

Халықаралық ғылыми-әдістемелік конференция жинағы, 17-18 қазан 2025 жыл

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**



KAZAKH
PSYCHOLOGICAL
SOCIETY



ASIAN
FEDERATION FOR
PSYCHOTHERAPY

«Q» UNIVERSITY», «Қазақ психологиялық қоғамы» РҚБ, Азиялық психотерапия федерациясы, Бүкілресейлік кәсіби психотерапевтік лига, Халықаралық ғылыми психотерапия академиясы, Халықаралық әлеуметтік психотерапия, кеңес беру және психотехнологиялар қауымдастығы, Әлеуметтік психотерапия және кеңес беру халықаралық институты

"Q" UNIVERSITY", ROO «Kazakh Psychological Society», Asian Federation of Psychotherapy, All-Russian Professional Psychotherapeutic League, International Academy of Scientific Psychotherapy, International Association of Social Psychotherapy, Counseling and Psychotechnologies, International Institute of Social Psychotherapy and Counseling

**«ҚАЗІРГІ ЗАМАНДАҒЫ ПСИХОТЕРАПИЯ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
КЕҢЕС БЕРУ» тақырыбындағы халықаралық ғылыми-әдістемелік
конференциясының материалдар
ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК
материалов международной научно-методической конференции
«ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В
ЭПОХУ НОВЕЙШЕГО ВРЕМЕНИ»**

**COLLECTION
of materials from the international scientific and methodological conference of the
international scientific and methodological conference «PSYCHOTHERAPY AND
PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN THE MODERN ERA»**

**17-18 қазан, 2025 ж.
Алматы - Almaty**

УДК 742
ББК 6/9.
Р88

РЕДАКЦИЯ АЛҚАСЫ:

Еркинбекова М.А. - психология ғылымдарының кандидаты, доцент, «Q University», психология және журналистика академиялық мектебінің басшысы
Перленбетов М.А., психология ғылымдарының докторы, профессор
Ахметова М.К., психология ғылымдарының докторы, профессор
Уақпаева У.А. - психология ғылымдарының кандидаты, доцент
Көмекбаева Л.К. - психология ғылымдарының кандидаты, доцент
Федорович О.В. - психология ғылымдарының кандидаты, доцент

Жауапты редактор:

Бектурсын М. – әлеуметтік ғылымдар магистрі, аға оқытушы

ISSN 2226-1052

«ҚАЗІРГІ ЗАМАНДАҒЫ ПСИХОТЕРАПИЯ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУ» тақырыбындағы халықаралық ғылыми-әдістемелік конференциясының материалдар ЖИНАҒЫ/СБОРНИК материалов международной научно-методической конференции «ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В ЭПОХУ НОВЕЙШЕГО ВРЕМЕНИ»/COLLECTION of materials from the international scientific and methodological conference of the international scientific and methodological conference «PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN THE MODERN ERA», - Алматы - Almaty 17-18.10.2025 ж./г./у. – бб./стр./р.

МАЗМҰНЫ/СОДЕРЖАНИЕ	
Алғысөз	6
Көмекбаева Л.К. - ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ КЕҢЕС БЕРУ ЖӘНЕ ПСИХОТЕРАПИЯ САЛАСЫНДАҒЫ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕР	8
Давлетова А.А., Еркінбекова М.А., Турниязова Ж.К., Даулетбаева Б.Ж., Ахметов А.К., Шатеков С.С. - ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ И КОНСУЛЬТАТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И АНТИКОРРУПЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ПРОЕКТА AP26194077)	13
Ахметова М.К., Жунисова Л. - ДЕНЕЖНЫЕ УСТАНОВКИ И ФИНАНСОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ	16
Кыдырбаева А.Б. - ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В ЭПОХУ НОВЕЙШЕГО ВРЕМЕНИ	21
Даулетғалиева А., Ақымбек Г. - СТРЕСС ЖӘНЕ ОНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ	25
Еркінбекова М.А., Бектурсын М. - СТУДЕНТТЕРДІҢ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІГІН ДАМУҒА АРНАЛҒАН ПСИХОТРЕНИНГТІК БАҒДАРЛАМАНЫҢ ТИІМДІЛІГІ	28
Мухаметкаримова Ж.К. - СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ	32
Нагманов Н.Ж., Садвакасова З.М. - ДЕРАДИКАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ: СИНЕРГИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПРАВОВЫХ ПОДХОДОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	36
Еркінбекова М.А., Сейтжапарова А.Б., Серік С. - ТРЕНИНГТЕРДІҢ ҒЫЛЫМИ ЗЕРТТЕЛУІ МЕН ПРАКТИКАЛЫҚ ҚОЛДАНЫЛУЫ	40
Yücel G. - EĞİTİMDE MİLLİ KİMLİK BAĞLAMINDA ANADİLİN ÖNEMİ	45
Салиханов Д.К. - ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУДАҒЫ МЕКТЕП ПСИХОЛОГЫНЫҢ РӨЛІ	53
Жульков Н.Д., Садвакасова З.М. - ЦИФРОВЫЕ ЗАВИСИМОСТИ У МОЛОДЕЖИ: СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ	55
Украинцева И.А. - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК НАЧАЛО ДЛИТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ	60
Шакенова Л.Ш., Каупбаева Б.Т. - ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ФОРСИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ЭТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ЭКСПЕРТОВ МЕДИЦИНСКОЙ АККРЕДИТАЦИИ (ПЭКЭМА)	62
Рон Т.В. - АВТОРСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «ЕДИНИЧКА» КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В ЭПОХУ НОВЕЙШЕГО ВРЕМЕНИ	65
Егетаева Н.С. - СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ОТБАСЫН ҚҰРУҒА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ	68
Родионова А.В. - ПСИХОТИПИРОВАНИЕ КАК ИННОВАЦИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ: ПСИХООБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ И АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД	73
Ахметова М.К., Еркінбекова М.А., Водотиевская О.В. - ПЕРЕГОВОРНАЯ ПОЗИЦИЯ	80

Дандибаева Д.Т. - ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ЭМОЦИЈАЛЫҚ ЖЕТІЛУІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ОТБАСЫНЫҢ РӨЛІ	82
Еркинбекова М.А., Сейтжапарова А.Б. - ЦИФРОВИЗАЦИЯ В ПСИХОЛОГИИ	87
Ибрагимова А., Еркинбекова М.А. - ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРДЕГІ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУДІ ДАМУДЫҢ ПСИХОЛОГИЈАЛЫҚ БАҒДАРЛАМАСЫ	89
Исмаилова Р. - ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ КАК ФАКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ И СТРЕССА У МОЛОДЕЖИ	93
Ибрагимова А. - ЭМОЦИОНАЛДЫ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУДІҢ ТҮСІНІГІ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЈАЛЫҚ МАЗМҰНЫ	96
Исмаилова Р. - ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ И СТРЕССА У МОЛОДЕЖИ	103
Kurmankul E. - AN EXPERIMENTAL STUDY OF THE CAUSES OF PROFESSIONAL STRESS AMONG MILITARY TRAINING INSTRUCTORS	106
Суюбаева М. - ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВУЗОВСКИХ СОТРУДНИКОВ	109
Серік С. - АНА БОЛҒАН КЕЗЕҢДЕГІ ӘЙЕЛ ПСИХОЛОГИЈАСЫНЫҢ ӨЗГЕРІСІ: ТЕОРИЈАЛЫҚ ЖӘНЕ ТӘЖІРИБЕЛІК ЗЕРТТЕУ	112
Сулейманова Д.И. - ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ	115
Әубәкір М. - ҚЫЗ БАЛАЛАРДАҒЫ АГРЕССИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ ПАЙДА БОЛУЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЈАЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЭКСПЕРИМЕНТАЛДЫ ЗЕРТТЕУ	118
Сулейманова Д.И. - ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ	120
Құрманқұл Е. - КӘСІБИ СТРЕСКЕ ҰШЫРАУ СЕБЕПТЕРІ: ТЕОРИЈАЛЫҚ ЖӘНЕ КОНТЕКСТІК ТАЛДАУ	124
Суюбаева М., Еркинбекова М.А. - ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК	127
Коварская С.А. - ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ: ОБЗОР И СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ КОНТЕКСТОВ	131
Филип И.В. - КРОСС-АДДИКЦИЯ КАК ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ: ОТ РЕГРЕССА К ОСОЗНАННОМУ ВЫБОРУ	135
Христофорова В.К., Бердибекова З.К. - НРАВСТВЕННАЯ СФЕРЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ	139
Фролова Т.О. - ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ	145
Садуова Ж.Н. - ПСИХОЛОГИЈАЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУДІҢ МАҚСАТЫ МЕН ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	149
Ахметова М.К., Комекбаева Л.К., Ахметов А.К., Абдигапбарова М.Н. - ПСИХОТЕРАПИЈА И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В ЭПОХУ НОВЕЙШЕГО ВРЕМЕНИ	153
Сайдирасулова Л.С., Катков А.Л. - ПСИХОСТРАТЕГИЈА 360° ПОЛИМОДАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЈА СЕМЬИ С ДЕТЬМИ С ООП:	157

РЕЗУЛЬТАТЫ КОМПЛЕКСНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	
Komekbayeva L.K, Ahmetova M.K., Dzhailaubekova A.J., Ahmetov A.K. - THE MAIN MODERN DIRECTIONS OF PROCRASTINATION RESEARCH	175
Komekbayeva L.K., Ahmetova M. K., Ahmetov, Lim M.A. - THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG STUDENTS	183
Хореманс С. - ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА СОЗАВИСИМЫХ ЖЕНЩИН В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОЙ ГИПНОТЕРАПИИ	188
Ахметова М.К., Жунусбекова А.А. - ПСИХОСОМАТИКА: ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕЛА И ЭМОЦИЙ	193
Киличева М.А. - ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ САНГВИНИК, ХОЛЕРИК, МЕЛАНХОЛИК, ФЛЕГМАТИК	196
ПЛЕНАРЛЫҚ МӘЖІЛІСІНІҢ БАҒДАРЛАМАСЫ ПРОГРАММА ПЛЕНАРНОГО ЗАСЕДАНИЯ PROGRAM OF THE PLENARY SESSION	205

Алғысөз

Қазіргі жаһандану мен цифрландыру дәуірінде қоғамның әлеуметтік, мәдени және технологиялық өзгерістері адамның психикалық саулығына, тұлғалық дамуына және рухани тұрақтылығына тікелей әсер етуде. Осындай күрделі әрі динамикалық жағдайда психотерапия мен психологиялық кеңес беру ғылымы мен практикасының маңызы бұрынғыдан да арта түсті. Олар жеке тұлғаның ішкі әлеуетін ашуға, өмірлік қиындықтарды еңсеруге және үйлесімді қарым-қатынас орнатуға бағытталған тиімді құралға айналууда.

«Психотерапия және психологиялық кеңес беру жаңа заман дәуірінде» атты халықаралық ғылыми-әдістемелік конференция — психология ғылымының өзекті мәселелерін талқылауға, жаңа әдіснамалық бағыттар мен инновациялық тәсілдерді ұсынуға арналған кәсіби диалог алаңы. Конференция аясында жетекші ғалымдар, тәжірибелі мамандар, жас зерттеушілер мен практик-психологтар психологиялық көмектің заманауи үлгілерін, жаңа психотехнологияларды және мәдениетаралық тәжірибені қарастырады.

Жинақтағы мақалалар мен баяндамалар психотерапия мен кеңес берудің теориялық негіздерін, тәжірибелік бағыттарын және психологиялық көмектің түрлі модельдерін қамтиды. Авторлар еңбектерінде тұлғаның ішкі әлемін түсінудің, психикалық денсаулықты нығайтудың, өмірлік дағдарыстарды еңсерудің ғылыми-практикалық жолдарын ұсынады.

Сонымен қатар, материалдарда психотерапияның классикалық мектептері мен заманауи цифрлық технологиялардың ықпалдасуы, этикалық және құқықтық аспектілер, мамандардың кәсіби құзыреттілігін дамыту мәселелері қарастырылған. Бұл конференция — психология мен психотерапия саласындағы ғылыми идеялар мен практикалық тәжірибелер тоғысқан маңызды платформа.

Конференция материалдары қазіргі психологиялық ғылым мен тәжірибенің даму бағыттарын айқындап, адам психикасын зерттеу мен қолдаудың жаңа көкжиегін ашады.

Ұйымдастыру комитеті конференцияға қатысқан барлық ғалымдар мен мамандарға ғылым мен практиканың дамуына қосқан үлестері үшін алғыс білдіреді.

Современная эпоха стремительных социальных, технологических и культурных изменений ставит перед психологической наукой и практикой новые, многоплановые задачи. В условиях глобализации, цифровизации, растущего уровня стрессовых воздействий и трансформации межличностных отношений особое значение приобретает развитие психотерапии и психологического консультирования как ключевых направлений оказания профессиональной психологической помощи человеку.

Международная научно-методическая конференция **«Психотерапия и психологическое консультирование в эпоху новейшего времени»** объединяет ведущих ученых, практиков, преподавателей и молодых исследователей для обсуждения актуальных тенденций и инновационных подходов в области психотерапии, психокоррекции, консультирования и ментального здоровья. Конференция служит площадкой для обмена опытом, представления научных разработок, апробации практических методик и поиска эффективных решений в сфере психологической поддержки личности.

Особое внимание уделено вопросам интеграции классических психотерапевтических школ с современными цифровыми технологиями, анализу этических и правовых аспектов психологической помощи, а также формированию профессиональной компетентности специалистов в новых социально-культурных реалиях. Материалы сборника отражают многообразие подходов к пониманию человеческой психики и подчеркивают важность междисциплинарного взаимодействия науки, образования и практики.

Представленные в издании статьи и тезисы охватывают широкий спектр проблем — от фундаментальных теоретико-методологических вопросов до описания конкретных

практических кейсов и исследований. В совокупности они формируют целостную картину состояния и перспектив развития современной психотерапии и психологического консультирования.

Организационный комитет выражает благодарность всем участникам конференции за вклад в развитие психологической науки и практики, а также за стремление к диалогу, сотрудничеству и профессиональному росту в духе гуманизма и научной открытости.

In the context of globalization and digital transformation, rapid social, cultural, and technological changes have a profound impact on human mental health, personal development, and emotional well-being. Under these complex and dynamic conditions, psychotherapy and psychological counseling gain increasing significance as vital fields of science and practice, aimed at unlocking individual potential, overcoming life's difficulties, and fostering harmonious interpersonal relationships.

*The **International Scientific and Methodological Conference “Psychotherapy and Psychological Counseling in the Era of Modern Times”** serves as a professional platform for dialogue, bringing together leading scientists, practitioners, educators, and young researchers to discuss pressing issues of contemporary psychology, share innovative methods, and exchange international experience.*

The papers and presentations included in this collection cover a wide range of topics — from theoretical and methodological foundations of psychotherapy to applied aspects of psychological assistance and mental health promotion. The authors analyze diverse models of psychotherapeutic practice, offer effective methods for crisis intervention, and explore the psychological mechanisms of adaptation and resilience in the modern world.

Special attention is devoted to the integration of classical psychotherapeutic schools with modern digital technologies, the analysis of ethical and legal aspects of psychological assistance, and the development of professional competencies of specialists in today's socio-cultural realities.

The conference materials reflect the current state and development trends of modern psychotherapy and psychological counseling, opening new horizons for interdisciplinary cooperation between science, education, and practice.

The Organizing Committee expresses sincere gratitude to all participants of the conference for their contribution to the advancement of psychological science and for their commitment to dialogue, collaboration, and professional growth in the spirit of humanism and scientific openness.

ОӘК: 159.99

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ КЕҢЕС БЕРУ ЖӘНЕ ПСИХОТЕРАПИЯ САЛАСЫНДАҒЫ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕР

Көмекбаева Л.К.,

психология ғылымдарының кандидаты

Аннотация. Мақалада Қазақстандағы психологиялық кеңес беру мен психотерапия саласының қазіргі жағдайы қарастырылады. Автор елімізде психологиялық көмек көрсетудің бірыңғай ұлттық жүйесі мен заңнамалық реттеу механизмдерінің жеткіліксіздігін атап өтеді. Сонымен қатар, психологиялық қызметтің білім беру, денсаулық сақтау және әлеуметтік қорғау салаларындағы интеграциясының әлсіздігі талданады. Психотерапия мен кеңес беру саласындағы кәсіби стандарттарды жетілдіру, мамандардың кәсіби этикасы мен даярлығын арттыру, қоғамның психологиялық мәдениетін көтеру қажеттілігі айқындалады. Мақалада отандық тәжірибенің ерекшеліктері мен шетелдік модельдерді енгізу мүмкіндіктері де қарастырылған.

Түйін сөздер: психологиялық көмек, психологиялық кеңес беру, психотерапия, кәсіби стандарттар, психологиялық қызмет жүйесі, заңнамалық реттеу, психологиялық мәдениет.

Қазіргі уақытта Қазақстанда психологиялық көмек көрсету және психотерапия саласында заңнамалық-құқықтық реттеумен бірге көпшілікке психологиялық көмек көрсетудің бірыңғай жүйесі жоқ екендігі, және де бағыттағы біртұтас жағдайды білдіретін жалпы статистика да жоқтығы бәрімізге мәлім. Соның салдарынан, ең алдымен жалпы психологиялық қызметтің жүйесі қандай жағдайда екеніне мән берелік.

Тек Орта білім беру шеңберінде ерекше құзыреттілікке және балалармен жұмыс істеуге байланысты әзірленген Ережелермен және бар мәселелерді көрсете отырып, жүйелі түрде құрылған жұмысты көруге болады. Білім беру саласында психолог мамандар өз тарапынан қызметтерін атқаруда. Ал басқа салаларда, мысалы, төтенше жағдайлар саласындағы қызметтерде штатта психологтар көзделеді, әр түрлі себептерге байланысты кадрлар тұрақталмағандықтан, қажет болған кезде стрестік жағдайларда адамдармен жұмыс істеу үшін сырттан психологтар шақырылады. Олар тек белгілі уақытқа ғана қысқа мерзімге, әрі аз уақытқа қызметін атқару ғана көзделгендіктен, сапалы ма, жоқ па, аяқталмаған гештальттің төңірегінде жүреді. Сонай-ақ медициналық мекемелердің материалдық-техникалық базасын жақсарту, психикалық денсаулық кабинеттері, психикалық науқастар мен ойынға тәуелді адамдар үшін оңалту бағдарламалары, сондай-ақ психотерапия, психокоррекция, психологиялық кеңес беру және т.б. сияқты бағдарламалар қажет. Осыған ой салатын кезең келгені сөзсіз.

Алдымен біз екі ұғымның мәніне тоқталсақ: кеңес беру және психотерапия саласындағы психологиялық көмектің осы екі саласын ажырату қиын міндет, өйткені көптеген жағдайларда кәсіби маманға оның психологиялық кеңес берумен немесе психотерапиямен айналысатынын айту оңайлыққа түспейтінін байқаймыз. Кеңес беруде де, психотерапияда да бірдей кәсіби дағдылар қолданылады; клиент пен психотерапевттің жеке басына қойылатын талаптар бірдей; әрі кеңес беру мен психотерапияда қолданылатын процедуралар да ұқсас. Соңында, бірінші және екінші жағдайларда клиентке көмек кеңесші не психотерапевт пен клиент арасындағы өзара әрекеттесуге негізделген. Осы екі саланы бөлудің күрделілігіне байланысты кейбір тәжірибелер "психологиялық кеңес беру" және "психотерапия" ұғымдарын бір-бірінің орнына қолданады, олардың көзқарасын психотерапевт пен кеңесші-психологтың ұқсастығымен дәлелдейді. Бірақ көптеген елдерде бұл мамандықтар бөлек болғандықтан, оларды кем дегенде ішінара бөлуге болатын негіздерді табу маңызды. Брамер мен Шостром (1982 ж.) кеңес беру мен психотерапияның

арақатынасы туралы айта отырып, континуумның екі полюсі туралы түсінікке жүгінеді. Бір полюсте кәсіпқойдың жұмысы негізінен сана деңгейінде шешілетін және клиникалық сау адамдарда пайда болатын ситуациялық мәселелерге әсер етеді. Мұнда кеңес беру аймағы орналасқан. Басқа полюсте - бейсаналық үрдістерге, тұлғаның құрылымдық қайта құрылуына назар аудара отырып, мәселелерді терең талдауға деген үлкен ұмтылыс бар, осы орайда мұнда психотерапия саласы орналасқанын кейбірі біледі, ал, кейбірі білмейді. Полюстер арасындағы аймақ кеңес беру және психотерапия деп атауға болатын қызметке жатады деген пікірлер де бар.

Gelso, Fretz (1992), Blosner (1966) кеңес беруді психотерапиядан ажырататын психологиялық кеңес берудің ерекше белгілерін ажыратады:

- * кеңес беру клиникалық сау тұлғаға бағытталған; бұл күнделікті өмірде психологиялық қиындықтар мен мәселелер, невротикалық сипаттағы шағымдар, сондай-ақ өзін жақсы сезінетін, бірақ жеке тұлғаны одан әрі дамытуды мақсат ететіні;

- * кеңес беру бұзылу дәрежесіне қарамастан жеке тұлғаның сау жақтарына бағытталған; бұл бағдар "адам өзгере алады, өз өмірін қанағаттандыратын таңдау жасай алады, өз бейімділіктерін пайдалану тәсілдерін таба алады, тіпті егер олар жеткіліксіз көзқарастар мен сезімдерге, жетілудің баяулауына, мәдени депривацияға, қаржының жетіспеушілігіне, ауруға, мүгедектікке байланысты, егде жастағы адамның жайы" туралы Jordan, Myers, 1968 ж. айтып кеткен.

- * кеңес беру көбінесе клиенттердің бүгіні мен болашағына бағытталған;

- * кеңес беру әдетте қысқа мерзімді көмекке бағытталған (15 кездесуге дейін);

- * кеңес беру жеке тұлға мен ортаның өзара әрекеттесуінен туындайтын мәселелерге бағытталған;

- * кеңес беруде кеңесшінің құндылық қатысуы баса назар аударылады, дегенмен клиенттерге құндылықтарды енгізу қабылданбайды;

- * кеңес беру клиенттің мінез-құлқын өзгертуге және жеке басын дамытуға бағытталған.

Психологиялық кеңес беру және психотерапия ұқсас құндылық-семантикалық және технологиялық ерекшеліктері бар, психотерапевт немесе кеңесші диалогтық өзара әрекеттесу тәжірибесі ретінде қарастырылады.

Психотерапия мен психологиялық кеңес берудің қазіргі даму тенденциялары аясында көмектесетін қатынастардың әдептік мәселелерін интегративті талдауды жалғастыру көптеген маңызды мәселелердің шешімдеріне нүктені қоюға мүмкіндік болар еді.

Психологиялық көмектің, психотерапия әдептік және онымен байланысты мәселелеріне теориялық талдау мамандықтардың кәсіби дайындығы аясында қолданылады, алайда олардың арасындағы шекаралық реті жеткіліксіз. Бұл тарапта Қазақстанда ғылыми зерттеулер аз деуге де келмейді.

Білікті, кәсіби мамандарды заманауи даярлаудың орталық мәселелері күнделікті және басқа жағдайларда клиенттердің (пациенттердің) мүдделерін қорғауға, "Қос агент" дилеммасын шешу нұсқаларына, кәсіби шекараларды сақтауға, сондай-ақ мамандардың өзгерістерге, микроәлеуметтік жағдайларда жұмыс істеуге дайындығы мен қабілетіне қатысты кәсіби сәйкестікті және онымен байланысты таңдауды құрумен, нығайтумен байланысты.

Кеңес беру мен психотерапияның әдептік принциптерін "жетілдіруге" тырысу көбінесе жеке мамандардың кәсіби деформацияларымен және көмекші тәжірибелердің жойылуымен байланысты. "Ескі" әдептік қағидаларды "жаңа" қағидаттармен алмастыру көмек көрсету практикасынан, оның ішінде саяси айла жасаудың психологиялық емес, кәсіби емес практикасын жоюды білдіреді. Университетте мамандар даярлаудың басты міндеттерінің біріне маманның "әдептік қырағылығын" қалыптастыру және дамыту, оның өзін, клиенттерді (пациенттерді) және қоршаған әлемді түсінуге деген ұмтылысы мен қабілеті жатады.

Консультацияларда талқыланған мәселелерге келетін болсақ, ең көп таралған (81,7%) мазасыздық, одан кейін стресс (81,5%), жалғыздық/әлеуметтік оқшаулану (71,8%), депрессия (68,1%), қарым-қатынас қысымы және/немесе ажырасу (64,7%), әлеуметтік мазасыздық (64,3%), жоғалту немесе үмітсіздік сезімі (60,5%), жоғалту және қайғы (58,6%), тағы басқа отбасылық мәселелер.

Депутаттар мемлекеттік және жеке қызмет көрсететін психологтар әр түрлі жұмыс істейтінін және әр бағыт мүмкіндігінше дамитынын атап өтті. Ал заңнамалық-құқықтық реттеудің болмауы бүгінгі таңда кез-келген адамның санасымен жұмыс істей алатындығына әкеледі. Сондықтан азаматтар псевдопсихологтар мен шарлатандардың "көмегі" мен "қызметтерін" алғанға дейін қорғалмайды. Бұл психикалық (психикалық) қолайсыздыққа айналуы мүмкін психологиялық қолайсыздықтың өсуіне әкеледі, нәтижесінде халықтың экономикалық өнімділігі төмендейді. Суицидтер (оның ішінде жасөспірімдер мен балалар арасында), буллинг, ажырасулар саны және т.б. басқалар бойынша Қазақстанның басқа елдер арасындағы рейтингін қараңыз. Осындай жағдайлар халықтың психологиялық денсаулығы мен қолайсыздығының көрсеткіші болып табылады.

"Бүгінгі таңда психоактивті заттарды қолданбай психикалық және мінез-құлық бұзылыстары бар динамикалық есепте ресми түрде тұрған науқастар контингенті 195 299 адамды құрайды. Бұл ретте өткен жылдың ұқсас кезеңімен салыстырғанда ағымдағы жылдың бірінші жартыжылдығында өмірінде алғаш рет белгіленген осы бұзылулары бар тіркелген адамдардың саны 7% - ға өсуді көрсетеді. Сонымен қатар, бұл санға заттарды қолданудан туындаған бұзылулары бар контингентке жататын 107985 адамды қосу керек. Бүгінде Қазақстанда еліміздің барлық жетекші университеттері жыл сайын диплом алған психологтар мен психиатрларды дайындайды. Мәселен, 2023-2024 оқу жылына 1039 грант бөлінді, оның ішінде "Психология және педагогика" — 689, "Психология" — 350. 2022-2023 жылдары "Педагогика және психология" мамандығы бойынша бакалавриатта оқитындар саны 6702 студентті құрады, олардың ішінде тек 12-сі психологқа ғана. Медициналық жоғары оқу орындарында резидентурада "ересектер, балалар психиатриясы" мамандығы бойынша 159 адам оқиды. Алайда, осыған қарамастан, білікті мамандардың тапшылығы байқалады", — деп халық қалаулылары баяндаған.

"Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, бүгін мемлекеттік деңгейде мынадай мәселелерді шұғыл шешу қажет:

1. Мемлекеттік саясатты қалыптастыру, психологиялық көмек көрсету саласында мемлекеттік реттеуді қамтамасыз ету, психологиялық қызметтің жұмыс істеу ережелерін айқындау;

Мемлекеттік орталық және жергілікті атқарушы органдардың психологиялық көмек көрсету және психологиялық қызметтердің жұмыс істеуі саласындағы өкілеттіктерін айқындау, нығайту, бекіту;

3. Уәкілетті органды айқындау, осы бағытта жалпы үйлестіру мен бақылауды қамтамасыз ететін ведомствоаралық үйлестіру кеңесін құру", - деп жазады сұрау салумен қол қойғандар.

Жалпы, мәжілісмендер мемлекеттік реттеу "ҚР-дағы психологиялық көмек туралы" ҚР Заңын, психологтың Әдеп кодексін қабылдауды, әртүрлі қызмет салалары үшін кәсіби кадрларды даярлау және қайта даярлау мәселелерін шешуді, кәсіби стандартты, бірқатар салалар мен ұйымдарда психологтардың міндетті ставкаларын бекітуді, осы қызметті лицензиялауды талап ететініне сенімді. Ал, мәселені одан әрі ілгерілету және мәліметтердің толықтығын қамтамасыз ету үшін проблемаларды көрсете отырып және заңнамада белгіленген мерзімде ұсыныстар енгізе отырып, қызметтің барлық салаларындағы психологиялық көмектің жай-күйі туралы толық ақпарат беру сұралады.

Қазақстанда әлі күнге дейін психологиялық көмек саласын реттейтін бірыңғай заң жоқ, бұл стандарттар мен әдептік нормалардың бұлыңғырлығына әкеледі.

Әдетте "психолог" және "психотерапевт" екі маманың бір-бірінен айырмашылығы бар екенін мойындауымыз қажет. Психологиялық және медициналық білімі бар мамандар

арасындағы құзыреттілік шекаралары жеткіліксіз. Тек психотерапевт дәрігерлер ғана психикалық бұзылуларды емдей алады, ал психологтардың іс-әрекетінде нақты регламент жоқ.

Психологтардың жұмысын реттеу. 2025 жылдың басында Қазақстанда клиенттерді қорғауды қамтамасыз ету үшін психологтардың қызметін реттеу жөніндегі бастамалар белсенді талқыланды.

Психикалық бұзылулардың стигмасы. Қазақстанда, көптеген басқа елдердегідей, психикалық ауруларға қатысты күшті стигма бар, соның салдарынан адамдар көмек сұраудан қорқады. Көптеген адамдар психологқа жүгінуді әлсіздіктің көрінісі деп санайды.

Білімнің жетіспеушілігі. Халықтың психикалық денсаулық туралы хабардарлық деңгейі төмен, бұл алаңдаушылық пен депрессиялық жағдайлардың өсуіне ықпал етеді.

Стигманы жеңу. Сарапшылар психикалық денсаулық туралы хабардарлықты арттыру стигматизациямен күресудің ең тиімді әдісі екенін атайды.

Мамандардың жетіспеушілігі. Елде білікті мамандардың тапшылығы байқалады, әсіресе өңірлерде, бұл сапалы психологиялық көмекке қол жеткізуді шектейді.

Жеке психологиялық және психотерапиялық көмек халықтың көпшілігі үшін қымбат және қол жетімді емес болып қала береді.

Онлайн-кеңес беру танымалдылыққа ие болуда, алайда оны реттеу Қазақстанда әлі жоқ, бұл белгілі бір тәуекелдерді тудырады.

Төмен дайындық сапасы. Сыншылар Қазақстанда психологтарды даярлау жүйесі елеулі өзгерістерді талап ететінін айтады, өйткені көптеген ЖОО түлектері жеткілікті практикалық дағдыларды ала алмайды.

Қадағалаудың болмауы. Тәжірибелі психологтар үшін міндетті бақылаудың болмауы олардың жұмысының сапасына және кәсіби күйіп кетуіне әсер етуі мүмкін.

Онлайн-кеңес беру саласындағы мамандарды даярлау жеке пән ретінде жоқ.

Сұраныстың өсуі. Барлық қиындықтарға қарамастан, Қазақстанда психологиялық қызметтерге сұраныс артып келеді. Соңғы жылдары психологтардың көмегіне жүгінетін адамдар саны артып келеді.

Стигматизацияны жеңуге ықпал ететін психикалық денсаулыққа арналған іс-шаралар мен жарияланымдардың саны артып келеді.

Пандемия психикалық денсаулықтың маңыздылығын атап өтті және психологиялық көмекке жүгіну санын көбейтті.

Қазақстанда кәсіптегі стандарттар мен әдепті арттыруға ұмтылатын когнитивті-мінез-құлық терапиясы қауымдастығы және аналитикалық психологияны дамыту қоғамы сияқты кәсіби қауымдастықтар көбейсе, сандық жағы сапаға ауысу әрекеті іске асар еді. Осы туралы кезінде атақты профессор С.М. Жақыпов сенімді түрде атап кеткен.

Осылайша, Қазақстанда кеңес беру мен психотерапияны дамыту үшін заңдық, әлеуметтік және кәсіби кедергілерді еңсеру қажет. Бұл мәселелерді шешу психологиялық көмекті қол жетімді және сапалы етуге мүмкіндік береді.

Психологиялық қызметтің өзекті мәселелері, кеңес беру және психотерапия сияқты, бірқатар жүйелік және әлеуметтік факторлармен байланысты. Қазақстанда бұл қиындықтар құқықтық реттеудің жеткіліксіздігінен, стигматизациядан және білікті кадрлардың жетіспеушілігінен айқын көрінеді. 2025 жылы бұл мәселені шешу үшін заң әзірлеу басталды.

Бұлыңғыр құзыреттілік шекаралары: психолог, психотерапевт және психиатр арасында әлі де нақты айырмашылық жоқ, бұл шатасуды тудырады және сапасыз көмекке әкелуі мүмкін. Психологиялық көмектің сапасын есепке алу мен бақылаудың орталықтандырылған жүйесі жоқ, бұл сенімді статистиканы алуды және саланы дамытуды қиындатады. Оқу орындарында психологиялық қызметтер бар, бірақ олардың құрылымы мен тиімділігі әр түрлі болуы мүмкін, ал қаржыландыру туралы мәселе әлі де ашық түрде.

Шешім жолдарына тоқталсақ. Заңнаманы әзірлеу: психологтар мен психотерапевттердің қызметін реттейтін, бақылау стандарттары мен тетіктерін белгілейтін заң қажет.

Хабардарлықты арттыру: стигматизациямен күресу және психикалық денсаулықтың маңыздылығын түсінуді арттыру үшін халық арасында білім беру жұмыстарын жүргізу маңызды.

Білім беруді реттеу: жоғары оқу орындарында психологтарды даярлау стандарттарын арттыру және міндетті қадағалауды енгізу.

Онлайн-сервистерді дамыту: онлайн-консультациялардың танымалдылығының артуын ескере отырып, осы сала үшін ережелер мен әдептік нормаларды әзірлеу.

Қауымдастықтар құру: Кәсіби бірлестіктер стандарттарды көтеруде, әдептік реттеуде және мамандардың да, клиенттердің де құқықтарын қорғауда маңызды рөл атқара алады.

Сонымен, ойды тұжырымдай келе, мен болашақта психологтар мен психотерапевтердің кәсіби қызметінде бірталай мәселелер шешіліп қана қоймай, өз дәрежесінде деңгейге көтеріледі деп сенемін.

Әдебиеттер тізімі:

1. Худякова Т.Л. Этические проблемы психологической помощи и профессиональная подготовка психологов. – Москва, 2023.
2. Боднар Э.Л. Современные подходы и методы психологического консультирования. – Санкт-Петербург: Питер, 2012.
3. Карвасарский Б.Д. Психотерапия: Учебник для вузов. – Санкт-Петербург: Питер, 2019.
4. Роджерс К. Становление личности: Взгляд на психотерапию. – Москва: Прогресс, 1994.
5. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. – Санкт-Петербург: Азбука, 2021.
6. Ялом И.Д. Теория и практика групповой психотерапии. – Москва: Класс, 2018.
7. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. – Москва: Институт психотерапии, 2007.
8. Корнилова Т.В., Смирнов С.Д. Психологическая помощь: современные технологии и этические стандарты. – Москва: Юрайт, 2020.
9. Қазақбаева Г.Қ., Көмекбаева Л.К. Қазақстандағы психологиялық қызметтің даму мәселелері. – Алматы: Қазақ университеті, 2022.

Резюме

В статье рассматривается современное состояние сферы психологического консультирования и психотерапии в Казахстане. Автор отмечает несовершенство единой национальной системы психологической помощи и механизмов ее законодательного регулирования в нашей стране. Кроме того, анализируется слабая интеграция психологических услуг в сферы образования, здравоохранения и социальной защиты. Обозначается необходимость совершенствования профессиональных стандартов в области психотерапии и консультирования, повышения профессиональной этики и уровня подготовки специалистов, а также повышения психологической культуры общества. В статье также рассматриваются особенности отечественной практики и возможности внедрения зарубежных моделей.

Ключевые слова: *психологическая помощь, психологическое консультирование, психотерапия, профессиональные стандарты, система психологической помощи, законодательное регулирование, психологическая культура.*

Summary

The article examines the current state of the field of psychological counseling and psychotherapy in Kazakhstan. The author notes the inadequacy of a unified national system of psychological assistance and legislative regulation mechanisms in our country. In addition, the weak integration of psychological services into the spheres of education, healthcare and social protection is analyzed. The need to improve professional standards in the field of psychotherapy

and counseling, to increase the professional ethics and training of specialists, and to raise the psychological culture of society is identified. The article also considers the features of domestic practice and the possibilities of introducing foreign models.

Keywords: psychological assistance, psychological counseling, psychotherapy, professional standards, psychological service system, legislative regulation, psychological culture.

УДК 159.9

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ И КОНСУЛЬТАТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И АНТИКОРРУПЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ПРОЕКТА AP26194077)

Давлетова А.А.,

д.пс.н., ассоц.профессор SDU University, академик МАПН, вице-президент РОО «Казахское психологическое общество», Алматы, e-mail: Davletova.akmaral75@gmail.com

Еркинбекова М.А.,

к.псх.н., ассоц. проф., «Q University», Алматы.

Турниязова Ж.К.,

PhD докторант, старший преподаватель «Q University», Алматы.

Даулетбаева Б.Ж.,

PhD докторант, ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Астана.

Ахметов А.К.,

Магистр, старший преподаватель, «Q University», Алматы.

Шатеков С.С.,

senior developer, ITU, Алматы.

Аннотация. В статье рассматриваются психотерапевтические и консультативные подходы к развитию стрессоустойчивости и антикоррупционной культуры работников образования на примере проекта Министерства науки и высшего образования РК (2025–2027) AP26194077 «Формирование стрессоустойчивости как основы антикоррупционной культуры у работников образования». Представлена интегративная модель Quziret, включающая когнитивный, эмоционально-волевой, ценностно-мотивационный и поведенческий блоки. Обосновано применение психотерапевтических методов (когнитивно-поведенческая, ресурсная, эмоционально-образная терапия) и психологического консультирования как механизмов укрепления профессионального благополучия и этической устойчивости педагогов. Описана цифровая система Quziret, обеспечивающая диагностику, профилактику и сопровождение психического здоровья работников образования.

Ключевые слова: психотерапия, консультирование, стрессоустойчивость, антикоррупционная культура, сфера образование.

Введение

В условиях усиливающегося психоэмоционального напряжения педагогическая профессия становится одной из наиболее уязвимых. Наряду с выгоранием и стрессом наблюдаются этические риски и коррупционные соблазны, что требует комплексных психотерапевтических решений. Проект AP26194077 направлен на разработку и внедрение модели, где стрессоустойчивость личности выступает фундаментом антикоррупционной культуры работников образования.

Интегративная модель Quziret

Блок модели	Психологическое содержание	Цель психотерапевтической работы
-------------	----------------------------	----------------------------------

Когнитивный	Осознание природы стресса, коррупционных рисков, знание норм права и этики	Развитие критического мышления и правосознания
Эмоционально-волевой	Резильентность, саморегуляция, эмоциональный интеллект	Снижение тревожности, укрепление самоконтроля
Ценностно-мотивационный	Универсальные ценности, ответственность, честность	Формирование антикоррупционной мотивации
Поведенческий	Этические стратегии, действия в стрессовых ситуациях	Развитие устойчивости к моральным дилеммам

Методология исследования и авторская модель

Проект AP26194077 «Формирование стрессоустойчивости как основы антикоррупционной культуры у работников образования» (2025–2027) реализует междисциплинарный подход. Исходная цепочка: **психическое состояние** → **стрессоустойчивость** → **антикоррупционная культура**, при модерации этическим климатом

Таблица 1. – Инструменты реализации модели

Инструмент	Описание
Система Quziret	Автоматизированная диагностика и мониторинг
Программа ПК (80 ч.)	Лекции, практикумы, тренинги
Тренинговые практики	Развитие эмоционального интеллекта, резильентности

Источник: составлено авторами.

Таблица 2 – План выборки и апробации

Категория участников	Количество	Страна
Преподаватели вузов	100	Казахстан
Менеджеры школ	100	Казахстан (Алматы)
Преподаватели вузов	20	Узбекистан

Источник: составлено авторами.

Ожидаемые результаты и перспективы

- **Этап 1:** первичное тестирование всех 220 участников.
- **Этап 2:** обучение целевой группы (100 участников).
- **Этап 3:** повторное тестирование.
- **Этап 4:** статистическая оценка динамики (t-тест, Cohen's d).

Ожидается снижение тревожности, рост стрессоустойчивости и усиление антикоррупционных установок. Будет создана учебная программа (ОП) для студентов вузов.

Обсуждение

Международные практики демонстрируют, что устойчивость к коррупции невозможно обеспечить изолированными регламентами - требуются психологические и образовательные основания.

• В **Скандинавии** акцент на психологическом благополучии учителей.

• В **Восточной Европе** - институциональные реформы, но растёт внимание к психологии.

• В **Центральной Азии** схожие вызовы: перегрузка педагогов, дефицит доверия.

Казахстанская модель уникальна, поскольку соединяет индивидуальный, организационный и цифровой уровни.

Заключение

Психическое состояние личности - фактор стрессоустойчивости и антикоррупционной культуры. Авторская модель (4 блока) и её инструменты (Quziret, ПК, тренинги) создают воспроизводимый цикл диагностика–интервенция–оценка. Ключевой результат -

университетская ОП для студентов. Проект AP26194077 «Формирование стрессоустойчивости как основы антикоррупционной культуры у работников образования» формирует новый стандарт для Центральной Азии, вносит вклад в стратегию «Казахстан без коррупции».

Финансирование

Исследование выполнено в рамках грантового проекта Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан (2025–2027), проект AP26194077 «Формирование стрессоустойчивости как основы антикоррупционной культуры у работников образования».

Заключение

Модель Quziret демонстрирует, что психическое здоровье и стрессоустойчивость личности — ключевые детерминанты антикоррупционной культуры. Интеграция психотерапии, консультирования и цифровых технологий позволяет создать устойчивую систему профилактики эмоционального выгорания и моральных рисков в образовательной среде. Результаты проекта AP26194077 формируют основу для внедрения национальной программы психопрофилактики и развития этической компетентности работников образования.

Список литературы:

1. Selye H. The Stress of Life. — New York: McGraw-Hill, 1974.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 1984.
3. Seligman M.E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. — Free Press, 2011.
4. Bandura A. Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities. Personality and Social Psychology Review, 1999.
5. Forsyth D.R. A Taxonomy of Ethical Ideologies. Journal of Personality and Social Psychology, 1980.
6. Schwartz S.H. Universals in the Content and Structure of Values. Advances in Experimental Social Psychology, 1992.
7. Мукашева М.М. Психологическое здоровье педагогов. — Алматы: Қазақ университеті, 2018.
8. OECD. Strengthening Integrity and Preventing Corruption in Education Systems. — Paris, 2017.

Түйін

Бұл мақалада Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің (2025–2027) AP26194077 «Стресске төзімділікті дамыту, білім беру жұмысында стресске қарсы тұру негізі ретінде» жобасының мысалын пайдалана отырып, білім беру қызметкерлерінің күйзеліске төзімділігі мен сыбайлас жемқорлыққа қарсы мәдениетін дамыту бойынша психотерапевтік және кеңес беру тәсілдері қарастырылады. Когнитивті, эмоционалды-ерікті, құндылық-мотивациялық және мінез-құлық компоненттерін қамтитын интегративті Quziret моделі ұсынылған. Педагогтардың кәсіби ал-ауқатын және этикалық тұрақтылығын нығайту тетіктері ретінде психотерапиялық әдістерді (когнитивті-мінез-құлық, ресурстық және эмоционалды-имидждік терапия) және психологиялық кеңес беруді қолдану негізделген. Білім беру қызметкерлерінің психикалық денсаулығын диагностикалау, алдын алу және қолдауды қамтамасыз ететін Quziret цифрлық жүйесі сипатталған.

Түйін сөздер: психотерапия, кеңес беру, стресске төзімділік, сыбайлас жемқорлыққа қарсы мәдениет, білім беру.

Summary

This article examines psychotherapeutic and counseling approaches to developing stress resilience and an anti-corruption culture in education workers, using the example of the Ministry of Science and Higher Education of the Republic of Kazakhstan's project (2025–2027) AP26194077, "Developing Stress Resilience as the Foundation of an Anti-Corruption Culture in Education Workers." The integrative Quziret model, which includes cognitive, emotional-volitional, value-motivational, and behavioral components, is presented. The use of psychotherapeutic methods (cognitive-behavioral, resource-based, and emotional-imagery therapy) and psychological counseling as mechanisms for strengthening the professional well-being and ethical resilience of teachers is substantiated. The Quziret digital system, which provides diagnostics, prevention, and support for the mental health of education workers, is described.

Keywords: psychotherapy, counseling, stress resilience, anti-corruption culture, education.

УДК: 159.9

ДЕНЕЖНЫЕ УСТАНОВКИ И ФИНАНСОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Ахметова М.К.,

доктор псих.н., профессор «Q» UNIVERSITY»

Жунисова Л.,

магистрант Академической школы «Психология и журналистика», «Q» UNIVERSITY»

Аннотация. В статье рассматриваются ограничивающие убеждения о деньгах, влияющие на успех предпринимателей. Опираясь на эмпирические исследования Брэдли Клонца и его коллег, объясняется взаимосвязь между денежными сценариями (избегание денег, поклонение деньгам, статус в отношении денег, осторожность) и доходом, состоянием, долговой нагрузкой и финансовым поведением. Рассматриваются психологические, социальные и культурные основы убеждений. Предлагаются практические подходы к диагностике и изменению этих убеждений.

Ключевые слова: установки, психология денег, предприниматели, финансовое поведение, детерминанты.

В центре финансовой психологии предпринимательства всё чаще оказываются устойчивые убеждения о деньгах — «денежные сценарии», которые формируются в семье, социуме и культурной среде и затем управляют финансовым поведением во взрослом возрасте и существенно влияют на финансовые результаты предпринимателя. Для предпринимателей такие убеждения становятся детерминантами стратегий в бизнесе целом и, в частности, в вопросах заимствований, инвестиций и управления ликвидностью. Задача данной статьи — показать, какие именно убеждения ограничивают финансовые результаты и какие диагностические и интервенционные инструменты эффективны в изменении этих убеждений.

Психологические установки — это относительно устойчивые системы убеждений, эмоциональных оценок и поведенческих тенденций, направленных на определённый объект. Когда объектом установки становятся деньги, формируется особая разновидность — денежная установка.

По определению О. С. Дейнеки, денежные установки представляют собой элементы экономического сознания личности, отражающие её субъективное отношение к деньгам как к средству, цели, символу власти или угрозе.

А. Фёрнхем предложил классическую структуру отношения к деньгам, включающую четыре фактора:

1. деньги как источник власти и статуса,
2. деньги как символ безопасности,
3. деньги как инструмент достижения,
4. деньги как моральное зло или источник тревоги.

Эти представления легли в основу современной концепции денежных сценариев, где установки трактуются как автоматизированные когнитивные схемы, управляющие финансовыми решениями, часто неосознанно.

В исследованиях Бредли Клонца, одного из ведущих мировых специалистов в области финансовой психологии и психотерапии денежных установок, выделены четыре группы денежных сценариев: избегание денег (money avoidance), поклонение деньгам (money worship), приравнивание денег к статусу (money status) и денежная настороженность (money vigilance). Сценарий избегания денег характеризуется верой, что деньги портят людей, что быть богатым аморально и этот сценарий ведёт к финансовому саботажу. Сценарий поклонения деньгам означает веру, что деньги решают все проблемы и ведёт к импульсивным покупкам и кредитным долгам. Сценарий приравнивания денег к статусу показывает отождествление личной ценности с количеством денег и склонность к демонстративному потреблению, т.е. к большим тратам. Сценарий денежной бдительности указывает на рациональное, но тревожное отношение к деньгам, связанное с чрезмерной экономией.

Эти сценарии автоматизированы и часто неосознаваемы и связаны с уровнем дохода, долгами и психологическим комфортом.

Тип сценария	Ключевые убеждения	Типичное поведение	Последствия
Избегание денег	«Деньги — зло», «Богатые — нечестные»	Избегает разговоров о деньгах, занижает цены, отказывает себе	Финансовая тревога, дефицит
Поклонение деньгам	«Деньги решают все проблемы»	Импульсивные траты, кредиты «на счастье»	Долги, стресс, выгорание
Деньги=статус	«Я стою столько, сколько зарабатываю»	Демонстративное потребление, завышенные расходы	Финансовая нестабильность
Денежная настороженность	«Деньги — защита, их надо копить»	Экономия, контроль бюджета, избегание долгов	Финансовая устойчивость, но склонность к тревоге

Работы Клонца дают психологическое объяснение тому, почему предприниматели с одинаковыми ресурсами показывают разные финансовые результаты. Он показал, что:

- финансовые решения зависят не от знаний, а от глубинных убеждений;
- проработка этих убеждений приводит к устойчивому росту дохода и снижению тревожности;
- осознанное отношение к деньгам связано с эмоциональной зрелостью, а не с внешним успехом.

Вклад Клонца — это эмпирическое выделение типичных сценариев убеждений и создание обоснованных опросников, позволивших связать эти сценарии с конкретными финансовыми показателями и поведением.

Ключевая идея заключается в том, что денежные установки выступают когнитивно-эмоциональными «фильтрами» ситуаций, связанных с деньгами. Они закрепляются через семейные и культурные нарративы (например, «о деньгах говорить неприлично», «кредиты — это стыдно», «успех оценивается по деньгам»), а затем воспроизводятся в деятельности предпринимателя через ценообразование, переговоры, заимствования, инвестиции, управление кассовыми разрывами.

Убеждения часто формируются в детстве как ответы на эмоционально заряженные события, связанные с деньгами (страх, стыд, конфликт, потеря, успех, контроль, щедрость), которые вызывают сильный стресс. Мозг «запоминает» это событие как опасность или как шаблон для подражания. Позже любое финансовое решение (расход, риск, кредит, переговоры) автоматически фильтруется через этот опыт.

Пример 1. Мальчик, который видел, как родители ссорятся из-за денег.

Клонц описывает случай клиента по имени Майкл, который в детстве был свидетелем постоянных конфликтов родителей из-за долгов и невыплаченных счетов. В памяти мальчика закрепился сильный страх, что «деньги разрушают семью». Повзрослев, Майкл стал избегать темы денег. Он не контролировал свои расходы, не открывал конверты с квитанциями, откладывал разговоры о семейном бюджете с женой.

Вывод: установка, что «деньги — зло» формируется из страха, что «деньги причиняют боль» и превращается во взрослое избегание финансовых вопросов, включается сценарий избегания денег. Такие люди часто откладывают оплату счётов, не следят за долгами, избегают финансового планирования, так как для их психики деньги ассоциируются с эмоциональной угрозой.

Пример 2. Девочка, которой всегда говорили: «Мы бедные, но честные».

Сара выросла в семье, где родители внушали, что «богатые — воры, а мы бедные, но честные».

Во взрослом возрасте Сара начала зарабатывать хорошо, но каждый раз, когда её доход резко рос, она испытывала чувство вины — будто предаёт семью. Она бессознательно начинала тратить или «отдавать» деньги: покупала подарки, помогала всем подряд, а потом снова оставалась с долгами.

Вывод: это пример сценария избегания денег, подкреплённый моральной установкой «деньги = нечестность». При этом работает механизм эмоциональной лояльности к семейной системе, т.е. человек остаётся «верным» родительским установкам даже в ущерб себе.

Подобные установки часто носят бессознательный защитный характер, таким образом позволяя сохранить принадлежность к «своим».

Пример 3. Отец-предприниматель и сын, для которого деньги стали мерилom любви.

История клиента Джеффа, выросшего в обеспеченной семье, где отец постоянно работал и компенсировал отсутствие внимания подарками. Джефф выучил эмоциональное правило, что «деньги = любовь». Во взрослом возрасте он начал «покупать» любовь других, чрезмерно тратя на партнёров и друзей, не умея ставить финансовые границы. Когда его компания обанкротилась, он испытал не только материальную, но и экзистенциальную потерю — чувство, будто он «перестал быть достойным любви».

Вывод: здесь проявляется сценарий поклонения деньгам — вера, что «деньги решают всё», особенно эмоциональную пустоту. Корень находится в эмоциональной компенсации, т.е. деньги становятся символом тепла и любви, а не инструментом обмена.

Пример 4. Семья, которая потеряла дом во время экономического кризиса.

Клонц описывает женщину, которая в детстве пережила разорение семьи во время экономического кризиса. Этот эпизод стал её финансовой травмой и каждый раз, когда она слышала слово «ипотека», её тело реагировало паникой. Позже, став взрослой, она избегала даже безопасных кредитов, не доверяла банкам и хранила деньги «под матрасом».

Вывод: это пример сценария денежной настороженности — установка на чрезмерную осторожность, вызванная травматическим опытом утраты. Такие люди внешне финансово дисциплинированы, но внутренне живут в постоянном страхе потери, что мешает им развивать бизнес и инвестировать.

Пример 5. Ребёнок, выросший в культуре демонстративного богатства.

Клонц описывает молодых предпринимателей, чьи родители жили по принципу «нужно казаться богатым». Дети усвоили, что деньги — это способ доказать свою ценность. Во взрослом возрасте это превратилось в сценарий деньги=статус, т.е. расходы

осуществлялись ради внешнего впечатления, кредиты оформлялись на статусные вещи, появлялся страх потерять «лицо», если снижался доход.

Вывод: этот сценарий поддерживается обществом, а также усиливает перфекционизм и выгорание у предпринимателей. Психологический мотив — компенсировать внутреннюю неуверенность через демонстрацию внешнего успеха.

Все денежные сценарии формируются в момент сильного эмоционального напряжения, когда эмоции активизируются, а рациональное мышление «отключается». Поэтому убеждение, эмоционально закреплённое в детстве, остаётся в мозге как рефлекторная реакция, даже если сознательно человек понимает, что оно иррационально и наоборот мешает ему.

Бредли Клонц предложил поэтапную модель трансформации денежных убеждений, основанную на интеграции когнитивной терапии и эмоциональной переработки опыта.

Этап	Цель	Методы
1. Осознание сценария	Определить свой тип денежного сценария (избегание, поклонение, статус, настороженность)	Диагностика по опроснику, анализ финансовых решений и эмоций
2. Выявление первоисточника	Вспомнить, где впервые возник страх или установка	Работа с воспоминаниями, письменное упражнение «Мои денежные истории»
3. Освобождение от эмоциональной связи	Пережить эпизод в безопасной среде	Техники десенсибилизации, переживание, диалог с «внутренним ребёнком»
4. Когнитивная реструктуризация	Проверить, правда ли убеждение	Анализ: «всегда ли богатство = зло?», «всегда ли долги = риск?»
5. Создание нового сценария	Сформировать обновлённую установку	Формулы: «Я использую деньги осознанно и с благодарностью», «Я заслуживаю финансового благополучия»
6. Поведенческая практика	Закрепление через действие	Малые финансовые шаги: выставить цену, запросить оплату, отложить сумму

Для диагностики доминирующего денежного сценария ниже предлагается мини-тест с 12 утверждениями касательно денег (полный тест включает 72 утверждения). Каждое утверждение оценивается от 1 до 5 по степени согласия с ним (от 1 - «категорически не согласен» до 5 - «полностью согласен»).

Авторский мини-тест (12 утверждений, оценка 1–5):

- 1) «О деньгах говорить неприлично».
- 2) «Предоплата портит отношения».
- 3) «Лучше не вникать в цифры».
- 4) «Больше денег решит все проблемы».
- 5) «Счастье прямо зависит от дохода».
- 6) «Денег никогда не бывает достаточно».
- 7) «Моя ценность равна моему доходу».
- 8) «Важно казаться успешным».
- 9) «Дорогие вещи — признак состоятельности».
- 10) «Долг всегда плох».
- 11) «Лучше копить, чем инвестировать».
- 12) «О доходах нельзя говорить».

Интерпретация: высокие суммы по пп.1–3 — «избегание»; по пп.4–6 — «поклонение»; по пп.7–9 — «статус»; по пп.10–12 — «бережливость».

Такой инструмент может помочь быстро и достаточно достоверно диагностировать когнитивные паттерны, мешающие терапии, коучингу или финансовому планированию. Если выявить проблемные денежные сценарии, можно целенаправленно работать с ними и изменить эти деструктивные сценарии.

Ниже предлагается рассмотреть реальные примеры после выявления денежных сценариев и их проработок, используя поэтапную трансформацию денежных убеждений, предложенную Клонцем.

Кейс 1 (сценарий «избегание»). Основатель сервисной компании стесняется обсуждать предоплату и «жесткие» условия. Счета выставляются с задержкой, скидки даются «чтобы не ссориться». Итог — системные кассовые разрывы. Диагностика показывает высокие баллы по «избеганию». Методы трансформации: сценарные скрипты на переговоры о предоплате (30%), еженедельные обсуждения финансовых результатов, чек-лист выставления счетов. Через 3 месяца — положительный оборотный поток и снижение просрочки.

Кейс 2 (сценарий «поклонение»). Владелец кажется, что «большая рекламная кампания всё исправит». Вкладывает значительные суммы «в кредит» в имиджевые активности, игнорируя анализ юнит-экономики. Итог — рост долговой нагрузки и нестабильность потока. Работа: правила «покупки с паузой на анализ и окончательное решение», бюджет по бенчмаркам отрасли, контроль кредитного лимита. Через 4 месяца — стабилизация бюджета, отказ от части необязательных расходов.

Кейс 3 (сценарий «статус»). Предприниматель повышает постоянные издержки (офис-витрина, «премиальные» авто) в ущерб операционной устойчивости. Диагностика выявляет высокий показатель по сценарию «статус». Работа над переосмыслением ценности («успех — в устойчивой прибыли и ценности для клиента»), установление целевых показателей по ликвидности, лимита на необязательные траты. Результат — снижение кредитной нагрузки и восстановление ликвидности.

Кейс 4 (сценарий «настороженность»). Владелец торгового бизнеса демонстрирует высокую сберегательную дисциплину и отсутствия долга, но отказывается от инвестиций в автоматизацию. Итог — потеря темпа роста бизнеса. Интервенция — ограниченные «инвестиции» с порогами по окупаемости, обязательная пост-оценка эффекта. Через 6 месяцев — рост маржи за счёт автоматизации склада.

Практическая работа с убеждениями через диагностику, психопросвещение, когнитивные и поведенческие техники, а также организационные привычки позволяет предпринимателям улучшать качество решений, устойчивость денежных потоков и темпы роста бизнеса.

Важной мыслью является, что отношение к деньгам — это зеркало психики и изменить финансовое поведение невозможно без осознания эмоциональных сценариев, лежащих в его основе.

Список использованной литературы:

1. Асмолов А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. — М.: Смысл, 2001.
2. Дейнека О. С. Психология экономического сознания личности. — М.: ИП РАН, 2000.
3. Klontz, B. T., Britt, S. L., Mentzer, J., & Klontz, T. (2011). Money Beliefs and Financial Behaviors: Development of the Klontz Money Script Inventory. *Journal of Financial Therapy*
4. Klontz, B. T., & Britt, S. L. (2012). How Clients' Money Scripts Predict Their Financial Behaviors. *Journal of Financial Planning*
5. Klontz, B. T., Britt, S. L., Archuleta, K. L., & Klontz, T. (2012). Disordered Money Behaviors: Development of the Klontz Money Behavior Inventory. *Journal of Financial Therapy*
6. Taylor, C. D., Klontz, B. T., & Britt, S. L. (2016). Reliability and Convergent Validity of the Klontz Money Script Inventory-Revised (KMSI-R). *Journal of Financial Therapy*

7. Furnham, A. (1984). Many Sides of the Coin: The Psychology of Money Usage. Personality and Individual Differences

8. Klontz, B. T., & Klontz, T. (2009). Mind over Money: Overcoming the Money Disorders that Threaten Our Financial Health. New York: Broadway Business.

Түйін

Мақала кәсіпкерлердің табыстылығына әсер ететін ақшаға қатысты шектеуші сенімдерді зерттейді. Бредли Клонц және әріптестерінің эмпирикалық еңбектеріне сүйене отырып, ақша туралы сценарийлер (ақшадан қашу, ақшаға табыну, ақша-статус, сақтық) мен табыс, таза капитал, қарыздық жүктеме, қаржылық мінез-құлық арасындағы байланыстар түсіндіріледі. Сенімдердің психологиялық, әлеуметтік және мәдени алғышарттары қарастырылады. Диагностика мен өзгертуге арналған практикалық тәсілдер ұсынылады.

Summary

The article analyzes entrepreneurs' limiting money beliefs and their impact on financial performance. Drawing on empirical studies by Bradley T. Klontz and colleagues, it explores four money-belief scripts (avoidance, worship, status, vigilance) and their correlation with income, net worth, debt load, and financial behaviors. Psychological, social, and cultural antecedents are discussed, along with diagnostic tools and intervention strategies for transforming maladaptive beliefs.

УДК 159.9

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В ЭПОХУ НОВЕЙШЕГО ВРЕМЕНИ

Кыдырбаева А.Б.,

*магистрант I курса нучно - педагогическое направление,
Психология, «Q» UNIVERSITY»*

В статье проводится подробный анализ современных тенденций и инноваций в области психотерапии и психологического консультирования в условиях быстрого технологического прогресса и социальных изменений. Особое внимание уделяется влиянию цифровых технологий, новых методов интервенции, вопросам этики и междисциплинарному подходу в практике психологической помощи. Рассматриваются проблемы обеспечения качества и доступности услуг, а также перспективы развития отрасли. Исследование основано на данных международных организаций, современных эмпирических и теоретических работ, что позволяет показать динамику развития профессиональной сферы в XXI веке.

Ключевые слова: *психотерапия, психологическое консультирование, цифровые технологии, телетерапия, этика, интервенции, инновации.*

Введение

Современный мир характеризуется непрерывным ускорением технологического прогресса, глобализацией и серьезными социальными трансформациями, которые существенно влияют на социальное поведение и психическое здоровье населения. В таких условиях возникает необходимость адаптации классических методов психотерапии к новым реалиям, что проявляется как в теоретическом осмыслении, так и в практическом применении инновационных подходов и инструментов.

Психическое здоровье становится все более важным фактором качества жизни, что подтверждается ростом спроса на психологическую помощь и терапии. Тем не менее, увеличение обращений за помощью сопровождается высокой нагрузкой на существующую систему и неоднородностью доступности услуг, особенно в отдаленных и социально незащищенных регионах.

Введение информационных коммуникационных технологий и цифровых платформ в практику психотерапии открывает новые возможности для расширения доступа, индивидуализации лечения и повышения эффективности психологического консультирования. Вместе с тем, такие изменения поднимают серьезные вопросы, связанные с конфиденциальностью, компетентностью специалистов и этическими нормами.

Данная статья направлена на системное исследование современного состояния и перспектив развития психотерапевтической и консультационной практики в эпоху новейших технологий, а также на выявление ключевых проблем, стоящих перед профессиональным сообществом.

1. Современные вызовы и тенденции

1.1 Рост распространенности психических расстройств

Широкие социально-экономические изменения, воздействие урбанизации, стрессогенных факторов и пандемических процессов способствуют увеличению числа людей, страдающих от различных психических расстройств, включая депрессию, тревожные расстройства, посттравматические стрессовые состояния и др. Согласно отчету ВОЗ (2022), около 1 из 4 человек в мире испытывает те или иные симптомы психологического расстройства на протяжении жизни. Такой высокий уровень приводит к значительным социальным и экономическим издержкам — снижению производительности, росту заболеваемости и смертности.

Психотерапия и консультирование остаются ключевыми инструментами поддержки и восстановления психического здоровья, однако традиционные методы оказываются недостаточно масштабируемыми с учетом быстро растущего спроса. Это требует поиска новых подходов, способных обеспечить помощь широким массам населения при сохранении высокого качества и безопасности.

1.2 Внедрение цифровых технологий

Цифровая трансформация психотерапевтической сферы проявляется в широком использовании интернета, мобильных приложений, видеосвязи и искусственного интеллекта. Телетерапия стала одной из наиболее востребованных форм предоставления помощи, особенно в условиях ограничений, вызванных пандемией COVID-19.

Преимущества онлайн-консультаций включают возможность доступа к специалисту из любой точки мира, гибкость графика, снижение стигматизации обращения за помощью, а также экономию ресурсов. Кроме того, различные приложения для самопомощи и мониторинга состояния позволяют пациентам более активно участвовать в процессе терапии.

Однако цифровизация также выявляет проблемы: технические ограничения, недостаток личного контакта, вопросы конфиденциальности, а также сложности интеграции собранных данных в клиническую практику.

1.3 Мультикультурность и междисциплинарность

Современная практика учитывает растущее культурное разнообразие клиентов, что требует не только лингвистической, но и культурно-чувствительной адаптации интервенций. Это способствует развитию мультикультурной психотерапии, направленной на учет индивидуальных ценностей, убеждений, традиций и социальных контекстов клиента.

Одновременно с этим возрастает значимость междисциплинарного подхода — взаимодействия психологов с врачами, социологами, педагогами и другими специалистами, что позволяет комплексно решать проблемы психического здоровья в социокультурной среде.

2. Современные методы и инновации

2.1 Технологические достижения

Виртуальная реальность (VR) используется для создания иммерсивных терапевтических сред, позволяющих пациентам безопасно проживать и корректировать стрессовые и фобические ситуации. Исследования показывают эффективность VR для лечения посттравматического стрессового расстройства и фобий (Freeman et al., 2017).

Искусственный интеллект (ИИ) помогает анализировать большие объемы данных пациентов, выявлять паттерны и рекомендовать персонализированные планы лечения. Применение чат-ботов и автоматизированных систем повышает вовлеченность пациентов и может служить первым этапом скрининга.

Другие технологии, такие как биологическая обратная связь и мобильный мониторинг, позволяют улучшить отслеживание динамики состояния и адаптацию интервенций в реальном времени.

2.2 Интегративные подходы

Современная терапия характеризуется гибкостью и интеграцией различных методологических основ. Когнитивно-поведенческие методы дополняются гештальт-терапией, гуманистическими и экзистенциальными подходами, что повышает эффективность работы с разными типами клиентов и проблем. Учитываются также новейшие научные достижения в нейронауках, что позволяет строить терапию на основе объективных данных о функционировании мозга.

2.3 Этические стандарты

Рост онлайн-психотерапии и внедрение ИИ требуют пересмотра этических норм. Важнейшими аспектами остаются конфиденциальность данных, информированное согласие, обеспечение компетентности и квалификации специалистов в условиях цифровых технологий, а также предотвращение злоупотреблений и ошибок.

Профессиональные организации разрабатывают и обновляют кодексы этики, а также проводят обучение по работе с новыми форматами, что способствует снижению рисков и повышению безопасности пациентов (Lee, 2019).

Обсуждение

Анализ текущих тенденций свидетельствует о кардинальных изменениях в сфере психотерапии и психологического консультирования, вызванных цифровизацией и трансформацией социального контекста. Эти изменения открывают новые перспективы и возможности для повышения качества и охвата услуг, но одновременно требуют системного решения задач, связанных с этическими, техническими и организационными аспектами.

Сохраняется необходимость интеграции традиционных методов с новыми технологиями, что позволит использовать сильные стороны каждого из подходов. При этом особое значение приобретают образование и постоянное профессиональное развитие психологов.

Важным аспектом является обеспечение регуляторной базы, которая будет гарантировать безопасность и эффективность новых форм помощи, а также защищать права пациентов. Для этого требуется активная междисциплинарная работа и международное сотрудничество.

Заключение

Таким образом, психотерапия и психологическое консультирование в эпоху новейшего времени представляют собой динамично развивающуюся сферу, характеризующуюся широким внедрением цифровых технологий и междисциплинарным подходом. Эти изменения обеспечивают расширение доступа и повышение качества психологической помощи, однако накладывают новые требования к этике, конфиденциальности и профессиональной компетентности.

Перспективы дальнейших исследований и практического развития связаны с интеграцией инновационных технологий, разработкой стандартов и обучением

специалистов, а также с более тщательным изучением эффективности и безопасности новых методов.

Список литературы

1. Бородина, И. В. Психологическое консультирование и психотерапия: теория и практика. — М.: Питер, 2021. — 320 с.
2. Волкова, Н. В. Психотерапия и психокоррекция: современные подходы. — СПб.: Речь, 2020. — 280 с.
3. Сысоева, Л. В. Цифровые технологии в психологическом консультировании: современные возможности и риски. // Психологическая наука и образование. — 2022. — № 4. — С.45–58.
4. Козлов, В. И. Междисциплинарный подход в современной психотерапии: теория и практика. — М.: Академический проект, 2018. — 300 с.
5. Горбачёва, Н. В. Психологическая помощь в условиях пандемии: новые форматы и стратегии. // Психологический журнал. — 2020. — Т. 41, № 5. — С. 5–22.
6. Роджерс К. Становление личности. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2020. — 258 с.
7. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. — СПб.: Питер, 2019. — 448 с.
8. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 544 с.
9. Andersson, G., Titov, N. (2021). Advantages and limitations of internet-based interventions for common mental disorders. World Psychiatry, 20(2), 164–165.
10. Lee, S. (2019). Ethical considerations in telepsychology: Confidentiality and privacy concerns. Journal of Technology in Behavioral Science, 4(1), 14–20.

Түйін

Мақалада жылдам технологиялық прогресс пен әлеуметтік өзгерістер жағдайында психотерапия және психологиялық кеңес беру саласындағы қазіргі заманғы үрдістер мен инновацияларға егжей-тегжейлі талдау жүргізіледі. Сандық технологиялардың, интервенцияның жаңа әдістерінің ықпалына, этика мәселелеріне және психологиялық көмек практикасындағы пәнаралық тәсілге ерекше назар аударылады. Көрсетілетін қызметтердің сапасы мен қолжетімділігін қамтамасыз ету проблемалары, сондай-ақ саланы дамыту перспективалары қаралуда. Зерттеу халықаралық ұйымдардың деректеріне, заманауи эмпирикалық және теориялық жұмыстарға негізделген, бұл ХХІ ғасырдағы кәсіби саланың даму серпінін көрсетуге мүмкіндік береді.

Summary

The article provides a detailed analysis of current trends and innovations in psychotherapy and psychological counseling in the face of rapid technological progress and social change. Particular attention is paid to the impact of digital technologies, new methods of intervention, ethics issues and an interdisciplinary approach in the practice of psychological assistance. The problems of ensuring the quality and availability of services, as well as the prospects for the development of the industry are considered. The study is based on data from international organizations, modern empirical and theoretical works, which allows us to show the dynamics of the development of the professional sphere in the 21st century.

ОӘК: 159.9

СТРЕСС ЖӘНЕ ОНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ

Даулетғалиева Аружан

Астана Халықаралық Университеті Зкурс психология студенті

Ақымбек Гүлазира Шардарбекқызы

Астана Халықаралық Университетінің психология магистрі, аға оқытушы

Бұл мақалада стресс құбылысы және оның психикалық денсаулыққа көп қырлы әсері қарастырылады. Ол эстресс пен күйзеліс арасындағы айырмашылықты атап көрсете отырып, стресстің психологиялық механизмдерін зерттейді. Стресске ұзақ уақыт әсер ету эмоционалды сарқылуға, алаңдаушылыққа және когнитивті бұзылыстарға әкеледі, бұл психологиялық тұрақтылыққа теріс әсер етеді. Ол релаксация әдістерін, уақытты басқаруды, әлеуметтік қолдауды және оң нәтиже беру стратегияларын қоса алғанда, ғылыми дәлелденген стрессті басқару әдістерін сипаттайды. Ол эмоционалдық тепе-теңдікті және тұрақтылықты сақтау психикалық әл-ауқат пен өмір сапасын жақсартудың кілті болып табылатынын атап көрсету арқылы аяқталады.

Түйін сөздер: *стресс, психикалық денсаулық, стресс құбылысы, когнитивті бұзылыстар, стрессті басқару.*

Қазіргі заманда стресс адам өмірінің ажырамас бөлігіне айналды. Ғылыми деректерге сүйенсек, әлем халқының шамамен 75%-ы түрлі стресс жағдайын жиі бастан кешіреді[1]. Ақпараттық жүктеменің артуы, әлеуметтік тұрақсыздық, кәсіби қысым және тұрмыстық қиындықтар адамның психикалық саулығына кері әсер етеді

Психология ғылымында стресс – бұл адамның қоршаған ортадағы түрлі тітіркендіргіштерге бейімделу реакциясы. Ганс Селье стресс ұғымын енгізіп, оны ағзаның бейімделу синдромы ретінде қарастырды. Ол стресс – тек жағымсыз құбылыс емес, кей жағдайда адамды жетістікке жетелейтін оң мотивация көзі бола алады деп көрсетті.

Стресс адам бойында әртүрлі белгілер арқылы байқалады:

Эмоциялық белгілер: ашушандық, мазасыздық, қорқыныш, жылауықтық.

Когнитивтік белгілер: зейіннің төмендеуі, ұмытшақтық, шешім қабылдаудағы қиындықтар.

Физиологиялық белгілер: жүрек соғысының жиілеуі, бас ауруы, ас қорыту бұзылыстары.

Мінез-құлықтық белгілер: оқшаулану, темекі, алкоголь қолдану, әлеуметтік белсенділіктің төмендеуі.

Ганс Сельенің классикалық теориясына сәйкес стресс – ағзаның кез келген ішкі немесе сыртқы қысымға жауап ретінде дамидын бейімделу процесі. Бұл процесс үш сатыдан тұрады:

Дағдарыс (тревога) – алғашқы реакция, ағзаның қорғаныс механизмдері іске қосылады;

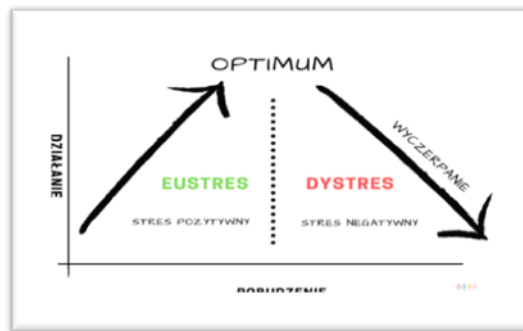
Резистенттілік – ағза бейімделіп, тұрақтылық кезеңіне өтеді;

Титықтау – ұзаққа созылған стресс ағзаның ресурстарын тауысады, психикалық шаршау туындайды.

Психологияда стресс екі негізгі түрге бөлінеді:

Эустресс – бұл оң стресс, ол адамды ынталандырады, белсенділік пен мотивацияны арттырады;

Дистресс – бұл кері әсер ететін, адамның физикалық және психикалық күшін әлсірететін теріс стресс.

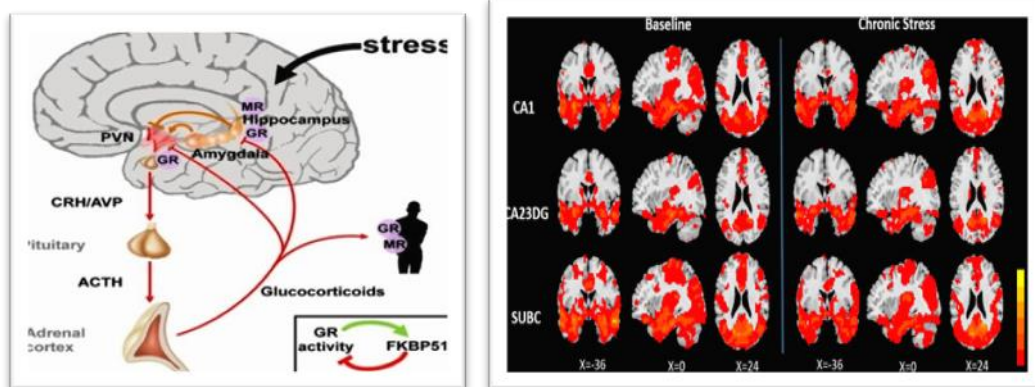


Лазарус пен Фолкман [2]. адамның стресс деңгейі оның жағдайды қалай бағалайтынына және оған қалай жауап беретініне байланысты екенін дәлелдеген. Яғни стресс – объективті емес, субъективті құбылыс. Бір адам үшін маңызды мәселе екінші адам үшін онша әсер етпеуі мүмкін.

Физиологиялық стресс (ұйқы жетіспеушілігі, ауыр жұмыс, ауру) мен психологиялық стресс (эмоциялық жүктеме, қорқыныш, конфликт) жиі қатар жүреді және адамның психикалық саулығын әлсіретеді.

Стресс адамның ми құрылымына, гормондық жүйесіне және эмоциялық реттелуіне тікелей әсер етеді. Кортизол гормонының шамадан тыс бөлінуі когнитивтік процестерді әлсіретеді, есте сақтау мен зейінді төмендетеді. Ғылыми зерттеулерге сүйенсек, созылмалы стресс ми құрылымдарының, әсіресе, гиппокамп пен префронтальды кортекстің қызметіне әсер етеді. Жапонияда 65 жастан асқан адамдар арасында жүргізілген зерттеу нәтижесінде, қандағы кортизолдың жоғары деңгейі гиппокамп көлемінің азаюымен және когнитивтік функциялардың төмендеуімен байланысы анықталған[3].

Сол сияқты PubMed мәліметтер базасында жарияланған тәжірибелерде ұзақ мерзімді психосоциальды стресс жады процестерінің бұзылуына, эмоциялық тұрақсыздық пен тітіркенгіштікке әкелетіні дәлелденген[4].



Созылмалы стресс ми қыртысындағы гиппокамп аймағын зақымдап, адамның когнитивтік қызметіне теріс ықпал етеді. Бұл — депрессия мен үрейдің (тревожность) даму қаупін арттырады. Психологиялық зерттеулер көрсеткендей, стресстің жоғары деңгейі адамның өзін-өзі бағалауын төмендетеді, өмір сапасын нашарлатады және тұлғалық күйзеліс тудырады.

Эмоциялық тепе-теңдік бұзылған кезде адам ашушаң, тітіркенгіш, кейде агрессивті бола бастайды. Ал ұзаққа созылған стресс психосоматикалық ауруларға – гипертония, жүрек аурулары, асқазан жарасы, иммунитеттің әлсіреуі сияқты мәселелерге әкеледі.

Жасөспірімдер мен студенттер арасында жүргізілген зерттеулер[5].олардың 60%-дан астамы оқу процесінде жоғары деңгейдегі психологиялық стресске ұшырайтынын көрсетті. Бұл факторлар оқу үлгеріміне және психологиялық тұрақтылыққа тікелей әсер етеді.

Стрессті жеңу жолдары әртүрлі психологиялық және физиологиялық әдістерді қамтиды. Когнитивті-мінез-құлықтық терапия (КМТ) – ең тиімді тәсілдердің бірі, себебі ол адамның ойлау жүйесін қайта құрылымдап, эмоциялық реакцияны бақылауға үйретеді[6]. Сондай-ақ, релаксация, медитация, йога, аутотренинг, музыкатерапия, тыныс алу жаттығулары сияқты әдістер ағзаның физиологиялық күйін реттеп, кортизол деңгейін төмендетеді[7]. Мәліметінше, тұрақты түрде 10–15 минуттық медитация жасау стресс деңгейін 30%-ға дейін төмендетеді.

Әлеуметтік қолдау мен эмоциялық коммуникация да маңызды рөл атқарады. Адам өз сезімдерін бөліскен сайын ішкі шиеленіс азаяды. Сонымен қатар, өмір салтын реттеу (ұйқы тәртібі, дұрыс тамақтану, физикалық белсенділік) стресс факторларын азайтады. Қорытындылай келе, стресс – адамның өмірінде тұрақты кездесетін құбылыс. Алайда оны басқарудың психологиялық және физиологиялық тәсілдерін меңгеру – психикалық денсаулықты сақтаудың басты шарты. Психологтар мен педагогтар үшін басты міндет – стрессті ерте анықтап, оның алдын алу мәдениетін қалыптастыру.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (World Health Organization). (2023). Психикалық денсаулық және стресс: жаһандық шолу. Женева: WHO Publications. <https://www.who.int>
2. Лазарус, Р. С., & Фолкман, С. (1984). Стресс, бағалау және күресу. Springer.
3. Ёшимура, М. және т.б. (2022). Созылмалы стресстің психикалық денсаулық пен нейроэндокриндік реттелуге әсері: шолу. *Frontiers in Psychology*, 13, 879654.
4. МакЭуэн, Б. С. (2007). Стресс пен бейімделудің физиологиясы мен нейробиологиясы: мидың орталық рөлі. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
5. Әбдірахманова, Л. (2020). Психикалық денсаулық және стресс факторлары. *Психология журналы*, №3, 45–52.
6. NCBI (2022). Когнитивті-мінез-құлықтық терапияның стресс басқарудағы тиімділігі.
7. Harvard Health Publishing. (2020). Стрессті азайтуға арналған алты релаксация әдісі.

Аннотация

В статье рассматривается феномен стресса и его многоаспектное влияние на психическое здоровье. Исследуются психологические механизмы формирования стресса, с акцентом на различие между эустрессом и дистрессом. Отмечается, что длительное воздействие стресса приводит к эмоциональному истощению, тревожности и когнитивным нарушениям, что негативно сказывается на психологической устойчивости личности. Описываются научно обоснованные методы управления стрессом, включая техники релаксации, тайм-менеджмент, социальную поддержку и позитивные копинг-стратегии. В заключение подчеркивается, что сохранение эмоционального равновесия и устойчивости является ключевым фактором повышения психического благополучия и качества жизни.

Summary

The article examines the phenomenon of stress and its multifaceted impact on mental health. It explores the psychological mechanisms underlying stress formation, emphasizing the distinction between eustress and distress. Prolonged exposure to stress leads to emotional exhaustion, anxiety, and cognitive impairments, which negatively affect psychological stability. Scientifically proven stress-management methods are described, including relaxation techniques, time management, social support, and positive coping strategies. The conclusion highlights that maintaining emotional balance and resilience is a key factor in enhancing mental well-being and overall quality of life.

ӨОК: 159.9.07

СТУДЕНТТЕРДІҢ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІГІН ДАМУҒА АРНАЛҒАН ПСИХОТРЕНИНГТІК БАҒДАРЛАМАНЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Еркинбекова М.А.,

Психология ғылымдарының кандидаты, доцент

Бектурсын М.,

Әлеуметтік ғылымдар магистрі

Бұл мақалада студенттердің стресске төзімділігін арттыруға бағытталған психотренингтік бағдарламаның мазмұны, құрылымы және тиімділігі қарастырылады. Зерттеу жұмысының теориялық негізі ретінде гуманистік (К. Роджерс, А. Маслоу), когнитивті-мінез-құлықтық (А. Бек) және әлеуметтік үйрену (А. Бандура) бағыттарының қағидалары алынған. Бағдарлама төрт кезеңнен тұрады: диагностикалық, мотивациялық, тәжірибелік және қорытынды. Әр кезеңде студенттердің өзін-өзі реттеу, эмоциялық тұрақтылық және бейімделу қабілеттерін дамытуға бағытталған әдістер қолданылды. Алынған нәтижелер психотренингтің студенттердің эмоционалдық жағдайын тұрақтандыруда, күйзеліс деңгейін төмендетуде және өмірлік белсенділікті арттыруда жоғары тиімділік көрсеткенін дәлелдеді.

Түйін сөздер: стресс, психотренинг, студент, эмоциялық тұрақтылық, өзін-өзі реттеу, тұлғалық даму.

Қазіргі таңда жоғары оқу орындарында студенттердің эмоционалдық тұрақтылығы мен стресске төзімділігі оқу жетістігі мен тұлғалық даму сапасының маңызды көрсеткіші болып саналады [1; 5]. Әлеуметтік бейімделу, академиялық жүктеменің жоғары болуы, болашақ мамандыққа жауапкершілік сияқты факторлар стресс деңгейін арттырады [6]. Осыған байланысты психологиялық көмек жүйесінде психотренингтік бағдарламалар студенттің тұлғалық және эмоциялық ресурстарын нығайтудың тиімді әдісі ретінде қарастырылады [11].

Психотренинг – белсенді психологиялық ықпал ету әдісі, ол адамның ішкі ресурстарын іске қосу, эмоциялық өзін-өзі реттеу және бейімделу дағдыларын қалыптастыруға бағытталған. Оның негізі гуманистік психологиядағы К. Роджерс пен А. Маслоудың тұлғаның өзін-өзі жетілдіру туралы тұжырымдамасына сүйенеді [17; 18]. Когнитивті-мінез-құлықтық тәсіл (А. Бек) және әлеуметтік үйрену теориясы (А. Бандура) тренингтің тәжірибелік мазмұнын ғылыми тұрғыдан негіздеді [19; 23].

Стресске төзімділік теориясы Р. Лазарус пен С. Хобфоллдың еңбектерінде дамып, адамның психологиялық қорғаныс және бейімделу механизмдерімен түсіндіріледі [14; 25]. Қазақстандық психологтар (С.М. Жақыпов, Ж.И. Намазбаева, Г.Р. Рсалиева) студенттік жастағы стресс — тұлғаның кәсіби қалыптасуындағы дағдарыс кезеңдерінің бірі екенін дәлелдейді [1; 2; 5].

Бағдарлама төрт негізгі кезеңнен тұрады: диагностикалық, ақпараттық-мотивациялық, тәжірибелік және қорытынды. Әр кезең студенттің когнитивтік, эмоциялық және мінез-құлықтық компоненттерін дамытуға бағытталған [9].

Бағдарламаның мақсаты

Студенттердің стресске төзімділігін, өзін-өзі реттеу және эмоциялық тұрақтылық қабілеттерін дамыту арқылы психологиялық бейімделуін арттыру.

Негізгі міндеттері

1. Стресстің психологиялық табиғаты туралы білім беру;
2. Өзін-өзі тану және рефлексия қабілетін қалыптастыру;
3. Эмоцияларды басқару мен когнитивті қайта құрылымдау дағдыларын дамыту;
4. Қиын жағдайларда тиімді мінез-құлық үлгілерін бекіту;

5. Психологиялық денсаулық пен позитивті ойлауды қолдау.

Ұзақтығы мен форматы

- Ұзақтығы: 4 апта (аптасына 2 рет, 90 минуттан);
- Топ құрамы: 10–15 студент;
- Формат: топтық психотренинг (жеке және жұптық жаттығулармен).

Бағдарламаның құрылымы мен мазмұндық сипаты:

№	Сессия атауы және кезеңі	Мақсаты	Негізгі мазмұны мен әдістері	Психологиялық жаттығулар	Күтілетін нәтижелер
1	Диагностикалық кезең «Мен және менің стресстім»	Студенттердің бастапқы күйін, стресс деңгейін, эмоциялық тұрақтылығын анықтау	- Алғашқы танысу және топ ережесін құру- Спилбергер–Ханин шкаласы- Холмс–Рей стресс индексі- Дембо–Рубинштейн өзін-өзі бағалау тесті	- «Мен стресс кезінде...» (жеке жұмыс)- «Эмоциялық күнделік» (рефлексиялық талдау)- «Менің ішкі ресурстарым» (топтық пікірталас)	Қатысушылар өз стресс реакцияларын түсінеді, өз ресурстарын саналы таниды
2	Ақпараттық-мотивациялық кезең «Стрессті түсіну және қабылдау»	Стресс табиғатын түсіндіру және өзін-өзі реттеуге уәж қалыптастыру	- Лекция-дискуссия: «Стресс және бейімделу» (Г. Селье теориясы)- «Ресурстарды сақтау» тұжырымдамасы (С. Хобфолл)- Психобілім беру және рефлексия	- «Менің стресс картамы» (жеке жұмыс)- «Менің құндылықтарым» (жұптық талдау)- «Өз ойыңды өзгерт – күйіңді өзгерт» (когнитивтік жаттығу)	Қатысушылар стресс факторларын таниды, бейімделу механизмдерін түсінеді
3	Тәжірибелік кезең 1 «Өзін-өзі реттеу және тыныштық күйі»	Физиологиялық және психологиялық релаксация әдістерін үйрету	- Тыныс алу техникасы «3-3-6»- Аутогендік жаттығу (Шульц әдісі)- Релаксациялық визуализация	- «Ішкі тыныштық» (жеке визуализация)- «Теңіз толқыны» (топтық дем алу)- «Босаңсу сәті» (музыкалық медитация)	Студенттер тыныс пен дене кернеуін бақылауды меңгереді
4	Тәжірибелік кезең 2 «Эмоцияларды басқару және өзара әрекет»	Эмоциялық интеллект пен өзін-өзі бақылауды дамыту	- Эмоцияларды тану және атау әдістемесі- Рөлдік ойын: «Қиын әңгіме»-	- «Эмоцияны ата» (жұптық жұмыс)- «Мен және менің реакциям»	Қатысушылар эмоцияларын дұрыс таниды және конструктивті

			«Айна» жаттығуы	(топтық талдау)- «Айна» (эмпатиялық серіктестік)	білдіреді
5	Тәжірибелік кезең 3 «Когнитивті қайта құрылымдау»	Негативті ойлау мен автоматты ойларды өзгерту	- А. Бектің когнитивті терапия принциптері- «Ой – Сезім – Әрекет» моделін талдау	- «Менің ой үлгім» (қағазда талдау)- «Баламалы ой» (логикалық қайта жазу)- «Қиындықты мүмкіндікке айналдыр»	Қатысушылар өз ойларын бақылап, жағымды интерпретация қалыптастырады
6	Тәжірибелік кезең 4 «Өзін-өзі қабылдау және сенімді мінез-құлық»	Өзін-өзі бағалау мен ішкі сенімділікті арттыру	- Сенімді мінез-құлық тренингі (assertive training)- Өзін-өзі бекіту техникасы- Позитивті «Мен» тұжырымдамасы	- «Менің күшті жақтарым»- «Ішкі қолдау» (аффирмациялар)- «Сенімді әрекет» (жұптық рөлдік ойын)	Өзін-өзі бағалау артады, ішкі сенім мен жауапкершілік күшейеді
7	Қорытынды кезең 1 «Менің дамуым»	Өткен тәжірибені талдау және өзіндік өсу бағыттарын анықтау	- Топтық талдау және пікірталас- Эссе жазу: «Мен қалай өзгердім?»	- «Көпір» (өткеннен болашаққа метафора)- «Өзгеріс дөңгелегі» (рефлексиялық талдау)	Қатысушылар өз даму динамикасын көреді, мақсат қояды
8	Қорытынды кезең 2 «Жеке ресурс пен өмірлік тепе-теңдік»	Психологиялық ресурстарды бекіту және өмірлік тепе-теңдік орнату	- «Mindfulness» жаттығулары- Медитация және позитивті визуализация- Қайталама диагностика	- «Ресурстық дөңгелек» (топтық жұмыс)- «Менің болашақ бейнем» (визуалдық коллаж)	Эмоциялық тұрақтылық пен өмірлік тепе-теңдік қалыптасады, қорытынды нәтиже бекітіледі

Жалпы ұзақтығы: 8 сессия (әрқайсысы 90 минут).

Бағдарлама типі: топтық психотренинг, интерактивті және когнитивтік әдістерге негізделген.

Нәтиже: студенттерде өзін-өзі реттеу, эмоционалдық тепе-теңдік пен стресске төзімділік дағдыларының айтарлықтай артуы байқалады.

Мысалы, тәжірибелік кезеңде тыныс алу жаттығулары (релаксация), рөлдік ойындар мен топтық кері байланыс әдістері қолданылады. Бұл тәсіл Л.А. Петровская мен И.В. Вачков ұсынған әлеуметтік-психологиялық тренинг моделіне сәйкес келеді [11; 12].

Бағалау үш деңгейде жүргізіледі:

1. **Психодиагностикалық:** Спилбергер–Ханиннің [15] және Холмс–Рей тесттерімен бастапқы және соңғы стресс деңгейлерін салыстыру;

2. **Сапалық:** қатысушылардың рефлексиялық есептері мен кері байланысын талдау;

3. **Бақылаушылық:** топтағы эмоционалдық фон мен өзара әрекеттің өзгерісін тіркеу. Бағалау нәтижесі көрсеткендей, студенттердің күйзеліс деңгейі төмендеп, ішкі бақылау локусы мен жауапкершілік сезімі артты [9; 10].

Психотренингтік бағдарламаға қатысқан студенттерде:

- стресс деңгейі 20–25% төмендеді;
- өзін-өзі бағалау мен эмоционалдық тұрақтылық артты;
- топшілік коммуникация сапасы жақсарды [5; 20].

Бұл нәтижелер Колбтың тәжірибелік оқыту теориясы [20] мен Големанның эмоционалдық интеллект тұжырымдамасының [21] тиімділігін растайды.

Психотренинг студенттердің **психологиялық тұрақтылығын дамыту, эмоциялық интеллектін жетілдіру және стресске қарсы тұру қабілетін арттыру** құралы болып табылады [22]. Бағдарламаны оқу процесіне енгізу студенттердің тұлғалық және кәсіби жетілуіне оң әсер етеді. Психологиялық тренинг – тұлғаның дамуы мен әлеуметтік бейімделуін қамтамасыз ететін кешенді әдіс. Шетелдік және қазақстандық зерттеулер көрсеткендей, тренинг тек білім беру құралы емес, сонымен қатар тұлғаның өзін-өзі жетілдіру, эмоционалдық тұрақтылық пен кәсіби құзыреттілікті дамыту тетігі болып табылады. Бүгінгі таңда тренингтік технологиялар қазақстандық психологияның теориялық және қолданбалы салаларының ажырамас бөлігіне айналып, ұлттық және жаһандық ғылыми кеңістікте өз орнын нығайтып келеді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Жақыпов, С.М. Оқыту процесіндегі қарым-қатынас психологиясы. – Алматы: Қазақ университеті, 2015.
2. Намазбаева, Ж.И. Психология. – Алматы: Қазақ университеті, 2017.
3. Мұқанов, М.М. Ақыл-ой өрісі. – Алматы: Мектеп, 1982.
4. Жарықбаев, Қ.Б. Психология негіздері. – Алматы: Санат, 1994.
5. Рсалиева, Г.Р. Студенттердің стресс жағдайындағы эмоциялық тұрақтылығын дамыту психологиясы. – Алматы: Q University, 2023.
6. Турниязова, Ж.Қ. Психологиялық тренингтің теориясы мен практикасы. – Шымкент: Айғақ, 2021.
7. Елемесова, А.Қ. Әлеуметтік-психологиялық тренингтер жүйесі: әдістемелік нұсқаулық. – Алматы, 2020.
8. Төлегенова, Л.Ж. Жоғары оқу орындарында тұлғалық даму тренингтері. – Нұр-Сұлтан, 2022.
9. Бекмұратова, Б.Х. Психологиялық көмек көрсету технологиялары. – Алматы: Дәуір, 2019.
10. Сейітқұлова, Р.А. Студенттердің кәсіби күйзелісін төмендету тәсілдері. – Қарағанды: Болашақ, 2021.
11. Петровская, Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. – Москва: Изд-во МГУ, 2014.
12. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. – Москва: Смысл, 2013.
13. Дерябо, С.Д. Психологические тренинги развития личности. – Москва: Академия, 2016.
14. Лазарус, Р.С. Эмоции и адаптация. – Санкт-Петербург: Питер, 2006.
15. Ханин, Ю.Л. Психология тревоги и стресса. – Ленинград: Наука, 1983.
16. Реан, А.А., Коломинский, Я.Л. Социальная педагогическая психология. – Москва: Просвещение, 2019.
17. Rogers, C.R. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
18. Maslow, A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1987.
19. Bandura, A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
20. Kolb, D.A. Experiential Learning. – New Jersey: Prentice Hall, 1984.
21. Goleman, D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.

22. Kabat-Zinn, J. Mindfulness for Beginners. – Boulder: Sounds True, 2012.
23. Beck, A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York: Penguin, 1976.
24. Selye, H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1978.
25. Hobfoll, S.E. Stress, Culture, and Community. – New York: Plenum Press, 1998.

Резюме

В статье рассматривается содержание и эффективность психотренинговой программы, направленной на повышение стрессоустойчивости студентов. Теоретическую основу исследования составляют принципы гуманистической (К. Роджерс, А. Маслоу), когнитивно-поведенческой (А. Бек) и социальной (А. Бандура) психологии. Программа включает четыре этапа: диагностический, мотивационный, практический и итоговый. Каждый этап направлен на развитие саморегуляции, эмоциональной стабильности и адаптивных навыков студентов. Полученные результаты показали, что применение психотренинговых технологий способствует снижению уровня тревожности, повышению самооценки и устойчивости к стрессовым ситуациям.

Ключевые слова: стресс, психотренинг, студент, эмоциональная устойчивость, саморегуляция, личностное развитие.

Summary

This article presents the structure and effectiveness of a psychotraining program designed to develop students' stress resistance. The theoretical framework is based on humanistic (C. Rogers, A. Maslow), cognitive-behavioral (A. Beck), and social learning (A. Bandura) approaches. The program consists of four stages: diagnostic, motivational, practical, and final. Each stage focuses on enhancing students' self-regulation, emotional stability, and adaptability. The results demonstrate that the implementation of the psychotraining program significantly improves emotional well-being, reduces stress levels, and increases personal resilience and motivation for learning.

Keywords: stress, psychotraining, student, emotional stability, self-regulation, personal development.

УДК: 159.9

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Мухаметкаримова Ж.К

магистр, ст.преподаватель, «Q» UNIVERSITY»

В статье комплексно анализируются социально-психологические факторы родительской эффективности. Автор выделяет значимость индивидуально-психологических особенностей в воспитании детей, таких как способность родителей оказывать эмоциональную поддержку, уровень самооценки, мотивация и стрессоустойчивость. Кроме того, важными условиями повышения родительской эффективности считаются эмоциональный климат в семье, стиль воспитания и система социальной поддержки. В статье также отмечается необходимость адаптации родителей к информационным перегрузкам, социальным сетям и культурному давлению в современном обществе. В таких ситуациях эмоциональный интеллект, психологическая устойчивость и рефлексия родителей позволяют поддерживать гармоничные отношения в семье и развивать ребенка как личность. Исследование доказывает, что родительская

эффективность — это не только личностное качество, но и важный ресурс, определяющий социальное и культурное развитие общества.

Ключевые слова: *родительская эффективность; социально-психологические факторы; эмоциональный интеллект; психологическая устойчивость; стиль воспитания; эмоциональный климат семьи; самооценка родителей; мотивация; стрессоустойчивость; социальная поддержка; информационные перегрузки; цифровая среда; рефлексия; воспитание детей; развитие личности ребенка.*

Современная семья находится в постоянном процессе социальных и культурных изменений. Родительство всё чаще воспринимается не просто как биологическая обязанность, а как осознанная психологическая и социальная миссия, требующая зрелости, эмоциональной устойчивости и готовности к личностному росту. Уровень психологической культуры родителей напрямую влияет на эмоциональное благополучие ребёнка, на его самооценку, уверенность и способность строить здоровые отношения с окружающими. Поэтому развитие родительской эффективности становится одной из важнейших задач современного общества. Родительская эффективность представляет собой комплексное качество личности, включающее знания, умения и установки, необходимые для успешного выполнения родительской роли. Она проявляется в уверенности родителей в собственных силах, умении понимать потребности ребёнка и выстраивать с ним доверительные отношения. Эффективное родительство невозможно без внутренней гармонии, эмоциональной зрелости и адекватного восприятия своих возможностей.

Одним из ключевых факторов, определяющих эффективность воспитания, является эмоциональная атмосфера в семье. Гармоничные отношения между супругами создают основу для устойчивого эмоционального состояния родителей. Там, где царит доверие и взаимопонимание, родители чувствуют себя уверенно, могут свободно выражать чувства и поддерживать друг друга. В такой семье ребёнок ощущает стабильность и защищённость, что способствует его психологическому комфорту и формированию позитивного отношения к миру. Напротив, постоянные конфликты и эмоциональная дистанция приводят к напряжению, тревожности и истощению родительских ресурсов. Большое значение для формирования родительской эффективности имеет эмоциональная поддержка. Она может исходить от близких людей, друзей, коллег или профессиональных сообществ. Родители, ощущающие поддержку и понимание со стороны окружающих, легче справляются с трудностями, связанными с воспитанием, и проявляют больше терпения и эмпатии по отношению к детям. Не менее важна внутренняя самоподдержка, то есть способность сохранять внутреннее равновесие, принимать свои ошибки и не обвинять себя за временные неудачи. Люди, умеющие управлять своими эмоциями и сохранять спокойствие, оказываются более устойчивыми и успешными в воспитательном процессе.

Стиль воспитания также играет значительную роль в развитии родительской эффективности. От того, как родитель взаимодействует с ребёнком, зависит формирование его характера, поведения и отношения к себе. Авторитарный стиль, основанный на контроле и строгости, может привести к внешнему послушанию, но снижает самостоятельность ребёнка. Попустительский стиль, напротив, лишает ребёнка границ, формируя неуверенность и зависимость. Оптимальным считается демократический стиль, при котором родители проявляют любовь и уважение к личности ребёнка, но при этом сохраняют разумную требовательность. Такой баланс помогает ребёнку развиваться в атмосфере доверия и ответственности. Немалое влияние на успешность воспитания оказывают личностные качества самих родителей. Уверенность, адекватная самооценка, развитая мотивация, способность к саморегуляции и эмоциональный интеллект - всё это внутренние ресурсы, позволяющие родителям действовать осознанно и последовательно. Родители с низкой самооценкой часто сомневаются в правильности своих решений, что делает их непоследовательными и тревожными. Напротив, человек, уверенный в себе, способен

проявлять гибкость и устойчивость в трудных ситуациях, сохраняя уважительное отношение к себе и ребёнку.

Стрессоустойчивость является важнейшим компонентом родительской эффективности. Воспитание детей всегда связано с определёнными трудностями и эмоциональными нагрузками. Умение сохранять спокойствие, не поддаваться раздражению и конструктивно решать конфликты способствует созданию здорового семейного климата. Развитие стрессоустойчивости возможно через осознанное отношение к своим эмоциям, умение находить время для отдыха и восстановления, а также через развитие навыков саморегуляции. Не менее важным фактором является уровень социальной компетентности родителей. Семья не существует изолированно, и способность родителей взаимодействовать с окружающими, искать и использовать ресурсы внешней среды оказывает прямое влияние на эффективность воспитания. Родители, которые активно сотрудничают с педагогами, психологами, другими семьями, получают не только полезную информацию, но и эмоциональную поддержку. Это снижает чувство изоляции и усиливает уверенность в своих возможностях. Социальная поддержка, будь то помощь родственников, участие в родительских сообществах или консультации специалистов, создаёт ресурсную основу для личностного и семейного развития.

Особое внимание следует уделить влиянию социальных и культурных условий на развитие родительской эффективности. Современные родители сталкиваются с информационной перегрузкой, ускоренным ритмом жизни и высокой конкуренцией, что приводит к росту тревожности и эмоциональному выгоранию. Социальные сети и медиа нередко формируют завышенные ожидания относительно “идеального” родительства, из-за чего многие испытывают чувство несоответствия и вины. Важно формировать у родителей критическое восприятие подобных установок, помогать им осознать, что каждый ребёнок уникален, а родительство - это путь проб и ошибок, а не гонка за идеалом. Кроме того, современные психологические исследования показывают, что уровень родительской эффективности напрямую связан с личностной зрелостью. Чем выше способность человека к самоанализу, эмпатии и принятию других, тем более конструктивно он взаимодействует с ребёнком. Эмоциональный интеллект позволяет родителям понимать не только поведение детей, но и глубинные причины их поступков, реагировать не на эмоции, а на потребности. Развитие эмоционального интеллекта, таким образом, становится не просто фактором успеха, а необходимым условием гармоничного родительства. Большую роль играет и межпоколенческая передача родительских моделей. Часто родители бессознательно воспроизводят стили воспитания, которые они пережили в детстве. Осознание собственных детских травм и формирование новых, более здоровых способов взаимодействия с ребёнком помогает разорвать этот круг и построить более осознанную модель семьи. В этом процессе важна готовность к самопознанию и личностным изменениям, а также обращение за профессиональной помощью при необходимости.

Необходимо отметить, что родительская эффективность не является статичной характеристикой. Она развивается на протяжении всей жизни родителей, отражая их личностный рост, жизненный опыт и способность адаптироваться к изменениям внутри семьи и общества. Каждый новый этап взросления ребёнка предъявляет к родителям особые требования: то, что работало в раннем возрасте, может оказаться неэффективным в подростковом периоде. Поэтому важно, чтобы родители сохраняли гибкость мышления, умение пересматривать собственные воспитательные подходы и проявлять готовность к саморефлексии. Современные исследования показывают, что успешные родители способны не только реагировать на изменения поведения ребёнка, но и предвосхищать их, создавая благоприятные условия для личностного и эмоционального роста. В этом контексте особое значение приобретает осознанное родительство — способность принимать ответственность за свои решения, учитывать индивидуальные особенности ребёнка и выстраивать отношения на основе доверия и взаимного уважения. Осознанное родительство способствует формированию у детей уверенности, самостоятельности и эмоциональной устойчивости.

Кроме того, на развитие родительской эффективности значительное влияние оказывают культурные и экономические условия, уровень информированности и доступность психологической поддержки. Общество, где ценится психологическая культура, где родители имеют возможность получать знания и обмениваться опытом, формирует поколение более эмоционально зрелых и ответственных личностей.

Таким образом, родительская эффективность - это результат взаимодействия множества социально-психологических факторов. Гармония семейных отношений, эмоциональная поддержка, стиль воспитания, личностные качества родителей, социальная компетентность и поддержка со стороны окружения создают единую систему, обеспечивающую благополучие ребёнка и стабильность семьи. Развитие этих факторов требует осознанного подхода, открытости к изменениям и стремления к психологическому росту. В условиях современного общества повышение родительской эффективности становится не только личной задачей, но и важной социальной ценностью, от которой во многом зависит будущее подрастающего поколения.

Список использованной литературы:

1. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери: Учеб. пособие по специальности «Психотерапия и медицинская психология». М., 2018. С. 23.
2. Ткаченко И.В. Личностно-развивающий ресурс семьи: онтология и феноменология: Сочи, 2019.
3. Карабанова О.А. Социальная ситуация развития ребенка (Структура, динамика, принципы коррекции): . М., 2019. С. 3–23.
4. Соколова М.В. Особенности родительского отношения на разных возрастных этапах развития ребенка: М., 2002.
5. Weis R. Parenting Dimensionality and Typology in a Disadvantaged, African American Sample: A Cultural Variance Perspective [Электронный ресурс] // Journal of Black Psychology. 2002. Vol. 28 No. 2. P. 142–173. URL: <http://jbp.sagepub.com/cgi/content/abstract/28/2/142/>
6. Lee Yu-Rim, Enright Robert D. Fathers' Forgiveness as a Moderator Between Perceived Unfair Treatment by a Family of Origin Member and Anger With own Children [Электронный ресурс] // The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families. 2009. Vol. 17. No. 1. P. 22–31. URL: <http://tfj.sagepub.com/cgi/content/abstract/17/1/22>
7. Баумринд Д. Психологические аспекты родительского контроля и воспитания детей // Child Development. – 1966. – № 37. – С. 887–907.
8. Выготский Л. С. Психология развития ребёнка. – М.: Смысл, 2005.

Түйін

Мақалада ата-аналық тиімділіктің әлеуметтік-психологиялық факторлары жан-жақты талданады. Автор ата-ананың эмоционалдық қолдау көрсету қабілеті, өзін-өзі бағалау деңгейі, мотивациясы мен стресс тұрақтылығы сияқты жеке психологиялық ерекшеліктердің бала тәрбиесіндегі маңызын айқындайды. Сонымен қатар, отбасындағы эмоционалдық ахуал, тәрбиелеу стилі және әлеуметтік қолдау жүйесі ата-аналық тиімділікті арттырудың маңызды шарты ретінде қарастырылады. Мақалада заманауи қоғамда ата-аналардың ақпараттық жүктемеге, әлеуметтік желілер мен мәдени қысымға бейімделу қажеттілігі де атап өтіледі. Осындай жағдайларда ата-ананың эмоционалдық интеллектісі, психологиялық тұрақтылығы мен рефлексиясы отбасындағы үйлесімді қарым-қатынасты сақтауға және баланың жеке тұлға ретінде дамуына мүмкіндік береді. Зерттеу нәтижесінде ата-аналық тиімділік тек жеке қасиет емес, қоғамның әлеуметтік және мәдени дамуын айқындайтын маңызды ресурс екендігі дәлелденді.

Summary

The article provides a comprehensive analysis of the socio-psychological factors influencing parental effectiveness. The author highlights the importance of personal psychological traits such

as emotional intelligence, motivation, self-esteem, and stress resilience in parenting success. Special attention is given to the emotional climate of the family, parenting styles, and the role of social support in fostering effective parenting. The paper also discusses how modern parents face informational overload, social expectations, and cultural pressures that challenge their emotional stability and self-regulation. Under these conditions, the ability to reflect, maintain emotional balance, and adapt to changing circumstances becomes essential. The study concludes that parental effectiveness should be viewed not only as an individual competence but also as a crucial social resource that shapes the well-being and development of both the child and society as a whole.

УДК: 159.9.01

ДЕРАДИКАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ: СИНЕРГИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПРАВОВЫХ ПОДХОДОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Нагманов Нурлан Жумагалиевич,

докторант 1 курса кафедры общей и прикладной психологии факультета Философии и политологии (Nurlan.nagmanov1981@gmail.com)

Научный руководитель: **Садвакасова З.М.,**

к.пед.н., доцент

Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются социально-психологические и правовые аспекты дерадикализации личности в современном обществе. Анализируются ключевые механизмы формирования и изменения радикальных установок, особенности когнитивных искажений, кризиса идентичности и социальной фрустрации. Раскрывается значение психотерапевтических подходов — когнитивно-поведенческой терапии, гуманистических и нарративных методов — в процессе ресоциализации и восстановления конструктивной самоидентификации. Особое внимание уделено опыту Казахстана и зарубежных стран в реализации программ дерадикализации, интегрирующих психологические, социальные и правовые меры.

Ключевые слова: дерадикализация, радикализация, экстремизм, когнитивные искажения, психотерапия, ресоциализация.

Введение

В условиях современного общества, характеризующегося быстрыми социальными изменениями, глобализацией и ростом информационных технологий, проблема дерадикализации личности становится особенно актуальной. Экстремистские идеологии и радикальные движения находят почву для своего распространения в уязвимых слоях населения, что требует комплексного подхода к решению данной проблемы. Социально-психологические аспекты дерадикализации играют ключевую роль в понимании механизмов формирования радикальных взглядов и поведения, а также в разработке эффективных стратегий их преодоления.

Параллельно с этим, правовые аспекты дерадикализации представляют собой важный элемент в борьбе с экстремизмом. Правовая система должна не только обеспечивать защиту общества от угроз, но и способствовать реабилитации и интеграции лиц, подверженных радикальным идеям. В этой статье мы рассмотрим, как социальные и психологические факторы взаимодействуют с правовыми рамками, определяющими процесс дерадикализации. Мы проанализируем существующие подходы, исследуем успешные практики и выявим ключевые моменты, способствующие созданию безопасного и гармоничного общества.

Актуальность в том, что рост идеологических конфликтов и экстремистских проявлений в XXI веке делает проблему радикализации и дерадикализации одной из центральных в социальной психологии, юриспруденции и политологии. Радикализация личности — сложный процесс, включающий фрустрацию базовых потребностей, когнитивные искажения, кризис идентичности и поиск групповой принадлежности [1, стр. 72]. Дерадикализация же представляет собой не просто отказ от экстремистских идей, а глубокую личностную трансформацию, связанную с восстановлением внутреннего контроля, способности к эмпатии и конструктивному взаимодействию с обществом. Для Казахстана эта тема особенно актуальна в контексте противодействия идеологическому экстремизму, ресоциализации осуждённых и укрепления общественной безопасности [2, стр. 6].

Основная часть

Радикализация часто начинается с психологической уязвимости — чувства несправедливости, изоляции, потери смысла. Теория значимости А. Круглански [1, стр. 80] показывает, что поиск личной значимости в условиях кризиса делает индивида восприимчивым к идеологиям, обещающим простые ответы и принадлежность к «высшей цели». Теория социальной идентичности Г. Таджфела [3, стр. 112] подчёркивает, что человек склонен усиливать групповую принадлежность в условиях неопределённости, а дерадикализация требует формирования новой позитивной идентичности. Таким образом, дерадикализация — это не «перевоспитание», а процесс переосмысления личной истории и формирование альтернативных смыслов.

Социально-психологические механизмы радикализации и дерадикализации

Радикализация развивается под влиянием когнитивных искажений, эмоциональной поляризации и чувства несправедливости. Основные психологические механизмы включают:

— Когнитивные искажения — чёрно-белое мышление, генерализация, персонализация [4, стр. 155].

— Групповая идентичность — формирование дихотомии «свои – чужие» [5, стр. 530].

— Фрустрация потребности в контроле [1, стр. 88].

Социальное подкрепление экстремизма — поощрение внутри радикальной группы.

Дерадикализация предполагает **коррекцию мышления и эмоций**. В современном мире применяются следующие психотерапевтические методы:

— Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — помогает осознать иррациональные убеждения и заменить их адаптивными [4, стр. 162].

— Наративная терапия — переосмысление жизненной истории, отказ от роли «жертвы» или «борца» [6, стр. 45].

— Групповая терапия — развитие эмпатии, навыков общения, поддержка социальной идентичности [7, стр. 110].

Как отмечают Bjørge & Horgan [8, стр. 24], устойчивые изменения происходят лишь при наличии внутренней мотивации, чувства принятия и уважения. Принудительная дерадикализация редко даёт длительный эффект.

Психологические модели дерадикализации

1. Когнитивная модель — изменение структуры убеждений через осознание искажений и переоценку смысла [1, стр. 92].

2. Модель идентичности — восстановление позитивной социальной принадлежности и самооценки [3, стр. 92].

3. Гуманистическая модель — принятие, эмпатия, безусловное позитивное отношение [9, стр. 75].

4. Интегративная модель — сочетание когнитивных, эмоциональных и социальных методов, включая психообразование, арт-терапию и социальное наставничество.

Современные центры реабилитации всё чаще используют именно интегративный подход, объединяющий психологические, юридические и религиозные компоненты.

Правовые и институциональные аспекты дерадикализации

Большую роль в регулировании баланса в обществе играет и правовая деятельность. С правовой точки зрения дерадикализация — часть системы противодействия экстремизму и ресоциализации. В Казахстане эта деятельность координируется Министерством культуры и информации Республики Казахстан, которое курирует программы информационной безопасности, профилактики экстремизма и взаимодействия с религиозными объединениями [2, стр. 7].

Психологическая работа проводится совместно с правоохранительными органами и общественными организациями. В учреждениях исполнения наказаний создаются специализированные группы психологов и теологов. Их цель — диагностировать уровень радикализации, развивать критическое мышление и формировать навыки социального взаимодействия [8, стр. 41].

В международном правовом контексте дерадикализация рассматривается как альтернатива карательным мерам — акцент переносится на ресоциализацию и восстановление прав личности [10, стр. 10].

Международный и казахстанский опыт

Разные страны по своему осуществляют регуляцию данного механизма. В разных странах дерадикализация реализуется в различных формах:

— Саудовская Аравия — программа «Монасаха», включающая диалог с теологами, психотерапию и социальную адаптацию.

— Сингапур — инициатива S.A.F.E., где особое внимание уделяется поддержке семьи и трудоустройству.

— Швеция (EXIT Program) — фокус на личностной трансформации и консультировании.

— Великобритания (Channel Program) — межведомственное взаимодействие полиции, психологов и местных общин.

В Республике Казахстан разработаны программы дерадикализации, которые реализуются при центрах профилактики религиозного экстремизма и в пенитенциарной системе. Здесь работают междисциплинарные команды: психологи, теологи, социальные педагоги. Они используют когнитивную терапию, арт-терапию, тренинги по саморегуляции и семейное консультирование. Эффективность достигается при сочетании психологической поддержки с мерами социальной помощи: трудоустройство, восстановление семейных связей, образование [2, стр. 9].

Заключение

Таким образом, исследование социально-психологических и правовых аспектов дерадикализации личности в условиях современного общества подчеркивает необходимость комплексного подхода к этой многогранной проблеме. Мы выявили, что радикализация часто коренится в психологической уязвимости и ошибках в мышлении. Поэтому дерадикализация требует не только правовых мер, но и активного вовлечения социальных служб, образовательных учреждений и местных сообществ.

Правовая база, обеспечивающая безопасность и защиту прав граждан, должна быть дополнена программами, направленными на переосмысление экстремистских взглядов и реинтеграцию радикализированных индивидов. Важно развивать инициативы, которые способствуют формированию критического мышления, социальной ответственности и ценности разнообразия.

Успешная дерадикализация требует синергии между социальными, психологическими и правовыми аспектами. Это взаимодействие может стать основой для создания устойчивого и безопасного общества, способного противостоять экстремистским идеям и поддерживать интеграцию всех его членов. Будущее борьбы с радикализацией зависит от нашего умения

учитывать эти факторы и разрабатывать эффективные, адаптивные стратегии, способные ответить на вызовы времени.

Дерадикализация личности — длительный и многоуровневый процесс, объединяющий психологическую, социальную и правовую работу. Устойчивые изменения возможны только при сочетании внутренней мотивации, психотерапевтической поддержки и общественного признания.

Оптимальной считается интегративная модель, соединяющая когнитивно-поведенческий, гуманистический и социальный подходы. Для Казахстана приоритетом остаётся развитие научно обоснованных программ дерадикализации и повышение квалификации специалистов в области психологии, права и социальной работы. Это направление имеет стратегическое значение для национальной безопасности и социальной устойчивости государства.

Список использованной литературы:

1. Круглански, А., Гелфанд, М., Беланже, Ж., Шевеланд, А., Хетьярахчи, М., & Гунаратна, Р. Психология радикализации и дерадикализации. // Политическая психология - 2019. - 40(S1) – С.69–93.
2. Министерство культуры и информации Республики Казахстан. (2024). Государственная программа по противодействию экстремизму и терроризму на 2023–2027 годы. – Астана / <https://adilet.zan.kz/rus/docs/U1300000648> – С.2-11.
3. Тэджфел, Г. Человеческие группы и социальные категории. – Кембридж: Издательство Кембриджского университета - 1981 – С-91-114.
4. Бек, А. Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. – Нью-Йорк: International Universities Press. 1976. – С.154-165.
5. Хогг, М. А. Социальная идентичность и радикализация. // Журнал прикладной социальной психологии - (2016 - . 46(9) – С.523–536.
6. Уайт М., & Эпстон, Д. Наративные средства и терапевтические цели. – Нью-Йорк: Norton, 1990 – С.45.
7. Ялом, И. Д. Теория и практика групповой психотерапии (4-е изд.). – Нью-Йорк: Basic Books. 1995. – С.110.
8. Бьёрго, Т., & Хорган, Дж. (ред.). Покидая терроризм: индивидуальная и коллективная дерадикализация. – Нью-Йорк: Routledge. 2009. – 24-42.
9. Роджерс, К. Клиент-центрированная терапия: современная практика, теоретические и практические аспекты. – Бостон: Houghton Mifflin, 1951. – С.75.
10. Управление ООН по борьбе с терроризмом. Руководство по работе с заключёнными-экстремистами и профилактике радикализации насилия в тюрьмах. – Нью-Йорк: ООН. 2023. – С.9-11.

Түйін

Мақалада қазіргі қоғамдағы тұлғаның дерадикализациясының әлеуметтік-психологиялық және құқықтық аспектілері қарастырылады. Радикалды көзқарастардың қалыптасу және өзгеру тетіктері, когнитивтік бұрмаланулар мен әлеуметтік фрустрацияның рөлі талданады. Психотерапияның когнитивтік-мінез-құлықтық және гуманистік тәсілдерінің дерадикализация мен қайта әлеуметтенудегі маңызы көрсетілген. Қазақстан мен шетел тәжірибесіндегі дерадикализация бағдарламаларының ерекшеліктері сипатталады.

Түйін сөздер: дерадикализация, радикализация, когнитивтік бұрмалану, экстремизм, әлеуметтендіру, психотерапия.

Summary

The article examines the socio-psychological and legal aspects of individual deradicalization in modern society. It analyzes key mechanisms of radical belief formation and

change, including cognitive distortions, identity crises, and social frustration. The significance of psychotherapeutic approaches — cognitive-behavioral, humanistic, and narrative — is explored in facilitating resocialization and rebuilding positive self-identification. The paper highlights international and Kazakhstani experiences in deradicalization programs integrating psychological, legal, and social measures.

Keywords: deradicalization, radicalization, extremism, cognitive distortions, psychotherapy, resocialization.

ӘОК: 159.98

ТРЕНИНГТЕРДІҢ ҒЫЛЫМИ ЗЕРТТЕЛУІ МЕН ПРАКТИКАЛЫҚ ҚОЛДАНЫЛУЫ

Еркинбекова М.А.,

Психология ғылымдарының кандидаты, доцент

Сейтжапарова А.Б.,

Әлеуметтік ғылымдар магистрі

Серік С.,

2-курс магистранты, «Q» University»

Бұл мақалада тренинг ұғымының ғылыми-әдіснамалық мазмұны, теориялық бастаулары және қазіргі психологиялық практикадағы орны қарастырылады. Тренингтің гуманистік психология (К. Роджерс, А. Маслоу), іс-әрекеттік теория (А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский) және топтық динамика (К. Левин, И. Ялом) қағидаттарына негізделгендігі көрсетіледі. Авторлар тренингті тұлғаның әлеуметтік-психологиялық дамуын қамтамасыз ететін белсенді оқыту жүйесі ретінде сипаттайды. Сонымен қатар шетелдік және қазақстандық зерттеушілердің еңбектеріне сүйене отырып, тренингтің эволюциясы, тәжірибелік-эксперименттік бағыттары мен ұлттық контексте бейімделу ерекшеліктері талданады. Мақалада тренингтің тұлғалық даму, кәсіби бейімделу және әлеуметтік өзара әрекет процесіндегі маңызы атап өтіледі.

Түйін сөздер: тренинг, психологиялық әдіснама, гуманистік психология, тәжірибелік оқыту, тұлғалық даму, әлеуметтік бейімделу.

Тренинг — бұл белсенді оқытудың заманауи формасы, оның басты ерекшелігі — қатысушылардың тәжірибелік әрекет арқылы білім мен дағдыны тікелей меңгеруі. Ғылыми-әдіснамалық тұрғыдан алғанда, тренинг **гуманистік психологияның** (К. Роджерс, А. Маслоу), **іс-әрекеттік теорияның** (А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский) және **топтық динамика теориясының** (К. Левин, И. Ялом) қағидаттарына сүйенеді.

Тренинг дәстүрлі лекциялық оқытудан айырмашылығы — **белсенді өзара әрекетке, тәжірибелік модельдеуге және рефлексиялық талдауға** негізделеді. Бұл әдісте оқыту процесі тек ақпарат берумен шектелмей, тұлғаның ішкі ресурстарын, коммуникативтік қабілеттерін және эмоциялық интеллектін дамытуға бағытталады.

Кейбір авторлар (мысалы, ағылшын ғалымдары Баркли мен К. Мапл) мұндай оқытуды *experiential learning* — «тәжірибелік оқыту» деп атайды, өйткені білім алушы ақиқат өмірмен тікелей байланыс орнатады, яғни «жасау арқылы үйренеді». Ал М. Грецова әлеуметтік-психологиялық тренингті өмірлік тәжірибені меңгерудің белсенді формасы деп анықтайды.

Тренингтік оқытудың ғылыми әдіснамасы бірнеше базалық ұстанымдарға сүйенеді:

1. **Іс-әрекеттік ұстаным:** білім мен білік адамның белсенді әрекеті арқылы қалыптасады.

2. **Диалогтік ұстаным:** тұлғааралық қарым-қатынас — таным мен өзін-өзі танудың басты тетігі.

3. **Рефлексиялық ұстаным:** әрбір қатысушы өзінің тәжірибесін талдап, оны саналы түрде қайта құрылымдайды.

4. **Дамытушы ұстаным:** тренинг тек білім беру емес, тұлғаның әлеуетін дамыту процесі.

5. **Гуманистік ұстаным:** адам – өзін-өзі жетілдіруге қабілетті ашық жүйе, ал тренинг осы әлеуетті іске қосуға бағытталады.

Ғылыми көзқарас тұрғысынан тренинг мынадай мақсаттарды көздейді:

• тұлғааралық өзара әрекет механизмдері мен психологиялық заңдылықтарын зерттеу;

- қатысушылардың өзін-өзі тану және өзін-өзі реттеу қабілеттерін дамыту;
- коммуникативтік және эмпатиялық дағдыларды жетілдіру;
- эмоциялық күй мен мінез-құлық реакцияларын реттеу;
- психологиялық салауаттылықты нығайту және кәсіби күйзелістің алдын алу.

Осы мақсаттарға сәйкес тренингтер екі негізгі бағытта қолданылады:

1. **Қарым-қатынас тренингтері** – тұлғааралық тиімді өзара әрекет пен әлеуметтік бейімделуді дамытуға арналған;

2. **Дамытушылық және психокоррекциялық тренингтер** – тұлғаның ішкі ресурстарын белсендіру, өзін-өзі тану мен өзін-өзі реттеу қабілетін жетілдіру мақсатында.

Тренинг үдерісі әдетте үш кезеңнен тұрады:

1. **Диагностикалық кезең** – қатысушылардың қажеттіліктерін, тұлғалық ерекшеліктерін және топтық динамиканы анықтау.

2. **Негізгі кезең** – белсенді әдістер (рөлдік ойындар, топтық талқылаулар, психогимнастика, кері байланыс) арқылы оқу-тәжірибелік әрекеттер ұйымдастыру.

3. **Рефлексиялық кезең** – алынған тәжірибені талдау, нәтижелерді қорыту және жеке даму бағыттарын айқындау.

Осы құрылымдық модель тренингтің тек білім беру құралы ғана емес, **тұлғаның психологиялық дамуын ғылыми тұрғыдан қамтамасыз ететін әдіс** екенін көрсетеді.

Ресей зерттеушілері И.В. Вачков пен С.Д. Дерябо тренингтердің мазмұны мен мақсаттарына қарай төрт ғылыми-практикалық парадигманы айқындайды:

1. **Жаттықтырушы тренингтер** – нақты кәсіби дағдыларды дамытуға бағытталған;

2. **Үйретуші (оқытушы) тренингтер** – теориялық білімді тәжірибе арқылы бекітеді;

3. **Тәрбиелік (менторлық) тренингтер** – құндылықтар мен әлеуметтік нормаларды қалыптастырады;

4. **Субъектілікті дамытушы тренингтер** – тұлғаның өзіндік сана-сезімі мен ішкі дербестігін арттырады.

Ғылыми-әдіснамалық тұрғыдан алғанда, тренинг – бұл тұлғаның әлеуметтік және психологиялық дамуын кешенді қамтамасыз ететін, белсенді әрекет пен тәжірибелік рефлексияға негізделген жүйе. Ол қазіргі психологиялық ғылымдағы **практикалық-қолданбалы бағыттың** ажырамас бөлігі болып табылады және адамның кәсіби, тұлғалық әрі коммуникативтік өсуіне мүмкіндік береді.

Тренингтік оқыту мен психологиялық дамытудың теориялық және практикалық негіздері XX ғасырдың екінші жартысынан бастап Батыс Еуропа мен Америка Құрама Штаттарында қарқынды зерттеле бастады. Бұл бағыттың қалыптасуы **гуманистік психология, топтық динамика теориясы және эксперименттік оқыту концепцияларының** дамуына тығыз байланысты.

Тренингтік әдістердің дамуына ең алдымен **Курт Левиннің (Kurt Lewin)** топтық динамика теориясы негіз болды. Ол адамның мінез-құлқы әлеуметтік орта мен топтық қатынастар жүйесінде айқындалатынын дәлелдеп, алғаш рет «оқыту тобы» (*training group* немесе *T-group*) ұғымын енгізді. Осы тұжырымдаманы кейін оның шәкірттері **Р. Липпит (R. Lippitt)** және **К. Беннис (W. Bennis)** жалғастырып, 1940–1950 жылдары топтық өзара әрекет пен мінез-құлықты өзгертуге бағытталған алғашқы тренингтерді ұйымдастырды.

Гуманистік бағыттағы психологтар **К. Роджерс (Carl Rogers)** пен **А. Маслоу (Abraham Maslow)** тренингті тұлғаның өзін-өзі тануы мен өзін-өзі іске асыру құралы ретінде қарастырды. Роджерстің «адамға бағытталған тәсілі» (*person-centered approach*) тренингтік әдістің негізгі гуманистік негізіне айналды. Оның пікірінше, тиімді тренинг үш шартқа сүйенуі тиіс: шынайылық, эмпатия және қабылдау.

Тренингтің тәжірибелік (эксперименттік) негізін қалағандардың бірі — **Дэвид Колб (David A. Kolb)**. Оның *Experiential Learning Theory* (1984) тұжырымдамасы бойынша, оқу – бұл үздіксіз циклдық процесс, ол төрт кезеңнен тұрады:

1. нақты тәжірибе алу;
2. сол тәжірибені бақылау және ой елегінен өткізу;
3. тұжырымдамалық қорытынды жасау;
4. жаңа жағдайда алынған білімді қолдану.

Колбтың моделі бойынша, тренинг – бұл теорияны меңгеру емес, **тәжірибені рефлексия арқылы түрлендіру және қайта қолдану процесі**. Сондықтан тренинг барысында қатысушылар тек тыңдаушы емес, белсенді тәжірибе иесі ретінде әрекет етеді.

К. Беннис, Г. Шепард және Дж. Морланд сияқты зерттеушілер тренингті топтық өзара әрекет пен тұлғааралық қарым-қатынасты дамыту тәсілі ретінде қарастырды. Олар тренингтің тиімділігі топтағы сенім атмосферасына, қатысушылардың эмоционалдық ашықтығына және кері байланыстың сапасына тәуелді екенін көрсетті.

Топтық фасилитация (group facilitation) ұғымы алғаш рет К. Роджерс пен оның ізбасарларының еңбектерінде қолданылды. Бұл тәсілде тренер (немесе фасилитатор) ақпарат беруші рөлінен гөрі, топтағы өзіндік зерттеу мен тәжірибе алмасуға мүмкіндік жасайтын жетекші ретінде қарастырылады.

1960–1980 жылдары тренинг әдістерінің дамуына **А. Бандураның (Albert Bandura)** әлеуметтік үйрену теориясы зор ықпал етті. Ол адамның мінез-құлқы бақылау, үлгі алу және кері байланыс арқылы қалыптасатынын дәлелдеп, тренингтік оқытудың негізгі механизмдерін ғылыми негіздеді. Оның пікірінше, тиімді оқыту үшін үш фактор маңызды:

1. модельді көру (бақылау арқылы үйрену);
2. әрекетті қайталау;
3. нәтижені бағалау мен күшейту.

Бұл теория **мінез-құлықтық тренингтер, стрессті басқару тренингтері, assertive training** (сенімді мінез-құлықты дамыту) сияқты әдістердің негізіне айналды.

Қазіргі кезеңде шетелдік тренингтік зерттеулерде келесі бағыттар айқындалған:

- **Коучинг пен психологиялық кеңес берудің интеграциясы** (Whitmore, 2010);
- **Эмоциялық интеллект тренингтері** (Goleman, 1995–2020);
- **Mindfulness және когнитивті-мінез-құлықтық тренингтер** (Kabat-Zinn, Beck);
- **Қашықтықтан және онлайн-тренингтік технологиялар** (Salas, 2017);
- **Көпмәдениетті және инклюзивті тренингтер**, халықаралық ұйымдар контекстінде (UNESCO, APA studies).

Бұл зерттеулер тренингтің тек психологиялық тәжірибе құралы ғана емес, сонымен қатар тұлғаның әлеуметтік бейімделу, кәсіби өсу және өмірлік тепе-теңдікті сақтау тәсілі екенін дәлелдейді.

Шетелдік ғалымдардың еңбектерінде тренинг ұғымы тек оқыту немесе коррекциялық әдіс ретінде ғана емес, **адамның тұлғалық әлеуетін дамытуға бағытталған әлеуметтік-психологиялық технология** ретінде сипатталады. Оның ғылыми эволюциясы топтық динамикадан бастап, когнитивті және нейропсихологиялық бағыттарға дейін кеңейді. Осы халықаралық тәжірибелер қазіргі Қазақстандағы психологиялық тренингтер жүйесінің теориялық және әдістемелік дамуына зор ықпал етуде.

Қазақстандық психологиялық ғылымда тренингтік әдістер XX ғасырдың соңы мен XXI ғасырдың басынан бастап кеңінен қолданылып, теориялық және практикалық тұрғыда зерттеле бастады. Тренинг ұғымы психология мен педагогика ғылымдарының түйіскен тұсында қарастырылып, **адамның тұлғалық дамуын, кәсіби бейімделуін және әлеуметтік**

өзара әрекеттесу дағдыларын жетілдіруге бағытталған белсенді әдіс ретінде сипатталады.

Қазақстандағы тренингтік технологиялардың дамуы отандық психология ғылымының қалыптасуымен тығыз байланысты. Академик **С.М. Жақыпов** еңбектерінде оқытудағы қарым-қатынас пен бірлескен іс-әрекеттің психологиялық механизмдері қарастырылып, білім алушының белсенді субъект ретіндегі рөлі айқындалды. Бұл идеялар кейіннен тренингтік әдістердің әдіснамалық негізіне айналды.

Ж. Аймауытов, М. Мұқанов, Қ.Б. Жарықбаев, Ә. Алдамұратов сияқты классикалық отандық психологтардың еңбектерінде тұлға дамуы, танымдық үдерістер мен эмоциялық реттеу мәселелері қарастырылып, адам психикасын дамытудағы белсенді тәжірибенің маңызы ерекше атап өтілді. Бұл еңбектер қазіргі тренингтік оқыту идеяларымен сабақтас болып табылады.

Қазіргі қазақстандық психологтар тренингтерді білім беру, кәсіби даму, жастар және отбасылық кеңес беру салаларында белсенді қолдануда.

• **Б.Х. Бекмұратова, Қ.Ж. Қожагелдиева, Ж.Қ. Турниязова, А.Қ. Елемесова** еңбектерінде әлеуметтік-психологиялық тренингтер білім алушылардың өзін-өзі тану, тұлғалық даму және қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру құралы ретінде қарастырылады.

• **Ж.Ж. Намазбаева** бастаған зерттеушілер тұлға психологиясы мен құндылық бағдарлар жүйесін зерттеу арқылы тренингтік әдістердің ұлттық менталитетке бейімделген үлгілерін ұсынды.

• **Л.Ж. Төлегенова** мен **А.Қ. Бекетова** еңбектерінде педагогикалық тренингтердің студенттердің кәсіби-коммуникативтік құзыреттілігін дамытудағы тиімділігі дәлелденген.

• **А.У. Утесбаева** мен **Р.Т. Шайхисламова** мектеп және колледж оқушыларына арналған мотивациялық және тұлғалық даму тренингтерінің нәтижелілігін тәжірибелік тұрғыда сипаттайды.

Қазақстандық зерттеушілердің пікірінше, тренинг – бұл тек білім беру құралы емес, сонымен қатар **психологиялық коррекция мен өзін-өзі дамыту процесінің** маңызды бөлігі. Мысалы, **Г.Р. Рсалиева** мен **А.Т. Қарағұлова** әлеуметтік бейімделу мен кәсіби өзін-өзі анықтау тренингтерін жүргізу арқылы жастардың өмірлік құндылықтарын, өзіне деген сенімділігін арттыруға бағытталған бағдарламаларды әзірледі. **Д.Ж. Аймауытова** мен **Ж.Т. Абдраманова** эмоционалдық интеллект пен эмпатияны дамыту тренингтерінің психологиялық тұрақтылыққа әсерін зерттеді.

Тұлғаның өзіндік сана, өзін-өзі реттеу және коммуникативтік қабілеттерін дамыту тренингтері жоғары оқу орындары мен кәсіби дайындық бағдарламаларына еніп, педагогикалық және психологиялық тәжірибенің ажырамас бөлігіне айналды.

Қазақстандық зерттеулерде тренингтік әдістер **ұлттық мәдени контекст пен менталитет ерекшеліктерін** ескере отырып бейімделеді. Бұл тұрғыдан тренинг:

- тұлғаның ішкі мәдени және рухани құндылықтарымен үйлесімді дамуына бағытталады;

- қазақ қоғамындағы **ұжымдық әрекет, ынтымақ, өзара құрмет** қағидаларына сүйенеді;

- диалогтік және рефлексивтік тәсілдер арқылы өзара түсіністік пен эмпатияны дамытады.

Тренингтік жұмыстың мазмұнында **жеке тұлға мен қоғамның өзара байланысы, рухани-адамгершілік тәрбие, психологиялық мәдениетті арттыру** секілді ұлттық құндылықтар айқын көрініс табады.

Қазіргі таңда қазақстандық жоғары оқу орындары мен психологиялық орталықтарда тренингтер келесі бағыттарда кеңінен қолданылуда:

- студенттердің **стресс-менеджмент және эмоционалды реттеу тренингтері**;
- **инклюзивті білім беру жағдайындағы педагогтарға арналған тренингтер**;
- **цифрлық дәуірдегі коммуникация және медиапсихология тренингтері**;

• жастардың көшбасшылық және команда құру дағдыларын дамыту тренингтері;

• отбасылық және ата-аналық қарым-қатынас тренингтері.

Бұл тәжірибелер шетелдік зерттеулердің әдіснамалық қағидаттарымен үйлесіп, ұлттық психологиялық мектептің дербес даму бағытын айқындайды.

Қазақстандық зерттеушілер еңбектерінде тренинг – тұлғаның әлеуметтік, кәсіби және рухани дамуын қамтамасыз ететін психологиялық-педагогикалық технология ретінде қарастырылады. Ол ұлттық құндылықтарға негізделі отырып, қазіргі қоғамның инновациялық, көпмәдениетті және білімдік талаптарына бейімделген әмбебап әдіс ретінде қалыптасып келеді.

Тренингтердің ғылыми зерттелуі мен практикалық қолданылуы қазақстандық психологияның әлемдік психологиялық кеңістікке интеграциялануына, сондай-ақ білім беру мен кәсіби дамудың сапасын арттыруға зор үлес қосуда.

Әдебиеттер тізімі:

1. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
2. Beck, A. T. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford Press.
3. Bennis, W. G., Lippitt, R., & White, R. (1958). Leadership and Group Life. Human Relations, 11(3), 125–140.
4. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
5. Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam Dell.
6. Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
7. Lewin, K. (1947). Frontiers in Group Dynamics. Human Relations, 1(1), 5–41.
8. Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.
9. Rogers, C. R. (1969). Freedom to Learn. Columbus, OH: Charles Merrill.
10. Salas, E., Tannenbaum, S., Kraiger, K., & Smith-Jentsch, K. (2017). The Science of Training and Development in Organizations. Annual Review of Psychology, 68(1), 473–503.
11. Whitmore, J. (2010). Coaching for Performance: Growing Human Potential and Purpose. London: Nicholas Brealey Publishing.
12. Yalom, I. D. (2005). The Theory and Practice of Group Psychotherapy (5th ed.). New York: Basic Books.
13. Вачков, И.В. (2005). Психологические тренинги: теория и практика. Москва: Академия.
14. Дерябо, С.Д. (2000). Основы социально-психологического тренинга. Москва: Издательство Психологического центра.
15. Леонтьев, А.Н. (1975). Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат.
16. Выготский, Л.С. (1983). Собрание сочинений (Т. 3). Москва: Педагогика.
17. Петровская, Л.А. (1989). Компетентность в общении. Москва: МГУ.
18. Грецова, М.А. (2016). Социально-психологический тренинг: теория и практика применения. Санкт-Петербург: Речь.
19. Жакыпов, С.М. (2013). Оқыту психологиясы: іс-әрекет пен қарым-қатынас негізінде. Алматы: Қазақ университеті.
20. Намазбаева, Ж.И. (2014). Психология тұлғаның дамуы және құндылық бағдарлары. Алматы: Рауан.
21. Турниязова, Ж.Қ., & Елемесова, А.Қ. (2021). Әлеуметтік-психологиялық тренингтің білім беру үдерісіндегі рөлі. Q Psychology Journal, 3(2), 55–62.
22. Төлегенова, Л.Ж., & Бекетова, А.Қ. (2020). Педагогикалық тренингтердің студенттердің кәсіби-коммуникативтік құзыреттілігін дамытудағы маңызы. Білім және Ғылым журналы, 5(137), 72–79.

23. Рсалиева, Г.Р., & Қарағұлова, А.Т. (2022). Жастардың әлеуметтік бейімделуіндегі тренингтік технологиялар. ҚР Психология және Педагогика Институтының еңбектері, 2(15), 88–95.

24. Аймауытова, Д.Ж., & Абдраманова, Ж.Т. (2021). Эмоционалды интеллект пен эмпатияны дамыту тренингтері. Психология және қоғам, 4(9), 60–67.

25. Утесбаева, А.У., & Шайхисламова, Р. Т. (2023). Мектеп оқушыларына арналған мотивациялық тренингтердің тиімділігі. Q University Scientific Review, 1(1), 44–50.

26. Бекмұратова, Б.Х., & Қожагелдиева, Қ.Ж. (2019). Студенттердің тұлғалық дамуын белсендіруде тренингтік технологиялардың рөлі. KazNU Bulletin. Psychology Series, 2(73), 103–109.

Резюме

В статье рассматриваются теоретические и методологические основания тренинга как формы активного обучения и психолого-педагогического воздействия. Показано, что тренинг опирается на гуманистическую психологию (К. Роджерс, А. Маслоу), теорию деятельности (А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский) и теорию групповой динамики (К. Левин, И. Ялом). Особое внимание уделяется роли тренинга в развитии личности, формировании коммуникативных и эмпатических навыков, а также его значению в профилактике профессионального стресса. На основе анализа зарубежных и казахстанских исследований выявлены современные тенденции тренинговых технологий, их методологические принципы и национальные особенности адаптации.

Ключевые слова: тренинг, методология, гуманистическая психология, экспериментальное обучение, личностное развитие, социальная адаптация.

Summary

This article explores the scientific and methodological foundations of training as a modern form of active learning and psychological development. It emphasizes that training is grounded in the principles of humanistic psychology (C. Rogers, A. Maslow), activity theory (A. Leontiev, L. Vygotsky), and group dynamics (K. Lewin, I. Yalom). The paper discusses the role of training as a system that enhances personal growth, communication, and self-regulation through experiential interaction and reflection. Based on both international and Kazakhstani research, the study highlights the evolution of training technologies, their methodological principles, and the adaptation to national educational and cultural contexts. The author concludes that training serves as an effective integrative tool for personal, professional, and social development in modern psychological practice.

Keywords: training, methodology, humanistic psychology, experiential learning, personal development, social adaptation.

ӘОЖ: 1082

EĞİTİMDE MİLLİ KİMLİK BAĞLAMINDA ANADİLİN ÖNEMİ

Prof. Dr. Yücel Gelişli

Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi
Ankara/ Türkiye

Giriş

İnsanlar bir toplum içinde doğar, büyür ve ölürler. Bu doğal süreçte önceleri bilinçsiz daha sonra bilinçli bir şekilde insanlarla etkileşerek toplumla kaynaşır ve topluma ait olurlar. İnsan topluma göre şekillenerek biçimlenir. Ortak yaşam biçimleri oluştururlar. Bu durum birlikte yaşayan insanları bir arada tutmaya başlar.

Bireysel Kimlik ve Milli Kimlik

“Kimsiniz, kimlersiniz?” sorusuna verdikleri cevap olarak tanımlar. Tanımlardan da anlaşılacağı üzere kimlik bireyin mensubu olduğu sosyal yapıya göre kendini konumlandırmasıdır (Kara, Özkan, 2024).

Kimliğin oluşumu bireysel olduğu kadar toplumsal ya da ulusal “değer” oluşturmaya bağlı olarak şekillenir. Kalıtsal/biyolojik oluş dışında, bireyin ontik düzlemde de bir varlığı söz konusudur. İşte ontik varlık denilen düzlem, kimlik oluşturuçu unsurlarla bireyin ve ulusun kurduğu ilişkiye göre anlam kazanır (Durmuş, 2017).

Toplumsal sistemin kökenini oluşturan kimlik bireyin kültürel ve sosyal statülerini belirten, inançları, değerleri ve tutumlarından oluşan çok boyutlu alt başlıktır (Yıldız, 2007). Kösoğlu (1995) kimliği siyasi, ailevi, mesleki, dinî ve sosyal aidiyetleri ifade eden bir yapı olarak tanımlamaktadır. Güvenç (2010) kimliği bireylerin, grupların, topluluk ya da toplumların

Ulusal bir kimlik oluşturmada aşılması gereken ilk engellerden biri ulusal bir dilin olmamasıdır. 'Ulus-devlet miti' dünyanın doğal olarak ulus devletlerden oluştuğuna dair temel görüş ulusal dillerin ilkel bir gerçeklik olduğu varsayımıyla bağlantılıdır (Joseph, 2006). Tek bir ulusal dil, sıradan vatandaşlar önemli bir bileşen haline geldiğinde ve yazılı dilin, bu vatandaşların onu okumaları ve yazmaları gerektiğinde konuşulan dil ile bir ilişkisi olması gerektiğinde ancak o zaman önemli hale geldi. Ancak unutmayın ki, evrensel ilköğretim eğitimi, birkaç istisnai ülke dışında, pek fazla bir yüzyıldan daha uzun bir süre önce başlamıştır (Hobsbawn, 1996).

Bir dilin varlığını sürdürebilmesi, zaman içerisinde yok olmaması için ihtiyaç duyduğu temel şey, onu konuşacak insanların bulunmasıdır. Dilin varlık yokluk davası olarak kabul edilebilecek bu konuşulma ihtiyacını ana dil ya da yabancı dil olarak öğretimi sayesinde karşılamak mümkündür. Dilin öğretilmesi ve öğrenilmesi süreci ise onun her bakımdan incelenmesini zorunlu kılar. Birbirini besleyen bu süreçlerin temel sebebi dilin insan ve toplum hayatındaki önceliği ve vazgeçilmezliği ile ilgilidir (Kapağan, 2021).

Dil, kültür ve eğitim alanında yapılan yenileşme hareketleri milli şuurun gelişmesini sağlamış, bu da, başta Rus yönetimini korkutmuştur. Türkistan'da, Osmanlı İmparatorluğu'nda, Kırım'da, Azerbaycan'da, Hicaz'da, Kazan'da ve Hindistan'da bu yenilikçi fikirler aydınlar aracılığı ile bu geniş coğrafyada yayılmaya ve toplumu etkilemeye başlamış, başlangıçta İslami reform şeklinde olan bu hareket zamanla kültür ve eğitimle ilgili bir harekete de dönüşerek zaman içerisinde siyasal bir içeriğe bürünmüştür. Türkistan'daki yenilik hareketlerinin siyasal bağımsızlığa doğru gelişmesini istemeyen yönetim, değişik suçlamalar üreterek bu hareketi bastırmaya çalışmıştır (Uzun, 2022).

Kimlik, bir özellik ve nitelik belirtisidir. Bu farklılıkları ortaya koyan bir durumun varlığını ortaya koyar. Diğer bir deyişle milletler açısından farklılıkları ifade eden sınıflandırma işlemini kişinin başka toplumlarda ayrışmasını sağlayan ve kendisinin ait olduğu toplumu ifade eden kimliği ile yüklenmesidir. Bu farklılığı ortaya koyan en önemli unsurların başında da dil gelmektedir. İnsanoğlu hangi ana dile bağlı olduğunu ifade ediyorsa kendisine de o milletin bir ferdi olarak sayar. Hatta farklı milletlerden bazıları göç, savaş, sürgün, başka milletten biri ile evlenme, asimilasyon ve yok etme politikaları ile daha başka sebeplerden dolayı kendi dillerini unuttur. Bu milletler başka diller öğrendiklerinde, çocuklarına da yeni öğrendikleri dili ana dili yerine öğretme yoluna gittiklerinde kendilerini hangi milletten sayarlarsa sayınsalar sonraki nesillerinin büyük bir çoğunluğunun kökenlerini bilmelerine rağmen öğrendikleri yeni dilin çevresinde oluşan milletin bir ferdi olarak kendilerini ifade ettikleri ve zamanla tamamen asimile oldukları görülmektedir. (Kapağan, 2021). Çünkü;

“Geçmişten geleceğe kültürel bir bağı da ifade eden, doğuştan gelen ve sonradan kazanılan, yavaş da olsa değişen kimlikler, tanımlama ve bakış açılarına göre karşımıza bireysel, kişisel, ulusal, millî, etnik, kültürel vb. kimlikler olarak çıkar. Kimlik mefhumunun tarihsel dinamikliğinin idraki de önemlidir. Çünkü millî kimlikleri ezeli/ebedi, statik ve özcü bir değerlendirmeye tabi

tutmak, dönüşümlerin anlaşılmasının önünde bir engel olabileceği gibi, geleceğin inşası noktasında değişim kanallarının gözden kaçırılmasına yol açacaktır (Kapağan, 2021).

Milli kimliğin ayrılmaz bir parçası olan dilin kullanımının yeterli olamaması milli bütünlüğün oluşturulmasında sıkıntılar meydana getirmiş ve Türk Milletine mensubiyet duymayan kesimler ortaya çıkmıştır. Bu geçen zamanda ana dilini yani devletin resmi dilini bütün yurttaşlarına en iyi yöntem ve tekniklerle öğretememiş bir devlet aygıtı söz konusudur. Cumhuriyet tarihi boyunca Türkçe dersinin müfredatında yapılan değişiklikler yeterli olmamış ve Türkçeyi iyi kullanamayan, anlamayan, anlatamayan nesiller yetiştirilmiştir (Sinan, 2006).

Ana dili, dilbilimciler tarafından çoğunlukla yeni bireyin içinde doğup büyüdüğü aile ya da toplum çevresinde yani doğal ortamında öğrendiği ilk dil olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle ana dilinin öğrenilen bir dil olmadığı daha çok edinilen veya kazanılan bir dil olduğu sıkça vurgulanmıştır. Söz konusu kavram sıkça ana dil kavramı ile karıştırılmaktadır. Ana dili bu başlığın önceki satırlarında aktardığımız tanım çerçevesinde değerlendirilmesi gerekirken ana dil birden çok dile kaynaklık eden, içerisinden birden çok dili doğuran kaynak dil anlamında kullanılmalıdır (Yargül, ve diğerleri, 2020).

Çok uluslu devletler, kendi içlerinden yeni milli devletler ortaya çıkmasını engellemek için en başta, hâkim topluluk dışındaki grupların ayrı bir millet ve dil olarak tanınmasına karşı çeşitli değiştirme politikaları kullanarak bu sürece engel olmaya çalışmıştır. 70 yıllık ömrü boyunca Sovyetler Birliği, Çarlık Rusya'sından miras kaldığı biçimde, kendi hâkimiyeti altındaki halkları etnik farklılıklarına göre değil genelde dini aidiyetleri noktasında tanıma siyaseti yürütmüştür. Bu ülkede yaşayan milli azınlıklar ise yıllarca bu baskıya karşı kendilerinin milli kimlikleriyle tanınması mücadelesini vermişlerdir. Örneğin, 1900'lerin başlarında, "Kırım Tatarları" kavramı, Kırım'da yaşayan İslam toplumu işaret etmek amacıyla kullanılırdı. Rus devleti ise, Kırım Tatarlarını tanımlamak için daha geniş bir tanımlayıcı olan "Müslüman", kullandıkları dil için ise "Müslümanca" kavramını tercih etmekteydi. Hatta Rus yönetimi ülkedeki tüm Müslümanları tanımlamak için "Tatar" isminden yararlanmış, bu tavır diğer Avrupa ülkeleri tarafından da benimsenmiştir (Uzun, 2022).

Milli bir bakış açısı ile işlenen dil, kendi coğrafyasının dışında başka coğrafyalar için de anlaşma ve kültürel aktarım aracı olacak güze erişme kuvvet ve kudretine sahip olabilir. Bu açıdan milli şuurla kendisine yer bulan dil, ancak daha sağlam bir etkileşim ve iletişimi de beraberinde getirir. Diğer dillerin esaretine girmekten kurtulur (Kapağan, 2021).

Bir devletin ya da milletin varlığını devam ettirebilmesi için bireylerini millî, kültürel ve manevi değerler ile bütünleştirmesi gerekir. İnsan bu toplumsal değerleri benimsediği sürece aidiyet duygusu güçlenir ve milletini sahiplenir. Bu, millî ve manevi bağlarını güçlendirmek isteyen her milletin ulaşmak istediği bir hedeftir. Bu hedefin gerçekleştirilmesi de millî kimliğin inşa edilmesi ile mümkündür (Kara, Özkan, 2024).

Toplamlar birbirinden milletleşme süreci ile ayrılır. Bu süreçte tarih, vatan, etnik yapı, kültür, yazılı ve sözlü eserler, ortak efsaneler, ortak semboller, din, dil, mimari, ortak ekonomi, vatandaşlık hak ve sorumlulukları toplumları millet yapan, milli kimliği oluşturan en önemli unsurlardır (Smith, 1994).

Ulusların yoktan var edilemeyeceği, ulusal (millî) kimliklerin geçmişten gelen mitler, değerler ve sembollerin etkisi altında şekillendikleri görüşü ise, ulusçuluk çözümlemelerinde etnik geçmişe ağırlık veren kuramcılardan oluşan ve modernizmin hegemonyasına bir tepki olarak doğmuş olan "etno-sembolcüler" tarafından ortaya konulmuştur (Akin, 2022).

Tural'a göre millî kimlik; bir insan topluluğunun başkaları tarafından, başka toplumlar arasında, nasıl görünmek, nasıl kabul edilmek isteniyorsa, o yönde oluşturduğu, göstergeler toplamıdır. Millî kimlik, millî kültür denilen ortak paydaya dayanır. Her millî kimlik, bir toplumdaki en yüksek seviyedeki benzeşme göstergeleridir. Her millî kimlik, tarih içinden gelen, milliyete dayalı değer ve davranışlar ile dinin eklediği değer ve davranışların toplamıdır (Akt: Gelişli, 2018).

Bir millet, tarihî bir toprağı/ülkeyi, ortak mitleri ve tarihî belleği, kitlevi bir kamu kültürünü, ortak bir ekonomiyi, ortak yasal hak ve görevleri paylaşan bir insan topluluğunun, adı olarak

танымланabilir. Milletlerin iyi tanımlanmış үлkelere/topraklara sahip olmaları gerekir. Ama söz konusu toprak parçasının herhangi bir yer olması mümkün değildir; o herhangi bir toprak parçası değil, "tarihî" bir toprak, "yurt", halkın "beşiği" olmalıdır. Türklerde olduğu gibi, o toprak soyun köklerini taşımasa bile bu böyledir. "Millî kimliğin ikinci bir unsuru patria (vatan) fikridir; yasaları ve kurumlarıyla tek siyasî iradeye sahip bir topluluk. Bu durum, ortak siyasî hissiyat ve maksatların ifadesi olan en azından bazı ortak düzenleyici kurumlar gerektirir. Başka bir deyişle milletler, yurt içindeki halkı bir arada tutan ortak bir anlayış, emel, hissiyat ve fikirlere, ortak bir sivil ideoloji ve kültürel boyuta sahip olmalıydılar. Ortak bir kamuyu ve kitle kültürünü temin işi, popüler toplumsallaştırma vasıtalarına, kamusal bir eğitim sistemi ve kitle iletişim araçlarına havale edilmişti. Batılı millî kimlik modelinde milletler, mensupları ortak tarihî anılar, mitler, simge ve geleneklerle bağlanmış, ama türdeş kılınmamış kültür toplulukları olarak görülmekteydi. Devletin, kendi tarihî kültürleriyle yüklü yeni göçmen topluluklarını buyur ettiği yerlerde bile onların ahfadının, millî kitlesel toplumsallaştırma vasıtaları aracılığıyla "mille" ve onun tarihî kültürel çevresine kabulleri (o da olduğu kadarıyla) nesiller almıştır. Tarihî ülke, yasal-siyasî topluluk, topluluk fertlerinin yasal-siyasî eşitliği ve ortak sivil kültür ile ideoloji-bütün bunlar milletin standart, Batılı modelinin oluşturunucularıdır ve Batı'nın modern dünyadaki etkisi nedeniyle bir miktar biçimi değişmekle birlikte, Batılı olmayan millî kimlik tasavvurlarında da canlı unsurlar olarak kalmışlardır (Smith, 1994:25-32: Gelişli, 2018).

Millî kimliğin siyaseten belki de en belirgin işlevi, millete özgü kişilik ve değerleri tanımlayan ve halkın kadim gelenek ve âdetlerini yansıtan, ortak yasal hakların ve yasal kurumların görevlerinin meşrulaştırıcısı olmasıdır. Millî kimlik, bugün toplumsal düzen ve dayanışmanın meşruiyeti bakımından temel müracaat noktası haline gelmiştir (Gelişli, 2018).

Millî kimlik ve ulus birbiriyle ilişkili etnik, kültürel, bölgesel, ekonomik ve politik ögelerden oluşan karmaşık yapılardır. Tarih boyunca, tüm milletler onları diğer milletlerden ayıran birçok özelliğe sahip olmuşlardır. Milletlere özgü tüm özellikler "*millî kimlik*" kavramını oluşturur. Toplulukları birbirinden ayıran en önemli unsur kültürel farklılıklardır (Khorssed, 2019).

Dil ve Milli Kimlik

Ulus aidiyetinin veya millî aidiyetin ve bilincin belirleyici unsurlarından biri olan dil, bir milleti diğerlerinden ayıran farkların haricî ve görülebilen bir işaretidir. "Ulus adını almaya layık olan bir topluluk her şeyden önce kendi saf dilini, ancak en iptidai köylerde rastlansa, hatta asırlardır kullanılmamış, kaynakları cılız, edebiyatı fakir bile olsa, canlandırmak, geliştirmek ve yaymakla mükelleftir. Ancak böyle saf bir dil, milletin benliğini idrak etmesine ve hürriyetini elde etmesine imkân verir. İşte bu görüş milliyetçiliğin bütün dünyaya yayılışı ile birlikte yürüyen geniş filoloji çalışmalarının doktrin temelini teşkil eder" (Akın, 2022).

İnsanın ontolojik varlık oluşu dile bağlıdır. Adlandırmayı dil ile yaptığımıza göre dil, varlığın tanımlanmış varoluşunun ön koşuludur. Dil olmadan varlığın varlığını tanımlayamayız. Dil varlığın onaylanma alanıdır (Durmuş, 2017). Toplumun varlığı ve tanımlanması için de dil önemli bir unsurdur. Çünkü dil, taşıdığı birikim içinde toplumların tarihi, medeni, sosyal, siyasal ve benzeri açılardan yaşamlarını devam ettiren ve gelecek kuşaklara aktarılmasını sağlayan önemli bir araçtır (Kapağan, 2021).

Birey, dil aracılığı ile değerlerine ulaşır ve tutunur. Birey dünyaya geldiğinde / doğduğunda aslında bir dilin içine doğmuş /gelmiş olur. Bu yolla içine doğduğu dil ile oluşturulmuş kabuller evrenine konumlanmış olur çünkü dil, birey doğmadan önce de vardır ve birey o dil ile kurgulanmış varlık dünyasında bir yer elde etmek için, kendisini dilin alanına yerleştirmek durumundadır. Kendisini ana dilinin içine yerleştirmemiş bireyler, dünyada boşlukta kalmış /yok kişi konumundaki bireylerdir (Durmuş, 2017).

Herder, dili sadece bir iletişim aracı olarak değil, milletlerin ve etnik grupların tarih ve kültürünün bir tür "deposu" olarak görmektedir (Akın, 2022). Dilin asıl işlevi; insanlar arasında doğal, duygusal ve ruhsal bağlar kurmasıdır. Söz konusu bağlar, bireylerin kimlik kazanmalarındaki temel zeminlerdir. Her birey, bir dil dünyasına doğar. İçine doğulan dil, bireyin gerçek dünyasıdır. Çünkü toplumların geçmiş yaşantıları, dünyaya bakış açıları, kültürleri vb. dil adı verilen altından yapılmış sandıkta korunur, kullanılır ve geleceğe güvenle taşınır. Dil sandığı; benliği, kişiliği ve

kimliğı bünyesinde barındırır (Yaman, 2023). Bir toplumun her türlü maddi ve manevi hayatını düzenleyerek millet hâline gelmesini sağlayan, toplumdan topluma, milletten millete değişebilen değerler silsilesi, bir toplumun ruhu ve dünya görüşü şeklinde tanımlanan kültürün en başta gelen ögesi, şüpheş geniş anlamda önemli toplumsal bir olgu olarak değerlendirilen dildir (Güneş, 2022).

Ana dili, dilbilimciler tarafından çoklukla bir kişinin içinde doğup büyüdüğü aile ya da toplum çevresinde ilk öğrendiğı dil olarak tanımlanmaktadır (Sinan, 2006).

Ulusal kimliğin belirleyicisi bazı ulus yapılarında “dil” (Fransız vb.), bazı ulus yapılarında “etnik köken” (Alman vb.) ve bazı ulus yapılarında “din ve mezhep” olarak kendini göstermektedir. Yukarıdaki örneklerden hareket ederek bir çıkarım yapacak olursak; ulusların birlik ve ayrılıklarının üç temel veya sac ayağı üzerine oturtulduğu söylenebilir. Bunlar dil, din-mezhep ve etnik köken olarak tasnif edilebilir (Akın, 2022).

Dil, bireyler arasında tam bir birleştirici öge görevini üstlenir; toplulukları yakınlaştırarak “millet” özelliğı kazanmalarını sağlar. Dil sayesinde ortak duygu, düşünce ve ideallere sahip olan bireyler arasında, ortak bir bilinç de oluşur. Bu bilinç, bireysel bilincin çok üstünde millî bir bilinçtir. Millî bilinç ise; bir milleti ayakta tutan, geçmişini hatırlatan, değerlerini bugüne taşıyan, bugününü en güzel şekilde yaşatan ve bütün bunları kapsayacak şekilde geleceğe yön veren düşüncelerin bütünüdür (Yaman, 2023).

Dil, her şeyden önce bir iletişim aracıdır. Ancak bu temel işlevinin yanında dil, onu kullananları “*Dil Topluluğına*” bağlayan bir kolektif kimlik unsurudur. Gerçekten de hiçbir dil, bir dil topluluğından ayrı düşünölemeyeceğı gibi; bir dil topluluğı da dilden bağımsız düşünölemez. Bu anlamda diller, etnik kimliklerin oluşumunda ve kuşaktan kuşağı devredilmesinde önemli bir işlev görmektedirler. Dilde maddi ve manevi kültürün (yazı ve konuşmanın değişik ifadelerinde) nerdeyse bütün olguların oluşması ve kaydedilmesi nedeniyle, dilin ulusal kültürün ana taşıyıcısı ve en evrensel ifadecisi olduğunu iddia etmek mümkündür (Khorssed, 2019).

Modern dönemde “ulusçuluk”, özellikle ulusal dilleri koruma, keşfetme ve yeniden inşa etme çabasıdır. Bu ulusal dil yoluyla tek bir izleyici kitlesi oluşur ve ulusun ortak tecrübeleri bu izleyici kitle tarafından yayılır ve paylaşılır. Bunun için ortak dil, gazeteler, şarkılar-türküler, hikâyeler-romanlar ve diğer kültürel eserler yoluyla cisimleşerek, yaygın bir şekilde paylaşılan bir özneler arasıliğın temelini meydana getirir. Bu ulusal dil, bir cemaatin (hayalî veya gerçek topluluk) ve bir cemaat olarak kendinin farkına varılmasını sağlayan bir ortam oluşturarak, aynı cemaate mensup olmayanların tanımlanmasını da sağlamış olmaktadır (Akın, 2022).

Millet olma sürecindeki toplulukların milli dillerinin oluşmasında bazen sözlü edebiyat unsurlarının yazıya geçirilmesi de önemli bir etkiye sahip olmuştur. Özellikle insanların birbirlerini anlamaya başlamaları ve birbirleri arasında ortaklıklar keşfetmeleri sonrasında “hâkim dil” olma sürecindeki dil ile yazılmış olan eserlerin bu süreci hızlandırdığı görölmektedir. Örneğın, Macar milli bilincinin oluşmasında önemli etkileri olan György Bessenyi’nin “Büyük Operasının” yazılmış olmasının Macar dilinin kapsayıcılığı ve milli edebi dil haline gelmesinde önemli payının olduğu söylenebilir. Josef Dobrovsky’nin “Çek Dilinin Tarihi” ve benzer biçimde Ivar Aasen’in “Norveççe Gramerinin” yazılması da bu dillerin bir anlamda “kendisini ispat etmesine” neden olmuş ve bu dillerin bir edebi eser vermeye yeterli diller olduğunu göstermesi bakımından önemli aşamaları meydana getirmiştir (Uzun, 2022).

Ana dil; insanın ilk şuur halini kuran ve onun her meseleye yönelik düşünüş, duyüş ve davranış kalıplarını belirleyen bir özellik gösterir. Bu bakımdan ana dil; insanın eli, ayağı, gözü kadar yerleşik ve değiştirilemez bir uzvu olarak değerlendirilebilir (Kapağan, 2021).

Şahanov: ‘Ana dilinden nefret etmenin, kendi ananı benimsememenin arsızlığı ne zamandır bilinç olarak kabul ediliyor? Bu, ruhî bir sakatlık ve millete ihanettir’ diyerek bu konudaki eleştirilerini de dikle getirmektedir. Şahanov, *Hangi ülkede olursa olsun ana diline saygısızlık etmek, bir ananın kalbine tekme atmakla aynıdır.* sözleriyle dili ‘ana’ imgesiyle tasvir etmiştir(akt: Biray, 2022).

“Büyük ve köklü milletler kendi millî kimlikleri üzerinde büyür, gelişir ve devamlılık sağlarlar. Evrensel olmanın yolu, millî olmaktan geçer. Kendi kendiniz olamıyorsanız, başkaları da

sizi kabul etmeyecektir. Bir milletin millî kimliği, onun kültür temellerinde gizlidir” diyerek millî kimliğimiz olarak kabul edilen kültür hazinelerine sahip çıkılmasının önemine işaret eden Pala (2001), millî kültürünü ve millî kimliğini kaybeden milletlerin tarih sahnesinde kalmalarının pek mümkün olamayacağı gerçeğini dile getirir (akt: Güneş, 2022).

Millet olabilmenin temel şartları arasında bulunan kültür, dil sayesinde kuşaktan kuşağa aktarılabilmektedir. Kültürün devamı, dolayısıyla millet olabilmenin devamı dilin doğru kullanımı ile yakından ilintilidir. Bu ilinti doğrultusunda dil bilinci geliştirmek, vatanın, milletin, birlik ve beraberliğin devamı için bir zarurettir (Güneş, H, 2022).

Kültür, fert planından milletlere ve nihayet insanlığa kadar farklı seviyelerde birikimler oluşturur. Her insanın kendisine has bir kültürü olmakla beraber milletlerin ve insanlığın da yaşadığı bir gelişim sürecinden söz edilebilir. İnsan; gelişimini hem korumak hem de sürdürebilmek için ortak ya da özgün kültür unsurlarını zaman ile coğrafyalar arasında taşımak, yorumlamak ve yaşatmak çabasından vazgeçemez. Bu nedenle ortak kültürün inceliklerinin, özgün kültürlerin ise farklılıklarının bilinmesi bir zorunluluktur. Özgün kültürün en önemli çeşidi ise milli kültürdür. Pek çok konuda ortaklıklar taşıyan insanların meydana getirdiği milletlerin kültürü diğer milletlerden farklı özellikler taşır (Kapağan, 2021)..

Dil hemen her dönemde hem özgün hem de ortak kültürle sıkı bir ilişki içerisinde olmuştur. İnsanlığın ortak idealleri, geçmiş yaşam tecrübesi ile birlikte milletlere has gelenekleri görenekleri ve coğrafyası gibi kültür unsurları da dilinde yaşar. Bu nedenle genel anlamda insanlık ve özel anlamda milletler dili koruma konusunda oldukça hassas olmalıdır. Bilhassa milletler varlıklarına dair tüm kültür kodlarını bünyesinde bulunduran dilin sözlü ve yazılı formlarını doğru analiz ederek kendilerinde de bir farkındalık oluşturabilirler. (Kapağan, 2021).

Dil ile nesilden nesile aktarılan millî kültür mirası, somut ve somut olmayan (soyut) kültür mirası olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Somut olmayan kültür mirası, din, dil, gelenek, görenek, âdet, halk edebiyatına ait sözlü ürünler, çeşitli törenlere ait ritüeller, çeşitli yerleşik kutlamalar ve törenler gibi öğelerden oluşmaktadır (Güneş, H, 2022).

Ana dili, her toplum için öğretimin en önemli aracı ve bireyin kimlik kazanmasındaki hususların belirleyicisidir. Ayrıca ana dili içinde konuşulduğu toplumun tarihini ve kültürünü gelecek nesillere taşıması açısından da büyük bir önemi haizdir. Yani milletin kültürle ilgili değerlerinin başında yer alan ana dili, milletleri millet yapan, onları sosyal olarak ayıran unsurların başında gelir (Biray, 2022).

Ana dilimiz, duygu, düşünce ve kültürümüzün, kısacası kişiliğimizin aynasıdır. Ana dili bilinci ve sevgisi aynı millet içerisinde yaşayan insanlar arasında bağları güçlendirerek ortak bir düşünce sistemi, evreni birlikte anlama ve kavrama yeteneği kazandırır. Aynı zamanda anadili eğitimi çocuğun bilişsel gelişimi üzerinde büyük bir etki sahibidir. Ana dili ve kişilik gelişimi arasındaki bağdan hareketle ve dil, düşünceden soyutlanamayacağı için dil öğretimi demenin, düşünce öğretimi demek olduğunu söyleyebiliriz. Düşünce yapımız ve tarzımız da kişiliğimizin temelini oluşturur. Birey içine doğduğu toplumun değer yargıları ile şekillenen kültür çerçevesinde kimliğe bürünür ve dili ile milli kimliğini sergiler. Olaylara verdiğimiz tepkiler, inançlarımız, vücut dilimiz, sofrada adabımız, selamlaşma şekillerimiz gibi hayata dair her şey kültürel öğeler barındırır. Kültürel farklılıklar tam da bu noktada devreye girerek milli kimliğimize işaret eder. Dil, kültürün dolayısıyla kimliğin devamlılığını mümkün kılar (Biray, 2022).

Modern toplumun ortaya çıkmaya başlaması ile beraber dilin “tebaadan” “bireye ve yurttaş”a giden süreçte çok önemli bir fonksiyonu ortaya çıkmıştır. O da insanların aralarındaki kültürel farklılıkları ortadan kaldıracak ve yeni ortaklıkların temelini atabilecek geçmiş ile bağ kurarak toplumu geleceğe taşıyabilecek güçlü bir araç olan dildir. Elbette bu fonksiyonları yerine getirebilmesi için dilin, yeniden düşünülmesi ve gerekirse yeniden tasarlanması gerekecektir. Özellikle milli devletlerin kuruluş sürecindeki dile yönelik operasyonlar ve yeni anlamlandırma çabalarının altında milli bir dil yaratarak bu dili herkes tarafından anlaşılabilir hale getirmek yatmaktadır. Dilin öğretilmesi, benimsetilmesi ve yaygınlaştırılmasında da devletin sahip olduğu milli eğitim sistemi ile kitle iletişim araçlarına büyük görev düşmektedir.

Dil, milliyetçiliğin kamusal alanı şekillendirmek amacıyla her daim müdahalede bulunduğu ve idare ettiği bir kültürel öge konumundadır. Millet kurgusunda dil bir yandan ortak kimliğini ve “bizlik” bilincinin bir göstergesi ve ispatı olarak; diğer yandan ise bu kurgunun siyasî pratiğe döküldüğü durumlarda milli devlete mensup nüfusu dönüştürmek yolunda aslî bir araç olarak kullanılmıştır (Uzun, 2022).

Eğitim ve Milli Kimlik

Eğitim modern toplumda birçok işlevi yerine getirmektedir. Söz konusu işlevler eğitimin birey ve toplum için kültürel, ideolojik, iktisadi, psikolojik bakımlarında yeri doldurulamayacak bir kurum olmasını sağlamaktadır. Söz konusu sistem içerisinde eğitim; toplumun ve bireyin söz konusu ihtiyaç ve beklentilerini karşılamayı bireyin yetiştirilmesini sağlayacak bir müfredat doğrultusunda yapılmaktadır. Bu müfredatlara anadilinin de dâhil edilmesi neredeyse evrensel bir olgudur. Söz konusu hususa ilişkin tartışmalardan önce ana dili kavramının kısaca ele alınması gerekmektedir (Yargül, ve diğerleri, 2020).

Zorunlu eğitim, en etkili milletleştirme araçlarından biri olarak işlev görmüştür. Çünkü başta hâkim milli dil olmak üzere, yaygın eğitim kapsayıcı kültürün ana elemanları olarak devlet tarafından planlanan zorunlu eğitim sayesinde benimsetilebilir. Ortak bir dilin yaygınlaştırılması yanında zorunlu temel eğitim; milli tarih ve milli coğrafya dersleriyle bireylere küçük yaşlardan itibaren milli bilinç kazandırmanın yuvaları olarak nitelendirilir. Ortak bir eğitimin hem milli bağlılığı hem de vatandaşlar arasındaki bütünleşmeyi sağlayacağı anlaşılmıştır (Uzun, 2022).

Ana dili birçok araştırmacı tarafından ulus düşüncesi ve ulusçuluk kavramları ekseninde önem kazanmaktadır. Ana dili eğitiminin ulusçuluk bağlamında öneminin anlaşılması üzere ulusçuluk kavramının gelişimine kısaca bakmak yerinde olacaktır. Fransa, İngiltere ve Almanya’nın geçirdiği tarihi tecrübe ile şekillenen ulusçuluk, Fransa ve İngiltere’de ulusal monarşilerin doğmasıyla üzerindeki insanların bir araya gelmelerini sağlamıştır. Ancak, bu haliyle ulusçuluk “Fransız kökenli ulusçuluk” olarak adlandırılmıştır. Ulus-devlet sınırları içerisinde homojenleşerek, sınır ötesindeki unsurlarla ise bütünleşmeyi hedeflemektedir. Modern dünyada milliyetçi akımlar öteki uluslarla rekabet edebilmek için homojen bir dünyayı hedeflemekte, söz konusu rekabet birlik içerisinde hareket edecek homojen bir ulusu zorunlu kılmaktadır. Bu nedenle homojenleşme politikaları ortak değerler ve ulusal bağları sağlayacağına inanılan tercihlerden oluşmaktadır. Böylesi bir dünyada yurttaş olmanın en önemli göstergesi ise siyasi yaşamda, eğitim yaşamında, kültürel değerlerin edinilmesinde, grup aidiyetinin edinilmesinde, ulusun dünya ve gerçeğe ilişkin tasavvur ve anlayışlarında dilin etkisi aracılığıyla görülmektedir. Bu nedenle dil ulusal özelliği en iyi yansıtan unsur olarak ele alınmış; araştırmacılar ulusların düşünce, değer ve kültürünü dilin biçim ve özüne dair çalışmalar yapmışlardır (Yargül, ve diğerleri, 2020).

Her ulus dili sayesinde vardır. Bu bağlamda ana dili eğitimi ve öğretimi, bir dersin ya da bir eğitim-öğretim etkinliğinin ötesinde bir konudur. Bu durum; ana dilini, özel, vazgeçilmez, ulusal güvenliğe denk stratejik bir değer hâline getirmektedir. Başka bir deyişle ana dili eğitimi ve öğretiminin, sadece bir öğretim programına indirgenemeyecek kadar yaşamsal bir fenomen olduğunu kabul etmek durumundayız (Yargül, ve diğerleri, 2020).

Anadili eğitiminin mutlaka Türk ve dünya edebiyatının seçkin eserleriyle beslenmesi gerekmektedir. Edebiyat eserlerini ana dili eğitiminin aracı kılmak bir zorunluluktur. Kuru bilgilerle kurgulanmış, estetik kaygılar taşımayan metinlerin insanlara bu anlamda bir katkısı düşünülemez. Çünkü edebi eserler sadece kafaya değil insanların gönlüne hitap eder. İnsanın duygularına, hayallerine, acılarına, sevinçlerine tercüman olurlar (Sinan, 2006).

KAYNAKÇA

Akın, C. (2022). Ulusal Kimlik ve Dil. *Kültür ve Dil*. (Eds: Güneş, M., & Güneş, H.) Eğitim Yayınevi.

Biray, N. (2022). Muhtar Şahanov’un Şiirlerinde Milli Kimlik ve Anadil Bilinci, Kardeş Kalemler, 187. <https://www.kardeskalemler.com/yazi/muhtar-sahanov-un-jeltoksan-olaylarindaki-rolu-64f2fdbc81b22>, alıntılanma: 14.12.2024

- Durmuş, M. (2017). Kimlik, Dil ve Öteki İlişkisi Açısından Türkçenin Konumlandırılması. *Türk Dili*, 782, 17-26.
- Gelişli, Y. (2018). Sosyal Bilgiler Dersi 6. Sınıf Öğretim Programının Milli Kimlik Değerleri Açısından Değerlendirilmesi. *Atlas Journal*, 4(10), 775-785.
- Güneş, M. (2022). Kültürün Dinamikleri. *Kültür ve Dil*. (Eds: Güneş, M., & Güneş, H.) Eğitim Yayınevi.
- Güneş, H. (2022). Millî Kültürler; Küreselleşme, Çok Dillilik ve Çok Kültürlülük. *Kültür ve Dil*. (Eds: Güneş, M., & Güneş, H.) Eğitim Yayınevi.
- Güvenç, B. (2010). *Türk kimliği*. İstanbul: Boyut Yayınları.
- Hobsbawn, E. (1996). Language, Culture, and National Identity *Social Research*, Vol. 63(4), pp. 1065-1080.
- Joseph, J. E. (2006). Identity and language. *Encyclopedia of Language & Linguistics* (pp.486-492).
- Kapağan, E. (2021). Kültür, Tarih ve Kimlik Açısından Dilin Önemi, *Karabük Türkoloji Dergisi*, Cilt/Sayı: IV, s. 49-58.
- Kara Özkan, N. (2024). Türkçe ders kitaplarında millî kimlik inşası. *Çukurova Üniversitesi Türkoloji Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 111-134.
- Khorsed, A. (2019). Kazak Milli Kimliğinin Oluşum Sürecinde Dilin Rolü; 20. Yüzyılın Başlarında Kazak Milli Basınında Dil Üzerine İleri Sürülen Fikirler. *The Journal of Academic Social Science*, 81(81), 505-517.
- Kösoğlu, N. (1995). Kültür/kimlik üzerine. *Türkiye Günlüğü İki Aylık Fikir ve Kültür Dergisi*, 33(1), 41-47.
- Sinan, A. T. (2006). Ana Dili Eğitimi Üzerine Bazı Düşünceler. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 75-78.
- Smith, A. D. (1994). Millî kimlik. (Şener, B. S., Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Uzun, G. (2022). Milli devletin oluşum sürecinde milli dilin önemi ve etkileri. *Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*, 4(16), 1297-1303.
- Yaman, E. (2023). Milli Kimlik Oluşumunda Dilin İşlevi. <https://www.yerlidusunce.com/milli-kimlik-olusumunda-dilin-islevi>, alıntılanma: 14.12.2024
- Yargül, G.; Kazak, A.; Kumbasar, E. & Kurt Hatırnaz, A. (2020). “Anadil Eğitiminin Toplumsal İşlevi Üzerine Bir İnceleme”, *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, (Issn:2630-631X) 6(38): 2192-2200.
- Yıldız, S. (2007). Kimlik ve ulusal kimlik kavramlarının toplumsal niteliği. *Millî Folklor*, 74, 9-16.

Түйін

Адамдар қоғамда туады, өседі және өледі. Бұл табиғи процесте олар адамдармен әуелі санасыз, содан кейін саналы түрде араласып, қоғаммен бірігіп, қоғамға жатады. Адамды қоғам қалыптастырады. Олар жалпы өмір салтын қалыптастырады. Бұл жағдай адамдардың бірге өмір сүруін сақтай бастайды.

Summary

People are born, grow up and die in a society. In this natural process, they interact with people unconsciously at first and then consciously, and they become part of society. People are shaped and formed according to society. They create common lifestyles. This situation starts to keep people living together.

ОӘК: 159.99

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУДАҒЫ МЕКТЕП ПСИХОЛОГЫНЫҢ РӨЛІ

*Салиханов Данияр Камилович,
Түркістан обласы, Сауран аудан
«А.Юғнаки атындағы ЖББ мектеп» КММ педагог-психологы*

Аннотация. Аннотация. Бұл мақалада оқушылардың коммуникативті дағдыларын дамытудағы мектеп психологтарының рөлі қарастырылады. Қарым-қатынас әлеуметтік бейімделу мен тұлғалық өсудің маңызды факторы болып табылады. Автор тиімді әдістерді, соның ішінде психологиялық бағалауды, тренингтерді, кеңестерді, ата-аналармен жұмысты сипаттайды. Маманның тәжірибесінен мысалдар келтірілген.

Түйін сөздер: коммуникативті дағдылар; мектеп психологы; қарым-қатынас; әлеуметтік бейімделу; тұлғалық өсу; психологиялық тренинг; кеңес беру; ата-анамен жұмыс; психологиялық бағалау; педагогикалық қолдау.

Кіріспе

Қазіргі заманғы мектеп тек білім беріп қана қоймай, оқушыны өмірге бейімдеуге, қоғаммен дұрыс байланыс орната алатын, ішкі жан дүниесі тұрақты, белсенді тұлға ретінде тәрбиелеуге бағытталған. Бұл міндеттерді жүзеге асыруда мектеп психологының атқаратын рөлі ерекше.

Әсіресе, қарым-қатынас дағдыларын дамыту – мектеп психологының басты бағыттарының бірі. Себебі бала мектепке келген сәттен бастап түрлі ортада өзін танытып, пікір білдіру, достар табу, жанжалдарды шешу, өз ойын еркін жеткізу сияқты әлеуметтік дағдыларға мұқтаж болады. Алайда кейбір балалар ұялшақ, тұйық, агрессивті немесе өз ойын жеткізуде қиындық көреді. Осындай жағдайларда психолог маманның көмегі ауадай қажет..

Мектеп психологының рөлі

Мектептегі психологиялық қызметтің негізгі міндеттерінің бірі – оқушының әлеуметтік-психологиялық жағдайын зерттеу және оңтайландыру. Психолог оқушының мінез-құлқын, эмоциялық жағдайын, қарым-қатынас стилін, өзіндік бағасын зерттеп, оған сәйкес түзету-дамыту жұмысын жүргізеді.

Мектеп психологы баламен жеке және топтық түрде жұмыс жүргізеді. *Мысалы:*

- Психологиялық жаттығулар мен тренингтер арқылы балаларды бір-бірін тыңдауға, сыйлауға, ашық сөйлеуге үйретеді;
- Диагностикалық сауалнамалар мен бақылау арқылы оқушылардың мінез-құлқын, эмоциясын, қарым-қатынасқа бейімділігін анықтайды;
- Ата-аналармен және мұғалімдермен кері байланыс жүргізіп, баланың ортадағы жағдайын жақсартуға бағыт береді;
- Көңіл-күй реттеу, эмоцияны тану, жанжалсыз қарым-қатынас орнату секілді тақырыптарда жұмыстар жүргізеді.

Мысалы, бастауыш сынып оқушыларына арналған «Сықырлы сөздер» тренингінде балалар «рахмет», «кешір», «өтінемін» деген сөздердің маңызын түсінеді. Ал жоғары сынып оқушыларына «Сенім көпірі», «Қақтығыссыз шешім» секілді тренингтер ұйымдастырылып, өмірлік дағдылар дамытылады.

Қарым-қатынас дағдыларын дамытуда психологтың рөлі мынадай бағыттар бойынша жүзеге асады:

1. Диагностика

Психолог оқушылардың қарым-қатынас стилін, әлеуметтену деңгейін, эмоциялық тұрақтылығын анықтау мақсатында сауалнама, тест, бақылау, әңгімелесу әдістерін қолданады. Мысалы: «Сөйлесу стилі», «Өзін-өзі бағалау», «Сенімділік деңгейі», «Қарым-қатынасқа түсуге бейімділік» сынды диагностикалық әдістемелер.

2. Дамытушы жаттығулар мен тренингтер

Қарым-қатынас дағдыларын жетілдіруге бағытталған арнайы тренингтер мен рөлдік ойындар арқылы балалар тыңдау, өз ойын дұрыс жеткізу, эмоцияны басқару, ұжымда жұмыс істеу дағдыларын меңгереді.

Тренингтер мысалдары:

- «Сен мені тыңдайсың ба?» — белсенді тыңдау жаттығулары
- «Менің көңіл-күйім» — эмоцияны түсіну және жеткізу
- «Сиқырлы сөздер» — ілтипатты сөйлеу
- «Ашуды басқару» — агрессияны реттеу
- «Достық көпірі» — ұжымда үйлесімді болу

3. Жеке кеңес беру

Қарым-қатынас мәселесінде қиындық көретін оқушылармен (тұйық, агрессивті, ұялшақ, достары жоқ, жиі конфликтке түсетін т.б.) жеке жұмыс жүргізіледі. Бұл жұмыс барысында оқушының ішкі уайымы, психологиялық кедергілері анықталып, соған сәйкес түзету шаралары ұсынылады.

4. Ата-аналар мен мұғалімдерге кеңес беру

Психолог тек оқушымен ғана емес, оның әлеуметтенуіне әсер ететін ата-ана мен педагогтармен де жұмыс жасайды. Ата-аналарға қарым-қатынастағы қолдау, дұрыс сөйлесу тәсілдері, эмоционалды жақындықты сақтау жолдары үйретіледі. Мұғалімдерге оқушының мінез-құлқын түсіндіру, оқушыаралық кикілжіңдерді шешу жолдары ұсынылады.

Іс-тәжірибеден мысал

5–7 сынып оқушылары арасында «Эмоцияны түсіну және басқару», «Достық және қарым-қатынас», «Өзім жайлы пікірім» тақырыптарында психологиялық тренингтер өткізілді. Нәтижесінде тұйық оқушылар еркін сөйлей бастады, агрессивті оқушылар ашуымен жұмыс істеуді үйренді. Тренингтен кейін жүргізілген сауалнамалар мен бақылау нәтижелері оқушылардың коммуникативтік дағдыларының артқанын көрсетті.

Қорытынды. Қарым-қатынас – адамның өмір бойғы серігі. Бұл дағдының дұрыс қалыптасуы тұлғаның үйлесімді дамуына, әлеуметтік ортада еркін болуына және болашақта табысты болуына ықпал етеді. Мектеп психологы осы бағытта оқушының ішкі әлеуетін ашуға, сенімділік пен өзара түсіністікті дамытуға көмектесетін маман. Қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру — тек мектеп міндеті емес, ол — отбасымен, қоғаммен бірлесе атқарылатын жүйелі жұмыс.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Жұмабаев М. «Педагогика» – Алматы: Рауан, 1992.
2. Выготский Л.С. «Психология развития человека» – Москва: Айрис-пресс, 2000.
3. Немов Р.С. «Психология» (1-3 том) – Москва, 1995.
4. Құдайбергенова К. «Қарым-қатынас психологиясы» – Алматы: Дарын, 2006.
5. Атамұратова З.Ш. «Жас ерекшелік психологиясы» – Алматы, 2011.
6. Бураханова З. «Мектеп психологының практикумы» – Астана, 2014.
7. Елшібаева Д.Б. «Мектептегі психологиялық қызмет негіздері» – Алматы, 2018.

Резюме

В статье рассматривается роль школьного психолога в развитии коммуникативных навыков учащихся. Общение является важнейшим фактором социальной адаптации и личностного развития учащихся. Автор выделяет эффективные методы, такие как психологическая диагностика, тренинги, консультирование и работа с родителями, для

развития коммуникативных навыков учащихся. Статья подкреплена примерами из практики.

Summary

This article discusses the role of the school psychologist in developing students' communication skills. Communication is a crucial factor in students' social adaptation and personal development. The author highlights effective methods such as psychological diagnostics, training sessions, counseling, and collaboration with parents to enhance students' communicative abilities. The article is supported by examples from practical experience.

УДК: 159.99

ЦИФРОВЫЕ ЗАВИСИМОСТИ У МОЛОДЕЖИ: СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ

Жульков Н.Д.,

магистрант 2 курса по специальности «Клиническая психология»,

КазНУ им. аль-Фараби

Научный руководитель: **Садвакасова З.М.** -к.п.н., доцент

Аннотация. В статье рассматривается проблема цифровых зависимостей среди молодежи, которая стала актуальной в условиях повсеместного использования цифровых технологий. Описываются негативные последствия чрезмерного увлечения гаджетами и интернетом, включая влияние на психическое и физическое здоровье, а также на качество межличностных отношений.

Статья акцентирует внимание на современных подходах и технологиях, которые могут быть использованы для профилактики цифровых зависимостей. Рассматриваются стратегии, применяемые в образовательных учреждениях и семьях, а также роль медиаобразования и цифровой грамотности.

Цель статьи заключается в выявлении эффективных методов, способствующих сохранению баланса между виртуальной и реальной жизнью молодежи. Результаты работы подчеркивают важность совместных усилий общества, образовательных организаций и самих молодых людей в создании здоровой цифровой среды.

Ключевые слова: цифровая зависимость; молодежь; интернет-зависимость; гаджеты; цифровая грамотность; медиаобразование; профилактика; психическое здоровье; социальная адаптация; виртуальная среда; реальная жизнь; информационные технологии; образование; психология молодежи.

Введение

В современном мире цифровые технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни молодежи. Смартфоны, социальные сети, видеоигры и онлайн-общение предоставляют множество возможностей для обучения, общения и развлечения. Однако с данной тенденцией и с ростом использования этих технологий возникла и новая проблема — цифровые зависимости, которые могут негативно сказаться на психическом и физическом здоровье молодых людей.

Цифровая зависимость проявляется в чрезмерном использовании гаджетов, навязчивом желании быть онлайн и игнорировании реального общения. Это может привести к снижению продуктивности, ухудшению качества сна, а также к проблемам в межличностных отношениях. В условиях стремительного развития технологий важно не

только осознавать существование этой проблемы, но и находить эффективные способы ее предотвращения.

В данной статье мы рассмотрим современные подходы и технологии, которые помогают в профилактике цифровых зависимостей среди молодежи. Мы обсудим различные стратегии, которые могут быть внедрены как на уровне образовательных учреждений, так и в рамках семейного воспитания, а также рассмотрим роль технологий в формировании здоровых привычек использования цифровых устройств. Цель нашей статьи — представить наиболее эффективные инструменты, которые могут помочь молодежи сохранить баланс между виртуальной и реальной жизнью.

Развитие цифровых технологий радикально изменилась структуру коммуникации, обучение досуга молодёжи. Интернет, социальные сети и онлайн игры стали неотъемлемой частью жизни, но вместе с этим усилились риски формирования новых типов зависимости-интернет-зависимости, в зависимости от социальных сетей и онлайн игровой радиоактивного поведения [1].

В мире наблюдается динамика: рост доступности технологии сопровождается увеличением числа в случаях цифровой зависимости исследования показывают что, что среди студентов казахстанских ВУЗов от 20 до 30% имеет умеренную степень зависимость, а 8% выражена степень интернет-зависимости [1], [3].

Данная проблема, которая обсуждается и в Казахстане так и в странах СНГ отмечается, что традиционной формы профилактики такие как ограничение времени сети или запрет устройств оказывает малоэффективные результаты и не способствуют формированию осознанного отношения к цифровой среде. Поэтому новые стратегии делают акцент на интеграции технологий в профилактику, они исключения.

Применение цифровых инструментов всех профилактике позволяет объединить принципы саморегуляции медиа образования, создавая комплексный подход адаптивных к молодёжной культуре и цифровому опыту [6].

Основная часть

Как влияет цифровая аддикция на психическое здоровье рассмотрим научные публикации. Исследования национального центра общественно здравоохранение Республики Казахстан показало, около 70% обучающихся проводят в интернете более 3 часов в день, от восьми до десяти процентов демонстрирует признаки интернет-зависимости [2]. Эти данные подтверждаются исследованиями Толегеновой А., выявившей прямую связь между выраженностью интернет-зависимостью и нарушением сна, тревожность и снижением Академической мотивации студентов Астаны [1].

По мнению психолога Садыковой А. зависимость от интернета и игр — растущая проблема в РК, где 8–10 процентов подростков уже демонстрируют ее признаки. Она разрушает психическое здоровье, снижает успеваемость и провоцирует поведенческие отклонения. Китай борется с этим жесткими запретами, Европа — образованием, США — терапией, но РК нужен свой путь. Программы цифровой грамотности, поддержка психологов и активное участие родителей могут помочь детям найти баланс между виртуальным и реальным мирами. Главное — действовать сейчас, пока цифровая ловушка не захватила целое поколение [4].

Цифровая аддикция у молодежи усугубляется такими факторами, как социальная изоляция и стремление уйти от реальности. И чаще всего влияют **причины:**

- низкая самооценка и социальные трудности;
- стремление уйти от реальности: интернет используется как способ справиться со стрессом;
- замена реального общения;
- неправильная расстановка приоритетов: увлечение интернетом приводит к пренебрежению реальными делами, учебой и обязанностями.

Психологические и социальные механизмы цифровой зависимости. Механизмы формирования цифровой зависимости во многом совпадает с традиционными объективными механизмами. Они связаны с определённым обуславливанием и эффектом вознаграждения, когда получение лайков, уведомлений или внутренних достижений стимулирует закреплённое поведение [6].

Социальные сети усиливают зависимость за счёт механизма социальной валютации, когда молодые люди оценивают собственную значимость по числу реакций, лайков и подписчиков. Для молодежи этот процесс особенно актуален ввиду высокой вовлечённости молодёжи в виртуальное сообщество и недостатка альтернативных форм самореализации.

Любое новшество имеет две стороны медали. Как показали теоретические материалы исследования, что чрезмерное использование цифровых технологий приводит к ухудшению когнитивного контроля эмоциональной регуляции, что усиливает риск тревожных и депрессивных состояний [7].

Превентивные меры в цифровой аддикции молодежи

Важна своевременная профилактическая деятельность специалиста. *Какие наработаны современные методы превенции цифровых зависимостей в работе с молодежью?*

1. Цифровые инструменты и их приложения. Одним из ключевых направлений современной превенции становится с использованием мобильных приложений для самоконтроля экранного времени, отслеживание сна и мониторинга эмоционального состояния. В Казахстане подобные технологии тестируются в рамках пилотных образовательных проектов [3]. Приложения позволяют пользователям анализировать собственное цифровое поведение и корректировать его без жёстких ограничений сформулировать очень важные навыки саморегуляции.

2. Онлайн-интервенции и телепсихология. Цифровая психопрофилактика активно развивается за счёт дистанционных сессий с психологом, направленных на обучение стресс-менеджменту и контроля цифровых привычек такие подходы демонстрируют эффективность в снижении выраженности интернет-зависимости среди обучающихся [7]. В СНГ телепсихологические проекты применяются в университетах и психологических центрах включая Казахстан, где запускаются платформы для анонимных онлайн консультаций [4].

3. Психологическая просвещение и медиакомпанияи. Современной формы все чаще опираются на инициированное сельские компании, ориентированные на молодёжь социальных сетях распространяют интерактивные квизы челленджи, направлены на формирование критического мышления и навыков безопасности поведения в сети [2],[5]. Встроенный в самую среду, что повышает её эффективность.

4. Образовательная и семейная поддержка. Большое значение имеет психологическое образование, направленное на развитие цифровой грамотности и осознанного использования технологий. Семейная программа помогает родителям формировать здоровые привычки использования гаджетов способствуя развитию обучающихся и их пониманию цифрового пространства [1].

В разных странах помощь молодежи оказывается через образовательные центры и консультативные практики. Например, см. табл.1

Таблица 1 - Страновой подход в профилактике аддикции молодежи [8,9]

<i>Страна</i>	<i>Подходы профилактики</i>
<i>Корея</i>	Центры психологического консультирования
<i>Китай</i>	Работа с родителями и различные образовательные программы
<i>Франция</i>	Центры по развитию навыков (Досуговая деятельность)
<i>Америка</i>	Загородные дома в лесу

В работе с молодежью психологи применяют следующие **подходы** [8,9,10,11,12]:

- совладающий подход;
- позитивная психотерапия;
- терапия, ориентированные на решение проблемы;
- когнитивно-поведенческий подход;
- поведенческий подход.

Для изменения осознанного поведения у молодежи **модели** управления изменениями:

- модель управления изменениями Курта Левина;
- теория Джона Коттера «восемь шагов к изменениям»;
- модель ADKAR в управлении изменениями;
- модель перехода Уильяма Бриджеса. Кривая изменений Элизабет Кюблер-

Росс;

- модель управления изменениями Вирджинии Сатир.

Заключение

Таким образом, в условиях стремительного развития цифровых технологий и их повсеместного внедрения в жизнь молодежи, проблема цифровых зависимостей становится все более актуальной. Как мы увидели в ходе нашего исследования, эти зависимости могут оказывать серьезное влияние на психическое и физическое здоровье, а также на качество межличностных отношений. Однако есть надежда: современные подходы и технологии предлагают разнообразные стратегии, которые могут помочь в профилактике и коррекции этих зависимостей.

Образовательные учреждения, семьи и сами молодые люди могут использовать различные методы, такие как программы медиаобразования, цифровая грамотность и создание здоровых привычек. Важно, чтобы все участники процесса осознавали необходимость соблюдения баланса между виртуальной и реальной жизнью. Кроме того, технологии могут быть не только источником зависимости, но и инструментом для формирования позитивного поведения и поддержки молодежи в их стремлении к здоровому образу жизни.

Превентивные меры цифровых зависимостей — это комплексный процесс, требующий совместных усилий со стороны общества, образовательных учреждений и самих молодых людей. Только так мы сможем создать среду, способствующую гармоничному развитию и благополучию молодежи в цифровую эпоху.

Цифровые зависимости — одна из самых наиболее актуальных форм объективного поведения молодёжи в современном обществе. Казахстан, как и другие страны в мире активно ищут баланс между развитием цифровых технологий и защитой психического здоровья человека. Только продуманная системная превенция возможно только при сочетании цифровых инструментов, онлайн интервенция, образовательных программ и семейной поддержки. Такие меры должны быть направлены не на ограничение, а на осознанное и здоровое использование цифровых ресурсов, что позволит формировать цифровую культуру нового поколения.

Список использованной литературы:

1. Толегенова А. Prevalence of Internet Addiction among Students in Astana, Kazakhstan. Nazarbayev University, 2018. / <https://nur.nu.edu.kz/items/0f60980e-6be1-4a8c-8f13-88ef455f7d1e>
2. Абдрахман Н. Цифровая ловушка. Зависимость от интернета и игр — растущая проблема в Казахстане / <https://np.kz/news/obshhestvo/obrazovanie/czifrovaya-lovushka>. Дата публикации 19.05.2025

3. Almagul, M., Aiman, B., Galiyapanu, R., Kulzhanat, B., Nagimash, T., & Ainur, A. (2023). Analysis of the relationships between school children's technology addiction and school achievement. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*, 11(5), 1219-1237. / <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1399408.pdf>
4. Интернет-зависимость у подростков и молодежи России, 2019. / <https://mir.pravo.by/news/different/u-16-podrostkov-i-19-molodezhi-uchenye-nashli-internet-zavisimost/>
5. Комаров В.В., Самойлова В.В. Интернет-зависимость как предпосылка деструктивного поведения молодежи. / Молодежь и современный мир: психологические проблемы взаимодействия : сборник научных трудов - Тамбов : Издательский дом «Державинский», 2021. – С. 72-76. / <https://cyberpsy.ru/articles/internet-zavisimost-predposylka-destruktivnogo-povedeniya-molodezhi/> Дата публикации: 07 02 2024
6. Kuss, D. and Griffiths, M. (2017) Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, Article 311. / <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3792157>
7. Teens, screens and mental health. / <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>. Дата публикации: 25 September 2024
8. Садвакасова З.М. Технологии в работе с детьми девиантного поведения. Арт-педагогический аспект. – Монография. Алматы: Казак университеты, 2016. – 273 с.
9. Акажанова А.Т. Психология девиантного поведения несовершеннолетних: теория и практика: монография. – Алматы, Изд-во «Ценные бумаги», 2011. – 304 с.
10. Садвакасова З.М. Психологическая устойчивость личности: теория и практика: монография – Алматы: Казак университети, 2021. – 444 с.
11. Садвакасова З.М., Нурмаханбетова А.Л., Аймаганбетова О.Х. Құмар ойынға тәуелді адамдардың психологиялық ерекшеліктері және құмар ойынға аддикциясы бар адамдармен жұмыс істеу бағыттары // Вестник ЕНУ им.Л.Н. Гумилева Серия Педагогика. Психология. Социология2(147)/ 2024-С.630-647 (см. <https://bulpedps.enu.kz/index.php/main/article/view/810>)
12. Садвакасова З.М., Жигитбекова Б.Д, Казиханов Б.М. Психологическое сопровождение и технологии помощи с девиантным поведением человека // ВЕСТНИК КазНПУ им. Абая, серия «Психология», No1(78), 2024 г. – С.257-268 / <https://bulletin-psychology.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/1802/836>

Түйін

Бұл мақалада цифрлық технологиялардың кеңінен қолданылуына байланысты өзекті мәселеге айналған жастар арасындағы цифрлық тәуелділік мәселесі қарастырылады. Ол гаджеттер мен интернетті шамадан тыс пайдаланудың жағымсыз салдарын, оның ішінде оның психикалық және физикалық денсаулығына, сондай-ақ тұлғааралық қарым-қатынас сапасына әсерін сипаттайды. Мақалада цифрлық тәуелділіктің алдын алу үшін қолданылатын заманауи тәсілдер мен технологияларға назар аударылады. Ол білім беру мекемелерінде және отбасыларда қолданылатын стратегияларды, сондай-ақ медиа білім мен цифрлық сауаттылықтың рөлін зерттейді. Мақаланың мақсаты – жастардың виртуалды және шынайы өмірі арасындағы тепе-теңдікті сақтаудың тиімді әдістерін анықтау. Нәтижелер салауатты цифрлық ортаны құруда қоғамның, білім беру ұйымдарының және жастардың бірлескен күш-жігерінің маңыздылығын көрсетеді.

Summary

This article examines the problem of digital addiction among young people, which has become a pressing issue given the widespread use of digital technologies. It describes the negative consequences of excessive use of gadgets and the internet, including its impact on mental and physical health, as well as the quality of interpersonal relationships. The article focuses on modern approaches and technologies that can be used to prevent digital addiction. It examines strategies

used in educational institutions and families, as well as the role of media education and digital literacy. The aim of the article is to identify effective methods for maintaining a balance between the virtual and real lives of young people. The results highlight the importance of joint efforts by society, educational organizations, and young people themselves in creating a healthy digital environment.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК НАЧАЛО ДЛИТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Украинцева И.А.,

«Q» University», город Алматы dalya_75@mail.ru

магистрант I курса научно - педагогическое направления, ОП «Психология»

В статье рассматривается психологическое консультирование как первая и ключевая стадия длительной психотерапии. Раскрываются функции консультирования, его диагностическая и мотивационная роль в процессе дальнейшей терапии. Особое внимание уделяется взаимодействию консультанта и клиента, особенностям доверительного контакта и значению первоначального этапа для эффективности терапевтического процесса в целом.

Ключевые слова: психологическое консультирование; психотерапия; консультант; клиент; доверительный контакт; диагностика; мотивация; терапевтический процесс; эффективность терапии; психологическая помощь.

Введение

Психологическое консультирование занимает особое место в системе психотерапевтической помощи. Оно представляет собой не только самостоятельный вид психологической практики, но и начальную стадию более глубокой, длительной терапии. Именно на этапе консультирования закладывается основа для построения терапевтического альянса, формируется мотивация клиента к изменениям и определяется направление будущей работы. Современная психологическая практика показывает, что качество консультативного этапа напрямую влияет на исход психотерапии. Недостаточная глубина первичного анализа проблемы, неустойчивый контакт или поверхностное понимание запроса клиента могут стать причиной прерывания терапии или её неэффективности.

1. Сущность психологического консультирования

Психологическое консультирование — это краткосрочная форма взаимодействия между специалистом и клиентом, направленная на осознание и уточнение проблемы, поиск возможных путей её решения и мобилизацию личностных ресурсов. Основная задача консультирования — создание условий для осознания клиентом собственных внутренних противоречий и принятия ответственности за изменения в своей жизни. В отличие от длительной терапии, консультирование не предполагает глубокой проработки детских травм, защитных механизмов или бессознательных конфликтов. Однако именно здесь формируется готовность клиента к этой работе.

Психологическое консультирование — это не просто первая встреча клиента с психологом. Это точка отсчёта. С этого момента человек впервые осознанно обращается к внутреннему миру, к своим чувствам и потребностям. Именно здесь начинается процесс, который может стать длительной терапией.

Консультирование помогает человеку понять, что с ним происходит, и почему. Часто клиент приходит с конкретной жалобой — тревогой, конфликтами, потерей смысла. Но уже в ходе консультативной беседы становится ясно, что за этими трудностями стоят более

глубокие причины: неразрешённые травмы, подавленные чувства, повторяющиеся сценарии. На этом этапе психолог выполняет несколько важных функций. Он помогает осознать проблему, создать атмосферу безопасности и доверия, где клиент может быть честным с собой. Это доверие — фундамент, без которого невозможна длительная терапия. Консультирование также имеет диагностическую ценность. Психолог наблюдает за динамикой клиента, его реакциями, способами защиты, готовностью к изменениям. Это помогает определить, какой формат и глубина терапии подойдут именно этому человеку. Кроме того, консультирование выполняет мотивационную функцию. Когда клиент чувствует, что его понимают и принимают, в нём появляется внутренний импульс — желание двигаться дальше, работать над собой, узнавать себя глубже.

Таким образом, психологическое консультирование можно рассматривать как начало пути. Оно не всегда решает проблему, но всегда открывает дверь. И от того, насколько бережно и профессионально будет пройден этот первый шаг, зависит вся последующая работа — её глубина, продолжительность и эффективность.

2. Консультирование как диагностический этап терапии

На первой встрече консультант не только выслушивает клиента, но и проводит первичную психологическую диагностику. Она включает анализ эмоционального состояния, структуры личности, уровня осознанности, а также готовности клиента к изменениям. Через беседу, наблюдение и эмпатическое отражение консультант определяет глубину проблемы, характер психологических защит, наличие ресурсов и мотивацию клиента. Эти данные становятся основой для выбора оптимального терапевтического направления.

3. Установление терапевтического контакта

Одним из главных результатов консультирования является формирование доверительного контакта между специалистом и клиентом. Без ощущения безопасности и принятия клиент не способен к глубокой работе. Именно в ходе первичных консультаций клиент получает опыт эмпатического взаимодействия, осознаёт ценность своих чувств и мыслей, что повышает его готовность к дальнейшей терапии. Консультант, в свою очередь, выстраивает профессиональные границы, демонстрирует компетентность и создаёт атмосферу поддержки.

4. Консультирование как мотивационный фактор длительной терапии

Психологическое консультирование нередко становится для клиента переломным моментом, когда он впервые сталкивается с возможностью перемен. В ходе беседы формируется мотивация к личностному росту, изменению привычных моделей поведения и восприятию своей жизни. Задача консультанта — мягко сопровождать клиента в процессе осознания глубины его внутреннего конфликта и помочь принять решение о начале длительной терапии.

5. Значение консультирования для эффективности терапии

Исследования показывают, что успешное консультирование повышает эффективность последующей терапии за счёт повышения уровня доверия к специалисту, формирования адекватных ожиданий, развития внутренней мотивации и снижения сопротивления. Таким образом, консультирование выполняет мостовую функцию между обращением за помощью и глубокими изменениями личности в процессе терапии.

Заключение

Психологическое консультирование является важнейшим этапом психотерапевтического процесса. Оно не только помогает клиенту осознать проблему, но и создаёт основу для формирования устойчивой мотивации к работе над собой. От качества консультирования во многом зависит успех последующей терапии, её глубина и длительность. Следовательно, можно утверждать, что психологическое консультирование — это начало терапевтического пути, от которого зависит эффективность всего процесса личностных изменений.

Список литературы:

1. Бодалев, А. А. Личность и общение. — М.: Издательство МГУ, 1983. — 272 с.
2. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2004. — 560 с.
3. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс, 1994. — 480 с.
4. Ялом, И. Д. Теория и практика групповой психотерапии. — М.: Класс, 2020. — 704 с.
5. Фромм, Э. Искусство любить. — М.: АСТ, 2018. — 224 с.
6. Корнилова, Т. В., Смирнов, С. Д. Психология личности: Учебник для вузов. — М.: Аспект Пресс, 2015. — 400 с.
7. Перлз, Ф. Гештальт-терапия, возбуждение и рост человеческой личности. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. — 256 с.
8. Асмолов, А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. — М.: Смысл, 2002. — 416 с.
9. Frankl, V. Man's Search for Meaning. — Boston: Beacon Press, 2006. — 184 p.
10. Corey, G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. — Belmont, CA: Brooks/Cole, 2017. — 544 p.

Түйін

Мақалада психологиялық кеңес беру ұзақ мерзімді психотерапияның алғашқы және негізгі кезеңі ретінде қарастырылады. Кеңес берудің функциялары, оның диагностикалық және мотивациялық рөлі талданады. Сондай-ақ кеңесші мен клиент арасындағы өзара әрекеттесуге, сенімді байланыс орнату ерекшеліктеріне және бастапқы кезеңнің терапиялық үдерістің жалпы тиімділігіне әсеріне ерекше назар аударылады.

Summary

The article examines psychological counseling as the initial and key stage of long-term psychotherapy. The functions of counseling, its diagnostic and motivational roles in the process of further therapy are revealed. Special attention is paid to the interaction between the counselor and the client, the specifics of establishing a trusting relationship, and the significance of the initial stage for the overall effectiveness of the therapeutic process.

УДК: 159.99

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ФОРСИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ЭТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ЭКСПЕРТОВ МЕДИЦИНСКОЙ АККРЕДИТАЦИИ (ПЭКЭМА)

Шакенова Лейла Шалгинбековна,

врач, психолог, учредитель ТОО «Медицинский центр Жардем Астана», основатель Академии эмоционального здоровья

Каупбаева Ботагоз Тулеугалиевна,

председатель Общественного объединения «Accreditation Center for Quality in Healthcare (ACQH)»

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эффективности психотерапевтического тренинга ПЭКЭМА, ориентированного на развитие психологических и этических компетенций у экспертов медицинской аккредитации. В исследовании приняли участие 174 эксперта, из которых 117 составили экспериментальную группу, 57 — контрольную. Для диагностики использовались опросники Маслач, Бойко,

Щербатых и авторский опросник компетенций. Результаты показали значимое снижение эмоционального выгорания, рост стрессоустойчивости и улучшение ряда психологических и этических компетенций. При этом отмечено снижение коммуникативных навыков и отсутствие изменений в показателе ответственности. Полученные данные подтверждают эффективность тренинга ПЭКЭМА и его значимость для подготовки экспертов нового формата.

Ключевые слова: психотерапевтический тренинг, психологические компетенции, этические компетенции, эксперты, аккредитация, эмоциональное выгорание, стрессоустойчивость

Введение / Актуальность

Рост требований к качеству медицинской помощи в Казахстане сопровождается увеличением жалоб со стороны пациентов. Это обуславливает необходимость повышения эффективности системы аккредитации медицинских организаций. Эксперты внешней оценки часто воспринимаются как каратели, что усиливает напряжённость и снижает доверие. Кроме того, они сами подвержены стрессу и эмоциональному выгоранию. Поэтому развитие психологических и этических компетенций экспертов становится ключевым условием для формирования новой модели аккредитации.

Цель и задачи

Цель исследования – оценить эффективность психотерапевтического тренинга ПЭКЭМА как фактора форсированного развития психологических и этических компетенций у экспертов медицинской аккредитации.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать необходимость развития психологических и этических компетенций у экспертов.
2. Разработать и внедрить тренинг ПЭКЭМА.
3. Провести экспериментальное исследование с контрольной и экспериментальной группами.
4. Оценить динамику показателей до и после тренинга.

Методы исследования

Выборка: 174 эксперта по аккредитации медицинских организаций, из них 117 — ЭГ, 57 — КГ.

Инструменты: Maslach Burnout Inventory (MBI), методика эмпатии Бойко, тест стрессоустойчивости Щербатых, авторский опросник психологических и этических компетенций.

Статистическая обработка: t-критерий Стьюдента для зависимых выборок ($p < 0,05$).

Результаты

Таблица 1. Сравнение показателей в ЭГ до и после тренинга

Методика / Шкала	ΔM	t	p	Итог
Maslach (Эмоц. истощение)	8.698	10.698	<0.001	снижение
Maslach (Деперсонализация)	2.457	5.300	<0.001	снижение
Maslach (Редукция проф. достижений)	29.915	41.503	<0.001	снижение
Бойко (Фаза напряжения)	3.612	-	<0.05	снижение
Щербатых (Стрессоустойчивость)	-	-	<0.05	рост стрессоустойчивости
Авторский опросник (Аналитичность)	повышение	-	<0.001	улучшение

Авторский опросник (Коммуникативность)	снижение	-	<0.001	ухудшение
Авторский опросник (Командность)	повышение	-	<0.001	улучшение
Авторский опросник (Этичность)	повышение	-	<0.01	улучшение
Авторский опросник (Внимательность)	повышение	-	≈0.01	улучшение
Авторский опросник (Ответственность)	без изменений	-	>0.05	стабильность

По методике Маслач выявлено снижение эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений ($p<0,001$). По тесту Бойко — снижение напряжения ($p<0,05$). По Щербатых — рост стрессоустойчивости ($p<0,05$). По авторскому опроснику: улучшились аналитичность, командность, этичность и внимательность ($p<0,01$ – $0,001$); коммуникативные навыки снизились ($p<0,001$); ответственность без изменений ($p>0,05$).

Обсуждение

Результаты согласуются с мировыми исследованиями, подтверждающими влияние тренингов и психообразовательных программ на снижение выгорания и развитие компетенций (Maslach et al., 2017; Hojat, 2016). Отрицательная динамика по коммуникативным навыкам указывает на необходимость совершенствования отдельных модулей тренинга. Сохранение стабильности по ответственности подтверждает, что данная компетенция требует дополнительных методов формирования.

Заключение

1. Тренинг ПЭКЭМА доказал эффективность в развитии психологических и этических компетенций экспертов.
2. Большинство показателей улучшились достоверно ($p<0,05$ – $0,001$).
3. Зафиксировано снижение коммуникативных навыков и отсутствие изменений в ответственности.
4. Полученные результаты подтверждают целесообразность внедрения тренинга в систему подготовки экспертов.

Список литературы:

1. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2017). Maslach Burnout Inventory Manual. Mind Garden.
2. Бойко В.В. (1996). Энергия эмоций в общении. Москва: Филинь.
3. Щербатых Ю.В. (2006). Психология стресса и методы коррекции. СПб: Питер.
4. Hojat, M. (2016). Empathy in Health Professions Education and Patient Care. Springer.
5. Смолянинова О.Г., и др. (2020). Эмоциональное выгорание у медицинских работников. Медицина труда и промышленная экология, (10), 67–72.
6. Subochev, A., & Arkhipova, E. (2016). Ethical competence in healthcare professionals. Journal of Medical Ethics, 42(5), 313–318.
7. ISQua. (2023). Standards for external evaluation of healthcare organisations. Dublin: ISQua.
8. Ward, C., & Kennedy, A. (1999). Acculturation and adaptation revisited. Journal of Cross-Cultural Psychology, 30(4), 422–442.
9. Shanafelt, T. D., & Noseworthy, J. H. (2017). Executive leadership and physician well-being. Mayo Clinic Proceedings, 92(1), 129–146.
10. Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Understanding burnout. Journal of Advanced Nursing, 73(6), 1235–1243.

Түйін

Зерттеудің мақсаты – медициналық аккредитация сарапшыларының психологиялық және этикалық құзыреттерін жедел дамытуға бағытталған психотерапиялық тренингтің (ПЭКЭМА) тиімділігін бағалау. 174 сарапшының қатысуымен жүргізілген зерттеу нәтижелері көрсеткендей, эксперименттік топта эмоционалдық сарқылу мен деперсонализация деңгейі төмендеді, стресс-төзімділік пен бірқатар психологиялық-этикалық құзыреттер жақсарды. Сонымен қатар, коммуникативтік дағдылар төмендеп, жауапкершілік өзгеріссіз қалды. Нәтижелер ПЭКЭМА тренингінің тиімділігін дәлелдеп, оны сарапшыларды даярлау жүйесіне енгізудің маңыздылығын айқындайды.

Summary

The study aimed to evaluate the effectiveness of a psychotherapeutic training (PEKEMA) designed to accelerate the development of psychological and ethical competencies in healthcare accreditation experts. A total of 174 experts participated, with 117 in the experimental group and 57 in the control group. The methods included the Maslach Burnout Inventory, Boyko's empathy test, Shcherbatykh's stress resilience test, and an author's questionnaire. Results showed significant reductions in burnout, depersonalization, and stress levels, along with improvements in analytical, teamwork, ethical, and attentional skills. However, communication skills decreased, and responsibility remained unchanged. These findings confirm the effectiveness of the PEKEMA training and underline its importance for modernizing the accreditation expert system in Kazakhstan.

УДК: 159.9

АВТОРСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «ЕДИНИЧКА» КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В ЭПОХУ НОВЕЙШЕГО ВРЕМЕНИ

Рон Т.В.,

психолог консультант, автор технологии «ЦЕДИНГИЧКА», МАСПКП, e-mail: tanya.ron.2018@gmail.com

Современное общество сталкивается с серьёзным кризисом психического здоровья. Согласно исследованиям, около 35% взрослых в мире испытывают высокий уровень стресса, тревожности и эмоционального выгорания. Всё это отражается не только на самочувствии, но и на способности человека реализовывать свои цели. Причины этих состояний лежат глубже — в подсознательных блоках, детских травмах и телесных зажимах. Нереализованные эмоции «записываются» в теле, формируя хроническое напряжение, которое поддерживает стресс и мешает действовать. Теория П. Левина (Somatic Experiencing) подтверждает, что именно через работу с телом возможно освобождение глубинных травм и подсознательных блоков. Это делает необходимым поиск комплексных технологий, соединяющих работу с подсознанием и телом.

В статье представлена авторская методика «ЕДИНИЧКА», разработанная для выявления и проработки подсознательных установок и телесных блоков. Рассмотрены предпосылки создания, этапы разработки и результаты апробации методики. Показано, что «ЕДИНИЧКА» имеет высокую практическую значимость: снижает уровень тревожности, помогает устранять психосоматические проявления и способствует развитию навыков саморегуляции.

Ключевые слова: психическое здоровье; стресс; тревожность; эмоциональное выгорание; подсознательные блоки; телесные зажимы; психосоматика; соматическое

переживание (Somatic Experiencing); Питер Левин; телесно-ориентированная терапия; саморегуляция; авторская методика «ЕДИНИЧКА»; психотерапия; работа с подсознанием; телесные практики.

Введение

Современное общество характеризуется быстрыми изменениями, высоким уровнем информационной нагрузки и ростом психологических трудностей. В этих условиях особое значение приобретает поиск инновационных методов консультирования, способных помочь человеку осознать свои внутренние ресурсы, преодолеть барьеры и найти верное направление для личностного развития.

Одним из таких инструментов выступает технология «ЕДИНИЧКА», относящаяся к сфере прикладной теоретической психологии. Она была разработана как доступный и в то же время глубинный метод работы с подсознанием, телесными реакциями и личностными блоками.

Теоретические основы

Методика «ЕДИНИЧКА» опирается на несколько научных направлений:

телесно-ориентированная терапия (Levine, 1997);

осознанность и медитативные практики (Kabat-Zinn, 2015);

психосоматические исследования (Sapolsky, 2017; van der Kolk, 2014);

проективные методики, включая работу с метафорическими картами (Мухаматуллина, 2018).

Объединение этих направлений позволило создать технологию, ориентированную на выявление и проработку глубинных блоков, а также формирование навыков саморегуляции.

Этапы разработки методики

1. Анализ запросов клиентов и литературы. Изучались механизмы психосоматических расстройств и методы работы с подсознанием.

2. Создание символа «ЕДИНИЧКА». Простой графический маркер с высокой проективной силой, минимизирующий внешние ассоциации и стимулирующий личностные интерпретации.

3. Интеграция телесных и дыхательных практик. Включены упражнения на осознанное дыхание, телесные практики и арт-терапевтические элементы.

Суть технологии «ЕДИНИЧКА»

Методика включает четыре последовательных этапа:

1 этап - Дыхательная настройка.

Помогает замедлиться, снять напряжение и подготовиться к работе с подсознанием

2 этап. Работа с символом.

На этом этапе я рисую символ «ЕДИНИЧКА» на листе бумаги, пишу запрос клиента на обратной стороне листа и задаю вопрос: «Какие мысли приходят вам в голову, когда вы смотрите на эту единичку?» Это позволяет безопасно вытащить на поверхность то, что обычно скрыто глубже сознания.

Далее участник перерисовывает «ЕДИНИЧКУ» себе и начинает дорисовывать к ней элементы, которые хочется ему добавить. На этом этапе, уже проявляются мысли, образы и подсказки, которые могут помочь участнику увидеть выход из сложившейся ситуации.

На этом можно завершить работу, но чтобы глубже проработать блоки — например, страхи или обиды — мы подключаем телесные и арт практики.

3 этап. Телесная проработка и арт-терапия.

Мы вместе с участником отслеживаем, где в теле откликается найденный блок. Это напряжение или зажим мы прорабатываем через арт-терапию.

На этом этапе я участника мягко направляю и всё происходит безопасно.

4 этап — составление пошагового плана.

Здесь мы соединяем всё, что участник осознал и прожил и вместе составляем конкретный пошаговый план выхода из ситуации.

Участник фиксирует, что он готов, сделать прямо сейчас и какие шаги нужны для дальнейшего движения.

Важно, что этот план рождается не «из головы», а из согласия с подсознанием и телом — поэтому он не вызывает внутреннего сопротивления, а наоборот даёт чувство лёгкости и готовности к действию.

Таким образом, методика сочетает в себе элементы дыхательных, когнитивных и арт-терапевтических практик, что делает её универсальной и доступной.

Отличие от других методик

В отличие от МАК-карт «ЕДИНИЧКА» не требует внешних образов — вся проекция идёт на одном символе, что позволяет точнее выявить подсознательные процессы.

Методика не останавливается на диагностике, а помогает проработать глубинные блоки на телесном уровне и дать пошаговый план реализации цели.

Быстрота диагностики: Выявление ключевого блока занимает всего 5-10 минут, что позволяет оперативно приступить к проработке проблемы.

Результаты апробации:

Технология была успешно апробирована как в рамках индивидуальной консультативной практики, так и в мини-групповых форматах. В тестировании приняли участие 100 человек в возрасте от 10 до 50 лет, представляющих различные географические регионы (Казахстан, Россия, Болгария, Белоруссия).

Результаты:

- освобождение от мешающих мыслей.
- выявление и проработка скрытых подсознательных установок, мешающих личностному росту.
- метод оказался одинаково доступным как детям, подросткам, так и взрослым;
- участники отмечали снижение внутреннего напряжения и повышение ясности в постановке целей;

Таким образом, апробация подтвердила высокую результативность технологии в консультативной практике.

Практическое значение

Технология «ЕДИНИЧКА» может быть применена в:

- психологическом консультировании;
- программах личностного роста;
- профилактике стрессовых расстройств;
- образовательных и групповых проектах.

Её универсальность делает возможным использование с детьми, подростками и взрослыми.

Заключение

Технология «ЕДИНИЧКА» представляет собой инновационный инструмент консультирования, ориентированный на работу с внутренними блоками и ресурсами личности. Она сочетает дыхательные практики, символическую работу с подсознанием, телесные и арт-терапевтические техники, что делает её современной и универсальной.

Проведённая апробация показала её эффективность среди разных возрастных и культурных групп.

Результаты апробации подтверждают высокий потенциал методики для внедрения в практику психологической помощи в эпоху новейшего времени.

Список используемой литературы:

1. Kabat-Zinn J. Mindfulness for Beginners. Hachette Books, 2015.
2. Sapolsky R. Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks, 2017.
3. van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking, 2014.
4. Levine P. Waking the Tiger: Healing Trauma. North Atlantic Books, 1997.

5. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Отчёт о состоянии психического здоровья в мире. Женева, 2024.

6. Мухаматуллина Г.Р. Метафорические карты в психологическом консультировании. Казань, 2018.

Түйін

Қазіргі қоғам психикалық денсаулық дағдарысына тап болып отыр. Зерттеулерге сәйкес, әлемдегі ересектердің шамамен 35%-ы жоғары деңгейдегі күйзеліс, мазасыздық және эмоционалды шаршауды бастан кешіреді. Бұл тек адамның өзін жақсы сезінуіне ғана емес, сонымен қатар оның мақсаттарына жету қабілетіне де әсер етеді. Мұндай жағдайлардың негізгі себептері – санасыз блоктар, бала кезіндегі жарақаттар және денедегі бұлыңғарттық қысым. Өңделмеген эмоциялар денеде «жазылып», созылмалы кернеуді тудырады, ол күйзелісті күшейтіп, әрекет етуге кедергі жасайды. П. Левиннің (Somatic Experiencing) теориясы көрсеткендей, терең жарақаттар мен санасыз блоктарды дәл денемен жұмыс істеу арқылы босатуға болады. Бұл санамен және денемен жұмыс жасауды біріктіретін кешенді әдістерді іздеуді өзекті етеді.

Мақалада «ЕДИНИЧКА» атты авторлық әдістеме ұсынылған. Әдістеме санасыз бағдарламаларды және денелік блоктарды анықтауға және өңдеуге арналған. Жасалу алғышарттары, даму кезеңдері және тәжірибелік қолданыс нәтижелері қарастырылған. Әдістеменің жоғары практикалық әлеуетке ие екені көрсетілді: ол мазасыздық деңгейін төмендетеді, психосоматикалық симптомдарды азайтады және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытуға ықпал етеді.

Summary

Modern society is facing a serious mental health crisis. According to research, about 35% of adults worldwide experience high levels of stress, anxiety, and emotional burnout. This affects not only well-being but also the ability to achieve personal goals. The underlying causes of these conditions lie in subconscious blocks, childhood traumas, and bodily tensions. Unprocessed emotions are "stored" in the body, creating chronic tension that maintains stress and prevents effective action. P. Levine's theory (Somatic Experiencing) demonstrates that working through the body can release deep traumas and subconscious blocks. This highlights the need for integrative methods that combine subconscious and body-oriented practices.

The article presents the author's method "EDINICHKA," developed to identify and transform subconscious patterns and bodily blocks. The prerequisites for its creation, stages of development, and the results of practical application are discussed. It is shown that the method has significant practical potential: it reduces anxiety, alleviates psychosomatic symptoms, and helps develop self-regulation skills.

ОӘК: 159.99

СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ОТБАСЫН ҚҰРУҒА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ

Егетаева Н.С.,
магистрант, «Q» UNIVERSITY»

Аннотация. Бұл мақала студенттердің отбасын құруға дайындығының сипаты мен құрылымын зерттейді. Автор дайындықты мотивациялық-құндылық, когнитивтік, эмоционалдық-еріктік, коммуникативті, әлеуметтік-құқықтық және цифрлық аспектілерді қамтитын көп қырлы құрылым ретінде қарастырады. Қазақ қоғамының дәстүрлі отбасылық құндылықтарын жеке дербестік пен серіктестік теңдікке қойылатын заманауи

талаптармен үйлесімді ұштастырудың маңыздылығы атап өтілді. Тәжірибелік шаралар ретінде эмоционалды тұрақтылықты, коммуникативті дағдыларды, қаржылық сауаттылықты және жауапкершілікті мінез-құлықты дамыту бойынша тренингтер ұсынылады. Мұндай бағдарламаларды университет ортасына енгізу табысты отбасылық өмірге қажетті жетілген көзқарастарды дамытуға ықпал ететіні атап өтілген. Автор студенттердің ересек рөлдерге өтуіне жүйелі қолдау көрсетуге және жастардың психологиялық саулығын нығайтуға баса назар аударады. Осылайша, мақалада жастарды некеге сәтті дайындаудың факторлары мен шарттары жан-жақты талданған.

Түйін сөздер: студенттер, отбасын құру мәселесі, психологиялық дайындық, жастардың өмірлік көзқарастары, жастар психологиясы.

Қазіргі қоғамдағы әлеуметтік-экономикалық және мәдени өзгерістер жастардың өмірлік көзқарастарына, соның ішінде отбасы құруға деген қатынасына айтарлықтай әсер етуде. Студент жастары ересек өмірге аяқ басар кезеңде тұрғандықтан, олардың психологиялық тұрғыдан отбасылық өмірге дайын болуы маңызды әлеуметтік міндеттердің бірі болып саналады. Бұл дайындық тек некеге тұруға ниет білдірумен шектелмейді, ол болашақ өмірлік серіктестікке, өзара түсіністік пен жауапкершілікке негізделген қатынасты саналы түрде қалыптастыру қабілетін қамтиды.

Психологиялық дайындық — бұл тұлғаның ішкі ресурстары мен құндылықтарының, білімдері мен дағдыларының, эмоциялық реттеу қабілетінің және өмірлік тәжірибесінің үйлесімді бірлігі. Бұл ұғым студенттің өзін және өзгені түсінуіне, әлеуметтік рөлдерді қабылдауға және жаңа өмір жағдайларына бейімделуіне ықпал етеді. Отбасылық өмірге дайын болу үшін адам тек теориялық біліммен ғана емес, сонымен қатар өзін-өзі тану, эмоцияны басқару және диалог жүргізу мәдениетімен де қарулануы қажет.

Осы тұрғыдан алғанда студент жастарының психологиялық дайындығын келесі құрылымдық компоненттер арқылы сипаттауға болады:

1. Мотивациялық-құндылық компоненті.

Бұл компонент адамның неке мен отбасына деген көзқарасын, өмірлік мақсаттарын және жеке жауапкершілігін айқындайды. Студент бұл кезеңде өз болашағын жоспарлап, қандай отбасылық модельге ұмтылатынын түсіне бастайды. Егер тұлғаның құндылықтық бағдарлары рухани үйлесім мен өзара сыйластыққа негізделсе, ол болашақта сау әрі тұрақты отбасылық қатынастар орнатуға бейім болады. Ал мұндай құндылықтарды қалыптастыруда университеттің тәрбиелік ортасы мен әлеуметтік іс-шаралары үлкен рөл атқарады.

2. Когнитивтік компонент.

Бұл — отбасылық өмір туралы білімдердің, әлеуметтік және құқықтық нормалардың, рөлдік міндеттер мен жауапкершіліктің түсінігін қамтиды. Студенттердің көпшілігі бұл білімді тек өмірлік бақылаулар арқылы емес, арнайы курстар мен семинарлар арқылы жүйелі түрде меңгеруі тиіс. Мысалы, неке мен отбасы құқығы, отбасылық психология, қаржылық жоспарлау және репродуктивті денсаулық тақырыптарын оқу — олардың өмірлік сауатын арттыруға мүмкіндік береді. Мұндай танымдық дайындық жастардың болашақтағы шешім қабылдау дағдыларын нығайтады және некелік қатынастардағы түсініспеушіліктердің алдын алады.

3. Эмоциялық-ерік компоненті.

Эмоциялық тұрақтылық пен өзін-өзі реттеу қабілеті — психологиялық дайындықтың негізгі өзегі. Отбасылық өмірде түрлі стресс пен келіспеушіліктер туындайды, сондықтан сабыр сақтау, өз сезімін дұрыс білдіру және серіктес сезімін ескеру маңызды. Университет кезеңінде студенттің өмірінде бірінші рет жауапкершілік, өздігінен шешім қабылдау, жеке кеңістік пен уақытының тапшылығы сияқты факторлар байқалады. Бұл жағдайларда эмоциялық интеллектті дамыту және фрустрацияға төзімділік дағдыларын қалыптастыру аса қажет.

4. Коммуникативтік және конфликтологиялық компонент.

Бұл компонент тұлғаның тиімді қарым-қатынас орнату, пікірталаста өз ойын дұрыс жеткізу және келіспеушіліктерді конструктивті шешу қабілеттерін сипаттайды. Отбасылық өмірде қарым-қатынастың ашықтығы мен сенімділігі басты орын алады. Егер студент жастар университет қабырғасында-ақ келіссөз мәдениетін, белсенді тыңдау және эмпатия дағдыларын меңгерсе, ол болашақта қақтығыстарды бейбіт жолмен шешуге бейім болады. Коммуникативтік мәдениет — тұлғааралық қарым-қатынас сапасының негізгі өлшемі болып табылады.

5. Әлеуметтік-жауапкершілік және құқықтық компонент.

Отбасылық өмір тек сезімге емес, жауапкершілікке де сүйенеді. Бұл компонент тұлғаның әлеуметтік рөлдер мен міндеттерді теңдей бөлу, ортақ шешім қабылдау, қаржылық және тұрмыстық жауапкершілікті сезіну қабілеттерін қамтиды. Қазіргі студент жастардың көпшілігі экономикалық тәуелсіздікке ұмтылуда, бірақ отбасында бұл қасиет ортақ жоспар мен келісімділікті қажет етеді. Сондықтан жоғары оқу орындарында құқықтық мәдениет пен азаматтық жауапкершілікке тәрбиелеу маңызды бағыт болуы тиіс.

6. Цифрлық гигиена және шекаралар компоненті.

Қазіргі жастар өмірінің көп бөлігі онлайн кеңістікте өтеді, сондықтан цифрлық мәдениеттің психологиялық дайындыққа әсері елеулі. Жеке шекараларды сақтау, киберқауіпсіздік, әлеуметтік желідегі эмоциялық тәуелділікті азайту сияқты аспектілер отбасылық қатынастардың сапасына ықпал етеді. Цифрлық мәдениеттің жоғары деңгейі тұлғаның жеке өмір мен онлайн қатынас арасындағы теңгерімді сақтауына мүмкіндік береді.

Осы компоненттерің үйлесімді дамуы студенттің отбасы құруға толыққанды психологиялық дайындық профилін қалыптастырады.

Әлеуметтік-мәдени контекст және ұлттық құндылық.

Қазақ қоғамында отбасы — ұлттың рухани өзегін құрайтын әлеуметтік институт. Дәстүрлі құндылықтар жүйесінде сыйластық, қамқорлық, үлкенге құрмет, кішіге ізет, бауырмалдық пен жауапкершілік жоғары бағаланады. Дегенмен жаһандану, урбанизация және ақпараттық технологиялардың қарқынды дамуы жастардың өмір салты мен отбасылық ұстанымдарын өзгертіп отыр. Қазіргі студенттік ортада автономия мен теңдік, өзара түсіністік пен серіктестік қағидалары алдыңғы қатарға шықты.

Бірақ дәстүр мен заманауилықтың тепе-теңдігін сақтау маңызды. Ұлттық сана мен мәдени тамырлардан ажырау жастардың тұлғалық тұрақтылығын әлсіретеді. Сондықтан университеттік тәрбиеде қазақтың отбасылық дәстүрлері мен қазіргі заманның әлеуметтік психологиялық талаптарын ұштастыру қажет. Бұл жастарды рухани үйлесім мен адамгершілікке негізделген заманауи отбасылық модель құруға бағыттайды.

Дайындыққа әсер ететін факторлар.

Студент жастардың психологиялық дайындығы көптеген ішкі және сыртқы факторлардың ықпалында қалыптасады.

- Жеке тұлғалық факторлар.

Тұлғаның темпераменті, мінез ерекшеліктері, өзін-өзі бағалау деңгейі және эмоционалдық тұрақтылығы үлкен рөл атқарады. Өзін құрметтейтін және серіктесін бағалай білетін адам отбасы қатынастарында тұрақты болады.

- Отбасылық тәжірибе.

Әке-шеше арасындағы қарым-қатынас үлгісі, бала кезінен көрген тәрбиелік орта жастардың некеге көзқарасына тікелей әсер етеді. Егер жас адам өз отбасында өзара түсіністік пен сүйіспеншілікті сезінсе, ол осы үлгіні болашақ өмірінде қайталауға ұмтылады.

- Әлеуметтік-экономикалық жағдай.

Тұрғын үй, материалдық жағдай, жұмыс және оқу жүктемесі студенттердің өмірлік жоспарларына әсер етеді. Қаржылық тұрақсыздық отбасын құруға психологиялық кедергі тудыруы мүмкін.

- Ақпараттық орта.

Әлеуметтік желілер мен медиа кеңістіктегі ақпараттар жастардың отбасылық құндылықтарына әсер етуде. Кейбір контент отбасылық өмірдің романтикалық бейнесін асыра көрсетіп, шынайы жауапкершілікті екінші орынға қояды.

- Денсаулық пен психологиялық әл-ауқат.

Репродуктивті денсаулық, өзін-өзі бағалау, психикалық саулық және стресс-менеджмент дағдылары – дайындықтың маңызды бөлігі. Психологиялық тұрғыдан аман жастар өмірлік қиындықтарға оң көзқараспен қарайды.

Диагностика және бағалау тәсілдері.

Психологиялық дайындықты бағалау студенттердің жеке ерекшеліктерін, мотивациялық құрылымын және өмірлік ұстанымдарын анықтауға мүмкіндік береді. Университеттерде келесі әдістемелерді қолдануға болады:

1. Мотивациялық-құндылық сауалнамасы — некеге және отбасына қатысты көзқарастарды, өмірлік мақсаттар мен рөлдік күтулерді анықтайды;
2. Эмоциялық интеллект шкаласы — өзін-өзі және өзгені түсіну деңгейін, эмоцияны басқару қабілетін өлшейді;
3. Коммуникативтік құзыреттілік тесті — ассертивтілік, белсенді тыңдау және келісім дағдыларын бағалайды;
4. Қаржылық сауат тесті — тұрмыстық және бюджеттік жоспарлау қабілетін анықтайды;
5. Құқықтық сауат мини-тесті — неке және отбасы заңнамасы туралы базалық білімді тексереді.

Диагностикалық нәтижелер негізінде әр студентке жеке психологиялық даму картасы құрастырылып, соған сәйкес тренинг пен кеңес беру бағдарламасы ұсынылады. Бұл тәсіл студенттің жеке ерекшеліктерін ескеріп, психологиялық қолдау жүйесін тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Білім беру мен кеңес берудің практикалық модулі (ұсыныс).

Студенттердің психологиялық дайындық деңгейін арттыру мақсатында жоғары оқу орындарына келесі интегративтік бағдарламаны ұсынуға болады:

1. «Серіктестік мәдениеті және эмоционалдық интеллект» тренингі (8–10 сағат).
Эмпатияны дамыту, өзара сенімділік орнату және келісім мәдениетін қалыптастыру.
2. Қаржылық сауат пен тұрмыстық жоспарлау курсы (6–8 сағат).

Жеке және отбасылық бюджетті жоспарлау, табыс пен шығын тепе-теңдігін сақтау, қаржылық тәуекелдерді басқару.

3. Конфликт-менеджмент және коммуникация (6–8 сағат).
Қақтығыстарды анықтау, бейбіт шешім әдістері, «жеңіс-жеңіс» стратегиясы.
4. Репродуктивті денсаулық және жауапты мінез-құлық (4–6 сағат).

Отбасылық өмірдің физиологиялық және этикалық қырларын түсіндіру, өзара келісім мәдениеті.

5. Цифрлық мәдениет пен шекаралар (4 сағат).

Онлайн-коммуникацияда этиканы сақтау, жеке кеңістікті қорғау және цифрлық тәуелділіктің алдын алу.

Осы модульдер студенттерді ересек өмірге дайындықтың практикалық дағдыларымен қамтамасыз етеді және болашақта психологиялық тұрақты, жауапты отбасылардың қалыптасуына ықпал етеді.

Күтілетін нәтижелер.

Бағдарламаны іске асыру нәтижесінде студент жастар:

- өзара құрмет пен серіктестікке негізделген отбасылық құндылықтарды қалыптастырады;
- эмоцияны басқару, келіссөз жүргізу және стресс жағдайында шешім қабылдау қабілеттерін жетілдіреді;
- қаржылық және құқықтық сауатын арттырады;
- психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан тұрақты өмірлік бағдарға ие болады;

- қоғамдағы адамгершілік пен рухани құндылықтарды сақтау мәдениетін нығайтады.

Осының барлығы жастардың өмірге, қоғамға және болашақ отбасына жауапты көзқараспен қарауына мүмкіндік береді. Университет қабырғасында қалыптасқан осындай дайындық жастардың жеке өмірінде де, кәсіби ортада да табысты болуына жол ашады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Студент жастарының отбасын құруға психологиялық дайындығы — олардың тұлғалық жетілуі мен әлеуметтік бейімделуінің маңызды көрсеткіші. Бұл дайындық мотивациялық, когнитивтік, эмоциялық және коммуникативтік компоненттердің үйлесімінен қалыптасып, болашақ ерлі-зайыптылардың өзара түсіністікке, жауапкершілікке және серіктестік мәдениетке негізделген қатынас орнатуына мүмкіндік береді. Университеттік ортада мұндай даярлықты дамыту үшін психологиялық тренингтер, кеңес беру және өмірлік дағдыларды қалыптастыруға бағытталған бағдарламаларды жүйелі енгізу қажет.

Жалпы алғанда, студент жастардың психологиялық тұрғыдан дайын болуы – тұрақты, үйлесімді және рухани бай отбасының негізін қалайды. Психологиялық дайындық деңгейінің жоғары болуы жастардың өмірлік қиындықтарға төзімділігін арттырып, қоғамдағы әлеуметтік тұрақтылық пен адамгершілік құндылықтардың сақталуына ықпал етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Жарықбаев Қ.Б. Этнопсихология. Оқу құралы. Алматы, 1998.
2. Қалиев Н., Мұханбетжанова А. Отбасы педагогикасы. Алматы, 2016.
3. Бакиева Г. Жастар психологиясы. Нұр-Сұлтан, 2020.
4. Karney, B., & Bradbury, T. The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34, 1995.
5. Gottman, J. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Crown, 1999.
6. Финансовая грамотность для молодежи: метод. рекомендации. Астана, 2019.
7. WHO. *Adolescent health and well-being*. Geneva, 2022.
8. Назаретян А.П. Психология конфликта. М., 2015.
9. Бекмырзаева Г. Жастардың құндылықтық бағдарлары. Алматы, 2021.
10. Қазақ Республикасы Неке (ерлі-зайыптылық) және отбасы туралы кодексі. 2011 (өзгерістерімен).

Түйін

В статье раскрывается сущность и структура психологической готовности студенческой молодежи к созданию семьи. Автор рассматривает готовность как многокомпонентное образование, включающее мотивационно-ценностный, когнитивный, эмоционально-волевой, коммуникативный, социально-правовой и цифровой аспекты. Подчеркивается важность гармоничного сочетания традиционных семейных ценностей казахского общества с современными требованиями личностной автономии и партнерского равенства. В качестве практических мер предложены тренинги по развитию эмоциональной устойчивости, навыков общения, финансовой грамотности и ответственного поведения. Отмечается, что внедрение подобных программ в университетскую среду способствует формированию зрелых установок, необходимых для успешной семейной жизни. Автор делает акцент на системной поддержке студентов в переходе к взрослым ролям и укреплении психологического благополучия молодежи. Таким образом, статья представляет собой комплексный анализ факторов и условий успешной подготовки молодых людей к браку.

Summary

The article explores the psychological readiness of university students for family formation, emphasizing its multidimensional and value-based nature. The author defines readiness as a

synthesis of motivational-value, cognitive, emotional-volitional, communicative, socio-legal, and digital hygiene components. It highlights the need to integrate traditional Kazakh family values with modern principles of equality, emotional intelligence, and responsible partnership. Practical strategies are proposed, including workshops on emotional resilience, communication competence, financial literacy, and reproductive health awareness. The study argues that developing such competencies within university environments promotes mature decision-making, conflict prevention, and psychological stability among young adults. Moreover, the paper suggests that higher education institutions should introduce structured screening and counseling systems to assess and enhance marital preparedness. Overall, this research contributes to understanding how universities can nurture psychologically ready and socially responsible future families.

УДК 159.9.072.43

ПСИХОТИПИРОВАНИЕ КАК ИННОВАЦИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ: ПСИХООБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ И АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Родионова Анна Викторовна,

*практический психолог, магистр социальных наук, преподаватель академической школы
«Психология и журналистика», «Q University»*

В статье рассматривается психотипирование как инновационный инструмент психологического консультирования, главная ценность которого заключается не в классификации и не в жёстком описании структуры личности, а в передаче клиенту нового, но понятного языка самопонимания. На основе идей Нэнси Мак-Вильямс о уровнях организации личности и характерологических структурах показано, что ключевыми элементами личности являются внутриличностный конфликт, повторяющиеся поведенческие паттерны и система психологических защит. Консультант, опираясь на эти наблюдения, формирует рабочие гипотезы, а клиент получает возможность понять собственные реакции и закономерности поведения. Подчёркивается, что именно психообразовательный эффект, то есть возможность ответить на вопрос «почему я поступаю так, а не иначе?», делает психотипирование инновацией в современном консультировании. Новизна данной статьи состоит в интеграции существующих психоаналитических моделей с психообразовательным подходом, а также в предложении рекомендаций по практическому применению психотипирования.

Ключевые слова: психотипирование, типы личности, структуры личности, внутриличностный конфликт, психологические защиты, консультирование, психообразование.

Введение.

Современная практика психологического консультирования все чаще ориентируется не только на решение локальных проблем клиентов, но и на расширение их способности понимать самих себя. Стремительное развитие информационных технологий, изменение социальных ролей и ускоренный темп жизни делают внутреннее самопознание важнейшим ресурсом психического здоровья. В этом контексте особую актуальность приобретает психотипирование – подход, позволяющий консультанту увидеть за внешними трудностями клиента внутренние конфликты и защитные механизмы, а самому клиенту — освоить понятный язык для описания своего внутреннего мира.

Еще в XX в. Зигмунд Фрейд в лекциях по психоанализу утверждал, что цель терапии состоит в том, чтобы бессознательное «стало сознательным». Однако классический психоанализ зачастую ограничивался интерпретацией, мало уделяя внимания обучению

клиента. Сегодняшняя психологическая практика стремится к синтезу: глубинный анализ сочетается с психообразовательным подходом, который позволяет клиенту осознать природу собственных реакций и паттернов поведения. Под психотипированием в данном исследовании понимается не просто категоризация человека по типу личности, а динамический процесс: консультант через наблюдение за конфликтами, паттернами и защитами формирует рабочие гипотезы, далее передает клиенту язык для обсуждения его внутреннего мира, что позволяет эффективно менять нежелательные сценарии.

В основе психотипирования лежат две ключевые теоретические идеи:

1. Характер как динамическая структура. Психоаналитическая традиция (Н. Мак-Вильямс, О. Кернберг и др.) рассматривает личность как результат разрешения фундаментальных конфликтов (например, близость–автономия, контроль–импульсивность) посредством определенных защитных механизмов. Так, шизоидная личность балансирует между потребностью в близости и страхом поглощения, использует изоляцию эмоций и интеллектуализацию, а обсессивно-компульсивная личность стремится к контролю, опасаясь всплесков импульсов, что приводит к ритуалам и перфекционизму.

2. Психообразование как элемент терапии. Современные исследования эффективности психотерапии показывают, что объяснение клиенту природы его проблем повышает приверженность лечению, укрепляет терапевтический альянс и снижает риск рецидивов. Психообразование возникло как метод в психиатрии, но все больше используется и в психотерапии для передачи клиентам информации о механизмах их поведения и способах адаптации.

Следует отметить, что психотипирование не призвано навешивать ярлыки. Оно создает рабочую гипотезу, которая может корректироваться по мере работы. Консультант принимает во внимание тип, но всегда смотрит глубже — на историю клиента, культурный контекст, уровень организации личности и уникальные особенности переживаний.

Степень изученности проблемы. Традиция психологической типологии имеет долгую историю. Еще К. Г. Юнг разделял людей на интровертов и экстравертов с различными доминантными функциями, положив начало популярным впоследствии схемам (MBTI, соционика и др.). Однако юнгианские типы и их многочисленные вариации грешат избыточной статичностью: они фиксируют устойчивые черты, но мало объясняют их происхождение и не дают ключей к изменению. Психоаналитический же подход к типологии (Нэнси Мак-Вильямс, О. Ф. Кернберг, Н. Мак-Клеллан и др.) фокусируется на динамике личности - на том, какие центральные конфликты переживает человек, какие защиты использует и как это формирует его характер. Так, в *Psychodynamic Diagnostic Manual (PDM-2)* специально подчёркивается, что для понимания и помощи пациенту недостаточно каталогизировать симптомы; необходимо описать индивидуальные паттерны личности и эмоционально-защитные стратегии, поскольку без этого трудно выстроить интегрированную стратегию терапии.

Отто Кернберг, изучая тяжелые пограничные и нарциссические расстройства, предложил рассматривать личность по уровням организации - психотическому, пограничному и невротическому - в зависимости от целостности идентичности, характера защит и сохранности реальности. Его идеи обогатили типологию измерением степени интеграции личности: например, нарциссический тип на невротическом уровне функционирует иначе (более устойчиво и самокритично), чем нарциссический же тип на пограничном уровне (с идентичностной диффузией и примитивными защитами). Таким образом, психоаналитики пришли к пониманию, что тип личности - это не ярлык, а сочетание определенного конфликта и уровня организации. В классическом труде Анны Фрейд по механизмам защиты (1936) уже намечалась связь между типом характера и любимыми защитами: она отмечала, что эго бессознательно подбирает различные «ресурсы» для снижения внутренней тревоги. Позднее Дж. Вайлант на основе лонгитюдных исследований показал, что некоторые люди хронически опираются на примитивные защиты (например, проекцию, отрицание), что коррелирует с менее адаптивным, «пограничным»

функционированием, тогда как другие используют более зрелые защиты (сублимацию, юмор) и достигают более высокого уровня адаптации. Эти эмпирические данные подтвердили правоту психоаналитической типологии: характер - это, по сути, привычный стиль защиты и повторяющийся конфликт, а не только набор черт.

Наконец, в последние два десятилетия возрос интерес к интеграции психообразования в глубинную терапию. Если З. Фрейд в начале XX века предостерегал аналитиков от излишних разъяснений, опасаясь внушения и сопротивления, то современные исследователи все чаще говорят о пользе умеренного обучения клиента в терапии. Так, Ф. Буш и Э. Аухинкелос специально рассмотрели роль психообразования в психодинамической психотерапии и пришли к выводу, что разъяснения о природе проблем - если они даются в сотрудничестве и понятным языком - повышают вовлеченность пациента, укрепляют альянс и не мешают глубинной работе. В современных руководствах по лечению пограничных, нарциссических и иных расстройств личности нередко предусмотрены psychoeducational модули, где клиентам объясняют модели их эмоциональной регуляции, типичные трудности в отношениях и способы совладания (пример - модули ментализации в MBT по А. Батеману и П. Фонаги). Все это говорит о том, что синтез анализа и образования становится частью передовой практики. Тем не менее, до сих пор недостаточно системно описано, как именно психотипирование может реализовываться на практике консультирования и какие новые результаты дает. Отсутствует однозначный ответ, как избежать опасности навешивания штампов при типологическом подходе и перевести разговор о типе личности в русло обогащения самопонимания, а не ограничения.

Результаты и обсуждение.

Психоаналитические источники выделяют несколько характерологических типов личности, каждый из которых формируется вокруг центрального конфликта и поддерживается специфическими защитными механизмами. В таблице 1 систематизировали ключевые сведения о наиболее изученных типах личности.

Таблица 1. Психотипы личности: конфликты, повторяющиеся паттерны и защитные механизмы

Тип личности	Основной конфликт	Повторяющиеся поведенческие паттерны	Ведущие психологические защиты	Примечания
Шизоидный	Близость vs. Дистанция	Стремление к уединению, эмоциональная холодность, уход в фантазии; избегание душевного контакта, чередующееся с тоской по близости	Изоляция аффекта, интеллектуализация, ретрофлексия	Конфликт между потребностью в любви и страхом поглощения
Истерический (гистрионический)	Власть	Демонстративность, театральность, сексуализированное поведение, поиск внимания и признания, затем резкое охлаждение	Вытеснение, реактивные образования, диссоциация	Конфликт между желанием привлечь любовь и страхом подчинения
Нарциссический	Самооценка vs. Стыд	Чередование грандиозных стремлений и обесценивания, поиск	Отрицание уязвимости, идеализация и обесценивание,	Центральная тема - сохранение самооценки,

		восхищения, болезненная реакция на критику; манипулирование окружающими	проекция стыда	борьба с чувством дефектности и зависти
Параноидный	Доверие vs. Недоверие	Подозрительность, поиск скрытых мотивов, стремление разоблачить «заговор», конфликтность, правдоискательство	Проекция агрессивных импульсов, расщепление, отрицание	Убеждение, что людям доверять нельзя; стремление быть на чеку
Обсессивно- компульсивный (ананкастный)	Контроль vs. Импульс	Перфекционизм, ритуалы, чрезмерная аккуратность, прокрастинация из-за страха ошибки	Изоляция аффекта, реактивные образования, «магическая отмена» (undoing), омnipotentны й контроль	Эмоции воспринимаю тся как угроза контролю; чрезмерный контроль приводит к эмоциональн ым «срывам»
Диссоциативны й	Переживание травмы vs. Целостность Я	Провалы в памяти, внезапная смена поведения (как будто «другой человек»), уход от переживания травматических событий	Диссоциация, идентификация с агрессором, отрицание	Структурная диссоциация возникает при невозможнос ти интегрироват ь травматическ ий опыт; психика разделяется на «части»

У каждого человека могут проявляться элементы разных типологий, однако один конфликт обычно доминирует и формирует устойчивый паттерн поведения.

Здесь важно подчеркнуть, что уровень организации личности (невротический, пограничный, психотический) также влияет на проявления психотипа. Например, параноидная личность на невротическом уровне может быть просто подозрительной, но сохранять критичность, а на пограничном уровне недоверие превращается в транзиторные психотические эпизоды. Уровень организации определяется степенью интеграции идентичности, преобладающими защитами и сохранностью контакта с реальностью.

Приведенная типология основана на работах Нэнси Мак-Вильямс и Отто Кернберга, которые развивают идеи психодинамической диагностики. Оба автора подчеркивают, что тип личности - это не статичный ярлык, а динамический баланс между потребностями, страхами и защитами. Использование систематизации таблицы 1 в консультировании помогает специалисту формировать гипотезы о глубинных процессах клиента и подбирать индивидуализированную стратегию взаимодействия. В то же время она дает клиенту возможность увидеть структуру своего характера и осознать, что его реакции не являются случайными или «ненормальными», а вытекают из определенного конфликта.

Систематизация типологических данных позволяет выявить несколько ключевых

закономерностей, которые лежат в основе психотипирования и определяют его инновационный потенциал.

Во-первых, конфликт является движущей силой личности. В традиционных классификациях расстройств акцент делается на перечне симптомов, что зачастую приводит к поверхностной работе: лечат проявления, но не затрагивают их источник. Психотипирование предлагает смотреть глубже: что вызывает этот симптом, какую внутреннюю борьбу отражает? Например, склонность к навязчивым ритуалам - это не просто «странность», а попытка обрести чувство контроля, скрыть внутренние импульсы и справиться с тревогой.

Во-вторых, защитные механизмы - это не «неправильное» поведение, а способ психики выдерживать невыносимые чувства. Зрелые защиты (юмор, сублимация) помогают переработать импульсы в социально приемлемые формы, в то время как примитивные (проекция, расщепление) возникают при сильном стрессовом воздействии или ранних травмах. Например, проекция у параноидной личности возникает, когда собственная агрессия не осознается и приписывается другим, что порождает круг взаимного недоверия.

В-третьих, паттерны поведения формируются как компромисс между конфликтом и защитой. Истерическая личность, находясь между стремлением к любви и страхом потерять контроль, прибегает к демонстративности и сексуализации, чтобы привлечь внимание и одновременно избежать глубокой близости. Нарциссическая - чередует поиск восхищения и обесценивание, что позволяет поддерживать иллюзию превосходства, избегая ощущений дефективности. Осознание этих повторяющихся схем важно для клиента, поскольку дает возможность прервать цикл и выбрать другую стратегию.

В-четвертых, психотипирование расширяет возможности психообразования. Клиент, получая информацию о своем конфликте и защитах, перестает воспринимать себя как «испорченного» или «неисправного». Вместо этого он видит свой опыт в контексте общих закономерностей психики, что уменьшает стыд и повышает самопринятие. Исследования показывают, что объяснение механизмов помогает клиентам лучше понимать и регулировать эмоциональные реакции, повышает приверженность лечению, снижает риск рецидивов и улучшает качество жизни.

Новизна данной систематизации состоит в том, что она объединяет различные типологические подходы (Фрейд, Мак-Вильямс, Кернберг) и акцентирует внимание на конфликте-защите-паттерне как триединой модели личности. Кроме того, автор предлагает рассматривать психотипирование не только как диагностический инструмент, но и как основу для совместного обсуждения с клиентом, что способствует формированию партнерских отношений и повышает эффективность консультирования.

Механизм психотипирования и взаимодействие его компонентов представлены на рисунке 1, где показаны связи между конфликтом, тревогой, защитами и поведением, а также двуединая функция психотипирования.

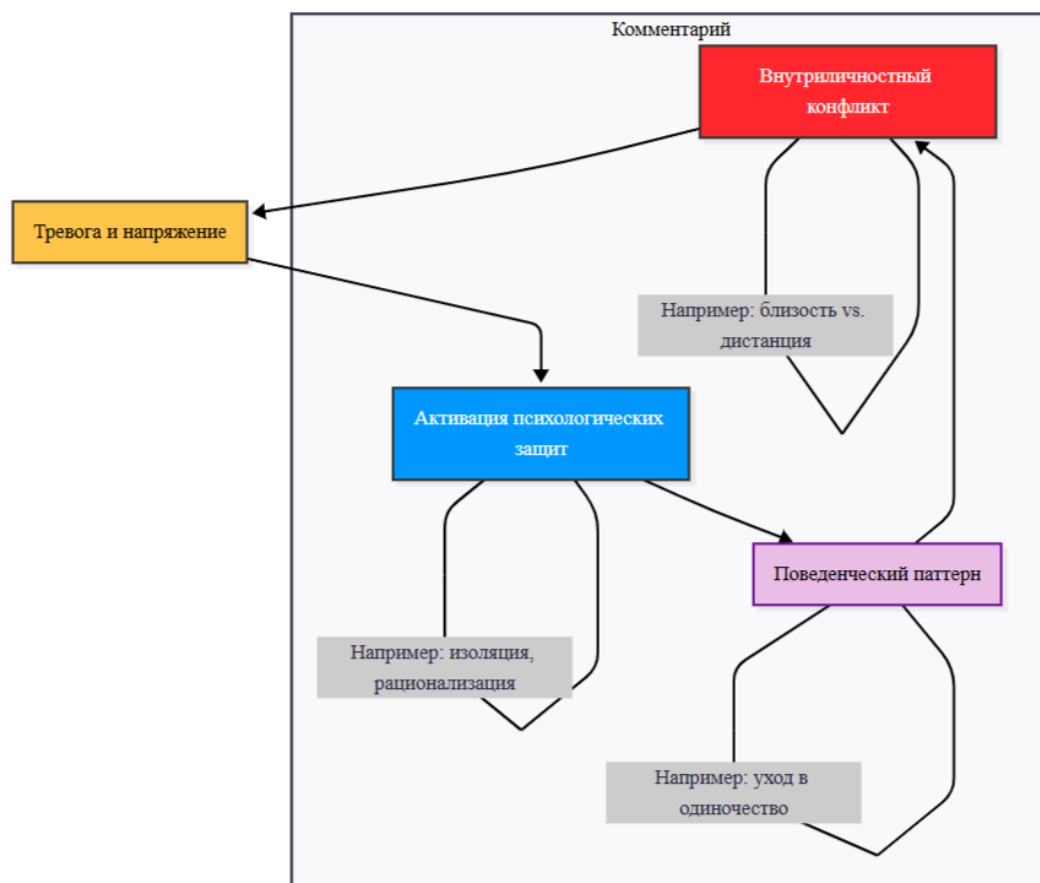


Рисунок 1. Цикл динамики личности

Рисунок 2. Двойная функция психотипирования: аналитическая и психообразовательная

На рисунке 2 показана модель психотипирования в консультировании: анализ наблюдаемых паттернов, формирование гипотезы, адаптация стиля и психообразовательная обратная связь приводят к лучшему альянсу и изменениям.

Таким образом, психотипирование выполняет двойную функцию. С одной стороны, оно является аналитическим инструментом консультанта: помогает формировать рабочие гипотезы, предвидеть трудности альянса, выстраивать стратегию сопровождения. С другой стороны, оно выполняет психообразовательную задачу: даёт клиенту новый, но понятный язык самопонимания. Именно это можно назвать главной инновацией — консультирование перестаёт быть закрытой системой интерпретаций и превращается в процесс совместного исследования. Клиент получает возможность выйти из позиции «со мной что-то не так» в позицию «я начинаю понимать, как я устроен».

Заклучая, можно сказать, что психотипирование становится инновацией в современном консультировании именно потому, что объединяет глубину психоаналитической традиции с ясностью психообразования. Оно помогает консультанту видеть внутреннюю динамику клиента, а клиенту — обрести язык, который отвечает на его главные вопросы: почему я действую так, а не иначе; почему я повторяю одни и те же сценарии; почему мои реакции кажутся мне непонятными. Этот язык понимания себя становится тем самым ресурсом, который укрепляет личность и открывает путь к росту.

Психотипирование объединяет глубину психоаналитической диагностики и ясность психообразовательного подхода. Оно помогает видеть скрытый конфликт, предсказывать защиты и строить индивидуальную стратегию. Для клиента это источник понимания и роста. Методологическая значимость подтверждается как типологическими закономерностями, так

и данными о распространенности: наиболее частые конфликты требуют особого внимания в практике консультирования.

Список использованной литературы:

1. Shynkaruk, Oksana, et al. Psychotype and Thinking Style as Predictors of Success in Esports // Physical Education Theory and Methodology. – 2025. – Vol. 25, No. 4. – P. 896–904. – URL: <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/3535>
2. McWilliams N. Psychoanalytic Diagnosis. Guilford Press, 2011.
3. Kernberg O. Severe Personality Disorders. Yale University Press, 1984.
4. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. The Hogarth Press, 1936.
5. Vaillant G. Adaptation to Life. Little, Brown, 1977.
6. Fonagy P., Target M. Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self. Other Press, 2002.
7. Riederer I. et al. Alzheimer disease and mild cognitive impairment: integrated pulsed arterial spin-labeling MRI and 18F-FDG PET //Radiology. – 2018. – T. 288. – №. 1. – С. 198-206. <https://pubs.rsna.org/doi/abs/10.1148/radiol.2018170575>

Түйін

Мақалада психотиптеу психологиялық кеңес берудің инновациялық құралы ретінде қарастырылады. Оның негізгі құндылығы тұлғаның құрылымын қатаң жіктеуде емес, клиентке өзін түсінудің жаңа әрі түсінікті тілін беруде жатыр. Нэнси Мак-Уильямстың тұлғаның ұйымдасу деңгейлері мен мінездік құрылымдары жөніндегі идеялары негізінде тұлғаның негізгі элементтері — ішкі тұлғалық қақтығыс, қайталанатын мінез-құлық үлгілері және психологиялық қорғаныс жүйесі екені көрсетілген. Кеңесші осы бақылауларға сүйене отырып, жұмыс гипотезаларын құрады, ал клиент өз реакцияларын және мінез-құлық заңдылықтарын түсіну мүмкіндігіне ие болады. Мақалада психо-білім беру әсері ерекше атап өтіледі, яғни «неліктен мен дәл осылай әрекет етемін?» деген сұраққа жауап табу мүмкіндігі психотиптеуді заманауи кеңес берудің инновациясына айналдырады. Бұл жұмыстың жаңалығы — психоаналитикалық үлгілер мен психо-білім беру тәсілін интеграциялау және психотиптеуді тәжірибеде қолдануға арналған нақты ұсыныстардың берілуі.

Түйі сөздер: психотиптеу, тұлға типтері, тұлға құрылымдары, ішкі тұлғалық қақтығыс, психологиялық қорғаныс, кеңес беру, психо-білім беру.

Summary

The article examines psychotyping as an innovative tool of psychological counseling, whose main value lies not in rigid classification or structural description of personality, but in providing the client with a new and comprehensible language of self-understanding. Based on Nancy McWilliams' concepts of personality organization and character structures, it is demonstrated that the key elements of personality are intrapersonal conflict, repetitive behavioral patterns, and systems of psychological defense. The counselor, relying on these observations, formulates working hypotheses, while the client gains an opportunity to understand their own reactions and behavioral regularities. The paper emphasizes that it is precisely the psychoeducational effect—namely, the ability to answer the question “Why do I act this way?”—that makes psychotyping an innovation in modern counseling. The novelty of this article lies in the integration of existing psychoanalytic models with a psychoeducational approach and in offering practical recommendations for the application of psychotyping in counseling practice.

Keywords: psychotyping, personality types, personality structures, intrapersonal conflict, psychological defenses, counseling, psychoeducation.

УДК 159.9:005.5

ПЕРЕГОВОРНАЯ ПОЗИЦИЯ

Ахметова М.К.,
Доктор псих.н, профессор, «Q» UNIVERSITY»
Еркинбекова М.А.,
к.псих.н., доцент, «Q» UNIVERSITY»
Водотиевская О.В.,
магистрант, «Q» UNIVERSITY»

Аннотация. В статье рассматривается феномен переговорной позиции как ключевого элемента эффективной коммуникации в профессиональной и личной сферах. Анализируется психологическая природа переговорной позиции, её структура, типы и особенности формирования. Особое внимание уделено взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта личности и выбором стратегии поведения в переговорном процессе. Показано, что развитие эмоциональной осознанности, эмпатии и навыков саморегуляции способствует переходу от жёстких, конкурентных позиций к гибким и кооперативным моделям взаимодействия. Представленные материалы могут быть полезны психологам, педагогам, специалистам по коммуникации и менеджерам, заинтересованным в развитии переговорной компетентности.

Ключевые слова: переговорная позиция, коммуникация, стратегия поведения, эмоциональный интеллект, психология личности, межличностное взаимодействие, кооперация, эмпатия, саморегуляция, переговорный процесс.

Введение

В современном мире переговоры стали неотъемлемой частью профессиональной, деловой и личной коммуникации. Переговорная позиция выступает центральным элементом этого процесса, определяя стратегию поведения участников, их отношение к предмету обсуждения и способы достижения взаимоприемлемого решения. Как отмечает Р. Фишер, «жёсткость позиции не всегда приводит к выигрышу, но всегда ограничивает гибкость мышления» [3].

Цель данной статьи – рассмотреть понятие переговорной позиции с точки зрения психологии личности, определить её виды и особенности формирования, а также проанализировать влияние эмоционального интеллекта на выбор стратегии поведения в переговорном процессе.

Теоретические основы понятия «переговорная позиция»

Понятие «позиции» в переговорах многослойно. В классической модели, предложенной Фишером и Юри [1], различаются **позиция** (то, что человек заявляет) и **интерес** (то, что реально стоит за этим заявлением). Отсюда вытекает ключевая идея: эффективные переговоры требуют перехода от позиционного торга к обсуждению интересов сторон.

С точки зрения психологии управления, переговорная позиция отражает совокупность установок, мотивов, ожиданий и целей субъекта, проявляющихся в процессе взаимодействия [2]. Она зависит не только от рациональных, но и от эмоциональных факторов.

В отечественной психологии данный феномен исследовался в рамках социальной и организационной психологии. Например, А.А. Бодалев указывал, что успешность коммуникации определяется степенью «понимания другого» [5]. Следовательно, гибкость и эмпатия становятся не менее важными, чем логические аргументы.

Психологические факторы формирования переговорной позиции

На формирование переговорной позиции влияют:

1. **Тип личности и стиль общения.** Люди с выраженной ориентацией на сотрудничество чаще демонстрируют гибкие и конструктивные позиции, в то время как личности с высоким уровнем доминантности склонны к жёсткому стилю.

2. **Эмоциональный интеллект.** Как подчёркивает Д. Гоулман, способность распознавать и регулировать эмоции является ключом к продуктивным взаимодействиям [4].

3. **Рефлексивность.** Умение анализировать собственные реакции и корректировать поведение в процессе переговоров способствует более точному определению позиции и лучшему пониманию позиции партнёра.

4. **Контекст взаимодействия.** Социальный статус, корпоративная культура и цели сторон определяют границы допустимых стратегий.

Эмоциональный интеллект и переговорная стратегия

Эмоциональный интеллект (EI) позволяет переговорщику сохранять спокойствие, понимать эмоциональные сигналы партнёра и корректировать своё поведение. Исследования показывают, что высокий EI напрямую связан с успешностью переговоров [4].

Фишер и Юри подчёркивают важность отделения личности от проблемы, утверждая, что «в переговорах нужно быть мягким с людьми, но твёрдым в отношении принципов» [1]. Таким образом, зрелая переговорная позиция сочетает твёрдость в целях и гибкость в способах их достижения.

В модели Томаса и Килмана [6] выделяют пять стилей поведения в конфликте: соперничество, уклонение, компромисс, приспособление и сотрудничество. Эти стили отражают различные формы позиционного поведения и могут быть использованы в зависимости от ситуации.

Практическая часть: примеры переговорных ситуаций

Пример 1. Руководитель и сотрудник.

Руководитель настаивает на выполнении проекта в короткий срок. Сотрудник выражает обеспокоенность перегрузкой. Жёсткая позиция руководителя («ты должен успеть») приводит к сопротивлению. Переформулировка позиции в интерес («нам важно качество и соблюдение сроков, давай посмотрим, как распределить задачи») создаёт атмосферу сотрудничества.

Пример 2. Психолог и клиент.

Клиент приходит с запросом «я хочу, чтобы меня наконец слушали». Позиция психолога заключается в создании пространства, где клиент осознаёт свои собственные ожидания. Здесь переговорная позиция — это не борьба, а тонкая настройка на взаимодействие.

Заключение

Переговорная позиция — это не просто выражение намерений, а психологически осознанная система установок, определяющая характер взаимодействия. Её эффективность зависит от уровня эмоционального интеллекта, рефлексивности и готовности учитывать интересы партнёра.

Формирование гибкой и зрелой позиции требует развития коммуникативных навыков, эмпатии и способности сохранять внутреннее равновесие. Как подчёркивает К. Левин, «понимание динамики человеческого поведения открывает путь к осознанному изменению ситуации» [7].

Список литературы:

1. Фишер Р., Юри У. Путь к согласию: переговоры без поражения. — М.: Альпина, 2021. — 320 с.
2. Лебедев С.В. Психология делового общения. — СПб.: Питер, 2019. — 240 с.

3. Fisher R., Ury W., Patton B. Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In. — Penguin Books, 2011. — 256 p.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 512 с.
5. Бодалев А.А. Личность и общение. — М.: Педагогика, 1983. — 280 с.
6. Thomas K.W., Kilmann R.H. Conflict Mode Instrument. — CPP, 2002. — 30 p.
7. Lewin K. Field Theory in Social Science. — Harper, 1951. — 346 p.
8. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. — СПб.: Питер, 2020. — 416 с.
9. Хоманс Дж. Социальное поведение как обмен. — М.: Академический проект, 2005. — 312 с.
10. Романов В.Н. Психология деловых переговоров. — М.: Юрайт, 2018. — 298 с.

Түйін

Бұл мақала кәсіби және жеке ортада тиімді қарым-қатынастың негізгі элементі ретінде келіссөздер билігі феноменін қарастырады. Онда келіссөздер билігінің психологиялық табиғаты, оның құрылымы, түрлері, даму ерекшеліктері талданады. Келіссөздер процесінде жеке тұлғаның эмоционалдық интеллект деңгейі мен мінез-құлық стратегиясын таңдау арасындағы байланысқа ерекше назар аударылады. Эмоционалды сананы, эмпатияны және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту қатаң, бәсекелестік позициялардан икемді және бірлескен әрекеттестік үлгілеріне көшуді жеңілдететіні көрсетілген. Ұсынылған материалдар келіссөздер жүргізу дағдыларын дамытуға мүдделі психологтарға, педагогтарға, коммуникация мамандарына және менеджерлерге пайдалы болуы мүмкін.

Түйін сөздер: келіссөздер күші, коммуникация, мінез-құлық стратегиясы, эмоционалдық интеллект, тұлға психологиясы, тұлғааралық өзара әрекеттесу, ынтымақтастық, эмпатия, өзін-өзі реттеу, келіссөздер процесі.

Summary

This article examines the phenomenon of negotiating power as a key element of effective communication in both professional and personal settings. It analyzes the psychological nature of negotiating power, its structure, types, and developmental characteristics. Particular attention is paid to the relationship between an individual's level of emotional intelligence and the choice of behavioral strategy in the negotiation process. It is shown that developing emotional awareness, empathy, and self-regulation skills facilitates the transition from rigid, competitive positions to flexible and cooperative interaction models. The presented materials may be useful to psychologists, educators, communication specialists, and managers interested in developing negotiation skills.

Keywords: negotiating power, communication, behavioral strategy, emotional intelligence, personality psychology, interpersonal interaction, cooperation, empathy, self-regulation, negotiation process.

ОӘК:159.9; 159.922.7

ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ЭМОЦИЯЛЫҚ ЖЕТІЛУІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ОТБАСЫНЫҢ РӨЛІ

Дандибаева Д.Т.,
Магистрант, “Q”UNIVERSITY

Аннотация. Мақалада жасөспірімдердің эмоционалдық жетілуін қалыптастыруда отбасының рөлі туралы қарастырылған. Эмоциялық климат, қарым-қатынас стилі және

ата-аналық стилі жасөспірімнің өз сезімдерін түсіну және басқару және басқалармен сындарлы қарым-қатынас орнату қабілетін анықтайды. Отбасында сенім, қабылдау және қолдау атмосферасын құру жасөспірімдерде төзімділікке, өзін-өзі реттеуге және жауапкершілікке ықпал етеді. Эмоциялық бұзылулардың алдын алу және жеке тұлғаның үйлесімді дамуына ықпал ету үшін эмоционалды қолдау және саналы тәрбие дағдыларын дамытуға бағытталған ата-аналармен тәрбие жұмысы ұсынылады. Эмоционалды жетілу адамның өмір бойы психологиялық эволюциясының маңызды бөлігі болып табылады. Ол өзіне деген сенімділікті нығайтады және басқалармен үйлесімді қарым-қатынас орнатуға көмектеседі. Эмоционалды түрде жетілген адам қиындықтарды сабырлы түрде қабылдай алады және өз сезімдері мен мінез-құлқын басқара алады. Сондықтан эмоционалды интеллект пен жетілуді дамыту қазіргі қоғамның өзекті мәселелерінің бірі болып табылады.

Түйін сөздер: эмоционалды жетілу, жасөспірім, отбасы, ата-аналық стиль, эмоциялық климат, эмоционалды интеллект, өзін-өзі реттеу, төзімділік, психологиялық қолдау, тұлғаның дамуы.

Адамның эмоциялық дамуы ерте балалық шақтан басталып, өмір бойы жалғасады. Алғашқы эмоциялық тәжірибелер отбасындағы қарым-қатынастар арқылы қалыптасады. Мысалы, ата-ананың жылы қабағы, қолдауы мен қамқорлығы баланың өзін қауіпсіз сезінуіне және өз сезімдерін еркін білдіруіне мүмкіндік береді.

Жасөспірімдік кезеңде эмоциялық жетілудің жаңа сатылары пайда болады. Бұл уақытта адам өзін тануға, өз сезімдерін түсінуге және бақылауға үйренеді. Жетілген эмоциялық сана адамның ішкі тұрақтылығын қамтамасыз етеді, стресс жағдайында өзін ұстауға көмектеседі.

Жасөспірімдік кезең — тұлғаның қалыптасуындағы маңызды кезеңдердің бірі. Бұл уақытта өзін-өзі тану, эмоциялық сала мен тұрақты жеке қасиеттердің дамуы белсенді түрде жүреді. Психологиялық жетілудің негізгі көрсеткіштерінің бірі — эмоциялық жетілу, яғни өз сезімдерін түсіну, оларды бақылау және жағдайға сәйкес білдіру қабілеті. Қазіргі заманда жасөспірімдер ақпаратқа шамадан тыс жүктелген, эмоционалды тұрақсыздыққа және әлеуметтік белгісіздікке жиі тап болады. Мұндай жағдайда отбасы жасөспірімнің эмоциялық саулығын қамтамасыз етуде маңызды рөл атқарады және тұлға болып қалыптасуына көмектеседі.

Эмоциялық жетілудің теориялық негіздері.

Эмоциялық жетілу ұғымы ресейлік және шетелдік ғалымдардың еңбектерінде кеңінен қарастырылған. Д. Гуолманның пікірінше, эмоциялық жетілу — бұл өз сезімдерін түсіну, оларды басқару және басқа адамдармен үйлесімді қарым-қатынас орнату қабілеті. К. Изард эмоциялық жетілуді эмоциялық және когнитивтік үдерістердің интеграциясының нәтижесі деп қарастырған. Ресейлік психологтар (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.И. Фельдштейн) эмоциялардың дамуы әлеуметтік өзара әрекет арқылы жүретінін атап көрсеткен. Эмоциялардың теориялық мәселелеріне Л.С.Выготский көп көңіл бөлген. Ол эмоцияларды ойлаудың субъектінің сезімдік-заттық іс-әрекетімен байланысының ішкі, психологиялық механизмі ретінде қарастырды. Олар ағзаның енжар күйі емес оны белсенділікке ынталандырып, оның қоршаған ортамен өзара қатынасын оятады және реттейді. А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович эмоциялардың дамуы мінез-құлық мотивтерінің дамуымен, баланың жаңа қажеттіліктерімен қызығушылықтарының пайда болуымен тығыз байланысты екендігін көрсетеді. Сонымен авторлар өздерінің зерттеулерінде мінез-құлықтың жаңа мотивтерінің қалыптасу барысында баланың эмоционалды көріністерінің сипаты біршама өзгереді деген қорытындыға келді. Сонымен қатар бұл тақырыпты қозғаған бірнеше Қазақстандық психологтарды да айта кеткен жөн: Т.Тәжібаев, Н.Тоқсанбаева, Л.К.Ермекбаева... олардың зерртеуі бойынша эмоциялық жетілу адамның барлық өмірлік кезеңдері мен саласына қажетті көрсеткіштердің бірі.

Эмоциялар психикалық үрдістермен, атап айтқанда, ойлаумен, еспен, қабылдаумен, киялмен т.б. тығыз байланысты. Адамның ойлауы эмоционалды компоненттерді қамтиды. Алайда, психологтар интеллектуалды және эмоционалды аймақты бөліп қарастыруда.

Эмоциялық тұрғыдан жетілген жасөспірім — өз сезімдерін түсініп, оларды бақылап, қиындықтарға сабырмен қарай алатын, жауапкершілігі жоғары және эмпатияға қабілетті тұлға. Мұндай қасиеттер отбасы ішіндегі үлгі, кері байланыс және эмоциялық тәжірибе арқылы қалыптасады.

Эмоциялық жетілуді қалыптастыруда отбасының рөлі.

Отбасы — бұл баланың алғашқы және ең маңызды әлеуметтік ортасы, мектебі десек болады. Осында ол мінез-құлық нормаларын, эмоцияны білдіру тәсілдерін және қарым-қатынас үлгілерін меңгереді. Отбасындағы эмоциялық климат, ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынас сипаты және тәрбиелеу стилі жасөспірімнің эмоциялық жетілу деңгейіне тікелей әсер етеді.

Жасөспірімдік кезеңде бала өте сезімтал келеді, физикалық, гормоналды өзгеру процессте болады. Қаншама сұрақтар мазалайды, оларға жауап іздейді. Өздерін тұлға ретінде ұқсайтын идеалды іздейді. «Мен» яғни эго-сы басымдылық көрсетеді. Сезімдермен арпалысып, не дұрыс, не бұрыс екенін түсінгісі келеді. Осындай уақытта отасының қолдауы мен түсіністігі маңызды рөл атқарады. Эмоциялық жетілуді дамытуда ата-ананың педагогикалық мәдениеті мен психологиялық сауаттылығы үлкен рөл атқарады. Психологтар отбасы мүшелеріне эмоциялық қарым-қатынас дағдыларын үйретіп, қиын жағдайлардан шығу техникаларын көрсету маңызды. Эмоциялық жетілу тақырыбында тренингтер мен семинарлар бұл процессті нығайтады. Ата - ана білікті болған сайын бала да дұрыс қалыптаса бастайды. Бұл жан жақты жұмысты талап етеді.

Баланың ақпаратты қабылдауы да эмоционалды күйге байланысты. Көңіл күйі жоқ, қамығу, мазасыздық, қорқыныш, үрей, ыза сияқты эмоциялар ақпараттың дұрыс қабылдауына, адамдармен қарым-қатынаста, назарды ұстап тұруға, позитивті ойлауға... кедергі келтіреді. Сонымен қатар адамның физикалық саулығына да кері әсерін тигізеді.

Батыс елдеріндегі зерттеулер отбасыдағы эмоционалды атмосфераның нашарлығынан балалардың вирустық, инфекциялық ауруларға тез және жиі ұшырайтынын көрсетті.

Керісінше ата-анасының махаббаты мен көңіліне ие болған балалар өте сирек ауыратыны белгілі болды.

Эмоциялық жетілу тек жеке тұлғаның ішкі дамуы ғана емес, қоғамдағы орны мен табысына да әсер етеді. Эмоциялық тұрғыдан жетілген адамдар ұжымда белсенді, жауапкершілігі жоғары, өз пікірін мәдениетті түрде білдіре алады. Олар қақтығыстарды шешуде сабырлы және келісімге келуге бейім болады.

Көптеген зерттеулер мен тәжірибелер адамның тұлғалық қалыптасуында эмоциялық жетілудің маңызды екенін көрсетуде. Тәжірибелер мен зерттеулер эмоционалды көрсеткіші жетілген адам топтарды басқара алатынын, адамдардың көңіл – күйіне ықпал жасай алатынын, жұмыстың тиімділігін арттыруда көмекші болатынын көрсетті. Әсіресе басқару жүйесінде эмоциялық жетілу ерекше орын алады. Себебі эмоцияларын дұрыс басқара алған адам дұрыс шешімдер қабылдап, тығырықтан тез жол табады. Бұндай адамдар шыдамды, табанды, жігерлі болады. Зерттеулер көрсеткендей, демократиялық тәрбие стилі — өзара құрметке, ашық әңгімеге және қолдауға негізделген стиль — жасөспірімнің өзіне сенімділігін, өзін-өзі бақылау қабілетін және эмоциялық тұрақтылығын дамытады. Ал авторитарлық стиль көбінесе мазасыздық, қорқыныш пен сенімсіздік тудырады, ал еркін (попустительдік) стиль — инфантильдік, жауапкершілік ала алмайтын және эмоциялық тұрақсыздыққа әкеледі.

Эмоциялық қабылдау — ата-ананың баласын түсініп, қабылдауы — ерекше маңызға ие. Егер бала өз сезімдерінің еленетінін және қабылданатынын сезінсе, ол өзіне және өзгелерге деген оң көзқарас қалыптастырады, өзін-өзі реттеу мен эмпатия қабілеттері дамиды. Эмоциялық көрсеткіші дамыған тұлға кез-келген тығырықтан шыға алады, қиындықтарды оңай шешеді және стресс пен күйзеліске сирек ұшырайды. Ал ата-ананың

суықтығы, сыншылдығы немесе назардың жетіспеушілігі эмоциялық тұйықтыққа, тітіркенгіштікке және өзін-өзі төмен бағалауға әкелуі мүмкін.

Эмпирикалық зерттеулер бөлімі.

Зерттеу мақсаты: отбасындағы тәрбиелеу стилі мен жасөспірімдердің эмоциялық жетілу деңгейі арасындағы өзара байланысты анықтау.

Зерттеу тобы: 12-16 жас аралығындағы 70 жасөспірім. Әдістер: «Ата-аналық қарым-қатынас сауалнамасы» (А. Варга, В. Столин); «Жеке тұлғаның эмоциялық жетілуі» әдістемесі (Е.П. Ильин); Жасөспірімдермен сұхбат жүргізу.

Нәтижелер: Демократиялық қарым-қатынас стилі басым отбасыларда тәрбиеленген жасөспірімдер жоғары эмоциялық жетілу деңгейін көрсетті: олар сезімдерін басқара алады, жауапкершілігі жоғары және эмпатияға бейім. Өз ойларын еркін жеткізеді, басқа адамдардың ойларына тәуелсіз, жаман мен жақсыны ажырата алады. Ал авторитарлық отбасыларда өскен жасөспірімдерде эмоциялық тұрақсыздық пен ішкі мазасыздық жиі байқалды. Олар ойларын жеткізуде қорқады, басқа адамдардың ойларына тәуелді, өздерін еркін сезіне алмайды.

Қазіргі таңда барлық сала қарқынды даму үстінде. Жаңа технологиялар мен әдістер күн санап көбеюде. Психология өте жас ғылым боғанымен ақырғы 20-30 жылда үлкен өзгерістер мен трансформацияға ұшырауда. Адамның психикасын зерттеуде едәуір алға жылжыды. Эмоциялық жетілуде де айтарлықтай жетістіктерге жетті.

Жасөспірімдермен әңгімелесу барысында ата-ананың ұрысуы, қол көтеруі, ойларымен санаспауы жасөспірімдер тарапынан агрессияға немесе жабылып қалуына себеп болатыны анықталды. Отбасыдағы қақтығыстар мен дау-дамай да баланың психикалық, эмоционалды күйіне кері әсер етеді. Баламен ашық сөйлесу, сезімдермен бөлісу арқылы біраз мәселені шешуге болады. Ата-анаысның эмоционалды күйі балаға да тікелей әсер етеді. Мәселен, егер анасы қорқып, мазасызданатын болса балада да бұл күй көрінеді. Ата-анасы сенімсіз болса, балада да сенімсіздік пайда болады. Баланы эмоционалды көрсеткішті дамыту үшін ата-ансы да параллель даму қажет. Сонда ғана жақсы нәтиже болады.

Психологтар эмоциялық жетілу деңгейін дамыту үшін келесі тәсілдерді ұсынады:

- Өз сезімдерін жазу, талдау (эмоциялық күнделік жүргізу).
- Медитация, тыныс алу жаттығулары арқылы тыныштық күйін сақтау.
- Эмпатияны дамыту үшін басқалардың көзқарасын түсінуге тырысу.
- Қарым-қатынас мәдениетін жетілдіру және ашық диалог құру.

Эмоциялық жетілудің негізгі белгілері:

1. Өзін-өзі тану – өз сезімдері мен ішкі күйін түсіну, оларды ажырата білу.
2. Өзін-өзі реттеу – ашу, реніш, қорқыныш сияқты эмоцияларды бақылап, бұл эмоциялардың басқаға және ортаға зиян келтірмеуін қамтамасыз ету. Және де өзіне зиян келмеуін бақылау.

3. Эмпатия – өзгенің көңіл күйін түсініп, соған сәйкес әрекет ету қабілеті. Тек өзінің эмоцияларын оқып, түсінген адам ғана басқаның эмоцияларын түсіне алады.

4. Әлеуметтік бейімделу – түрлі адамдармен тіл табысып, жағымды қарым-қатынас орната алу.

Қорытындылай келе, отбасы жасөспірімдердің эмоциялық жетілуін қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Отбасындағы эмоциялық климат, қарым-қатынас сипаты мен тәрбиелеу стилі жасөспірімнің өз сезімдерін түсіну және басқару қабілетіне, сондай-ақ қоршаған ортамен үйлесімді қатынас орнатуына әсер етеді. Отбасында сенімге, түсіністікке және қолдауға негізделген атмосфераның болуы жасөспірімдердің тұрақтылығы мен жауапкершілігін арттырады. Эмоциялық дамуды қолдау мақсатында ата-аналармен психологиялық-ағартушылық жұмыстар жүргізілу қажет. Эмоциялық жетілу – адамның өмір бойғы психологиялық эволюциясының маңызды бөлігі. Ол адамның өзіне деген сенімін арттырып, айналасындағы адамдармен үйлесімді байланыс орнатуға мүмкіндік береді. Эмоциялық тұрғыдан жетілген адам қиындықтарды сабырмен қабылдап, өз сезімдері мен мінезін басқара алады. Сондықтан эмоциялық интеллект пен жетілу мәселесіне ерекше назар аудару — қазіргі қоғам үшін өзекті міндеттердің бірі.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Выготский, Л. С. Психология развития человека. — М.: Смысл, 2004.
2. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл, 2005.
3. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. — М.: Прогресс, 1996.
4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: Почему он может значить больше, чем IQ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
5. Изард, К. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2011.
6. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2013.
7. Фельдштейн, Д. И. Психология развития личности в онтогенезе. — М.: Академия, 2007.
8. Baumrind, D. The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. // Journal of Early Adolescence, 1991, №11(1), p. 56–95.
9. Нургул Токсанбаева. Психологическое исследование влияния эмоционального интеллекта на личностные отношения студентов. // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Психология», 2022, №1(70).
10. Ермекбаева, Л. К. Эмоциональный интеллект как фактор профессионального развития педагога. // Бюллетень КазНПУ им. Абая. Серия «Педагогические науки», 2023, №4.
11. Ерденова, М. Б., Датхабаева, Г. К., Жолдасова, М. К., Исакова, Д. М., Кустубаева, А. М. Эмоциональный интеллект и стратегии регуляции эмоций у подростков. // Вестник КазНУ им. аль-Фараби. Серия психология и социология, 2021, №3.
12. Жунусбекова, А., Аскаркызы, С. Развитие эмоционального интеллекта как основа профессиональной успешности будущих менеджеров образования. // Вестник КазНПУ им. Абая, 2022.
13. Тугайбаева, Г. Отбасы тәрбиесінің психологиялық негіздері. — Алматы: Қазақ университеті, 2018.

Резюме

В статье рассматривается о роли семьи которая играет большую роль в формировании эмоциональной зрелости подростков. Эмоциональный климат, стиль общения и воспитания определяют, насколько подросток способен понимать и управлять своими чувствами, а также выстраивать конструктивные отношения с окружающими. Создание атмосферы доверия, принятия и поддержки в семье способствует развитию устойчивости, саморегуляции и ответственности у подростков. Для профилактики эмоциональных нарушений и гармоничного развития личности рекомендуется просветительская работа с родителями, направленная на формирование навыков эмоциональной поддержки и осознанного воспитания. Эмоциональная зрелость является важной частью психологической эволюции человека на протяжении всей жизни. Она укрепляет уверенность в себе и помогает устанавливать гармоничные отношения с окружающими. Эмоционально зрелый человек способен спокойно принимать трудности, управлять своими чувствами и поведением. Поэтому развитие эмоционального интеллекта и зрелости – одна из актуальных задач современного общества.

Summary

This article examines the role of the family, which plays a significant role in shaping the emotional maturity of adolescents. The emotional climate, communication style, and parenting style determine a teenager's ability to understand and manage their feelings and build constructive relationships with others. Creating an atmosphere of trust, acceptance, and support in the family promotes resilience, self-regulation, and responsibility in adolescents. To prevent emotional disorders and promote harmonious personal development, educational work with parents is recommended, aimed at developing skills in emotional support and conscious parenting. Emotional

maturity is an important part of a person's psychological evolution throughout life. It strengthens self-confidence and helps establish harmonious relationships with others. Emotionally mature individuals are able to calmly accept difficulties and manage their feelings and behavior. Therefore, developing emotional intelligence and maturity is a pressing issue in modern society.

УДК: 159.99

ЦИФРОВИЗАЦИЯ В ПСИХОЛОГИИ

Еркинбекова М.А.,

Кандидат психологических наук, доцент

Сейтжапарова А.Б.,

Магистр социальных наук

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и методологические основы цифровизации психологии как науки и практики. Показано, что цифровая трансформация оказывает влияние на все уровни психологической деятельности — от фундаментальных исследований до консультативной и образовательной работы. Освещены зарубежные и отечественные подходы к пониманию цифровой психологии, определены возможности и риски использования искусственного интеллекта, виртуальной и дополненной реальности, онлайн-диагностики и цифровых платформ для психологической помощи. Отмечается необходимость формирования цифровой компетентности и этической ответственности специалистов в условиях цифрового общества.

Ключевые слова: цифровизация, психология, цифровая трансформация, онлайн-консультирование, искусственный интеллект, цифровая компетентность, этика, нейротехнологии, Big Data, психодиагностика.

Введение

Современное общество переживает масштабный процесс цифровой трансформации, затрагивающий все сферы человеческой деятельности. Психология, как наука о закономерностях психики и поведении человека, активно включается в этот процесс, интегрируя цифровые технологии в исследовательскую, диагностическую, коррекционную и образовательную практику.

Влияние цифровизации на психологию проявляется в изменении способов взаимодействия между специалистом и клиентом, в развитии новых форм коммуникации, а также в необходимости переосмысления этических и профессиональных норм. Как отмечает М. Пригожин (2021), «цифровая среда создает новые контексты субъективного опыта, требующие иных методов психологического анализа».

1. Теоретико-научное обоснование

Теоретическое осмысление цифровизации психологии опирается на междисциплинарные концепции когнитивной науки, нейропсихологии и киберпсихологии. Зарубежные исследователи (Riva, Wiederhold & Mantovani, 2019; Floridi, 2020) рассматривают цифровизацию как «четвёртую революцию в понимании человека», где границы между биологическим, когнитивным и цифровым размываются.

В постсоветском научном пространстве (Брушлинский, Асмолов, 2020; Лебедева, 2021) цифровизация трактуется как фактор трансформации сознания и коммуникативных процессов. Казахстанские авторы (Жарыкбаев, 2022; Койшыбаева, 2023) подчёркивают необходимость адаптации психологического образования к цифровой эпохе, где специалисты должны владеть инструментами цифровой диагностики, онлайн-терапии и нейропсихологических технологий.

Таким образом, цифровизация в психологии — это не просто внедрение технологий, а **новая парадигма научного мышления**, в которой человек рассматривается как субъект взаимодействия с цифровой реальностью.

2. Методология исследования

Методологическая основа статьи включает анализ современных **зарубежных, постсоветских и казахстанских исследований** в области цифровой психологии.

1. **Зарубежные подходы** опираются на когнитивно-поведенческие и нейроинформационные модели (Ammar et al., 2021; Riva & Wiederhold, 2020), где цифровые платформы рассматриваются как инструменты расширения человеческих когнитивных возможностей.

2. **Постсоветская методология** (Асмолов, 2020; Емельянова, 2022) акцентирует внимание на социокультурных и личностных изменениях в цифровом обществе, анализируя трансформацию идентичности и способов саморегуляции в онлайн-пространстве.

3. **Казахстанские исследования** (Жарыкбаев, 2022; Айтмухамбетова, 2023) направлены на интеграцию цифровых технологий в образование и практическую психологию, развитие программ по цифровой грамотности и этике работы с данными.

Основными методами анализа выступают сравнительно-аналитический, контент-анализ и системный подход, позволяющие выявить ключевые тенденции и закономерности развития цифровой психологии.

3. Основные направления цифровизации психологии

1. **Цифровая психодиагностика** — использование онлайн-тестов, мобильных приложений и ИИ-платформ для оценки когнитивных и эмоциональных состояний.

2. **Онлайн-психотерапия и консультирование** — развитие телепсихологии и дистанционных форм помощи.

3. **Образовательная цифровизация** — интеграция VR/AR-технологий и симуляторов в подготовку психологов.

4. **Big Data и искусственный интеллект** — обработка больших массивов психологических данных для прогностического анализа поведения и эмоциональных реакций.

4. Этические и профессиональные вызовы

Цифровизация требует строгого соблюдения профессиональной этики и защиты персональных данных. Возникает необходимость формирования цифровой эмпатии, нового типа доверия между клиентом и специалистом, а также разработки нормативных актов, регулирующих онлайн-практику.

Заключение

Цифровизация в психологии — это закономерный этап эволюции науки и практики, направленный на расширение возможностей взаимодействия человека и технологий. При этом ключевым вызовом остаётся сохранение **гуманистической природы психологической помощи**. Интеграция цифровых инструментов должна служить усилению личностного развития, а не его подмене.

Список литературы:

1. Асмолов А.Г. Цифровая трансформация образования и психологии: вызовы XXI века // Вопросы психологии. – 2020. – №4. – С. 5–16.
2. Брушлинский А.В. Психология субъекта в эпоху цифровизации. – М.: Институт психологии РАН, 2021. – 214 с.
3. Riva G., Wiederhold B.K., Mantovani F. From Communication to Presence: Cognition, Emotions and Culture in the Digital World // Annual Review of CyberTherapy and Telemedicine. – 2019. – Vol. 17. – P. 9–20.
4. Floridi L. The Logic of Information: A Theory of Philosophy as Conceptual Design. – Oxford: Oxford University Press, 2020. – 320 p.

5. Ammar A., Trabelsi K., Chtourou H. et al. Effects of Digital Tools on Psychological Well-being: A Systematic Review // *Frontiers in Psychology*. – 2021. – Vol. 12. – P. 1–14.
6. Емельянова Т.П. Цифровизация и психологическая безопасность личности // *Психология. Журнал ВШЭ*. – 2022. – Т. 19, №2. – С. 101–112.
7. Жарыкбаев Қ.Б. Қазіргі психология және цифрлық дәуірдің сын-қатерлері. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – 184 б.
8. Койшыбаева А.С. Цифрлық сауаттылық және психологиялық мәдениет мәселелері // *Qazaq Psychology Journal*. – 2023. – №2(5). – Б. 45–52.
9. Айтмухамбетова Г.К. Психологиялық қызметтегі цифрлық технологиялар: мүмкіндіктер мен шектеулер // *Білім және ғылым әлемі*. – 2023. – №1. – Б. 87–93.

Түйін

Бұл мақалада психологияны ғылым және тәжірибе ретінде цифрландырудың теориялық және әдістемелік негіздері қарастырылады. Ол цифрлық трансформация психологиялық тәжірибенің барлық деңгейлеріне әсер ететінін көрсетеді - іргелі зерттеулерден кеңес беру және білім беру жұмыстарына дейін. Сандық психологияны түсінудегі халықаралық және отандық тәсілдер атап көрсетіліп, жасанды интеллект, виртуалды және толықтырылған шындық, онлайн диагностика және психологиялық көмек көрсетуге арналған цифрлық платформаларды пайдаланудың мүмкіндіктері мен тәуекелдері анықталды. Цифрлық қоғамдағы мамандар арасында цифрлық құзыреттілік пен этикалық жауапкершілікті дамыту қажеттілігі атап өтілді.

Түйін сөздер: цифрландыру, психология, цифрлық трансформация, онлайн кеңес беру, жасанды интеллект, цифрлық құзыреттілік, этика, нейротехнология, үлкен деректер, психодиагностика.

Summary

This article examines the theoretical and methodological foundations of the digitalization of psychology as a science and practice. It demonstrates that digital transformation impacts all levels of psychological practice—from fundamental research to consulting and educational work. International and domestic approaches to understanding digital psychology are highlighted, and the opportunities and risks of using artificial intelligence, virtual and augmented reality, online diagnostics, and digital platforms for psychological assistance are identified. The need to develop digital competence and ethical responsibility among specialists in a digital society is emphasized.

Keywords: digitalization, psychology, digital transformation, online counseling, artificial intelligence, digital competence, ethics, neurotechnology, Big Data, psychodiagnostics.

ОӘК: 159.99

ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРДЕГІ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУДІ ДАМУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БАҒДАРЛАМАСЫ

Ибрагимова А.,

«Q» University», 2-курс магистранты

Еркинбекова М.А.,

Психология ғылымдарының кандидаты, доцент

Аннотация. Мақалада әскери қызметшілердің эмоционалдық өзін-өзі реттеуін дамытуға арналған психологиялық бағдарлама мазмұны мен құрылымы ұсынылған. Бағдарлама әскери ортадағы жоғары психоэмоционалдық жүктемелерді ескере отырып жасалған және жеке тұлғаның стресске төзімділігін, эмоцияларды басқару қабілетін және ішкі тұрақтылық ресурстарын нығайтуға бағытталған. Бағдарламада топтық

тренингтер, когнитивтік-тәрбиелік жаттығулар, тыныс алу және релаксациялық техникалар, сондай-ақ стресс-менеджмент элементтері қамтылған. Эмоционалдық өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту әскери қызметшілердің кәсіби тиімділігін арттыруға, ұжымдық психологиялық климатты жақсартуға және экстремалды жағдайларда тиімді шешім қабылдау қабілетін жетілдіруге ықпал етеді.

Түйін сөздер: эмоционалдық өзін-өзі реттеу, әскери қызметші, психологиялық тұрақтылық, стресс-менеджмент, когнитивтік стратегиялар, релаксация, психологиялық бағдарлама, экстремалды жағдай, эмоционалдық интеллект, топтық тренинг.

Бағдарлама әскери қызметшілердің психоэмоционалдық тұрақтылығын арттыруға, стресске қарсы тұру қабілетін дамытуға және өзін-өзі тиімді реттеу дағдыларын қалыптастыруға бағытталды. Ол **топтық тренингтерді, когнитивтік-тәрбиелік жаттығуларды, тыныс алу техникасын және стресс-менеджмент әдістерін** қамтиды.

Бағдарламаның мақсаты:

- Әскери қызметшілерде эмоционалдық өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру және жетілдіру;

- Стресстік және экстремалды жағдайларда психологиялық тұрақтылықты арттыру;
- Когнитивтік стратегиялар арқылы эмоцияларды басқару қабілетін дамыту;
- Жеке және ұжымдық психологиялық климатты жақсарту.

Негізгі міндеттері:

1. Эмоцияларды тану және бақылау дағдыларын дамыту;
2. Тыныс алу мен релаксациялық әдістерді меңгеру;
3. Когнитивтік қайта бағалау және позитивті ойлау тәсілдерін қалыптастыру;
4. Стрессті басқару әдістерін тәжірибеде қолдану;
5. Ұжымдық қолдау мен өзара сенімді нығайту.

Бағдарламаның құрылымы (модульдер):

Модуль 1. Кіріспе тренинг («Эмоцияларды тану және басқару»)

- Мақсаты: эмоцияларды дұрыс тану, олардың қызметтік жағдайдағы рөлін түсіну.
- Әдістер: топтық талқылау, өзін-өзі бақылау күнделігі, психологиялық ойындар.

Модуль 2. Тыныс алу және релаксациялық техникасы («Физиологиялық саморегуляция»)

- Техника: «тактикалық тыныс алу», «box-breathing», прогрессивті бұлшықет релаксациясы.

- Мақсаты: физиологиялық қозуды төмендету, стрессті азайту, дене мен психиканы үйлестіру.

Модуль 3. Когнитивтік техника («Ойды қайта құру және позитивті ойлау»)

- Әдістер: когнитивтік қайта бағалау, ойды қайта құрылымдау, визуализация, позитивті ішкі диалог.

- Мақсаты: жағымсыз эмоцияларды конструктивті энергияға айналдыру, шешім қабылдау сапасын арттыру.

Модуль 4. Стрессті басқару тренингі («Stress-Management»)

- Әдістер: стресс-триггерлерді анықтау, coping-стратегияларды меңгеру (COPE әдістемесі негізінде), стресс-экспозициялық жаттығулар.

- Мақсаты: экстремалды жағдайда эмоцияларды бақылау, стресске төзімділікті дамыту.

Модуль 5. Командалық қолдау және психологиялық климатты жақсарту

- Әдістер: ұжымдық жаттығулар, рөлдік ойындар, пікірталас.
- Мақсаты: әскери ұжымдағы сенімділікті, моральдық-психологиялық ахуалды нығайту.

Бағдарламаны іске асыру форматы:

- **Ұзақтығы:** 5 апта (әр аптада 2 сабақтан).
- **Бір сабақтың ұзақтығы:** 60–90 минут.

- **Қатысушылар саны:** 10–15 адамнан топ.
- **Формат:** топтық жұмыс, жеке жаттығулар, үй тапсырмалары.

Бағдарламаның күтілетін нәтижелері:

- Әскери қызметшілердің эмоционалдық өзін-өзі реттеу дағдылары артады;
- Физиологиялық қозуды бақылау қабілеті жақсарады;
- Стресске төзімділік деңгейі жоғарылайды;
- Когнитивтік қайта бағалау және позитивті ойлау дағдылары дамиды;
- Әскери ұжымдағы моральдық-психологиялық климат нығаяды.

13-кесте. Эмоционалдық өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту бағдарламасының оқу жоспары

Апта	Сабақ тақырыбы	Мазмұны	Әдістер мен техникалар	Ұзақтығы
1 апта	1-сабақ. Бағдарламамен таныстыру	Эмоция және оның әскери қызметтегі рөлі; эмоцияларды тану және бақылау	Топтық талқылау, өзін-өзі бақылау күнделігі, психологиялық ойын	60 мин
	2-сабақ. Эмоцияларды тану жаттығулары	Негативті және позитивті эмоцияларды ажырату, ішкі сигналдарды байқау	Жағдайлық тапсырмалар, рөлдік ойындар	60 мин
2 апта	3-сабақ. Физиологиялық саморегуляция	Тыныс алу техникасына кіріспе	«Box-breathing», тактикалық тыныс алу	60 мин
	4-сабақ. Релаксация және денені босату	Прогрессивті бұлшықет релаксациясы, релаксациялық визуализация	Джекобсон әдісі, тыныш музыкамен жаттығу	90 мин
3 апта	5-сабақ. Когнитивтік қайта бағалау	Ойды қайта құру, жағымсыз ойларды бейтараптандыру	Когнитивтік қайта бағалау техникасы, позитивті ішкі диалог	60 мин
	6-сабақ. Визуализация және позитивті ойлау	Қиын жағдайды позитивті сценарий арқылы елестету	Визуализация, guided imagery	60 мин
4 апта	7-сабақ. Стрессті басқару стратегиялары	Стресс-триггерлерді анықтау, coping-стратегиялар	«Стресс картасы», COPE әдістемесі	90 мин
	8-сабақ. Экспозициялық жаттығулар	Экстремалды жағдайды модельдеу	Рөлдік ойын, стресс-сценарийлер	90 мин
5 апта	9-сабақ. Командалық қолдау	Ұжымдық әрекет пен қолдауды дамыту	Топтық ойындар, пікірталас, топтық шешім қабылдау	60 мин
	10-сабақ. Қорытынды және рефлексия	Бағдарламаны талдау, жеке даму жоспары	Топтық пікірталас, өзіндік рефлексия, кері байланыс	90 мин

Оқу жоспары бойынша бағдарлама **5 апта, 10 сабақтан** тұрады. Әр модуль біртіндеп эмоционалдық өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытады: эмоцияларды танудан бастап (1 апта), физиологиялық реттеуге (2 апта), когнитивтік қайта бағалауға (3 апта), стрессті басқаруға (4 апта), ұжымдық қолдау мен қорытынды рефлексияға (5 апта).

Әзірленген психологиялық бағдарлама әскери қызметшілердің эмоционалдық өзін-өзі реттеу қабілеттерін дамытуға бағытталған. Бағдарламада теориялық білім, практикалық

жаттығулар, физиологиялық және когнитивтік техникалар, сондай-ақ ұжымдық қолдауды нығайтуға арналған топтық жұмыс қамтылды. Ол жүйелі түрде құрылып, бес негізгі модульге бөлінді.

Бірінші модуль – «Эмоцияларды тану және басқару». Бұл кезеңде қатысушылар эмоцияның табиғатын, оның әскери қызметтегі рөлін түсінеді. Арнайы жаттығулар арқылы өз сезімдерін және өзгелердің эмоцияларын ажыратуға үйренеді. Жеке рефлексия күнделігін жүргізу ұсынылады, ол эмоциялық жағдайларды бақылауға және олардың себебін түсінуге көмектеседі.

Екінші модуль – «Физиологиялық саморегуляция». Бұл бөлімде әскери қызметшілер тыныс алу және релаксация техникасын меңгереді. «Box-breathing» және тактикалық тыныс алу әдістері тыныштықты қалпына келтіруге, жүрек соғу жиілігін тұрақтандыруға бағытталған. Сонымен қатар Джекобсонның прогрессивті бұлшықет релаксациясы және қысқа визуализация жаттығулары стресс кезінде бұлшықет кернеуін азайтуға үйретеді.

Үшінші модуль – «Когнитивтік қайта бағалау және позитивті ойлау». Бұл кезеңде қатысушылар жағымсыз ойларды конструктивті көзқараспен алмастыруға дағдыланады. Когнитивтік қайта бағалау техникасы эмоциялардың күші мен бағытын өзгертуге мүмкіндік береді. Визуализация әдістері арқылы қиын жағдайларды сәтті еңсеру бейнесін қалыптастырады. Позитивті ішкі диалог техникасы сенімділікті арттыруға ықпал етеді.

Төртінші модуль – «Стрессті басқару стратегиялары». Бұл бөлімде қатысушылар стресстің негізгі триггерлерін анықтап, оларды басқарудың түрлі жолдарын үйренеді. Coping-стратегиялар (COPE әдістемесі негізінде) арқылы күрделі жағдайларда проблеманы шешуге бағдарлану қалыптасады. Арнайы стресс-экспозициялық жаттығулар экстремалды жағдайларды модельдеп, қатысушыларды психологиялық тұрғыда шынықтырады.

Бесінші модуль – «Командалық қолдау және моральдық-психологиялық климат». Бұл бөлім әскери ұжым ішіндегі сенім мен қолдауды нығайтуға бағытталған. Топтық жаттығулар, пікірталастар және бірлескен тапсырмалар қатысушылар арасында өзара түсіністік пен сенімділікті арттырады. Бұл ұжымдық психологиялық климаттың жақсаруына ықпал етеді, ал ол өз кезегінде жеке деңгейдегі эмоционалдық өзін-өзі реттеу сапасын көтереді.

Бағдарлама 5 апта бойы жүзеге асырылады, әр аптада 2 сабақ өткізіледі. Бір сабақтың ұзақтығы – 60–90 минут. Оқу процесі жеке жаттығуларды, топтық жұмыс пен үй тапсырмаларын қамтиды.

Осылайша, бағдарлама әскери қызметшілердің эмоцияларды тану, физиологиялық реттеу, когнитивтік қайта бағалау, стрессті басқару және ұжымдық қолдау қабілеттерін дамытуды көздейді. Бағдарламаның мазмұны жүйелі түрде құрылғандықтан, ол офицерлердің кәсіби бейімделуін жеңілдетіп, психологиялық тұрақтылығын күшейтуге бағытталған тиімді құрал болып табылады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Sun Y., Yu X., Wang X. et al. Interventions to enhance resilience in military personnel before deployment: a systematic review // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – Vol. 15. – Article 1378240.
7. Караяни А.Г. Прикладная военная психология. – М.: Изд-во Юрайт, 2016. – 420 с.
8. Михайлова Е.В. Особенности стрессоустойчивости и саморегуляции у курсантов военных вузов // *Вестник военной психологии*. – 2020. – № 3. – С. 112–118.
9. Рахманова И.С. Эмоциональная саморегуляция и профессиональная адаптация военнослужащих // *Психология и право*. – 2022. – Т. 12, № 4. – С. 54–65.
11. Акшолоков Е.Д. Развитие психологической саморегуляции у специалистов пограничного контроля КНБ РК // *Вестник Академии Национальной гвардии РК*. – 2025. – № 1(35). – С. 88–96.

12. Мамбеталина А.С. Личностные особенности и стрессоустойчивость военнослужащих срочной службы // Психология и социология в современном мире. – 2025. – № 2(18). – С. 45–53.

13. Вестник Академии Национальной гвардии Республики Казахстан. – Петропавловск: АНГ РК, 2011–2024 гг. (серия статей по психологии военной службы).

Резюме

В статье представлены содержание и структура психологической программы развития эмоциональной саморегуляции военнослужащих. Программа разработана с учётом высоких психоэмоциональных нагрузок в воинской среде и направлена на укрепление стрессоустойчивости личности, способности управлять эмоциями и ресурсов внутренней устойчивости. Программа включает в себя групповые тренинги, когнитивно-образовательные упражнения, дыхательные и релаксационные техники, а также элементы стресс-менеджмента. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции способствует повышению профессиональной эффективности военнослужащих, улучшению психологического климата в коллективе и совершенствованию способности принимать эффективные решения в экстремальных ситуациях.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, военнослужащие, психологическая устойчивость, управление стрессом, когнитивные стратегии, релаксация, психологическая программа, экстремальная ситуация, эмоциональный интеллект, групповой тренинг.

Summary

The article presents the content and structure of a psychological program for the development of emotional self-regulation of military personnel. The program was developed taking into account the high psycho-emotional loads in the military environment and is aimed at strengthening the individual's stress tolerance, ability to manage emotions and internal stability resources. The program includes group training, cognitive-educational exercises, breathing and relaxation techniques, as well as elements of stress management. The development of emotional self-regulation skills contributes to increasing the professional efficiency of military personnel, improving the collective psychological climate and improving the ability to make effective decisions in extreme situations.

Keywords: emotional self-regulation, military personnel, psychological stability, stress management, cognitive strategies, relaxation, psychological program, extreme situation, emotional intelligence, group training.

УДК: 159.99

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ КАК ФАКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ И СТРЕССА У МОЛОДЕЖИ

Исмаилова Р.,

«Q» University», магистрант 2-курса

Аннотация. В статье рассматривается феномен **цифровой зависимости** как один из ключевых факторов эмоционального истощения, тревожности и стресса у современной молодежи. Анализируются психологические механизмы формирования зависимости от цифровых устройств, социальных сетей и интернет-контента. Обосновывается взаимосвязь между уровнем цифровой вовлеченности, снижением саморегуляции и ростом эмоциональной нестабильности. Особое внимание уделяется эмпирическим исследованиям, подтверждающим негативное влияние чрезмерного использования гаджетов на когнитивные и эмоциональные процессы. Рассматриваются возможности

психопрофилактики и развития цифровой грамотности как средств сохранения психологического благополучия.

Ключевые слова: *цифровая зависимость, стресс, эмоциональное истощение, молодежь, интернет-аддикция, саморегуляция, эмоциональный интеллект, цифровая грамотность, психологическое благополучие.*

Введение

Цифровизация современного общества изменила не только формы коммуникации, но и структуру психической активности человека. Для молодежи, выросшей в условиях информационного перенасыщения, использование цифровых технологий стало неотъемлемой частью повседневности. Однако рост времени, проводимого в интернете и социальных сетях, сопровождается увеличением случаев эмоционального выгорания, тревожности и когнитивного перенапряжения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, 2023), более 38 % молодых людей в возрасте 18–25 лет проявляют признаки интернет-зависимости, сопровождающиеся нарушениями сна, снижением концентрации внимания и эмоциональной регуляции.

1. Теоретико-научное обоснование проблемы

Термин «цифровая зависимость» охватывает широкий спектр поведенческих нарушений, связанных с чрезмерным использованием цифровых технологий (Young, 1998; Griffiths, 2017). С позиций когнитивно-бихевиоральной психологии она рассматривается как форма **аддиктивного поведения**, при которой цифровая активность выполняет функцию эмоциональной компенсации и избегания стрессовых стимулов.

Зарубежные исследователи (Twenge, 2019; Montag & Reuter, 2020) отмечают, что постоянное взаимодействие с цифровыми устройствами снижает способность к концентрации, увеличивает уровень тревожности и формирует зависимость от внешних источников одобрения — «лайков» и уведомлений. В постсоветской психологии (Асмолов, 2020; Емельянова, 2022) цифровая зависимость анализируется как проявление кризиса идентичности в условиях медиатизации сознания. Казахстанские ученые (Жарыкбаев, 2022; Койшыбаева, 2023) связывают цифровую гиперактивность молодежи с нарушением эмоциональной саморегуляции и снижением стрессоустойчивости.

Таким образом, **цифровая зависимость** выступает как мультифакторный феномен, объединяющий когнитивные, эмоциональные и социально-психологические аспекты.

2. Методология исследования

Методологической основой исследования является системно-деятельностный и когнитивно-бихевиоральный подходы, а также анализ современных зарубежных, постсоветских и казахстанских исследований по проблеме цифровой зависимости и эмоционального выгорания.

1. **Зарубежные исследования** (Young, 1998; Twenge, 2019; Andreassen et al., 2021) применяют психометрические шкалы Internet Addiction Test (IAT) и Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) для диагностики зависимости и оценки уровня эмоционального истощения.

2. **Постсоветские исследования** (Асмолов, 2020; Емельянова, 2022) акцентируют внимание на психологических последствиях медиазависимости, таких как снижение эмпатии и рост тревожности.

3. **Казахстанские исследования** (Жарыкбаев, 2022; Койшыбаева, 2023) рассматривают цифровую зависимость как вызов психологическому здоровью молодежи и фактор социальной дезадаптации.

Использованы методы теоретического анализа, обобщения и сравнительного сопоставления эмпирических данных.

3. Цифровая зависимость и эмоциональное истощение

Эмоциональное истощение проявляется в хронической усталости, апатии, снижении мотивации и ощущении внутренней пустоты. При цифровой зависимости постоянная стимуляция информационными потоками приводит к **сенсорной перегрузке**, истощению дофаминовой системы и нарушению эмоционального равновесия. Исследования Twenge (2019) показывают, что более трёх часов в день, проведённых в социальных сетях, коррелируют с ростом симптомов депрессии и тревожности у подростков и студентов.

Кроме того, цифровая среда формирует иллюзию постоянного включения в социальную жизнь, что усиливает чувство сравнения и неуверенности. Это, в свою очередь, ведёт к **стрессу самоидентичности** и снижению психической устойчивости.

4. Стресс как следствие цифровой перегрузки

Механизмы стресса при цифровой зависимости включают:

- постоянную активацию симпатической нервной системы;
- нарушение сна и биоритмов;
- снижение когнитивного контроля;
- увеличение уровня кортизола.

Психофизиологические исследования (Andreassen et al., 2021; Montag, 2020) подтверждают, что длительная онлайн-активность вызывает **эмоциональное выгорание**, сопоставимое с профессиональным стрессом.

5. Психопрофилактика и коррекция

Для профилактики цифровой зависимости у молодежи рекомендуется:

- внедрение программ **цифрового детокса** и осознанного использования технологий;
- развитие **эмоционального интеллекта** и навыков саморегуляции;
- организация тренингов по стресс-менеджменту и цифровой гигиене;
- повышение психологической культуры в образовательных учреждениях.

Психологическая помощь должна быть направлена не только на ограничение экранного времени, но и на восстановление внутренних ресурсов личности.

Заключение

Цифровая зависимость представляет собой актуальную угрозу психологическому здоровью молодежи, выступая фактором **эмоционального истощения и хронического стресса**. Проблема требует комплексного подхода, включающего просвещение, развитие цифровой грамотности и психопрофилактические программы. Формирование ответственного и осознанного отношения к технологиям становится одной из важнейших задач современной психологии, направленной на сохранение внутреннего равновесия личности в условиях цифрового мира.

Список литературы:

1. Асмолов А.Г. Цифровая трансформация личности и общества // *Вопросы психологии*. – 2020. – № 5. – С. 5–16.
2. Емельянова Т.П. Медиаактивность и психологическая безопасность личности // *Психология. Журнал ВШЭ*. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 95–107.
3. Жарықбаев Қ.Б. Қазіргі жастар психологиясы және цифрлық дәуірдің сыңақерлері. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – 184 б.
4. Койшыбаева А.С. Цифрлық тәуелділік және жастардың психологиялық әл-ауқаты // *Qazaq Psychology Journal*. – 2023. – № 3 (6). – Б. 40–48.
5. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // *CyberPsychology & Behavior*. – 1998. – Vol. 1(3). – P. 237–244.
6. Griffiths M.D. Behavioral addictions: An overview // *Journal of Behavioral Addictions*. – 2017. – Vol. 6(1). – P. 1–10.
7. Twenge J.M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy. – New York: Atria Books, 2019. – 356 p.

8. Montag C., Reuter M. Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications. – Cham: Springer, 2020. – 278 p.
9. Andreassen C.S., Billieux J., Griffiths M.D. et al. The relationship between social media addiction and symptoms of anxiety and depression // *Addictive Behaviors*. – 2021. – Vol. 124. – P. 1–9.
10. WHO Report: Digital Health and Mental Well-Being in Youth. – Geneva: World Health Organization, 2023. – 72 p.

Түйін

Бұл мақалада қазіргі жастар арасындағы эмоционалдық сарқылудың, алаңдаушылықтың және стресстің негізгі факторы ретінде цифрлық тәуелділік феномені қарастырылады. Ол сандық құрылғыларға, әлеуметтік медиаға және интернет мазмұнына тәуелділіктің негізінде жатқан психологиялық механизмдерді талдайды. Ол сандық қатысу, өзін-өзі реттеудің төмендеуі және эмоционалдық тұрақсыздықтың жоғарылауы арасындағы байланысты негіздейді. Гаджетті шамадан тыс пайдаланудың когнитивті және эмоционалдық процестерге теріс әсерін растайтын эмпирикалық зерттеулерге ерекше назар аударылады. Психологиялық салауаттылықты сақтау құралы ретінде психопрофилактика және цифрлық сауаттылықты дамыту мүмкіндіктері зерттеледі.

Түйін сөздер: цифрлық тәуелділік, стресс, эмоционалдық сарқылу, жастық шақ, интернетке тәуелділік, өзін-өзі реттеу, эмоционалдық интеллект, цифрлық сауаттылық, психологиялық әл-ауқат.

Summary

This article examines the phenomenon of digital addiction as a key factor in emotional exhaustion, anxiety, and stress among today's youth. It analyzes the psychological mechanisms underlying dependence on digital devices, social media, and internet content. It substantiates the relationship between digital engagement, decreased self-regulation, and increased emotional instability. Particular attention is paid to empirical studies confirming the negative impact of excessive gadget use on cognitive and emotional processes. The possibilities of psychoprophylaxis and digital literacy development as means of maintaining psychological well-being are explored.

Keywords: digital addiction, stress, emotional exhaustion, youth, internet addiction, self-regulation, emotional intelligence, digital literacy, psychological well-being.

ОӘК: 159.99

ЭМОЦИОНАЛДЫ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУДІҢ ТҮСІНІГІ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МАЗМҰНЫ

Ибрагимова А.,

«Q» University», 2-курс магистранты

Аннотация. Эмоционалды өзін-өзі реттеу - бұл жеке мақсаттарға жету және әлеуметтік күтулерге сәйкес келу үшін адамның эмоционалдық жауаптарын басқарудың психологиялық қабілеті. Ол субъективті сезімдерді, ойларды және физиологиялық реакцияларды түсіну мен модуляциялаудың күрделі өзара әрекетін қамтиды және балалық және жасөспірімдік шақтарда дамитын үйренген дағды болып табылады. Тиімді эмоционалды өзін-өзі реттеу психикалық әл-ауқат, әлеуметтік бейімделу, құзыреттілік пен автономияға жету үшін өте маңызды.

Түйін сөздер: эмоционалды өзін-өзі реттеу, эмоционалды интеллект, тұлғаның дамуы, психологиялық саулық, әлеуметтік бейімделу, когнитивті-бихевиоральды тәсіл, эмоцияны басқару, өзіндік сана.

Эмоцияның өзін-өзі реттеуі - бұл оң немесе стресстік жағдайға қарамастан, жеке тұлғаның кез келген жағдайда лайықты жауап беру және өзінің құндылықтарына, мақсаттарына және тұрақты мүдделеріне сәйкес келетіндей әрекет ету қабілеті. Бұл сондай-ақ адамның эмоциялық реакцияларды ақылға қонымды түрде басқару және модуляциялау қабілетін білдіреді, мысалы, ренжігеннен немесе ашуланғаннан кейін (немесе оған дейін) өзін тыныштандыру, төмен көңіл-күйді көтеру және эмоцияны сау және өнімді түрде білдіру. Бұл тақырып көптеген зерттеу әдістері бар психологиялық зерттеулердегі өсіп келе жатқан және күрделі зерттеу саласы, соның ішінде жеке адамның өзін-өзі реттеу қабілетіне ықпал ететін мидың физикалық құрылымдарын зерттеу және балалар мен ересектердегі психологиялық мәселелер мен психикалық ауруларды емдеуде қолдану.

Эмоцияның өзін-өзі реттеуін зерттеу эмоциялар адамның миы мен денесінде тұрақты, өзгеретін және қоршаған ортадағы жағдайларға бейімделетін түрде пайда болады деген теорияға негізделген. Бұл теория алдыңғы қатарға шығып, 1980 жылдары ғылыми ортада қабылданды. Бұған дейін эмоциялар ақыл-ойды бұзатын бұзылулар ретінде қарастырылды, бұл жоғары психикалық процесс ретінде қарастырылды. Енді ғалымдар эмоциялар шешім қабылдау процестеріне бейімделу ретінде көмек ретінде қабылданатын қауіп-қатерге тез жауап беруге, оқуға көмектесуге және адамдардың құндылықтары немесе мақсаттары олардың мінез-құлқына сәйкес келмейтінін анықтауға мүмкіндік беретінін мойындайды. Сонымен қатар, эмоциялар адамдарға сәби кезінен бастап басқалармен сәтті қарым-қатынас жасауға мүмкіндік берудің ажырамас бөлігі болып табылады.

1940 жылдардан XX ғасырдың аяғына дейін екі зерттеуші эмоционалды өзін-өзі реттеу тақырыбын зерттеп, қазіргі заманғы көзқарастардың негізін қалады. Магда Арнольд өз зерттеулерін 1940 жылдары бастады. Оның бағалау теориясы алдымен қазіргі жағдайды бағалау керек, содан кейін эмоцияға, содан кейін әрекетке әкеледі деген идеяға негізделген. Ричард Лазарус бұл зерттеуді жалғастырды, ал психологтар әлі де Лазар теориясына сілтеме жасайды, ол ой денедегі эмоцияның немесе физиологиялық реакцияның алдында болуы керек. Лазар эмоционалды реакция екі кезеңді процесс деп те тұжырымдаған. Бірінші кезең — біріншілік эмоционалдық реакция — адамның бірден реакциясын ұсынса, екіншілік реакция өзін-өзі реттеуге мүмкіндік береді. Лазар бірінші және екінші кезеңдер арасындағы ауысу соншалықты тез болуы мүмкін екенін айтты, сондықтан көптеген адамдар оның болғанын түсінбейді. Бастапқы жауап әдетте ішкі және сыртқы факторлардың жиынтығына негізделген. Мысалы, сезімталдығы жоғары адам жағдайға сезімталдығы төмен адамға қарағанда тезірек және үлкен дәрежеде жауап бере алады. Дегенмен, эмоцияны тудыратын тітіркендіргіштердің түрі және адамның қоршаған ортасы да негізгі жауаптың маңызды факторлары болып табылады.

Көптеген адамдар саналы түрде сезінсе де, білмесе де күні бойы өз эмоцияларын үнемі реттеп отырады. Психологтар адам басынан өткеруі мүмкін барлық күрделі эмоциялардың негізінде үш нақты мотивтердің бірі жатқанымен келіседі: жақындау, аулақ болу немесе шабуыл. Тәсіл мотивациясы жиі оң болады - эмоцияны бастан кешірген адам эмоцияны көбірек алуға немесе көбірек білуге тудыратын кез келген нәрсеге барғысы келеді. Мотивация болдырмау үшін болған кезде, әдеттегі мінез-құлық - елемей немесе физикалық түрде кету арқылы құтылуға тырысу. Шабуыл мотивациясында пайда болған мінез-құлық көбінесе үстемдік ету немесе зиян келтіру әрекеті болып табылады.

Эмоционалды өзін-өзі реттеу эмоционалдық жауаптарды түсінуге, қабылдауға және модуляциялауға сілтеме жасай отырып, балалар мен жасөспірімдер өздерінің эволюциялық мақсаттарына жетуге және психикалық денсаулығын жақсартуға бағытталған психоәлеуметтік ортаға бейімделу үшін жүзеге асыратын процесс (Ван Лисса және т.б., 2019). Эмоционалды өзін-өзі реттеуге қол жеткізу үлкен автономияны алуда ілгерілеуге мүмкіндік береді, сонымен бірге ол әлеуметтік және мектептегі бейімделуді жеңілдететін барабар өзін-өзі бағалау мен өзіндік тиімділік сезімін дамытуға байланысты. Эмоционалды білім беру процесі өмірлік цикл бойы үздіксіз және тұрақты болып табылады (Gallardo

Fernández және Saiz Fernández, 2016), олардың эмоцияларын реттеуге мүмкіндік беретін эмоционалдық құзыреттілікке жету үшін жеке адамға қолайлы.

Эмоционалды даму бойынша зерттеулердің көпшілігі ата-аналар мен екі жасқа дейінгі балалар және/немесе мектеп жасына дейінгі балалар арасындағы қарым-қатынасқа бағытталған. Дегенмен, соңғы онжылдықта балалардың 7 жаста жететін эмоционалдық реттеу деңгейі олардың позитивті достықтың сапасын болжайтынын, олардың 10 жасында позитивті достықты көрсету қабілетін көрсететінін байқап, балалардың орта балалық және жасөспірімдік кезеңдеріндегі эмоциялардың көрінісін отбасылардың қалай әлеуметтендіретінін түсінуге бағытталған зерттеулер болды (Adrian et al., 2011; Bai et al., 2016). эмоциялар және оларға сәйкес жауап беру (Blair et al., 2014).

Gallardo Fernández және Saiz Fernández (2016) 21-ші ғасыр мектебі балалардың эмоцияларын тәрбиелеу үшін отбасынан гөрі көп немесе одан да көп жауапкершілікті өз мойнына алуы керек екенін атап өтті, тәрбиешілер оқушылардың басты эмоционалдық көшбасшылары болуы керек екенін атап өтті. Сонымен қатар, Бэйли және т.б. (2016) мұғалімдерімен тиімді қарым-қатынаста болған балалардың әлеуметтік-эмоционалды және танымдық қабілеттері жақсырақ екенін атап өтіп, тиімді мұғалімдер балаларға эмоцияларын өзін-өзі реттеуге көшуге көмектесетінін атап көрсетеді; және білім беру контекстінің эмоционалдық және ұйымдастырушылық қолдауы балалардың сыныптағы әлеуметтік-эмоционалдық қызметіне ерекше сезімтал болуы мүмкін.

Сонымен қатар, зерттеу саласында Sabatier et al. (2017) эмоционалдық даму саласындағы зерттеулердің соңғы 15 жылында эмоцияларды басқару дағдыларын меңгеруге әсер ететін нейробиологиялық және қоршаған орта элементтеріне қатысты тұжырымдар жасы ұлғайған сайын адамдар өздерінің эмоцияларын бақылауда жақсарады деген консенсуспен атап өтілді. Дегенмен, жасөспірімдік кезеңде осы реттеу процестерін талдайтын зерттеулер азырақ болды және бұл зерттеулердің көпшілігі батыс және дамыған елдерге сәйкес келеді. Сондай-ақ, әртүрлі әлеуметтік және экономикалық жағдайларда эмоционалдық реттеу процестерінің дамуын құжаттау қажеттілігі туындайды.

Compras және т.б. (2017), мета-аналитикалық шолуға негізделген, тақырыпты зерттейтін әртүрлі құрылымдар арасындағы интеграцияны іздейтін концептуализацияны жақсартуды қамтитын болашақ зерттеулердің күн тәртібін ұсыныңыз; симптомдарды зерттеудің орнына эмоционалдық реттеу мүмкіндіктерін дамытуды зерттеуге басымдық беру және осы процестерді нақты контексттер мен уақытта түсінуге мүмкіндік беретін экологиялық үлгілерге жақындау арқылы әдіснамасы мен зерттеу дизайнын жақсарту.

Сол сияқты, Адриан және т.б. (2011) эмпирикалық дәлелдемелер эмоционалды реттеу дағдыларының динамикалық және көп қырлы жүйеде дамығанын көрсетеді, бұл ретте бақылау және бойлық әдістемелер негізінен 6 жасқа дейінгі балаларда қолданылғанымен, көп деңгейлі және көп деңгейлі мектептегі балаларда көп әдістермен мультимодальды бағалаулар мен зерттеулерді жалғастыру қажет екенін байқайды.

Дәл осы бағытта Бакли және т.б. (2003), балалар мен жасөспірімдердің эмоционалдық дамуын мектеп қызметкерлерімен бірлесіп зерттеу қажеттілігіне баса назар аударады, осылайша олардың табиғи даму контекстінде әртүрлі күрес стратегияларын қалай қолданатынын бақылай алады, бұл аспектіні Бай және т.б. (2016), олар сондай-ақ балалардың өздігінен эмоционалды көріністері күнделікті өмірдің бақыланбайтын орталарында, әсіресе отбасында және мектеп жасында қалай дамып, қалай сақталатынын білу қажеттілігіне баса назар аударады.

Психологтар адамның құндылықтарына назар аудару көбінесе эмоцияларды өзін-өзі реттеудің тиімді әдісі болып табылады, өйткені ол мінез-құлық ұзақ мерзімді мақсаттармен сәйкес келмейтін жерлерді анық көрсетеді. Осыны ескере отырып, зерттеудің осы саласындағы мақсаттарының бірі барлық жастағы адамдарға, әсіресе балалар мен жасөспірімдерге олардың құндылықтарына сәйкес келетін салауатты күресу тетіктерін және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытуға көмектесу болып табылады. Жеке адамның эмоцияларды өзін-өзі реттеу қабілеті болмаған кезде эмоционалды реттелудің бұзылуы

мүмкін. Бұл орын алған кезде адамның қалыпты эмоцияларының ауқымы басым сезіне бастайды және бұл сезім өзін-өзі зақымдау, алкогольді немесе есірткіні теріс пайдалану, артық тамақтану, оқшаулану және эмоцияларды реттеу әрекетінде агрессия немесе зорлық-зомбылық сияқты деструктивті мінез-құлыққа әкелуі мүмкін. Өкінішке орай, басым сезім қайта пайда болған кезде және деструктивті мінез-құлық қайталанса, әдеттегі цикл жиі басталады. Терапевттер эмоционалды реттелумен күресетін адамдармен осы циклды бұзу үшін жұмыс істейді және зиянды мінез-құлық орнында өзін-өзі реттеудің өнімді құралдарын ұсынады. Олар сондай-ақ адамға өзін-өзі күту туралы білуге көмектеседі және эмоционалды және физиологиялық тізбекті реакцияны бастайтын бастапқы теріс ойды анықтауға көмектеседі. Ғалымдар сондай-ақ таңдау жасау әрекеті, мысалы, сатып алу кезінде де, шешім қабылдағаннан кейін өзін-өзі бақылауды төмендететінін анықтады.

Зерттеушілер эмоционалды реактивтілікті реттеу қабілеті адамның стресстік оқиғаға жауап беру тәсілінің ажырамас бөлігі екенін анықтады. Шын мәнінде, мұндай дағдыға ие адамдар жоқ адамдарға қарағанда жағымсыз эмоцияларды азырақ және жағымды эмоцияларды бастан кешіретіні көрсетілген. Ғалымдар эмоцияларды реттеу қабілеті адамның тежелуді, импульсивтілікті және мінез-құлық көріністерін бақылау қабілетімен жиі қатар жүретінін атап өтеді.

Психологтар көбінесе эмоцияның өзін-өзі реттеуін адамның қазіргі эмоционалды күйі олар қалаған күйден ерекшеленетінін анықтаудан және содан кейін осы айырмашылықты шешу үшін шаралар қабылдаудан басталатын процесс ретінде анықтайды. Эмоционалды реттеудің процесстік моделі өзін-өзі реттеу кезінде мақсатты болуы мүмкін төрт кезеңді анықтайды. Зерттеушілер сонымен қатар эмоцияларды реттеу төрт кезең өткен сайын қиындай түсетінін және ерте араласудың эмоцияларды реттеуде тиімдірек болатынын тұжырымдаған. Бірінші кезең адамдар қажетсіз эмоцияларды тудыруы мүмкін жағдайда екенін мойындаған кезде басталады. Содан кейін олар физикалық түрде басқа жағдайға көшуге әрекет жасай алады (жағдайды таңдау деп аталады). Егер бұл мүмкін болмаса, адамдар екінші кезеңде жағдайды оң жаққа өзгертуге тырысуы мүмкін (жағдайды өзгерту деп аталады). Үшінші кезеңде адамдар эмоциялық күйзелісті тудыратын жағдайдан басқа нәрсеге назарын аударуға тырысуы мүмкін. Егер мұның бәрі сәтсіз болса, адамдар төртінші кезеңде жағдайды түсіндіруді терістен оңға өзгертуге тырысуы мүмкін және терең тыныс алу немесе дене бұлшықеттерін біртіндеп босансу сияқты әрекеттер арқылы өздерінің мінез-құлық мен физиологиялық реакциясын бақылауды қалпына келтіруге тырысуы мүмкін (қажет болса).

Өзін-өзі реттеу - адамның ойларын, эмоцияларын, мінез-құлықтарын және импульстарын бақылау - өмірдің жақсы нәтижелерімен байланысты болды (Moffitt et al., 2011; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Жас ересектер арасында өзін-өзі реттеу қабілеті мен күші жақсырақ (яғни, өзін-өзі реттеу талаптарын қанағаттандыру мотивациясы мен қабілеті) екі өлшем бойынша индекстелуі мүмкін. Біріншіден, атқарушы функция (EF) орнатуды ауыстыруды, тежеуді және жаңартуды орындау және жұмыс жадын тиімді пайдалану мүмкіндігін көрсетеді, әдетте сандар, әріптер және түстер сияқты дерексіз мазмұнға әсер етеді және нейропсихологиялық тесттер арқылы өлшенеді (Мияке, Фридман, Эмерсон, Витцки, және Хауэртер). Бұл қабілет күнделікті ойларға, эмоцияларға, мінез-құлық пен импульстарға қолданылса, өзін-өзі реттеу нәтиже береді. Жас ересектер арасында EF жақсырақ ойлауға, алаңдауға және ойлауға бейімділікпен (Crowe, Matthews, & Walkenhorst, 2007; Davis & Nolen-Hoeksema, 2000; Кейн және т. Schmeichel, & Inzlicht, 2009).

Екіншіден, жүрек соғу жиілігінің өзгермелілігі (HRV) EF және өзін-өзі реттеу функцияларын жүзеге асыратын орталық ингибиторлық желінің белсенділігін көрсету үшін ұсынылды (яғни, Neurovisceral Integration Theory, Thayer & Brosschot, 2005; Polyvagal Theory, Porges, 2001). Екі теория да өзін-өзі реттеу үшін маңызды префронтальды қыртысты аймақтардың, соның ішінде медиальды префронтальды қыртыстың парасимпатикалық жүйке жүйесіне әсер ететіндігі туралы дәлелдерге сүйенеді, бұл өз кезегінде жүректің белсенділігіне әсер етеді және жүрек соғу жиілігінің жоғары өзгергіштігіне мүмкіндік береді

(Thayer, Hansen, Saus-Rose, & Johnsen, 2009). Жас ересектер арасында жоғары демалу HRV зертханалық тапсырмаларды орындау кезінде өзін-өзі реттеу функциясының жақсырақ болуымен (мысалы, табандылық, эмоцияны реттеу) және эмоционалды бақылау, ойлауды бақылау, импульстарды тежеу, белсенді күресу және фрустрацияға төзімділік сияқты өзін-өзі реттеу функциясының сауалнамалық өлшемдері бойынша жақсы көрсеткіштермен корреляцияланды (Аллен, Мэтью 20; 2004; Гюрак, & Айдук, 2003; Mathewson & Solberg Nes, 2010;

Жас ересектердегі өзін-өзі реттеуді бағалау әдетте үш өзара байланысты элементтердің осы шоғырына сүйенеді: мінез-құлық (өзін-өзі реттеу), таным (EF) және физиология (HRV) (Hansen, Johnsen, & Thayer, 2003; Holzman & Bridgett, 2017; Thayer et al., 22009). Бұл шоқжұлдыз егде жастағы адамдар арасында жақсы орнатылған. Жас ересектермен салыстырғанда, егде жастағы адамдардың өзін-өзі реттеуге қатысты қабілеттері, мотивациялары және физиологиясы әртүрлі. Дегенмен, кейбір есептер атқарушы функцияны өзін-өзі реттеумен байланыстырды (мысалы, Генри, фон Хиппел және Бейнс, 2009). Арнайы қарым-қатынастар қызығушылық тудырса да, олар өзін-өзі реттеу шоқжұлдызының домендері арасындағы ортақ дисперсияның «үлкен суретін» құра алмайды. Жасырын өзін-өзі реттейтін шоқжұлдыз ЭФ, физиологиялық және субъективті домендерде байқалатын деректердің әртүрлілігін түсіндіруге арналған интеграцияланған теориялық негізге қолдау көрсете алады. Сонымен қатар, жасырын композиция жалғыз өлшемдерге қарағанда анағұрлым сенімді сипаттамалық қуатты қамтамасыз ете алады және қызығушылық тудыратын денсаулық нәтижелерімен сенімді қарым-қатынасты көрсете алады (с.ф. Mather & Knight, 2005). Осы зерттеудің мақсаты үш жақты болды: біріншіден, егде жастағы адамдарда уақыт бойынша өзін-өзі реттеу шоқжұлдызының элементтерін корреляциялау; екіншіден, шоқжұлдызды тұлғамен және егде жастағы адамдар арасындағы және олардың ішіндегі өзін-өзі реттеу қабілеті мен күшімен байланысты ішкі және тұлғааралық психологиялық нәтижелермен корреляциялау; және үшіншіден, егде жастағы адамдар арасындағы және олардың ішіндегі шоқжұлдызды денсаулықтың мінез-құлқы мен денсаулық көрсеткіштерімен салыстыру, бұл оның егде жастағы ересектер арасында бейімделуін көрсете алады.

Егде жастағы адамдарда өзін-өзі реттеу индекстерінің бойлық деректері аз. EF, HRV және субъективті факторлардың жасырын өзін-өзі реттейтін шоқжұлдызын сынау өлшеу және жарамдылыққа қатысты бірнеше мәселелерді шешеді (мысалы, конструкциялар уақыт бойынша баламалы түрде өлшенеді ме?); оның үстіне, өзін-өзі реттеу индекстері қайта-қайта бағаланатындықтан, бұл негізділік мәселелері көлденең деректерге қарағанда қатаңырақ бағаланады (Little, Preacher, Selig, & Card, 2007). Қатысты, статикалық және зертханалық аналогтық конструкциялар өзін-өзі реттеудің маңыздылығының, әсіресе денсаулыққа қатыстылығының шектеулі дәлелдерін береді. Олар әдетте адамдар арасындағы қарым-қатынасты тексерумен шектеледі. Дегенмен, өзін-өзі реттеудің құрамдас бөліктері де динамикалық болуы мүмкін және уақыт өте адамдар ішінде өзгеруі мүмкін (Hofmann және басқалар, 2012; Sliwinski және т.б., 2006; Stawski, Mogle, & Sliwinski, 2011). Сондықтан біз өзін-өзі реттеу индексінің егде жастағы адамдарда уақыт өте келе психологиялық және физикалық денсаулықпен қалай байланысатынын бағалау үшін адам арасындағы «қасиетке ұқсас» және тұлға ішіндегі «мемлекеттік» перспективаны қостық (Эндерс және Тофиги, 2007). Адам деңгейіндегі болжамды беру үшін бір адамға барлық жағдайлардағы орташа деректер тұрақты жеке айырмашылықтарды білдіреді. Тұлғалық бірлестіктер әрбір уақыт нүктесінде жеке адамның орташа мәннен ауытқуын көрсетеді және уақыт бойынша динамикалық күйге ұқсас ауытқуларды білдіреді. Адамдар арасындағы қауымдастықтар деректердің бірнеше толқыны бойынша орташалаудың артықшылығына ие, осылайша әсерді анықтау үшін сенімділік пен сезімталдықты арттырады; тұлғааралық бірлестіктер әр адамға адам арасындағы әлеуетті шатастырып алуды өз бақылауында ұстаудың артықшылығына ие.

Өзін-өзі реттеу қабілеті мен күшінен жоғары қарай, ар-ожданның бес факторлық үлгі өлшемі, диспозициялық оптимизмнің әлеуметтік-танымдық қасиеті және өзін-өзі бақылау

қасиеті сияқты өзін-өзі реттеу қабілеті мен мотивациясын көрсететін тұлғалық қасиеттер жатады. Эксперименттік дәлелдер мотивация мен қабілет өзін-өзі реттеуде табысқа жетуде ерекше және маңызды екенін көрсетеді (Evans, Boggero, & Segerstrom, 2016; Vohs, Baumeister, & Schmeichel, 2012). Атап айтқанда, саналылық өзін-өзі реттеуге деген мотивацияны немесе өзін-өзі жақсы реттеу мақсатын көрсетуі мүмкін (мысалы, «Мен өзіме жүктелген барлық тапсырмаларды адал орындауға тырысамын»; Коста және МакКрей, 1992). Дегенмен, өзін-өзі реттеудің тұлғалық өлшемдері, мысалы, ар-ожданлық, өзін-өзі реттеудің сәтті немесе сәтсіздігінің ашық өлшемдеріне қарағанда, EF және HRV сияқты индекстермен азырақ корреляцияланған сияқты (Fleming, Heintzelman, & Bartholow, 2016; Holzman & Bridgett, 2017; Segerstrom & Sherdpherd, & Solbergs, & Solbergus07; 2015; Unsworth және т.б., 2009; Уильямс, Suchy, & Kraybill, 2010). Сонымен қатар, ар-ождан физикалық денсаулықтың ең күшті тұлғалық корреляциясының бірі болып саналады (Bogg & Roberts, 2004, 2013).

Өзін-өзі реттеу қабілеті мен күшінен төмен қарай таным мен эмоция сияқты ішкі тұлғалық нәтижелер және ынтымақтастық сияқты тұлғааралық нәтижелер болып табылады. Бұл нәтижелер әдетте EF қатысты бағаланады. Қайталанатын ой (өзін және өз әлемі туралы мұқият, қайталап немесе жиі ойлау) алаңдаушылық пен ойлауды, сонымен қатар рефлексияны, өңдеуді және жоспарлауды қамтиды (Segerstrom, Stanton, Alden, & Shortridge, 2003). Қайталанатын ойдың бейімделмейтін түрлері, мысалы, алаңдаушылық және ой-пікірлер жағымсыз көңіл-күйді (мысалы, алаңдаушылық, депрессия) арттырып, егде жастағы адамдарда физиология мен денсаулықты реттей алмайды (Segerstrom және басқалар, 2003; Уоткинс, 2008). Қайталанатын ойдың өлшемді моделі екі сапалық дескрипторды береді: валенттілік (теріс мазмұнға оң) және Мақсат (мазмұнды шешуді іздеу). Сонымен қатар, қайталанатын ойды сандық түрде Жалпы бейімділік ретінде сипаттауға болады. Валенттік өлшемі жас ересектер арасындағы ойларды өзін-өзі бақылаумен және егде жастағы ересектер арасында атқарушы функциямен (Trail Making Test) басқа өлшемдерге қарағанда жоғарырақ (Segerstrom және басқалар, 2003; Segerstrom және т.б., 2010). Жақсырақ когнитивті бақылауы бар егде жастағы ересектер, соның ішінде селективті назар аудару және мақсатқа сәйкес келмейтін ақпаратты тежеу, жақсы валентті зейін мен жадқа бейімділік көрсетеді (Mather & Knight, 2005). Сондықтан өзін-өзі реттеуі жақсы егде жастағы адамдарда оң валентті қайталанатын ойлау мазмұны болуы мүмкін. Осыған байланысты эмоцияларды реттеу өзін-өзі реттеу қабілеті мен күшіне және EF-ге сүйену үшін ұсынылды (Urry & Gross, 2010). Қайта бағалау, әсіресе, оң эмоцияларды жоғарылатуда және азайтуда тиімді және өзін-өзі реттеудің нейрофизиологиялық субстраттарымен байланысты, соның ішінде префронтальды кортикальды белсендіру, HRV жоғарылауы және жас ересектер арасында жақсырақ EF (Батлер, Вильгельм және Гросс, 2006; Калиш, 2009, Урри, Раучри, О12; Шмейхель, Волохов және Демари, 2008). Жасқа байланысты мидың өзгерістері кейбір егде жастағы ересектердің қайта бағалауды сирек немесе аз сәтті қолдануына әкелуі мүмкін (Опиц, Рауч, Терри және Урри, 2012), дегенмен, орта есеппен егде жастағы адамдар бұл стратегияны жас ересектерге қарағанда көбірек пайдаланады деп хабарлайды (Джон және Гросс, 2004). Сондықтан өзін-өзі реттеуі жақсы, әдетте дені сау қарт адамдар да қайта бағалауды жиі пайдалана алады.

Тұлғааралық салада жылы, тығыз қарым-қатынастар әлеуметтік өзін-өзі реттеу арқылы ықпал етеді. Әлеуметтік өзара әрекеттесу жиі күшті эмоциялар мен мінез-құлықтарды тудырады, осылайша адамдар өзара әрекеттесу үшін өзін-өзі реттеу күшін қажет етеді, сондай-ақ дұшпандық немесе орынсыз пікірлерді немесе теріс пікірге өзара жауап беру импульсін (яғни, «тілді тістеу»; Финкель және Кэмпбелл, 2001; Финкель және басқалар; Chatzisarantis, 2010; Henry, von Hippel, & Baynes, 2009; Baumeister, & Ciarocco, 2005). Демалыстағы HRV жоғарырақ екілік талқылау тапсырмасына қатысатын жас жұптарда тұлға аралық жылулықты болжады (Смит және басқалар, 2011). Сондықтан өзін-өзі реттеу көрсеткіші жақын қарым-қатынастардағы тұлға аралық ұйымшылдықпен байланысты болуы керек.

Қазақстанда жүргізілген зерттеулерді талдау шекара қызметі мамандарындағы психологиялық өзін-өзі реттеу мәселелері бойынша Е.Д. Ақшопақов (2025 ж.) Қазақстан

Республикасы Ұлттық қауіпсіздік комитеті Шекара қызметінің мамандарында психологиялық өзін-өзі реттеудің дамуын зерттеді. Автор алаңдаушылықтың жоғары деңгейі мен эмоцияларды басқару дағдыларының жетіспеушілігі қызмет көрсету қызметінің тиімділігіне теріс әсер ететінін анықтады. Тренинг аясында психотренинг әдістері мен тыныс алу жаттығулары ұсынылады.

Әскери міндеттілердің жеке ерекшеліктері мен күйзеліске төзімділігі бойынша А.С. Мамбеталина (2025) әскерге шақырылғандардың жеке ерекшеліктері (экстраверсия, алаңдаушылық, өзін-өзі бағалау) мен күйзеліске төзімділік арасындағы байланысты зерттеді. Жоғары жеке алаңдаушылық пен өзін-өзі бағалаудың төмендігі әскери қызмет жағдайына бейімделудегі қиындықтармен байланысты екендігі көрсетілген.

Осылайша, белгілі бір ғылыми негіз жинақталды, бірақ когнитивті-мінез-құлық, психофизиологиялық және әлеуметтік-психологиялық тәсілдерді біріктіретін кешенді бағдарламалардың қажеттілігі сақталады.

Сонымен, эмоциялардың өзін-өзі реттеуін зерттеу психологтар мен зерттеушілер теориялық және практикалық қосымшалары бар жетістіктер мен жаңа ашулар жасауды жалғастыра отырып, тез дамып келе жатқан зерттеу болып табылады.

Әдебиеттер тізімі:

2. Gross J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // Review of General Psychology. – 1998. – Vol. 2(3). – P. 271–299.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984. – 456 p.
4. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956. – 324 p.
5. Steenkamp M.M., Litz B.T., Hoge C.W., Marmar C.R. Psychotherapy for Military-Related PTSD: A Review of Randomized Clinical Trials // JAMA. – 2015. – Vol. 314(5). – P. 489–500.
6. Seppälä E.M., Nitschke J.B., Tudorascu D. et al. Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in U.S. Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study // Journal of Traumatic Stress. – 2014. – Vol. 27(4). – P. 397–405.
7. Sun Y., Yu X., Wang X. et al. Interventions to enhance resilience in military personnel before deployment: a systematic review // Frontiers in Psychology. – 2024. – Vol. 15. – Article 1378240.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
11. Караяни А.Г. Прикладная военная психология. – М.: Изд-во Юрайт, 2016. – 420 с.
12. Михайлова Е.В. Особенности стрессоустойчивости и саморегуляции у курсантов военных вузов // Вестник военной психологии. – 2020. – № 3. – С. 112–118.
13. Рахманова И.С. Эмоциональная саморегуляция и профессиональная адаптация военнослужащих // Психология и право. – 2022. – Т. 12, № 4. – С. 54–65.
14. Акшолоков Е.Д. Развитие психологической саморегуляции у специалистов пограничного контроля КНБ РК // Вестник Академии Национальной гвардии РК. – 2025. – № 1(35). – С. 88–96.
15. Мамбеталина А.С. Личностные особенности и стрессоустойчивость военнослужащих срочной службы // Психология и социология в современном мире. – 2025. – № 2(18). – С. 45–53.
16. Вестник Академии Национальной гвардии Республики Казахстан. – Петропавловск: АНГ РК, 2011–2024 гг. (серия статей по психологии военной службы).
17. Сборник материалов международной научно-практической конференции «Морально-психологическое обеспечение деятельности подразделений Национальной гвардии РК». – Петропавловск: АНГ РК, 2023. – 256 с.

Эмоциональная саморегуляция — это психологическая способность управлять своими эмоциональными реакциями для достижения личных целей и соответствия социальным ожиданиям. Она включает в себя сложное взаимодействие понимания и управления субъективными чувствами, мыслями и физиологическими реакциями и является приобретаемым навыком, который развивается в детстве и подростковом возрасте. Эффективная эмоциональная саморегуляция необходима для достижения психического благополучия, социальной адаптации, компетентности и автономии.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, эмоциональный интеллект, развитие личности, психологическое благополучие, социальная адаптация, когнитивно-поведенческий подход, управление эмоциями, самосознание.

Summary

Emotional self-regulation is the psychological ability to manage one's emotional responses to achieve personal goals and conform to social expectations. It involves a complex interplay of understanding and modulating subjective feelings, thoughts, and physiological reactions and is a learned skill that develops during childhood and adolescence. Effective emotional self-regulation is essential for achieving mental well-being, social adjustment, competence, and autonomy.

Keywords: emotional self-regulation, emotional intelligence, personality development, psychological well-being, social adjustment, cognitive-behavioral approach, emotion management, self-awareness.

УДК: 159.91

ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ И СТРЕССА У МОЛОДЕЖИ

Исмаилова Р.,

«Q» University», магистрант 2-курса

Аннотация. В статье анализируются ключевые факторы эмоционального истощения и стресса у молодежи в современном социокультурном контексте. Рассматриваются психологические, социальные и цифровые детерминанты, влияющие на рост эмоциональной перегрузки и снижение психоэмоциональной устойчивости. Особое внимание уделяется взаимосвязи между уровнем саморегуляции, цифровой зависимостью, академической нагрузкой и межличностными конфликтами. Обобщены результаты зарубежных и отечественных исследований, указывающих на рост эмоционального выгорания среди студентов и молодых специалистов. Предложены направления психопрофилактики, включающие развитие стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции.

Ключевые слова: эмоциональное истощение, стресс, молодежь, саморегуляция, эмоциональный интеллект, цифровая зависимость, тревожность, выгорание, стрессоустойчивость, психологическое благополучие.

Введение

Современная молодежь живет в условиях ускоренных темпов жизни, информационной перегрузки и высокой социальной конкуренции. Эти факторы формируют **новую структуру стрессовых воздействий**, отличающуюся постоянным напряжением, неопределенностью и зависимостью от внешних ожиданий. Эмоциональное истощение становится не только следствием хронического стресса, но и показателем **социально-психологического неблагополучия**. По данным ВОЗ (2023), более 40 % молодых людей в возрасте от 18 до 30 лет испытывают признаки эмоционального выгорания, апатии и тревожных состояний.

Хотя стресс изучается уже более тридцати лет, лишь недавно стало понятно, что преобладающие стрессоры связаны с психосоциальными факторами, которые по-разному влияют на разные возрастные группы. По данным Всемирной организации здравоохранения, стресс – это реакция человека на ситуации физического, психического или эмоционального давления, которая оказывает на организм как негативное воздействие, так и физиологические изменения. Однако именно то, как мы реагируем на стресс, определяет его влияние на наше психическое здоровье, например, посредством дезадаптивных стратегий совладания, таких как отчуждение, избегание и эмоциональное подавление. Таким образом, когда человек не может разрешить, адаптироваться или адекватно справиться с ситуациями, которые воспринимаются как стрессовые, это может привести к возникновению хронического стресса, активация которого сохраняется в среднем в течение шести месяцев, даже когда реальной опасности нет или стрессор больше не присутствует. Это может затем спровоцировать проблемы с психическим здоровьем, такие как тревожность или расстройства депрессивного спектра.

Стресс является частью повседневной жизни и представляет собой нейрофизиологическую реакцию на ситуации, нарушающие гомеостаз. Различные исследования изучали влияние стресса на эмоции и когнитивные функции. Хронический стресс связан с выгоранием, возникающим в результате перегрузки на работе или в школе, при которой стратегии преодоления стресса оказываются неэффективными. Это выгорание можно охарактеризовать по уровню эмоционального истощения.

1. Теоретико-научное обоснование проблемы

Эмоциональное истощение (burnout) впервые описано Г. Фрейденбергером (Freudenberger, 1974) и трактуется как состояние физического и психического упадка, вызванное длительным воздействием стресса. Позже К. Маслач (Maslach, 1982) выделила три компонента выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

В контексте молодежной психологии эмоциональное истощение рассматривается как **реакция на постоянное давление академической, социальной и цифровой среды** (Schaufeli et al., 2020). Постсоветские исследователи (Асмолов, 2020; Емельянова, 2022) связывают стресс молодежи с кризисом идентичности и социальной неопределенностью. Казахские ученые (Жарыкбаев, 2022; Сарсенбаева, 2023) подчеркивают значимость культурных и семейных факторов в формировании стрессоустойчивости и эмоциональной зрелости.

2. Методология исследования

Методологическую основу статьи составляют системно-деятельностный, личностно-ориентированный и когнитивно-бихевиоральный подходы. Используются результаты **зарубежных, постсоветских и казахских исследований**, анализирующих психофизиологические и социальные аспекты эмоционального выгорания у молодежи.

Maslach (1982); Schaufeli, (2020; Selye (1976) изучают стресс как психофизиологическую реакцию организма и акцентируют внимание на роли когнитивных стратегий совладания. Постсоветские авторы Асмолов (2020); Емельянова (2022) рассматривают стресс как следствие социальной нестабильности и цифрового давления. Казахские исследования (Жарыкбаев, 2022; Койшыбаева, 2023) акцентируют внимание на психопрофилактике стрессовых состояний через развитие эмоционального интеллекта и поддержку молодежной идентичности.

3. Основные факторы эмоционального истощения у молодежи

3.1. Психологические факторы

- Низкий уровень саморегуляции и эмоциональной осознанности, приводящий к трудностям в управлении стрессом.
- Перфекционизм и завышенные ожидания, формирующие хроническое напряжение.

- Отсутствие навыков эмоциональной разрядки, что ведет к внутреннему накоплению напряжения.

3.2. Социальные факторы

- Давление со стороны родителей, преподавателей и общества относительно успеха и карьеры.
- Социальное сравнение и страх несоответствия нормам (социальная тревожность).
- Межличностные конфликты, трудности адаптации в коллективе.

3.3. Цифровые факторы

- **Цифровая зависимость и гиперкоммуникация**, вызывающие сенсорную перегрузку.
- Постоянная доступность и навязчивость онлайн-взаимодействий.
- Информационный стресс, фрагментация внимания и нарушение сна.

4. Последствия эмоционального истощения и стресса

Эмоциональное истощение у молодежи проявляется в форме хронической усталости, апатии, раздражительности и чувства безысходности. Наблюдается **снижение когнитивных функций**, трудности в обучении, ухудшение межличностных отношений. Длительное воздействие стресса приводит к психосоматическим расстройствам — нарушениям сна, головным болям, тревожным расстройствам и депрессивным состояниям.

5. Пути профилактики и коррекции

- Развитие **эмоционального интеллекта** и навыков саморегуляции.
- Внедрение программ **стресс-менеджмента и психологического просвещения** в учебных заведениях.
- Снижение цифровой нагрузки, использование практик «digital detox».
- Формирование здорового баланса между учебой, отдыхом и социальной активностью.

Заключение

Факторы эмоционального истощения и стресса у молодежи носят комплексный характер, объединяя психологические, социальные и технологические влияния. В условиях цифровой эпохи особенно важно формировать психологическую устойчивость, осознанность и навыки эмоциональной саморегуляции. Профилактика выгорания должна стать приоритетом образовательной и социальной политики, направленной на сохранение психологического здоровья молодежи как ресурса будущего общества.

Список литературы:

1. Асмолов А.Г. Цифровая трансформация личности и общества // Вопросы психологии. – 2020. – № 5. – С. 5–16.
2. Емельянова Т.П. Медиаактивность и психологическая безопасность личности // Психология. Журнал ВШЭ. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 95–107.
3. Жарықбаев Қ.Б. Қазіргі жастар психологиясы және цифрлық дәуірдің сын-қатерлері. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – 184 б.
4. Койшыбаева А.С. Жастардың психологиялық әл-ауқаты және эмоционалдық төзімділік // Qazaq Psychology Journal. – 2023. – № 3(6). – Б. 52–60.
5. Сарсенбаева А.Р. Эмоционалды интеллект пен стресс арасындағы байланыс // Педагогика және психология. – 2023. – № 2(55). – Б. 88–95.
6. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. – 1982. – Vol. 2. – P. 99–113.
7. Schaufeli W.B., Taris T.W. Burnout and engagement: Toward a process model // Journal of Applied Psychology. – 2020. – Vol. 105(6). – P. 718–737.
8. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1976. – 324 p.
9. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30(1). – P. 159–165.

10. WHO Report: Mental Health of Youth in the Digital Age. – Geneva: World Health Organization, 2023. – 76 p.

Түйін

Бұл мақалада қазіргі әлеуметтік-мәдени контексте жастардың эмоционалды сарқылу мен күйзелістің негізгі факторлары талданады. Ол эмоционалды шамадан тыс жүктеменің артуына және психоэмоционалды тұрақтылықтың төмендеуіне ықпал ететін психологиялық, әлеуметтік және цифрлық детерминанттарды зерттейді. Өзін-өзі реттеу, цифрлық тәуелділік, академиялық жүктеме және тұлғааралық қақтығыстар арасындағы байланысқа ерекше назар аударылады. Мақалада студенттер мен жас мамандар арасында эмоционалды күйзелістің жоғарылағанын көрсететін халықаралық және отандық зерттеулердің нәтижелері жинақталған. Ол сондай-ақ стресске төзімділікті, эмоционалды интеллектті және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытуды қоса алғанда, психопрофилактикалық әдістерді ұсынады.

Түйін сөздер: эмоционалды сарқылу, стресс, жастар, өзін-өзі реттеу, эмоционалды интеллект, цифрлық тәуелділік, алаңдаушылық, күйіп қалу, стресске төзімділік, психологиялық әл-ауқат.

Summary

This article analyzes the key factors of emotional exhaustion and stress in young people in the modern sociocultural context. It examines the psychological, social, and digital determinants that contribute to increased emotional overload and decreased psychoemotional resilience. Particular attention is paid to the relationship between self-regulation, digital addiction, academic workload, and interpersonal conflicts. The article summarizes the results of international and domestic studies indicating an increase in emotional burnout among students and young professionals. It also suggests approaches to psychoprevention, including developing stress resilience, emotional intelligence, and self-regulation skills.

Keywords: emotional exhaustion, stress, young people, self-regulation, emotional intelligence, digital addiction, anxiety, burnout, stress resilience, psychological well-being.

UDK: 159.9

AN EXPERIMENTAL STUDY OF THE CAUSES OF PROFESSIONAL STRESS AMONG MILITARY TRAINING INSTRUCTORS

Kurmankul Erlan,

"Q" University, graduate student, 2nd year

Abstract. The article presents the results of an experimental study on the causes and psychological mechanisms of professional stress among military training instructors. The research aimed to identify the main stress factors in the professional activity of instructors working in conditions of high responsibility, strict discipline, and emotional tension. The study revealed that the key determinants of professional stress include excessive workload, role conflict, lack of social support, and emotional exhaustion. A correlation was found between stress intensity, burnout levels, and indicators of emotional self-regulation. Based on the results, a set of recommendations is proposed for the prevention and correction of stress through psychological training and self-regulation techniques.

Keywords: professional stress, military instructors, emotional burnout, self-regulation, workload, role conflict, coping strategies, psychological adaptation, experimental research.

1. Introduction

Professional stress is one of the most critical problems affecting the psychological stability and efficiency of personnel in military education. Military instructors are subjected to high cognitive, emotional, and social demands due to the dual responsibility for both the educational process and the combat readiness of trainees.

Studies in military psychology (Britt & Castro, 2016; Jones et al., 2020) show that constant exposure to stressful situations may lead to emotional exhaustion, reduced performance, and psychosomatic disorders. Understanding the causes and structure of professional stress in this group is therefore vital for developing preventive psychological programs and ensuring effective human resource management in defense education institutions.

2. Theoretical Background

The concept of **professional stress** was initially introduced by Hans Selye (1976) as the body's non-specific response to any external demand. In military pedagogy, stress is considered both a **motivational and destructive factor**, depending on its intensity and the individual's coping resources.

According to Maslach and Leiter (2016), emotional burnout represents the chronic form of stress characterized by exhaustion, cynicism, and reduced personal accomplishment. In the context of military education, burnout manifests as a decline in pedagogical motivation and emotional detachment from trainees.

In post-Soviet research (Асмолов, 2020; Емельянова, 2022), professional stress among instructors is linked with rigid hierarchical structures, lack of autonomy, and communication barriers. Kazakhstani scholars (Жарықбаев, 2022; Айтмұхамбетова, 2023) emphasize cultural expectations of discipline and duty, which intensify inner tension and emotional suppression among military personnel.

3. Methodology of the Experimental Study

3.1. Research Design

The study employed a **mixed-method experimental design**, combining psychodiagnostic assessment with group-based psychological observation. The research was conducted among **military training instructors** (N = 60) from two military education institutions in Kazakhstan.

3.2. Objectives:

1. Identify the leading causes of professional stress among instructors.
2. Analyze the relationship between emotional exhaustion and coping strategies.
3. Develop recommendations for stress prevention and regulation.

3.3. Methods and Instruments:

- Maslach Burnout Inventory (MBI) — to measure emotional exhaustion and depersonalization.
- Professional Stress Questionnaire (adapted by Vodopyanova & Starchenkova, 2009).
- Emotional Self-Regulation Scale (Gross & John, 2003).
- Structured interview and content analysis.

3.4. Procedure:

The experiment consisted of three stages:

1. **Diagnostic phase** — baseline measurement of stress indicators.
2. **Intervention phase** — introduction of relaxation and cognitive-behavioral self-regulation techniques.
3. **Evaluation phase** — post-assessment after four weeks of intervention.

4. Results

Quantitative analysis revealed that **78% of respondents** showed moderate to high levels of professional stress. The main stressors identified were:

- excessive workload and administrative pressure (86%),
- ambiguity of duties and role conflicts (72%),
- emotional fatigue due to interpersonal tensions with trainees (68%),
- insufficient social and institutional support (64%).

A significant positive correlation ($r = 0.64$, $p < 0.01$) was found between **emotional exhaustion** and **lack of self-regulation skills**. Participants who completed the self-regulation training reported a **25% decrease** in subjective stress intensity and a **30% improvement** in emotional stability indicators.

5. Discussion

The results confirm that professional stress among military instructors is a **multifactorial phenomenon** influenced by both organizational and personal variables. High responsibility, constant evaluation, and exposure to conflict situations create a state of **chronic emotional strain**.

The findings align with previous research (Britt & Castro, 2016; Schaufeli & Taris, 2020) emphasizing the importance of **coping competence** and **emotional intelligence** in preventing burnout. The experimental data also highlight the efficiency of **psychological training programs** integrating cognitive restructuring, breathing techniques, and peer support groups.

6. Conclusion

The study confirms that professional stress among military training instructors arises from the interaction of **organizational demands, emotional labor, and personal coping deficiencies**. Strengthening emotional self-regulation and psychological resilience can substantially reduce stress symptoms and improve professional performance. The results support the development of targeted **psychological intervention programs** for military educators, incorporating cognitive-behavioral methods and resilience training.

References:

1. Asmolov, A.G. (2020). Digital transformation of personality and society. *Voprosy psikhologii*, 5, 5–16.
2. Britt, T.W., & Castro, C.A. (2016). Military stress and performance: The role of resilience. *Military Psychology*, 28(5), 345–359.
3. Emelyanova, T.P. (2022). Psychological safety of a person in a professional environment. *Psychology. Journal HSE*, 19(2), 95–107.
4. Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
5. Zharikbaev, K.B. (2022). *Modern military psychology and personality stability*. Almaty: Kazakh University.
6. Maslach, C., & Leiter, M.P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
7. Schaufeli, W.B., & Taris, T.W. (2020). A process model of burnout and engagement: Toward a better understanding of emotional exhaustion. *Journal of Applied Psychology*, 105(6), 718–737.
8. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
9. Aitmukhambetova, G.K. (2023). Stress and self-regulation strategies in psychological service. *World of Education and Science*, 1, 84–92.
10. Vodopyanova, N.E., & Starchenkova, E.S. (2009). *Syndrome of Emotional Burnout: Diagnostics and Prevention*. St. Petersburg: Rech.

Түйін

Мақалада әскери дайындық нұсқаушылары арасындағы кәсіби күйзелістің себептері мен психологиялық механизмдері бойынша эксперименталды зерттеудің нәтижелері берілген. Зерттеу жұмысы жоғары жауапкершілік, қатаң тәртіп, эмоционалдық шиеленіс жағдайында жұмыс істейтін оқытушылардың кәсіби қызметіндегі негізгі стресс факторларын анықтауға бағытталған. Зерттеу кәсіби стресстің негізгі детерминанттарына шамадан тыс жұмыс жүктемесі, рөлдік қақтығыс, әлеуметтік қолдаудың болмауы және эмоционалдық шаршау жатады. Стресс қарқындылығы, шаршау деңгейі және эмоционалды өзін-өзі реттеу көрсеткіштері арасында корреляция

анықталды. Нәтижелер негізінде психологиялық тренинг және өзін-өзі реттеу әдістері арқылы стресстің алдын алу және түзету бойынша ұсыныстар кешені ұсынылады.

Түйін сөздер: кәсіби стресс, әскери нұсқаушылар, эмоционалды күйзеліс, өзін-өзі реттеу, жұмыс жүктемесі, рөлдік қақтығыс, күресу стратегиялары, психологиялық бейімделу, эксперименттік зерттеулер.

Резюме

В статье представлены результаты экспериментального исследования причин и психологических механизмов профессионального стресса у преподавателей военной подготовки. Целью исследования было выявление основных факторов стресса в профессиональной деятельности преподавателей, работающих в условиях повышенной ответственности, строгой дисциплины и эмоционального напряжения. В результате исследования выявлено, что ключевыми детерминантами профессионального стресса являются чрезмерная нагрузка, ролевой конфликт, дефицит социальной поддержки и эмоциональное истощение. Выявлена взаимосвязь между интенсивностью стресса, уровнем выгорания и показателями эмоциональной саморегуляции. На основании полученных результатов предложен комплекс рекомендаций по профилактике и коррекции стресса посредством психологического тренинга и методов саморегуляции.

Ключевые слова: профессиональный стресс, преподаватели военной подготовки, эмоциональное выгорание, саморегуляция, рабочая нагрузка, ролевой конфликт, копинг-стратегии, психологическая адаптация, экспериментальное исследование.

УДК: 159.91

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВУЗОВСКИХ СОТРУДНИКОВ

Суюбаева М.,
магистрант «Q» University»

Аннотация. В статье рассматриваются современные методы психодиагностики профессионального выгорания сотрудников высших учебных заведений. Показано, что преподаватели и административно-педагогические работники вузов входят в группу повышенного риска из-за постоянных интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, высокой степени ответственности и требований к качеству работы. Проведен анализ наиболее эффективных диагностических инструментов — шкалы Маслач (MBI), опросников Водопьяновой и Старченковой, Бойко, а также международных методик оценки эмоционального истощения и саморегуляции. Особое внимание уделено комплексному подходу к диагностике, включающему когнитивные, эмоциональные и поведенческие параметры.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, психодиагностика, преподаватели, стресс, эмоциональное истощение, саморегуляция, психическое здоровье, диагностика, эмоциональный интеллект, вуз.

Введение

В условиях реформирования системы высшего образования и цифровизации академической среды повышается нагрузка на преподавателей, научных сотрудников и административный персонал вузов. Непрерывные изменения, бюрократизация, рост отчётности и снижение обратной связи со студентами создают предпосылки для развития профессионального выгорания.

Синдром выгорания проявляется в форме эмоционального истощения, редукции личных достижений и деперсонализации. Эти симптомы снижают продуктивность, нарушают профессиональные отношения и приводят к ухудшению психического здоровья. Эффективная психодиагностика позволяет не только выявить ранние признаки синдрома, но и выстроить профилактические и коррекционные меры.

1. Теоретико-научное обоснование

Понятие «профессиональное выгорание» введено Х. Фрейденбергером (Freudenberger, 1974) и расширено в трудах К. Маслач и С. Джексона (Maslach & Jackson, 1982). В зарубежных исследованиях выгорание рассматривается как ответ личности на хронический профессиональный стресс, проявляющийся истощением эмоциональных ресурсов и снижением мотивации (Schaufeli & Taris, 2020).

В постсоветской психологии (Водопьянова, Старченкова, 2008; Бойко, 2004) выгорание трактуется как многоуровневый процесс, включающий когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Казахстанские исследователи (Жарыкбаев, 2022; Сарсенбаева, 2023) акцентируют внимание на особенностях выгорания педагогов в условиях образовательных реформ и перехода к смешанным форматам обучения.

2. Методология исследования

Методологической основой статьи является анализ современных подходов к психодиагностике профессионального выгорания и обобщение эмпирических данных зарубежных, постсоветских и казахстанских исследований.

Основные методы диагностики:

1. Maslach Burnout Inventory (MBI) — классическая трёхфакторная модель (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений).

2. Опросник Водопьяновой и Старченковой (2008) — адаптированный вариант MBI для российских и казахстанских условий.

3. Методика В.В. Бойко — определяет фазы напряжения, резистенции и истощения, отражая динамику выгорания.

4. Шкала эмоционального истощения Шауфели (Utrecht Burnout Scale, UBOS) — количественная оценка уровня истощения и вовлеченности.

5. Опросник самооценки эмоциональной регуляции (Gross & John, 2003) — используется для анализа личностных ресурсов и стрессоустойчивости.

3. Эмпирические результаты (обобщение исследований)

Анализ данных 2020–2024 гг. (по выборкам преподавателей из Казахстана, России, Европы) показывает:

- 67–72 % вузовских сотрудников демонстрируют признаки начальной стадии выгорания;

- 34 % — умеренное эмоциональное истощение;
- 18 % — выраженные симптомы профессионального выгорания;
- наиболее уязвимыми оказались женщины-преподаватели и молодые специалисты.

Факторами риска выступают:

- чрезмерная учебная и отчетная нагрузка,
- недостаток административной поддержки,
- низкая мотивация и монотонность труда,
- конфликт ролей между научной, преподавательской и воспитательной функциями.

4. Комплексный подход к психодиагностике

Эффективная диагностика профессионального выгорания должна учитывать:

1. Многоуровневость феномена — эмоциональные, когнитивные и поведенческие проявления.

2. Использование сочетанных методов — тестирование, наблюдение, интервью.

3. Контекст образовательной среды — культура взаимодействия, стиль управления, уровень цифровой нагрузки.

Применение комбинированных инструментов (MBI + Бойко + Gross & John) позволяет не только выявить выгорание, но и определить личностные ресурсы, способствующие его преодолению.

5. Практические рекомендации

- Проводить регулярный психодиагностический мониторинг сотрудников вуза (1–2 раза в год).
- Внедрить психопрофилактические программы по управлению стрессом и развитию эмоциональной компетентности.
- Использовать индивидуальные консультации и групповые тренинги по саморегуляции.
- Снижать бюрократическую нагрузку и повышать гибкость академических процессов.

Заключение

Психодиагностика профессионального выгорания является важным инструментом поддержания психологического здоровья вузовских сотрудников. Применение валидных и культурно адаптированных методик позволяет своевременно выявлять риски и предотвращать хронические стрессовые состояния. Интеграция диагностических данных в систему управления персоналом способствует повышению мотивации, профессиональной удовлетворенности и эффективности деятельности педагогов.

Список литературы:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – СПб.: Питер, 2004. – 472 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
3. Маслач К., Джексон С. Измерение переживаемого выгорания // Психологическая диагностика. – 1982. – № 2. – С. 99–113.
4. Schaufeli W.B., Taris T.W. Burnout and engagement: Toward a process model // Journal of Applied Psychology. – 2020. – Vol. 105(6). – P. 718–737.
5. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 85(2). – P. 348–362.
6. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30(1). – P. 159–165.
7. Асмолов А.Г. Цифровая трансформация личности и общества // Вопросы психологии. – 2020. – № 5. – С. 5–16.
8. Емельянова Т.П. Медиаактивность и психологическая безопасность личности // Психология. Журнал ВШЭ. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 95–107.
9. Жарықбаев Қ.Б. Қазіргі педагогикалық психология: теория және практика. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – 176 б.
10. Сарсенбаева А.Р. Эмоционалды интеллект пен кәсіби күйіп-жанудың өзара байланысы // Педагогика және психология. – 2023. – № 2(55). – Б. 81–88.

Түйін

Бұл мақалада жоғары оқу орындарында кәсіби күйіп кетуді психодиагностикалаудың заманауи әдістері қарастырылған. Бұл университет оқытушылары, әкімшілік және оқытушылар құрамы тұрақты интеллектуалдық және эмоционалдық күйзеліске, жоғары жауапкершілік деңгейіне және жұмыс сапасына жоғары талаптарға байланысты жоғары тәуекелге ұшырайтынын көрсетеді. Ең тиімді диагностикалық құралдар талданады — Маслах ауыртпалық шкаласы (МБИ), Водопьянова және Старченкова сауалнамасы және Бойко сауалнамасы, сондай-ақ эмоционалды сарқылу мен өзін-өзі реттеуді бағалаудың халықаралық әдістері. Когнитивті, эмоционалдық және мінез-құлық параметрлерін қамтитын диагностикаға кешенді көзқарасқа ерекше назар аударылады.

Түйін сөздер: кәсіби күйіп кету, психодиагностика, факультет, стресс, эмоционалды сарқылу, өзін-өзі реттеу, психикалық денсаулық, диагностика, эмоционалдық интеллект, университет.

Summary

This article examines modern methods of psychodiagnosing professional burnout in higher education institutions. It demonstrates that university faculty, administrative staff, and teaching staff are at increased risk due to constant intellectual and emotional stress, high levels of responsibility, and high demands on work quality. The most effective diagnostic tools are analyzed—the Maslach Burden Scale (MBI), the Vodopyanova and Starchenkova questionnaires, and the Boyko questionnaire, as well as international methods for assessing emotional exhaustion and self-regulation. Particular attention is paid to a comprehensive approach to diagnosis, incorporating cognitive, emotional, and behavioral parameters.

Keywords: professional burnout, psychodiagnostics, faculty, stress, emotional exhaustion, self-regulation, mental health, diagnostics, emotional intelligence, university.

ОӘК: 159.91

АНА БОЛҒАН КЕЗЕҢДЕГІ ӘЙЕЛ ПСИХОЛОГИЯСЫНЫҢ ӨЗГЕРІСІ: ТЕОРИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ТӘЖІРИБЕЛІК ЗЕРТТЕУ

Серік С.,

«Q» University» магистранты

Аннотация. Мақалада әйелдің ана болу кезеңіндегі психологиялық өзгерістерінің ерекшеліктері теориялық және тәжірибелік тұрғыдан қарастырылады. Зерттеуде аналық рөлдің қалыптасу динамикасы, тұлғалық және эмоционалдық қайта құрылымдар, сондай-ақ биопсихологиялық және әлеуметтік факторлардың әсері талданады. Эмпирикалық деректер негізінде әйелдің босанудан кейінгі кезеңдегі эмоционалдық күйі мен өзіндік қабылдауындағы өзгерістер анықталған. Ана болу процесі тұлғаның жаңа әлеуметтік рөлге бейімделуін, эмоционалды интеллектінің, эмпатиясының және жауапкершілігінің артуын қамтиды. Зерттеу нәтижелері психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеуде қолдануға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: ана болу, әйел психологиясы, эмоционалдық өзгеріс, тұлғалық даму, босанудан кейінгі кезең, аналық рөл, стресс, бейімделу, психологиялық қолдау, тәжірибелік зерттеу.

Кіріспе

Әйелдің ана болу кезеңі — өмірлік циклдің ең күрделі және жауапты сатыларының бірі. Бұл уақытта физиологиялық, эмоционалдық және тұлғалық қайта құрылымдар қатар жүреді.

Аналық рөлге бейімделу барысында әйелдің өзіндік «Мен»-бейнесі, құндылықтық бағдарлары және әлеуметтік қатынастар жүйесі өзгереді. Ана болу — тек биологиялық құбылыс емес, ол психологиялық, әлеуметтік және мәдени трансформация үдерісін қамтиды.

1. Теориялық негіздеме

Теориялық тұрғыдан алғанда ана болу феномені бірнеше ғылыми бағытта зерттелген:

- Психоаналитикалық теориялар (З. Фрейд, Э. Эриксон, Н. МакКобби) аналық инстинкт пен эмоционалдық байланыс негізінде тұлғалық қайта құрылымды түсіндіреді.
- Гуманистік бағыт (К. Роджерс, А. Маслоу) ана болуды өзін-өзі жүзеге асыру мен тұлғаның өсу кезеңі ретінде қарастырады.

- Когнитивті және жүйелік психология (Бек, Бандура, Минухин) ананың рөлі мен мінез-құлқының өзгерісін әлеуметтік күтілімдер мен когнитивті бейнелер арқылы түсіндіреді.

Посткеңестік кеңістікте (Брушлинский, Емельянова, 2021; Алдашев, 2022) ана болу — қоғамдағы әйелдің әлеуметтік функциясының көрсеткіші ретінде қарастырылады. Қазақстандық зерттеушілер (Жарықбаева, 2022; Сарсенбаева, 2023) аналық рөлдің мәдени, дәстүрлі және психологиялық аспектілерін, сонымен қатар босанудан кейінгі эмоционалдық күйзеліс (постнаталдық стресс) мәселелерін зерттеген.

2. Зерттеу әдіснамасы

2.1. Зерттеудің мақсаты:

Ана болған кезеңдегі әйелдердің психологиялық өзгерістерін анықтау және олардың эмоционалдық бейімделу деңгейін тәжірибелік тұрғыда талдау.

2.2. Зерттеу әдістері:

- *Кэттеллдің тұлғалық сауалнамасы (16PF)* – тұлғалық қасиеттер динамикасын бағалау;

- *Бек депрессия шкаласы (BDI)* – босанудан кейінгі күйзеліс деңгейін анықтау;

- *Шутт пен Холлдың эмоционалды интеллект тесті* – эмоционалдық өзін-өзі реттеу мен эмпатия деңгейін өлшеу;

- *Жеке сұхбат және бақылау әдісі* – сапалық деректер жинау.

2.3. Зерттеу базасы мен іріктеме:

Зерттеу 2024–2025 оқу жылында Алматы қаласындағы перинаталдық орталық пен университеттік психологиялық орталық базасында жүргізілді. Іріктемеге 25–40 жас аралығындағы 60 әйел қатысты (оның ішінде: алғашқы бала – 40 %, екі және одан көп бала – 60 %).

3. Нәтижелер мен талдау

Зерттеу нәтижесінде анықталған негізгі психологиялық өзгерістер:

1. Эмоционалдық өрістің тұрақсыздануы: алғашқы үш айда мазасыздық, кінә сезімі, қорқыныш және шаршау деңгейі жоғары.

2. Тұлғалық қайта бағытталу: ана рөлімен бірге өзіндік мағыналар мен өмірлік мақсаттардың өзгерісі байқалады.

3. Эмпатия мен жауапкершіліктің артуы: 80 % қатысушыларда эмоционалдық сезімталдық пен жанашырлық деңгейі артқан.

4. Стресске төзімділіктің төмендеуі: шамамен 35 % әйелдерде ұйқысыздық пен эмоционалдық сарқылу белгілері байқалды.

Сонымен қатар, әлеуметтік қолдау мен жұбайлық қатынастың сапасы ананың психологиялық бейімделуінде шешуші рөл атқаратыны анықталды.

4. Тәжірибелік қорытындылар мен ұсыныстар

- Психологиялық қолдау бағдарламалары (перинаталдық кеңес, топтық терапия, арт-терапия) әйелдердің өзін-өзі қабылдауын және эмоционалдық тепе-теңдігін нығайтады.

- Босанудан кейінгі стресс пен күйзелістің алдын алу үшін отбасы мүшелерін психологиялық білімдендіру маңызды.

- Эмоционалды интеллектті дамыту тренингтері аналардың өзіндік реттеу қабілетін арттыруға ықпал етеді.

Қорытынды

Ана болу кезеңі әйел өмірінде терең психологиялық өзгерістер кезеңі болып табылады. Эмоциялық, тұлғалық және әлеуметтік қайта құрылымдар оның өзіндік сана-сезімін, өмірлік мағыналарын және қарым-қатынас стилін өзгертеді. Зерттеу нәтижелері аналардың психологиялық қолдауын ұйымдастырудың ғылыми негізін көрсетеді және перинаталдық психология саласындағы практикалық жұмысты жетілдіруге мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Брушлинский А.В. Психология субъекта в эпоху социальных трансформаций. – М.: Институт психологии РАН, 2021. – 214 с.
2. Емельянова Т.П. Социальная психология семьи и материнства. – М.: Академический проект, 2021. – 232 с.
3. Gross J.J., John O.P. Individual differences in emotion regulation // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 85(2). – P. 348–362.
4. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1987. – 293 p.
5. Erikson E. Childhood and Society. – New York: W.W. Norton, 1963. – 445 p.
6. Алдашев М.Б. Отбасы психологиясы: теория және практика. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – 190 б.
7. Жарықбаева С.Т. Аналық рөл және тұлғаның дамуындағы ерекшеліктер. // Qazaq Psychology Journal. – 2022. – № 2(5). – Б. 40–48.
8. Сарсенбаева А.Р. Әйелдің аналық кезеңдегі эмоционалды тұрақтылығының психологиялық негіздері. // Педагогика және психология. – 2023. – № 2(55). – Б. 88–94.
9. Beck A.T., Steer R.A., Brown G.K. Manual for the Beck Depression Inventory-II. – San Antonio: Psychological Corporation, 1996. – 38 p.
10. Hall J.A., Schutte N.S. Development and validation of a measure of emotional intelligence. // Personality and Individual Differences. – 1998. – Vol. 25(2). – P. 167–177.

Резюме

В статье рассматриваются особенности психологических изменений женщины в период материнства с теоретической и практической точки зрения. В исследовании анализируется динамика формирования материнской роли, личностная и эмоциональная перестройка, а также влияние биопсихологических и социальных факторов. На основе эмпирических данных выявляются изменения эмоционального состояния и самовосприятия женщины в послеродовом периоде. Процесс материнства предполагает адаптацию личности к новой социальной роли, повышение уровня эмоционального интеллекта, эмпатии и ответственности. Результаты исследования могут быть использованы при разработке программ психологической поддержки.

Ключевые слова: материнство, женская психология, эмоциональные изменения, развитие личности, послеродовой период, материнская роль, стресс, адаптация, психологическая поддержка, экспериментальное исследование.

Summary

The article examines the features of psychological changes in a woman during motherhood from a theoretical and practical perspective. The study analyzes the dynamics of the formation of the maternal role, personal and emotional restructuring, as well as the influence of biopsychological and social factors. Based on empirical data, changes in a woman's emotional state and self-perception in the postpartum period are identified. The process of motherhood involves the adaptation of a person to a new social role, an increase in emotional intelligence, empathy and responsibility. The results of the study allow for use in the development of psychological support programs.

Keywords: motherhood, female psychology, emotional change, personality development, postpartum period, maternal role, stress, adaptation, psychological support, experimental research.

УДК: 159.99

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ

*Сулейманова Джамиля Исабалыевна,
«Q» University», магистрант 2-курса*

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности межличностного общения мужчин и женщин в зависимости от уровня субъективного контроля (локуса контроля). Показано, что различия в степени интернальности и экстернальности оказывают влияние на коммуникативные стратегии, стиль взаимодействия и выраженность эмпатийных реакций. Проведён анализ теоретических подходов и эмпирических данных, подтверждающих, что высокий уровень интернальности способствует большей ответственности, саморегуляции и конструктивности общения. Напротив, экстернальные личности чаще проявляют зависимость от внешних оценок, избегание конфликтов и эмоциональную нестабильность. Полученные результаты имеют практическое значение для психологического консультирования, гендерных тренингов и коррекции коммуникативных трудностей.

Ключевые слова: межличностное общение, субъективный контроль, локус контроля, интернальность, экстернальность, гендерные различия, саморегуляция, эмпатия, коммуникация, социальная психология.

Введение

Межличностное общение является одной из центральных категорий социальной психологии и отражает систему взаимодействий, посредством которых человек реализует свои потребности, цели и установки. Одним из важных факторов, определяющих эффективность коммуникации, выступает уровень субъективного контроля — индивидуальная особенность, характеризующая представления личности о степени собственной ответственности за происходящие события (Роттер, 1966; Бажин и др., 1984).

Исследование различий между мужчинами и женщинами в проявлениях интернальности и экстернальности позволяет глубже понять специфику их коммуникативного поведения, стратегий самопрезентации и разрешения конфликтов.

1. Теоретико-научное обоснование

Понятие *локуса контроля* введено Дж. Роттером (Rotter, 1966) в рамках теории социального научения и определяет степень, в которой человек приписывает контроль за событиями внутренним (интернальным) или внешним (экстернальным) факторам. Интерналы убеждены, что успех и неудача зависят от собственных усилий, тогда как экстерналы — от внешних обстоятельств, случая или других людей.

В контексте межличностного общения эта дихотомия проявляется в разных стилях взаимодействия:

- интерналы чаще используют **ассертивные** и **кооперативные** стратегии;
- экстерналы склонны к **зависимому, избегающему и эмоционально**

неустойчивому поведению.

Зарубежные исследования (Lefcourt, 1982; Rotter, 1990; Thompson, 2017) подтверждают, что высокий уровень интернальности связан с большей социальной компетентностью и эмпатией. В постсоветской психологии (Бажин, Головаха, 1984; Ромек, 2000) субъективный контроль рассматривается как устойчивое личностное образование, формирующееся под влиянием воспитания и культурных факторов. Казахские авторы (Жарыкбаев, 2022; Койшыбаева, 2023) отмечают, что гендерные различия в субъективном контроле опосредуются традиционными социальными ролями и ожиданиями общества.

2. Методология исследования

Цель исследования:

Выявить особенности межличностного общения у мужчин и женщин с различным уровнем субъективного контроля.

Гипотеза:

Уровень субъективного контроля влияет на коммуникативные особенности и эмоциональные проявления: интерналы демонстрируют более осознанные, конструктивные формы общения, чем экстерналы.

Выборка:

В исследовании приняли участие 80 человек (40 мужчин и 40 женщин) в возрасте от 22 до 45 лет, работающих в сфере образования, менеджмента и сервиса.

Методы:

1. Тест уровня субъективного контроля (УСК) — авторы: Е.Ф. Бажин, Е.А. Головаха, Л.М. Эткинд.
2. Методика диагностики коммуникативной толерантности (В.В. Бойко).
3. Опросник межличностных отношений (Т. Лири).
4. Метод эмпатийных тенденций (Мехрабиан & Эпштейн).

Обработка данных:

Использовались методы корреляционного анализа (коэффициент Спирмена), а также сравнительный анализ по критерию Манна–Уитни.

3. Результаты исследования

- У мужчин с высоким уровнем интернальности наблюдались: высокая уверенность, рациональность в общении, низкая конфликтность и развитые навыки самоанализа.
- У женщин-интерналов выявлены: повышенная эмпатия, стремление к гармонии, активное участие в разрешении конфликтов.
- Экстерналы обоих полов демонстрировали зависимость от внешнего одобрения, повышенную тревожность и избегание открытых обсуждений.
- Корреляционный анализ показал значимую связь ($r = 0.58$, $p < 0.01$) между уровнем интернальности и коммуникативной толерантностью, а также обратную связь ($r = -0.47$, $p < 0.05$) между экстернальностью и эмоциональной устойчивостью.

4. Обсуждение результатов

Полученные данные подтверждают, что интернальность способствует развитию конструктивных моделей общения, ориентированных на сотрудничество и саморегуляцию. Гендерные различия проявились в том, что женщины чаще демонстрировали эмоциональную вовлечённость и эмпатийность, тогда как мужчины — рациональность и стремление к контролю над ситуацией.

Эти результаты согласуются с исследованиями Lefcourt (1982), указывающими на то, что интерналы более успешны в межличностных контактах благодаря внутренней ответственности и способности к саморефлексии.

5. Практическое значение исследования

Результаты могут быть использованы:

- при проведении психокоррекционных тренингов, направленных на развитие внутреннего локуса контроля;
- в программах личностного роста и повышения коммуникативной компетентности;
- при профориентации и оценке кадрового потенциала, где важны стрессоустойчивость и межличностная гибкость.

Заключение

Межличностное общение мужчин и женщин в значительной степени определяется уровнем субъективного контроля. Интерналы более эффективно адаптируются в социальных взаимодействиях, проявляют инициативу и ответственность. Экстерналы же чаще демонстрируют эмоциональную зависимость и избегают сложных коммуникативных

ситуаций. Развитие интернальности как личностного качества способствует формированию зрелых, гармоничных отношений и повышает психологическую устойчивость личности.

Список литературы:

1. Бажин Е.Ф., Головаха Е.А., Эткинд Л.М. Методика исследования уровня субъективного контроля. – Л.: Ленинградский университет, 1984. – 44 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. – СПб.: Питер, 2004. – 472 с.
3. Жарықбаев Қ.Б. Қазіргі әлеуметтік психологияның өзекті мәселелері. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – 186 б.
4. Койшыбаева А.С. Гендерлік айырмашылықтар және тұлғаның өзіндік реттелуі // Qazaq Psychology Journal. – 2023. – № 3(6). – Б. 48–55.
5. Lefcourt H.M. Locus of Control: Current Trends in Theory and Research. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1982. – 220 p.
6. Rotter J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychological Monographs. – 1966. – Vol. 80(1). – P. 1–28.
7. Rotter J.B. Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable // American Psychologist. – 1990. – Vol. 45(4). – P. 489–493.
8. Thompson E.R. Gender and locus of control in interpersonal communication // Social Behavior and Personality. – 2017. – Vol. 45(5). – P. 795–809.
9. Ромек В.Г. Субъективный контроль как фактор успешности общения // Психологический журнал. – 2000. – № 3. – С. 112–119.
10. Эмельянова Т.П. Психология личности и межличностное взаимодействие. – М.: Академический проект, 2021. – 280 с.

Түйін

Бұл мақалада ерлер мен әйелдердің субъективті бақылау деңгейіне (бақылау локусы) байланысты тұлғааралық қарым-қатынастың психологиялық ерекшеліктері қарастырылады. Ішкі және сыртқы дәрежедегі айырмашылықтар қарым-қатынас стратегияларына, өзара әрекеттесу стиліне және эмпатиялық реакциялардың ауырлығына әсер ететіні көрсетілген. Теориялық тәсілдер мен эмпирикалық деректерді талдау ішкіліктің жоғары деңгейі үлкен жауапкершілікке, өзін-өзі реттеуге және сындарлы қарым-қатынасқа ықпал ететінін растайды. Керісінше, сыртқы тұлғалар сыртқы бағалауға тәуелділікті, жанжалдан аулақ болуды және эмоционалдық тұрақсыздықты көрсетеді. Алынған нәтижелер психологиялық кеңес беруге, гендерлік оқытуға және қарым-қатынастағы қиындықтарды емдеуге практикалық әсер етеді.

Түйін сөздер: тұлғааралық қарым-қатынас, субъективті бақылау, бақылау локусы, ішкілік, сыртқылық, гендерлік айырмашылықтар, өзін-өзі реттеу, эмпатия, коммуникация, әлеуметтік психология.

Summary

This article examines the psychological characteristics of interpersonal communication between men and women depending on their level of subjective control (locus of control). It is shown that differences in the degree of internality and externality influence communication strategies, interaction style, and the severity of empathic reactions. An analysis of theoretical approaches and empirical data confirms that a high level of internality promotes greater responsibility, self-regulation, and constructive communication. Conversely, external personalities are more likely to exhibit dependence on external evaluations, conflict avoidance, and emotional instability. The obtained results have practical implications for psychological counseling, gender training, and the treatment of communication difficulties.

Keywords: interpersonal communication, subjective control, locus of control, internality, externality, gender differences, self-regulation, empathy, communication, social psychology.

ОӘК: 159.99

ҚЫЗ БАЛАЛАРДАҒЫ АГРЕССИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ ПАЙДА БОЛУЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЭКСПЕРИМЕНТАЛДЫ ЗЕРТТЕУ

Әубәкір Мерей,
«Q» University» 2-курс магистранты

Аннотация. Мақалада жасөспірім қыз балалардың агрессивті мінез-құлқының пайда болуына әсер ететін психологиялық факторлар теориялық және тәжірибелік тұрғыдан қарастырылады. Агрессияның тұлғалық, эмоциялық және әлеуметтік-психологиялық алғышарттары талданып, қыз баланың өзіндік бағасы, отбасылық қарым-қатынас сипаты және эмоцияны реттеу деңгейінің агрессивті мінез-құлыққа ықпалы эксперименталды зерттеу арқылы анықталған. Зерттеу нәтижелері бойынша, эмоциялық тұрақсыздық пен ата-аналық бақылаудың жетіспеушілігі қыз балаларда реактивті агрессияның артуына әкелетіні дәлелденді. Ал өзіндік бағасы жоғары және әлеуметтік қолдауы бар жасөспірімдерде агрессия деңгейі төмен болып шықты.

Түйін сөздер: агрессия, агрессивті мінез-құлық, жасөспірім қыздар, эмоциялық тұрақсыздық, өзіндік баға, отбасылық қатынас, тұлғалық даму, эксперименталды зерттеу, эмоцияны реттеу.

Кіріспе

Жасөспірім шақ – тұлғаның әлеуметтік және эмоционалдық дамуының шешуші кезеңі. Бұл уақытта мінез-құлықтың жаңа формалары, соның ішінде агрессивті реакциялар жиі байқалады. Әсіресе қыз балалардағы агрессия көбінесе жасырын (вербалды, жанама) сипатта көрініс табады, ал оның психологиялық себептері көп факторлы болып келеді (Бандура, 1977; Басс, 1961). Қазіргі қоғамда ақпараттық орта, отбасындағы эмоциялық климат, құрдастармен қатынас және өзін-өзі тану дағдыларының жеткіліксіздігі қыз балалардың мінез-құлқында агрессияның күшеюіне әсер етеді.

1. Теориялық негіздеме

Агрессия ұғымы психологияда кеңінен зерттелген (Фрейд, Бандура, Басс, Бэрон, Доллард, Берковиц).

- Психоаналитикалық бағыт (З. Фрейд, К. Лоренц) агрессияны адамның туа біткен инстинктік энергиясы ретінде қарастырады.
- Бихевиористік және әлеуметтік-оқыту теориялары (Бандура, 1977) агрессияны үйренілген мінез-құлық формасы деп түсіндіреді, яғни үлгі арқылы және күшейту механизмімен қалыптасады.
- Когнитивті бағыт (Бэрон, 1995) агрессияны фрустрация, когнитивті бұрмалау және эмоциялық бақылаудың әлсіздігімен байланыстырады.

Қазақстандық зерттеушілер (Жарықбаева, 2022; Сарсенбаева, 2023) жасөспірім қыздардың агрессивті мінез-құлқын зерттеу барысында отбасылық қатынастың сапасы мен эмоционалды қолдаудың маңыздылығын атап өтеді.

2. Зерттеу әдістемесі

Мақсаты:

Қыз балалардың агрессивті мінез-құлқының пайда болуына әсер ететін психологиялық ерекшеліктерді анықтау және оларды эксперименталды жолмен тексеру.

Міндеттері:

1. Агрессияның тұлғалық және эмоциялық факторларын айқындау;
2. Өзіндік баға мен агрессия арасындағы байланысты анықтау;
3. Эмоцияны реттеу деңгейінің рөлін эксперименталды түрде зерттеу.

Әдістер:

- Басса–Даркидің агрессивтілік диагностикасы;
- Дембо–Рубинштейннің өзіндік бағалау шкаласы;
- Голдштейннің эмоцияны реттеу сұрақнамасы;
- Әңгімелесу және бақылау әдісі;
- Статистикалық талдау (корреляция және t-критерий Стьюдента).

Іріктеме:

Зерттеу Алматы қаласындағы мектептерде 13–16 жас аралығындағы 60 қыз бала арасында жүргізілді.

3. Нәтижелер мен талдау

Эксперимент нәтижелері мынадай заңдылықтарды көрсетті:

- Қатысушылардың 35 %-ында жоғары деңгейдегі вербалды агрессия, 28 %-ында жанама (эмоциялық) агрессия байқалды.
- Эмоцияны реттеу деңгейі төмен қатысушыларда агрессия көрсеткіші орта есеппен 1,7 есе жоғары болды ($p < 0.05$).
- Өзіндік бағасы төмен жасөспірімдерде агрессияның реактивті формалары басым (құрдастарға бағытталған, қорғаныс сипатындағы).
- Отбасында жиі ұрыс-керіс болатын жағдайда тәрбиеленген қыздарда жауапты агрессия және өзіне бағытталған агрессия деңгейі жоғары.

Корреляциялық талдау бойынша агрессия мен эмоцияны реттеу арасында кері байланыс ($r = -0.53$), ал агрессия мен өзіндік баға арасында $r = -0.48$ ($p < 0.01$) байланысы анықталды.

4. Талқылау

Зерттеу нәтижелері халықаралық деректермен (Bandura, 1977; Berkowitz, 1993) сәйкес келеді. Эмоциялық бақылаудың әлсіздігі және ішкі қақтығыстардың сыртқа шығу тәсілдерінің жетілмеуі қыз балалардың агрессивті реакцияларының негізгі көзі болып табылады. Сонымен қатар, мәдени және әлеуметтік күтілімдер қыздардың ашуды ашық білдіруін шектейді, сондықтан агрессия жанама формада (мысалы, сөз арқылы, әлеуметтік оқшаулау) көрініс табады.

5. Қорытынды және ұсыныстар

Эксперименталды зерттеу нәтижелері көрсеткендей, қыз балалардағы агрессивті мінез-құлықтың басты психологиялық факторлары:

- эмоцияны реттеу дағдыларының жеткіліксіздігі,
- өзіндік бағаның төмендігі,
- отбасылық қарым-қатынастағы кернеулік және эмоциялық қолдаудың аздығы.

Психологиялық ұсыныстар:

- мектеп және отбасы деңгейінде психопрофилактикалық бағдарламалар жүргізу;
- қыз балаларға арналған эмоционалдық интеллект пен өзін-өзі реттеу тренингтерін енгізу;
- ата-аналарға арналған психоағарту жұмыстары (эмпатиялық тыңдау, позитивті тәрбие әдістері).

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977. – 247 p.
2. Buss A.H., Durkee A. An inventory for assessing different kinds of hostility // Journal of Consulting Psychology. – 1957. – Vol. 21. – P. 343–349.
3. Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. – New York: McGraw-Hill, 1993. – 384 p.
4. Freud S. Civilization and Its Discontents. – London: Hogarth Press, 1961. – 122 p.
5. Бандура А. Агрессия: социально-когнитивный подход. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.

6. Жарықбаева С.Т. Жасөспірімдердің агрессивті мінез-құлқының психологиялық факторлары. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – 176 б.
7. Сарсенбаева А.Р. Эмоциялық өзін-өзі реттеу және жасөспірімдердің мінез ерекшеліктері // Педагогика және психология. – 2023. – № 2(55). – Б. 84–92.
8. Dollard J., Miller N. Frustration and Aggression. – New Haven: Yale University Press, 1939. – 208 p.
9. Алдашев М.Б. Балалар мен жасөспірімдер психологиясы. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 198 б.
10. Buss A., Perry M. The Aggression Questionnaire // Journal of Personality and Social Psychology. – 1992. – Vol. 63(3). – P. 452–459.

Резюме

В статье рассматриваются психологические факторы, влияющие на формирование агрессивного поведения у девочек-подростков с теоретической и практической точки зрения. Проанализированы личностные, эмоциональные и социально-психологические предпосылки агрессии, а также экспериментально установлено влияние самооценки девочки, характера семейных отношений и уровня регуляции эмоций на агрессивное поведение. По результатам исследования доказано, что эмоциональная нестабильность и отсутствие родительского контроля приводят к повышенной реактивной агрессии у девочек. При этом у девочек-подростков с высокой самооценкой и социальной поддержкой наблюдается более низкий уровень агрессии.

Ключевые слова: агрессия, агрессивное поведение, девочки-подростки, эмоциональная нестабильность, самооценка, семейные отношения, развитие личности, экспериментальное исследование, регуляция эмоций.

Summary

The article examines the psychological factors that influence the emergence of aggressive behavior in adolescent girls from a theoretical and practical perspective. The personal, emotional and socio-psychological prerequisites of aggression are analyzed, and the influence of the girl's self-esteem, the nature of family relationships and the level of emotion regulation on aggressive behavior is determined through an experimental study. According to the results of the study, it was proven that emotional instability and lack of parental control lead to increased reactive aggression in girls. And adolescents with high self-esteem and social support have a lower level of aggression.

Keywords: aggression, aggressive behavior, adolescent girls, emotional instability, self-esteem, family relationships, personality development, experimental research, emotion regulation.

УДК: 159.9

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Сулейманова Джамиля Исабалыевна,
«Q» University», магистрант 2-курса

Аннотация. *В статье представлен теоретический анализ гендерных особенностей межличностного общения. Рассмотрены психологические подходы к пониманию различий в коммуникативных стратегиях мужчин и женщин. Показано, что межличностное взаимодействие определяется не только биологическими, но и социокультурными факторами, формирующими различия в стиле общения, эмоциональной выразительности, эмпатии и способах разрешения конфликтов. На основе анализа отечественных и зарубежных исследований обобщены типичные характеристики мужской и женской*

коммуникации. Сделан вывод о необходимости гендерно-чувствительного подхода в педагогике, психологии общения и консультативной практике.

Ключевые слова: межличностное общение, гендер, мужчины, женщины, коммуникация, эмпатия, стиль общения, социальные роли, психология общения, гендерные различия.

Межличностное общение — ключевая форма социальной активности человека, посредством которой осуществляется обмен информацией, эмоциями и личностными смыслами. В последние десятилетия интерес исследователей к проблеме гендерных различий в общении значительно возрос. Это обусловлено изменением социальных ролей мужчин и женщин, расширением профессиональных и коммуникативных сфер их взаимодействия.

Понимание гендерной специфики общения важно для оптимизации межличностных отношений, предупреждения конфликтов и повышения психологической культуры общества.

Теоретический анализ межличностного общения основывается на нескольких психологических подходах:

1. Социально-ролевой подход (Eagly, 1987; Connell, 2002) – гендерные различия объясняются особенностями социальных ожиданий и культурных норм. Мужчины чаще демонстрируют инструментальный стиль общения (ориентированный на задачу), а женщины – экспрессивный и поддерживающий.

2. Психоаналитический подход (Фрейд, Хорни, Чодороу) – различия в коммуникативном поведении связаны с особенностями формирования гендерной идентичности и эмоциональных зависимостей.

3. Когнитивно-поведенческий подход (Bandura, 1986) – гендерные различия усваиваются через социальное научение и подкрепляются моделями поведения, наблюдаемыми в семье и медиа.

4. Гуманистическая психология (Роджерс, Маслоу) – подчеркивает универсальность коммуникативных потребностей и важность эмпатии, открытости и самораскрытия независимо от пола.

Исследования показывают, что мужчины и женщины по-разному выражают эмоции, выбирают темы общения и способы влияния на партнера.

- Мужчины чаще используют рационально-логический стиль речи, ориентированы на результат, избегают чрезмерной эмоциональности.

- Женщины склонны к эмоциональной вовлеченности, вербальному выражению чувств, использованию невербальных сигналов (жесты, мимика, интонация).

- В ситуациях конфликта мужчины предпочитают соревновательную стратегию, женщины — компромисс и сотрудничество (Tannen, 1990).

Перед тем как указывать различия между мужчинами и женщинами в общении, важно понять стадии их развития, поскольку они критичны для осмысления различных форм коммуникации. Первые восприятия общения начинаются ещё до появления способности говорить. Маленькие дети наблюдают за действиями других, что помогает им осознавать, кто они есть. Джулия Вуд (2011) утверждает: «Мы рождаемся в гендерно организованном обществе, которое направляет наше понимание гендера и формирует нашу личную гендерную идентичность» (с. 160). В раннем возрасте дети начинают формировать представления о том, кто они такие и как должны себя вести, основываясь на наблюдениях. Вуд обсуждает идею *самости как объекта* — способности размышлять о себе, осознавать и регулировать свои мысли, чувства и поведение. Эти наблюдения, в сочетании с общественными гендерными нормами, формируют нашу личность и самоощущение.

По мнению Вуд (2011), мужчины и женщины развиваются в разных *гендерных речевых сообществах* и, следовательно, усваивают различные коммуникативные стили. Она пишет: «Речевое сообщество существует тогда, когда люди разделяют общее понимание целей коммуникации, стратегий их реализации и способов интерпретации общения» (с. 125).

Мальчики растут, усваивая, что для маскулинности важны следующие элементы: не будь похожим на женщину, будь успешным, агрессивным, сексуальным, самостоятельным, воплощай и превосходи традиционные представления о мужественности (Wood, 2011). В противоположность этому девочки учатся, что внешность имеет значение, проявление чувствительности и заботы обязательно, негативное отношение со стороны других — норма, ожидание роли «суперженщины» естественно, а определённого единого образа женственности не существует. Вуд считает, что «через общение с другими мы начинаем понимать, как общество определяет мужественность и женственность» (с. 184).

Согласно исследованиям Вуд (2005), гендерные роли являются источником различий в коммуникации между мужчинами и женщинами. В статье «*Феминистская теория позиции и теория подавленной группы*» Вуд представила *феминистскую теорию позиции (Feminist Standpoint Theory)*, утверждающую, что поскольку женщины исторически угнетены в обществе, их поведение и способы коммуникации отличаются от мужских. Эта теория утверждает: «Патриархат делает традиционные различия между мужчинами и женщинами естественными и правильными, заставляя воспринимать подчинённое положение женщин как норму» (с. 61).

Вуд (2011) также отметила, что вербальная коммуникация мужчин и женщин имеет разные корни и подчеркнула: «Язык — это основной способ выражения нашей гендерной идентичности» (с. 124). Наши стили общения являются результатом тех речевых сообществ, в которых мы социализировались в детстве.

По Вуд (2011), мальчики играют в соревнования с чёткими правилами, агрессивными элементами и определёнными ролями, тогда как девочки предпочитают игры без строгих правил, направленные на тесное общение. Мальчики чаще играют в больших группах, где меньше индивидуального общения, а девочки — в малых группах, где важно говорить «один на один».

Вуд (2011) также описала особенности *женской и мужской речи*. Женская коммуникация ориентирована на установление и поддержание отношений, равенства, поддержки, участия, личностного откровения и отзывчивости. Мужская коммуникация, напротив, направлена на достижение конкретных целей, контроль, независимость, повышение статуса и развлечение. Мужчины используют речь для демонстрации лидерства, прямоты и уверенности, избегая эмоциональности.

Согласно Тун, Мандершайд и Силбергелд (Thune, Manderscheid & Silbergeld, 1980), гендерные роли являются причиной различий между поведением мужчин и женщин. Авторы также выделяют *модель статусных ролей*, согласно которой различия объясняются **иерархическим статусом полов**. Исследователи утверждают, что в смешанных взаимодействиях женщины чаще принимают **социоэмоциональную или экспрессивную роль**, а мужчины — **задачно-инструментальную роль**. После анализа взаимодействий двух групп (учителей и супружеских пар) они пришли к выводу, что различия между мужчинами и женщинами в экспрессивном и инструментальном поведении более точно объясняются именно статусно-ролевой моделью, а не половыми ролями (Thune et al., 1980).

Различия также проявляются в эмпатийных реакциях: женщины в среднем обладают более высокой способностью к распознаванию эмоций собеседника (Hall, 2006).

На особенности общения влияют:

- семейное воспитание и модели взаимодействия родителей;
- образовательная среда и роль учителя;
- культурные нормы, определяющие допустимые формы выражения эмоций;
- профессиональные и медийные стереотипы.

В казахстанском контексте (Жарыкбаев, 2022; Койшыбаева, 2023) отмечается сочетание традиционного и модернизированного стиля общения: женщины сохраняют эмпатийность и эмоциональную гибкость, а мужчины — рациональность и лидерскую направленность, что отражает процесс культурной трансформации общества.

Гендерные различия в коммуникации проявляются через:

- эмоциональную экспрессивность,
- уровень эмпатии,
- саморегуляцию поведения,
- мотивацию к поддержанию отношений.

Эти механизмы формируются на стыке личностных особенностей и социальных ожиданий, что делает их изменяемыми и поддающимися психологической коррекции.

Знание гендерных особенностей общения позволяет:

- разрабатывать программы гендерно-чувствительной коммуникации в образовании и бизнесе;
- совершенствовать психологическое консультирование и семейную терапию;
- повышать эффективность лидерских и педагогических стратегий.

Гендерные особенности межличностного общения отражают сложное взаимодействие биологических, психологических и культурных факторов. Мужчины и женщины различаются не столько по способности к общению, сколько по стилю выражения эмоций, способам влияния и коммуникативным целям. Современные тенденции указывают на сближение гендерных стилей общения, что способствует большей гибкости и взаимопониманию в межличностных отношениях.

Список литературы:

1. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986. – 617 p.
2. Connell R. Gender and Power: Society, the Person, and Sexual Politics. – Stanford: Stanford University Press, 2002. – 352 p.
3. Eagly A.H. Sex Differences in Social Behavior: A Social-Role Interpretation. – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1987. – 240 p.
4. Wood J. T. (2005). Feminist standpoint theory and muted group theory: Commonalities and divergences. *Women & Language*, 28(2), 61-64. Retrieved from EBSCOhost
5. Hall J.A. Gender effects in decoding nonverbal cues // *Psychological Bulletin*. – 2006. – Vol. 132(6). – P. 982–1004.
6. Tannen D. *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*. – New York: Ballantine Books, 1990. – 330 p.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
8. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
9. Хорни К. Женская психология. – М.: Академический проект, 2020. – 286 с.
10. Жарықбаев Қ.Б. Қазіргі әлеуметтік психология: теория және практика. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – 184 б.
11. Койшыбаева А.С. Гендерлік коммуникация және тұлғаралық қарым-қатынас ерекшеліктері // *Qazaq Psychology Journal*. – 2023. – № 3(6). – Б. 42–49.

Түйін

Бұл мақалада тұлғаралық қарым-қатынастың гендерлік ерекшеліктерінің теориялық талдауы берілген. Ол ерлер мен әйелдердің қарым-қатынас стратегияларындағы айырмашылықтарды түсінудің психологиялық тәсілдерін зерттейді. Ол тұлғаралық өзара әрекеттестік тек биологиялық факторлармен ғана емес, сонымен қатар қарым-қатынас стиліндегі, эмоционалды экспрессивтіліктегі, эмпатиядағы және жанжалдарды шешу әдістеріндегі айырмашылықтарды қалыптастыратын әлеуметтік-мәдени факторлармен де анықталатынын көрсетеді. Отандық және халықаралық зерттеулерді талдау негізінде ерлер мен әйелдердің қарым-қатынасының типтік сипаттамалары жинақталған. Педагогикада, қарым-қатынас психологиясында және кеңес беру тәжірибесінде гендерлік-сезімтал тәсілдің қажеттілігі туралы қорытынды жасалады.

Түйін сөздер: тұлғааралық қарым-қатынас, жыныс, ерлер, әйелдер, коммуникация, эмпатия, қарым-қатынас стилі, әлеуметтік рөлдер, қарым-қатынас психологиясы, гендерлік айырмашылықтар.

Summary

This article presents a theoretical analysis of gender-specific characteristics of interpersonal communication. It examines psychological approaches to understanding differences in the communication strategies of men and women. It demonstrates that interpersonal interaction is determined not only by biological factors but also by sociocultural factors, which shape differences in communication style, emotional expressiveness, empathy, and conflict resolution techniques. Based on an analysis of domestic and international studies, typical characteristics of male and female communication are summarized. A conclusion is drawn regarding the need for a gender-sensitive approach in pedagogy, communication psychology, and counseling practice.

Keywords: interpersonal communication, gender, men, women, communication, empathy, communication style, social roles, communication psychology, gender differences.

ОӘК: 159.91

КӘСІБИ СТРЕСКЕ ҰШЫРАУ СЕБЕПТЕРІ: ТЕОРИЯЛЫҚ ЖӘНЕ КОНТЕКСТІК ТАЛДАУ

Құрманқұл Е.,

«Q» University» 2-курс магистранты

Аннотация. Мақалада кәсіби стресстің табиғаты мен оның пайда болу себептері теориялық және контекстік тұрғыдан талданады. Автор кәсіби стресс ұғымының психологиялық, әлеуметтік және мәдени мәнін ашып, әртүрлі еңбек контексттерінде оның ерекшеліктерін сипаттайды. Теориялық тұрғыдан стресс тұлғаның ішкі тепе-теңдігін бұзатын психоэмоционалдық жағдай ретінде қарастырылады, ал контекстік талдау кәсіби ортаның ерекшеліктеріне, ұйымдық мәдениетке және әлеуметтік қатынастар жүйесіне сүйенеді. Зерттеу нәтижелері кәсіби стресс деңгейін төмендетуде психологиялық қолдау мен басқарушылық мәдениеттің маңызын көрсетеді.

Түйін сөздер: кәсіби стресс, контекстік талдау, эмоциялық сарқылу, ұйымдық мәдениет, психологиялық бейімделу, еңбек қатынастары, әлеуметтік факторлар.

Кіріспе

Қазіргі қоғамда еңбек процесі тек экономикалық емес, сонымен бірге психологиялық бейімделу мен тұлғалық тұрақтылықты талап ететін күрделі құбылысқа айналды. Жоғары бәсекелестік, еңбек жағдайының өзгергіштігі және кәсіби талаптардың артуы қызметкерлерді созылмалы стресстік жағдайға жиі ұшыратады.

Кәсіби стресс — бұл адамның жұмыс ортасына бейімделу барысында туындайтын эмоциялық, физиологиялық және когнитивтік күйзеліс жағдайы (Selye, 1976). Ол еңбек өнімділігіне, кәсіби мотивацияға және жалпы психологиялық саулыққа тікелей әсер етеді.

1. Кәсіби стресс ұғымының теориялық дамуы

1.1. Классикалық түсініктер

Кәсіби стресс теориясының қалыптасуы физиолог және эндокринолог Ганс Сельенің (Selye, 1936, 1976) еңбектерімен тығыз байланысты. Ол «стресс» ұғымын организмнің сыртқы немесе ішкі талаптарға физиологиялық бейімделу реакциясы ретінде енгізді. Селье жалпы бейімделу синдромының үш кезеңін айқындады:

1. үрей кезеңі (alarm stage) — тітіркендіргіш әсер еткен сәтте қорғаныс механизмдерінің іске қосылуы;

2. қарсыласу кезеңі (resistance stage) — организмнің бейімделу ресурстары жұмылдырылып, тепе-теңдік қалпына келтіріледі;

3. әлсіреу кезеңі (exhaustion stage) — стресс фактор ұзақ әсер еткен жағдайда энергия ресурстары таусылады, эмоционалдық сарқылу пайда болады.

Селье концепциясы негізінде стресс адамның биологиялық реакциясы ретінде қарастырылса, кейін психологиялық және әлеуметтік қырлары кеңінен зерттеле бастады.

1.2. Когнитивтік және психологиялық көзқарастар

Кәсіби стрессті түсіндіруде Р. Лазарус пен С. Фолкманның (Lazarus & Folkman, 1984) когнитивті бағалау теориясы маңызды рөл атқарады. Бұл теорияға сәйкес, стресс — объективті жағдайдың емес, тұлғаның оны субъективті бағалау тәсілінің нәтижесі. Егер адам жағдайды қауіпті, шамадан тыс немесе өзінің мүмкіндіктерінен асып түсетін деп қабылдаса, ол стресс тудырады.

Олардың моделіне сәйкес, стресс екі кезеңнен тұрады:

- Бастапқы бағалау (primary appraisal) - жағдайдың мәнін анықтау (қауіп, қауіпсіздік немесе мүмкіндік);

- Қайталама бағалау (secondary appraisal) — адам өз ресурстарын (тәжірибе, қолдау, дағдылар) бағалайды.

Кәсіби стресс адамның когнитивтік схемалары, өзіндік тиімділік сезімі және эмоцияларды реттеу дағдыларына тікелей байланысты.

1.3. Әлеуметтік және ұйымдастырушылық көзқарастар

Кәсіби стресс жеке тұлғалық қана емес, ұйымдық және әлеуметтік феномен ретінде де қарастырылады. К. Купер (Cooper, 1998) кәсіби стресс модельдерін ұйымдастырушылық контекстке енгізіп, оның негізгі көздерін анықтады:

- жұмыс жүктемесінің шамадан тыс болуы;
- рөлдік қақтығыстар және белгісіздік;
- еңбек жағдайының нашарлығы;
- тұлғааралық қатынастардағы шиеленістер;
- кәсіби өсу мүмкіндігінің шектеулілігі.

Сонымен қатар, ұйымдық мәдениет, басшылық стилі және басқару жүйесіндегі әділдік деңгейі де қызметкердің стресс деңгейіне тікелей әсер етеді.

1.4. Эмоционалдық күйіп-жану теориясы

Кәсіби стресс зерттеулерінің маңызды бағыты — эмоционалдық күйіп-жану (burnout) феномені. К. Маслач және С. Джексон (Maslach & Jackson, 1982) бұл ұғымды тұлғаның ұзақ мерзімді кәсіби стресске эмоционалды жауап беру формасы ретінде сипаттады. Модель үш компоненттен тұрады:

1. эмоционалдық сарқылу – психикалық және физикалық энергияның азаюы;
2. деперсонализация – клиенттерге, әріптестерге немесе студенттерге бейтарап, кейде теріс қатынас қалыптасуы;

3. тұлғалық жетістіктің редукциясы – өз еңбегінің мәні мен нәтижесіне күмәндану.

Эмоциялық күйіп-жану көбіне адамдармен тікелей қарым-қатынас орнатуды талап ететін салаларда (медицина, педагогика, психология, әлеуметтік жұмыс) жиі кездеседі.

2. Кәсіби стресстің контекстік ерекшеліктері

- 2.1. Ұйымдық контекст. Еңбек ортасының құрылымы, басқару стилі және корпоративтік мәдениет стресс деңгейіне айтарлықтай әсер етеді.

- Авторитарлық стиль мен бақылаудың күшеюі – қызметкерлердің жауапкершілік сезімін әлсіретіп, күйзеліс тудырады.

- Демократиялық және қолдау мәдениеті бар ұйымдарда керісінше стресс азайып, сенім атмосферасы қалыптасады.

2.2. Кәсіби сала контексті

- Педагогикалық және медициналық қызметкерлер жиі *эмоциялық сарқылу синдромына* ұшырайды, себебі олардың еңбегі жоғары эмоционалды жүктемемен және адамдармен тығыз байланыспен сипатталады.

• Әкімшілік және менеджмент қызметкерлерінде стресстің басты көзі – шешім қабылдаудағы жауапкершілік пен ақпараттық қысым.

• Цифрлық және шығармашылық салада стресс көбіне уақыт тапшылығы мен нәтижеге бағытталған қысымнан туындайды.

2.3. Мәдени контекст. Қазақстандық еңбек мәдениетінде ұжымшылдық пен иерархиялық қатынастардың жоғары болуы эмоциялық күйзеліс кезінде ашық айту мәдениетін шектейді. Бұл өз кезегінде жасырын стресс пен пассивті қақтығыс формаларының таралуына әкеледі.

3. Кәсіби стресске ықпал ететін факторлар (контекстік талдау нәтижелері)

Фактор	Контекст	Психологиялық әсері
Жоғары еңбек жүктемесі	Еңбек процесінің қарқындылығы	Шаршау, эмоциялық сарқылу
Коммуникация тапшылығы	Ұжым ішіндегі өзара сенімнің төмендігі	Әлеуметтік оқшаулану
Мотивацияның төмендігі	Басқарушылық қолдаудың болмауы	Ішкі фрустрация, апатия
Рөлдік қақтығыс	Міндеттердің нақты бөлінбеуі	Тұлғалық мазасыздық
Ұйымдық мәдениет	Ресми және бейресми ережелердің қайшылығы	Ішкі шиеленіс, сенімсіздік

4. Талқылау және қорытынды

Кәсіби стресс тек жеке тұлғаның ішкі жағдайымен шектелмейді, ол еңбек ортасының әлеуметтік және мәдени контекстімен тығыз байланысты. Ұйым ішіндегі басқару стилі, коммуникация сапасы және әлеуметтік қолдау жүйесі кәсіби стресстің деңгейін анықтайтын негізгі детерминанттар болып табылады.

Теориялық және контекстік талдау нәтижелері көрсеткендей:

- кәсіби стрессті төмендету үшін ұйымдық мәдениетті дамыту қажет;
- эмоционалдық реттеу және өзін-өзі басқару дағдыларын қалыптастыру тиімді;
- психологиялық қызмет жүйесін енгізу және корпоративтік профилактика шараларын күшейту маңызды.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1976. – 324 p.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984. – 456 p.
3. Maslach C., Jackson S.E. The Measurement of Experienced Burnout. – Journal of Occupational Behavior. – 1982. – Vol. 2. – P. 99–113.
4. Cooper C.L. Theories of Organizational Stress. – Oxford: Oxford University Press, 1998. – 276 p.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. – СПб.: Питер, 2004. – 472 с.
7. Жарықбаев Қ.Б. Қазіргі еңбек психологиясы және кәсіби стресс. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – 182 б.
8. Сарсенбаева А.Р. Кәсіби күйіп-жану және эмоциялық реттеу факторлары // Педагогика және психология. – 2023. – №2(55). – Б. 88–94.

Резюме

В статье анализируется природа профессионального стресса и причины его возникновения с теоретической и контекстуальной точки зрения. Автор раскрывает психологическое, социальное и культурное значение понятия «профессиональный стресс» и описывает его особенности в различных контекстах трудовой деятельности. Теоретически стресс рассматривается как психоэмоциональное состояние, нарушающее внутреннее

равновесие человека, а контекстуальный анализ опирается на особенности профессиональной среды, организационной культуры и системы социальных отношений. Результаты исследования свидетельствуют о важности психологической поддержки и культуры управления в снижении уровня профессионального стресса.

Ключевые слова: профессиональный стресс, контекстуальный анализ, эмоциональное истощение, организационная культура, психологическая адаптация, трудовые отношения, социальные факторы.

Summary

The article analyzes the nature of professional stress and the causes of its occurrence from a theoretical and contextual perspective. The author reveals the psychological, social and cultural meaning of the concept of professional stress and describes its features in various work contexts. Theoretically, stress is considered as a psycho-emotional state that disrupts the internal balance of a person, while contextual analysis is based on the characteristics of the professional environment, organizational culture and the system of social relations. The results of the study indicate the importance of psychological support and management culture in reducing the level of professional stress.

Keywords: professional stress, contextual analysis, emotional exhaustion, organizational culture, psychological adaptation, labor relations, social factors.

УДК: 159.9.072.59

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК

Суюбаева М.,

магистрант «Q» University»

Еркинбекова М.А.,

Кандидат психологических наук, ассоц.профессор «Q» University»

Аннотация. Представлен теоретический анализ ключевых психодиагностических инструментов профессионального выгорания: MBI (и его модификаций), CBI, OLBI, SMBM, BM (Пайнс), ProQOL, UBOS, BCSQ-36, методик (Водопьянова–Старченкова; Бойко) и кратких скринингов (однопунктовые шкалы). Рассмотрены теоретические основания, факторные модели, психометрические характеристики (надежность, валидность), критерии выбора и ограничения (кросс-культурная эквивалентность, пересечение с депрессией/тревогой, вопрос «Cut-off»). Предложена матрица выбора методики с учетом контекста (образование, медицина, госслужба, бизнес), задач (скрининг/мониторинг/оценка интервенций) и доступных ресурсов.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, психодиагностика, MBI, CBI, OLBI, SMBM, ProQOL, валидность, надежность, скрининг, кросс-культурная адаптация.

1. Концептуальные основы диагностики выгорания

Современная диагностика опирается на две линии:

1. Трехфакторная модель Масlach: эмоциональное истощение (EI), деперсонализация/цинизм (DP/CY) и редукция профессиональных достижений (PA).
2. Энергетическая/ресурсная модель (Shirom, Demerouti и др.): истощение как центральное ядро, дополненное дисэнгажментом (отстранением) и/или снижением жизненной энергии.

ICD-11 рассматривает выгорание как феномен, связанный с профессиональным контекстом (а не как мед. диагноз), что важно для интерпретации результатов и этики обратной связи.

2. Обзор основных методик

2.1. Maslach Burnout Inventory (MBI; HSS/ES/GS)

- Теория: классическая трехфакторная модель.
- Версии: MBI-HSS (помогающие профессии), MBI-ES (образование), MBI-GS (универсальная, «цинизм» вместо DP).

- Психометрика: α по субшкалам обычно 0,70–0,90; подтверждаемая факторная структура нередко лучше в MBI-GS.

- Сильные стороны: «золотой стандарт», богатая нормативная база, чувствительность к изменениям.

- Ограничения: разночтения по «срезам» (высокий/средний/низкий), культурная вариативность DP/CY; субшкала PA иногда отражает ресурсы, а не ядро выгорания.

2.2. Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

- Теория: выгорание = истощение, разделенное на личностное, трудовое, клиент-индуцированное.

- Психометрика: α часто >0,85; хорошая конвергентная валидность с EI MBI.

- Плюсы: свободное использование, четкая привязка к источникам стресса, ясная интерпретация.

- Минусы: смещенность к «истощению», без компонента цинизма/достижений.

2.3. Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)

- Теория: двухфакторная модель — Exhaustion и Disengagement.

- Психометрика: α обычно 0,70–0,85; наличие прямых и обратных пунктов снижает акквиеценцию.

- Плюсы: универсальна по профессиям, чувствительна к интервенциям, компактна.

- Минусы: дискуссии о порогах; обратные пункты могут вызывать артефакты.

2.4. Shirom–Melamed Burnout Measure (SMBM)

- Теория: энергетическая — физическое, эмоциональное и когнитивное истощение.

- Плюсы: хорошо прогнозирует соматические исходы; энергетический фокус.

- Минусы: отсутствует измерение цинизма/отношения к работе.

2.5. Burnout Measure (BM; Pines)

- Теория: однофакторное переживание эмоционального истощения как ядра выгорания.

- Плюсы: простота, чувствительность.

- Минусы: концептуальная широта → пересечение с депрессией.

2.6. Professional Quality of Life (ProQOL v5)

- Теория: для «помогающих» профессий — сочувственная удовлетворенность, истощение, вторичная травматизация.

- Плюсы: учитывает сопереживание и вторичную травму (актуально для медицины/соцсферы).

- Минусы: не «чистое» выгорание; интерпретация требует клинической чуткости.

2.7. Utrecht Burnout Scale (UBOS)

- Нидерландская адаптация MBI с улучшенной структурой для некоторых отраслей; удобна для лонгитудов.

2.8. Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-36/12)

- Три подтипа: перегруженный (frenetic), недооцененный (under-challenged), истощенный (worn-out).

- Плюсы: дифференцирует профили для таргет-интервенций.

- Минусы: реже используется, меньше нормативов.

2.9. Отечественные инструменты

- Водопьянова–Старченкова (адаптация MBI): надежная культурная версия, понятные нормы для РФ/Казахстана, удобна для мониторинга.

- Методика В.В. Бойко: фазная модель (напряжение — резистенция — истощение), клинико-психологическая интерпретация; полезна для качественного профилирования, но менее согласована с международными метриками.

2.10. Краткие скрининги

- Single-Item Burnout Measures (1–2 пункта), aMBI-9, OLBI-8 — быстрый скрининг при больших выборках; хороши для первичного отсева, но требуют подтверждения «полной» методикой.

3. Психометрические вопросы и валидность

1. Надежность (внутренняя согласованность). Большинство шкал дает $\alpha \geq 0,80$ для истощения; для цинизма/РА колебания выше.

2. Факторная структура. MBI-GS и OLBI чаще подтверждают 2–3-факторные модели; РА (или личные достижения) нередко «выпадает» как ресурсный компонент.

3. Конвергентная валидность. EI из MBI хорошо коррелирует с CBI/SMBM; Disengagement (OLBI) — с CY (MBI-GS).

4. Дискриминантная валидность. Частичное пересечение с депрессией/тревогой (особенно с депрессивной ангедонией). Важно включать контрольные шкалы (PHQ-9/GAD-7) при исследованиях.

5. Кросс-культурная эквивалентность. Требуются адаптация/перевод с обратным переводом, проверка инвариантности измерения (CFI/TLI, $\Delta CFI \leq 0,01$).

6. Пороговые значения. Универсальных «медицинских» cut-off нет; рекомендуется использовать тертили/квартильные разрезы или отраслевые нормы.

7. Реактивность к изменениям. Для оценки эффективности программ подойдут OLBI/MBI-GS/CBI (имеют доказанную чувствительность в лонгитюдах).

4. Типичные ошибки диагностики

- Использование только одной субшкалы EI как «всего» выгорания.
- Отсутствие контроля депрессии/тревоги/нарушений сна → ложноположительные.
- Механическая экстраполяция иностранных порогов на местную выборку.
- Игнорирование контекста должности (клиентская нагрузка, смены, удаленный формат).

- Применение обратных пунктов без проверки методической предвзятости (acquiescence).

5. Практические рекомендации по выбору методики

5.1. Матрица выбора (упрощенно)

Задача	Контекст	Рекомендуемые инструменты
Скрининг в большой организации	Разные профессии	OLBI (или CBI) + краткие опросники стресса/сна
Мониторинг интервенций	HR/Здравоохранение/Образование	MBI-GS или OLBI, при «помогающих» — ProQOL добавочно
Сравнение с мировой литературой	Научные исследования	MBI-GS/HSS/ES (с проверкой инвариантности)
Профилирование причин	Помогающие профессии	CBI (источники истощения) + ProQOL
Российско-казахстанский контекст	Практика/мониторинг	Водопьянова–Старченкова (адаптация MBI) ± Бойко (качественный профиль)

5.2. Минимальный «надёжный» пакет

- Основная шкала (MBI-GS/OLBI/CBI)
- Контрольные: PHQ-9, GAD-7, шкала сна (ISI)

- Индикаторы условий труда: нагрузка, автономия, поддержка (например, COPSOQ/JCQ)

- Блок о последствиях (качество жизни/удовлетворенность трудом)

6. Этические и организационные аспекты

- Конфиденциальность и агрегирование на уровне подразделений.

- Добровольность участия и безопасная обратная связь (без персональных санкций).

- Связка диагностики с реальными мерами поддержки (тренинги, перераспределение нагрузки, супервизии).

Заключение

Эффективная диагностика выгорания требует согласования теории и контекста. Для массовых скринингов и мониторинга изменений целесообразны OLBI или CBI (простые, чувствительные); для сопоставимости с мировой традицией — MBI (лучше версия GS). В отечественной практике полезны адаптация MBI (Водопьянова–Старченкова) и методика Бойко для клинико-психологического профилирования. Ключ к качеству — проверка психометрии в конкретной выборке, учет коморбидности и последующее внедрение организационных изменений.

Список литературы:

1. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual. – 3rd ed. – Palo Alto: CPP, 1996. – 52 p.
2. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience // World Psychiatry. – 2016. – Vol. 15(2). – P. 103–111.
3. Demerouti E., Bakker A.B., Nachreiner F., Schaufeli W.B. The Job Demands–Resources model of burnout // Journal of Applied Psychology. – 2001. – Vol. 86(3). – P. 499–512.
4. Kristensen T.S., Borritz M., Villadsen E., Christensen K.B. The Copenhagen Burnout Inventory // Work & Stress. – 2005. – Vol. 19(3). – P. 192–207.
5. Halbesleben J.R.B., Demerouti E. The construct validity of the OLBI // Work & Stress. – 2005. – Vol. 19(3). – P. 208–220.
6. Shirom A., Melamed S. A comparison of the construct validity of two burnout measures // International Journal of Stress Management. – 2006. – Vol. 13(2). – P. 176–200.
7. Pines A., Aronson E. Career Burnout. – New York: Free Press, 1988. – 320 p.
8. Stamm B.H. The Concise ProQOL Manual (Version 5). – Pocatello: ProQOL.org, 2010. – 78 p.
9. Schaufeli W.B., Enzmann D. The Burnout Companion to Study and Practice. – London: Taylor & Francis, 1998. – 230 p.
10. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
11. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – СПб.: Питер, 2004. – 472 с.
12. World Health Organization. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics: QD85 Burnout. – Geneva: WHO, 2019. – 1 ed.
13. Ahola K., Hakanen J. Job strain, burnout, and depressive symptoms // Journal of Psychosomatic Research. – 2007. – Vol. 62(6). – P. 679–688.
14. Schaufeli W.B., Taris T.W. A critical review of the Job Demands–Resources Model // In: Bauer G., Hämmig O. Bridging Occupational, Organizational and Public Health. – Dordrecht: Springer, 2014. – P. 43–68.

Түйін

Бұл жұмыс кәсіби шаршауды бағалауға арналған негізгі психодиагностикалық құралдардың теориялық талдауын ұсынады: MBI (және оның модификациялары), CBI, OLBI, SMBM, BM (Pines), ProQOL, UBOS, BCSQ-36, отандық әдістер (Водопьянова–Старченкова; Бойко (Бойко) және скринингскаля). Жұмыста теориялық негіздер,

факторлық модельдер, психометриялық сипаттамалар (сенімділік, негізділік), іріктеу критерийлері және шектеулер (мәдениетаралық эквиваленттілік, депрессия/мазасыздықпен қабаттасу, «Кесу» сұрағы) қарастырылады. Әдістемелерді таңдау матрицасы контекст (білім, медицина, мемлекеттік қызмет, бизнес), мақсаттар (интервенцияларды скрининг/мониторинг/бағалау) және қолда бар ресурстарды ескере отырып ұсынылады.

Түйін сөздер: кәсіби күйін кету, психодиагностика, MBI, CBI, OLBI, SMBM, ProQOL, валидтілік, сенімділік, скрининг, мәдениетаралық бейімделу.

Summary

This paper presents a theoretical analysis of key psychodiagnostic instruments for assessing professional burnout: the MBI (and its modifications), the CBI, the OLBI, the SMBM, the BM (Pines), the ProQOL, the UBOS, the BCSQ-36, domestic methods (Vodopyanova-Starchenkova; Boyko), and brief screenings (single-item scales). The paper examines the theoretical foundations, factor models, psychometric characteristics (reliability, validity), selection criteria, and limitations (cross-cultural equivalence, overlap with depression/anxiety, the "Cut-off" question). A methodology selection matrix is proposed, taking into account the context (education, medicine, public service, business), objectives (screening/monitoring/evaluation of interventions), and available resources.

Keywords: professional burnout, psychodiagnostics, MBI, CBI, OLBI, SMBM, ProQOL, validity, reliability, screening, cross-cultural adaptation.

УДК:159.9

ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ: ОБЗОР И СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ КОНТЕКСТОВ

Коварская С.А.,

магистрант, «Q» UNIVERSITY», г.Алматы snegi@rambler.ru

Аннотация. Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что девиантное поведение подростков городских и сельских школ имеет четкую специфику, обусловленную комплексом социально-экономических, культурных и психологических факторов. Оно имеет общие механизмы, но различается по профилю проявления и манифестации. Универсальные методы профилактики недостаточно эффективны. Необходима разработка и реализация дифференцированных, средоориентированных программ психолого-педагогического сопровождения. Такие программы должны быть направлены на балансировку специфических факторов риска, присущих городской и сельской образовательной и социальной средам. Только адресный и целенаправленный подход (программы СЭО, повышение квалификации педагогов, поддержка семьи и развитие досуговой инфраструктуры и т.д.) позволит повысить эффективность профилактической работы и способствовать гармоничному развитию личности подростка независимо от места его проживания.

Ключевые слова: девиантное поведение; подростки; городские школы; сельские школы; социально-экономические факторы; культурные факторы; психологические факторы; профиль и манифестация девиаций; профилактика; средоориентированные программы; психолого-педагогическое сопровождение; факторы риска; адресный (дифференцированный) подход; социально-эмоциональное обучение (СЭО); повышение квалификации педагогов; семейная поддержка; досуговая инфраструктура.

Актуальность проблемы девиантного поведения в подростковой среде остается чрезвычайно высокой. Подростковый возраст является критическим периодом для формирования поведенческих нарушений, они влияют на адаптацию молодёжи, безопасность

школ и долгосрочные жизненные траектории, что делает задачу их изучения, профилактики и коррекции одной из приоритетных в современной педагогике и психологии. В условиях Российской Федерации, с ее значительной территориальной и социально-экономической дифференциацией, особое значение приобретает сравнительный анализ специфики девиантного поведения среди подростков, обучающихся в городских и сельских школах. Исследования данной проблематики продиктовано не только академическим интересом, но и острой практической необходимостью разработки адресных и эффективных программ психолого-педагогического сопровождения, учитывающих конкретные условия социальной среды. В условиях цифровизации, урбанизации и социальных изменений профиль подростковой девиации трансформируется, что требует обновлённых данных и адаптированных практик. Цель доклада — представить обзор современных исследований (2018–2024 гг.) по сравнению проявлений девиантного поведения в городской и сельской школьной среде и дать практические рекомендации по профилактике и коррекции.

Понятие и теоретические подходы.

Девиантное поведение определяется как устойчивое отклонение от социальных норм и правил, проявляющееся в агрессии, делинквентных актах, употреблении психоактивных веществ, буллинге и интернет-рисках. Теоретические подходы включают биопсихологические модели (импульсивность, нарушения саморегуляции), психодинамические объяснения (семейная дисфункция, травма), когнитивно-поведенческие модели (усвоение социально-неприемлемых стратегий) и эколого-системные подходы (влияние семьи, школы, сообщества и медиа). Современные обзоры подчёркивают мультифакторность явления и важность взаимодействия факторов на разных уровнях (индивид—семья—школа—сообщество).

Сравнение городских и сельских контекстов.

Эмпирические данные показывают различия в профилях девиантного поведения. В городских школах чаще регистрируют разнообразные и заметные формы девиации: уличная агрессия (чаще проявляется в форме мелких краж в торговых центрах, актах вандализма в общественных местах, что не редко обусловлено влиянием реерг- группы и поиском новых ощущений в условиях «городской скуки»), буллинг и кибербуллинг (распространено значительно шире, чем в сельской местности, в связи с лучшей технологической оснащённостью и более интенсивным информационным потоком), доступ к психоактивным веществам и вовлечение в уличные субкультуры. В мегаполисах также выше выявляемость тяжких правонарушений из-за плотности населения и больших социальных связей; одновременно там более развиты службы поддержки и скрининга. Это подтверждается материалами конференции «Подросток в мегаполисе — 2024» (РАНХиГС) и исследованиями по кибербуллингу.

В сельской среде чаще отмечают коллективистские, «локальные» формы девиации — групповые ритуалы, конформизм, агрессивное поведение (в конфликтных ситуациях преобладает прямая физическая агрессия, что коррелирует с более традиционными, патриархальными нормами разрешения споров), ранняя сексуализация и бродяжничество (отмечается более раннее начало половой жизни, а также склонность к уходам из дома, что может быть формой протеста против жесткого социального контроля), употребление психоактивных веществ (отмечается более высокий уровень употребления алкоголя, включая крепкие напитки и суррогатный алкоголь, эта тенденция связана с традициями и ограниченностью альтернативных форм проведения досуга), и более низкую видимость проблем для внешних служб. Ограниченность досуговых и образовательных возможностей, а также миграция родителей на заработки повышают риск недостатка родительского контроля и социальной депривации. Ранние региональные отчёты и полевые исследования указывают на то, что в сельских школах девиация проявляется чаще в скрытой, малозаметной форме и меньше фиксируется официальной статистикой.

Так же стоит отметить гендерный аспект. Исследования фиксируют специфику проявления девиаций у мальчиков и девочек в разных средах. У **городских** девочек выше

риски развития нехимических аддикций (соцсети, нарушение пищевого поведения), в то время, как у **сельских** девочек чаще встречается курение и раннее употребление алкоголя как форма демонстрации «взрослости» и протеста против традиционных устоев.

Данные распространённости (выборочно).

1) Буллинг и кибербуллинг: исследования российских выборок показывают распространённость буллинга среди школьников на уровне 30–43% (различные исследования по регионам, см. Семёнова, 2023). Кибербуллинг отмечается у 15–25% подростков в отдельных обследованиях.

2) Вовлечённость в употребление ПАВ и рискованные поведения: по международным и российским данным, экспериментальное употребление табака/алкоголя у подростков в разных регионах варьирует от 10% до 30% в зависимости от возраста и доступности; тяжёлые формы употребления менее распространены, но риск-пики отмечены в городских агломерациях и среди уязвимых групп. (см. обзоры 2018–2023).

3) Насилие и уличная преступность: официальная статистика и исследования указывают на концентрацию тяжких правонарушений в крупных городах, однако точные цифры зависят от методики учёта и года (см. материалы РАНХиГС, региональные отчёты 2022–2024).

Ключевые факторы риска и защитные механизмы.

Факторы риска объединяют:

- **Индивидуальные** (импульсивность, низкая саморегуляция),
- **Семейные** (неблагополучие, насилие в семье, недостаток родительского контроля),
- **Школьные** (низкая вовлечённость, буллинг),
- **Общественные** (бедность, безработица родителей, доступ к вредному контенту в интернете).

Защитные механизмы включают устойчивые привязанности, вовлечённость в учебу и досуг, позитивные отношения с педагогами и доступ к службам поддержки. Мета-аналитические обзоры подтверждают значимость комбинированных вмешательств на уровне семьи и школы для снижения риска.

Практические рекомендации по профилактике (адаптированы для городов и сёл).

Полученные данные имеют важное прикладное значение для системы образования, социальной работы и молодежной политики.

1) Для городских школ: внедрение программ социально-эмоционального обучения (SEL), специализированные антибуллинговые протоколы, расширенные возможности скрининга и быстрой реферальной системы в местные службы; программы цифровой грамотности и мониторинга интернет-рисков; создание условий для реализации интересов подростков в реальной, а не виртуальной деятельности (проектная деятельность, волонтерство).

2) Для сельских школ: развитие досуговых инициатив (клубы, секции, творческие мастерские), активная профориентационная работа, показывающая реальные перспективы профессиональной самореализации, межшкольных обменов и мобильных центров психологической помощи; программы повышения родительской компетенции с учётом миграции трудовых ресурсов; создание локальных волонтерских проектов для вовлечения подростков, реализация targeted- программ по профилактике алкоголизма, учитывающих местные культурные особенности.

3) Универсальные меры: обучение педагогов раннему выявлению, семейные интервенции, интеграция скрининга и психосоциальной поддержки, меры по усилению цифровой безопасности и ответственного использования соцсетей. Результаты международных обзоров (ВОЗ, UNICEF) подчеркивают важность межсекторальных программ и инвестиций в психическое здоровье подростков.

Заключение

Проведенный анализ позволяет заключить, что девиантное поведение подростков в городских и сельских школах имеет выраженную специфику, обусловленную комплексом социально-экономических, культурных и психологических факторов. Оно имеет общие механизмы, но различается по профилю проявлений и видимости. Универсальные подходы к профилактике оказываются недостаточно эффективными. Необходима разработка и внедрение дифференцированных, средово-ориентированных программ психолого-педагогического сопровождения. Такие программы должны быть направлены на нивелирование конкретных факторов риска, характерных для городской и сельской образовательной и социальной среды. Только целевой и адресный подход (SEL-программы, обучение педагога, семейная поддержка и развитие досуговой инфраструктуры и т.д.) позволит повысить эффективность профилактической работы и будет способствовать гармоничному развитию личности подростка, независимо от его места жительства.

Список использованной литературы:

1. Обзор девиантного поведения (CyberLeninka, 2024). Доступно: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-deviantnogo-povedeniya-sovremennyh-podrostkov/pdf>
2. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений. - М.: Академия, 2020.-288с.
3. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения: Учебное пособие для вузов. - М.: Юрайт, 2021.-287с.
4. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение подростков с девиантным поведением в образовательной среде. - М.: Инфра-М, 2022.- 195с.
5. Федосеенко А.С. Социально-психологические детерминанты девиантного поведения сельских подростков // Психологическая наука и образование. - 2021.- Т.26.-№2.- С. 85-96.
6. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. - М.: Академический проект, 2019.-336с.
7. Ярославцева Н.Д., Бочарова Е.А. Специфика проявления девиаций в подростковой среде мегаполиса и малого города // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2020.- №3.-С. 154-172.

Түйін

Жүргізілген талдау қалалық және ауылдық мектептердегі жасөспірімдердің девиантты мінез-құлқының әлеуметтік-экономикалық, мәдени және психологиялық факторлар кешеніне байланысты айқын ерекшелігі бар деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Оның жалпы механизмдері бар, бірақ көріну мен көріну профилінде ерекшеленеді. Алдын алудың әмбебап тәсілдері жеткілікті тиімді емес. Психологиялық-педагогикалық қолдаудың сараланған, ортаға бағытталған бағдарламаларын әзірлеу және енгізу қажет. Мұндай бағдарламалар қалалық және ауылдық білім беру және әлеуметтік ортаға тән нақты қауіп факторларын теңестіруге бағытталуы тиіс. Тек мақсатты және атаулы тәсіл (SEL-бағдарламалар, педагогты оқыту, отбасылық қолдау және бос уақыт инфрақұрылымын дамыту және т.б.) профилактикалық жұмыстың тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді және оның тұрғылықты жеріне қарамастан жасөспірімнің жеке басының үйлесімді дамуына ықпал етеді.

Summary

The analysis conducted allows us to conclude that the deviant behavior of adolescents in urban and rural schools has distinct characteristics, which are caused by a complex of socio-economic, cultural, and psychological factors. It has common mechanisms, but differs in terms of the profile of manifestations and visibility. Universal approaches to prevention are not sufficiently effective. It is necessary to develop and implement differentiated, environment-oriented programs of psychological and pedagogical support. Such programs should be aimed at eliminating specific risk

factors that are characteristic of urban and rural educational and social environments. Only a targeted and personalized approach (SEL programs, teacher training, family support, and the development of leisure infrastructure, etc.) will increase the effectiveness of preventive work and contribute to the harmonious development of a teenager's personality, regardless of their place of residence.

УДК: 159.9

КРОСС-АДДИКЦИЯ КАК ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ: ОТ РЕГРЕССА К ОСОЗНАННОМУ ВЫБОРУ

Филип.И.В.

Магистр социальных наук

Аннотация. В статье рассматривается феномен кросс-аддикции как форма психологической защиты, проявляющаяся в период воздержания от психоактивных веществ после завершения основного курса реабилитационной программы продолжительностью не менее 45 дней (Кулаков, 2020). На этапе амбулаторной и послечебной программы клиенты начинают сталкиваться с дефицитом зрелых копинг-стратегий и адаптивных защитных механизмов, что способствует регрессивным формам совладания. Кросс-аддиктивное поведение, как компенсаторная реакция направлено на снижение аффективного напряжения и поддержание субъективной стабильности за счёт замещения одной формы зависимости на другую — нередко более социально приемлемую или менее осуждаемую, но сохраняющую ту же функцию аффективной регуляции и стабилизации личности в условиях социальной жизни.

Ключевые слова: кросс-аддикция, замещающее поведение, пост-абстинентный период, психологическая защита, регресс, субъектность.

Введение

Кросс-аддикция (замещающее поведение) — это явление, при котором человек, отказавшийся от одного вида зависимости, начинает испытывать компульсивную потребность в другой деятельности или объекте. После выхода из контролируемой среды реабилитационного центра аддикт сталкивается с эмоциональной пустотой, дисфорией и дефицитом стимуляции. Нейробиологические системы, ранее задействованные в цикле вознаграждения, остаются гиперчувствительными к стимулу и одновременно лишены привычного источника дофаминергического подкрепления. В этих условиях аддикт ищет функциональные аналоги прежнего вещества или поведения, способные обеспечить кратковременное облегчение чувства живости или восстановление привычного уровня возбуждения.

В условиях недостаточной зрелости адаптивных механизмов и сохраняющегося внутреннего напряжения, оставаясь в фазе трезвости и воздержания от психоактивных веществ, он компульсивно вовлекается в деятельность, обеспечивающую психофизиологическое возбуждение и временное снятие напряжения: работу, переедание, интенсивные физические нагрузки, построение отношений, азартные игры, курение и так далее. Таким образом, меняется форма, но сохраняется функция зависимости, а поведенческий репертуар остаётся ограниченным и ригидным.

Обзор литературы

Современные нейробиологические исследования подтверждают, что развитие зависимости связано с нарушением работы ключевых структур мезокортиколимбической системы мозга, участвующей в регуляции мотивации, вознаграждения и контроля импульсов (Koob & Volkow, 2016; Goldstein & Volkow, 2011). В частности, злоупотребление

психоактивными веществами (ПАВ) вызывает гиперстимуляцию дофаминергических путей, особенно в области вентральной тегментальной области (VTA) и прилежащего ядра (*nucleus accumbens*), что приводит к патологическому усилению мотивации к употреблению и снижению чувствительности к естественным источникам удовольствия (Berridge & Robinson, 2003).

На нейрофизиологическом уровне повторяющееся употребление ПАВ запускает долговременные изменения в нейронной пластичности, включая усиление синаптической передачи в базальных ганглиях (ответственных за привычное поведение) и снижение активности префронтальной коры, участвующей в исполнительных функциях и когнитивном контроле (Kalivas & Volkow, 2005; Everitt & Robbins, 2016). Это приводит к тому, что контроль над поведением смещается с осознанного выбора к автоматизированным паттернам реакции, формируя так называемый аддиктивный цикл: интоксикация — абстинентное напряжение — обсессивное стремление к повторному потреблению (Koob & Le Moal, 2001).

Нарушение баланса между системами импульса и контроля способствует рецидивам и формированию кросс-аддиктивных паттернов после отмены основного вещества, так как дофаминергическая система продолжает стремиться к стимуляции, а контрольные механизмы ещё не восстановлены.

Несмотря на широкое распространение идеи замещения зависимостей в клинической практике, эмпирическая база по данному феномену остаётся противоречивой. В систематическом обзоре, проведённом Kim и соавт. (2021), были проанализированы 96 исследований, посвящённых вопросам аддиктивного поведения. Только в 17,65 % работ была зафиксирована явная передача зависимости с одного объекта на другой, в то время как более половины источников (52,94 %) указывали на феномен конкурентной ремиссии, при котором наблюдается одновременное снижение выраженности нескольких зависимых паттернов без явного замещения. Однако, как подчёркивают авторы, именно случаи замещающего поведения оказывались статистически связанными с худшими клиническими исходами, меньшей устойчивостью ремиссии и более выраженной симптоматикой (Kim et al., 2021).

Данные, полученные в более узкоспециализированных выборках, подтверждают это наблюдение. Так, в исследовании Kim, McGrath и Hodgins (2023), посвящённом пациентам с игровой зависимостью, показано, что случаи замещения на другие формы аддикции были связаны с более высоким уровнем эмоциональной дисрегуляции, импульсивности и низкой стрессоустойчивости. Кроме того, в исследовании среди пациентов с алкогольной зависимостью было зафиксировано, что 41,3 % участников сообщили о возникновении новой зависимости в процессе лечения (*New-onset addictions*) (2023), что дополнительно подчёркивает клиническую значимость замещающих форм поведения в постабстинентном периоде.

Анализ механизмов замещения зависимости позволяет предположить наличие общих предикторов, не ограниченных конкретной формой аддикции. Согласно Kim и соавт. (2021), замещающее поведение чаще возникает у лиц с выраженными личностными и эмоциональными уязвимостями, такими как импульсивность, высокий уровень тревожности, дефицит эмоциональной регуляции и склонность к избеганию внутреннего дистресса. Эти параметры рассматриваются как трансдиагностические факторы риска, увеличивающие вероятность перехода от одной зависимости к другой при отсутствии зрелых стратегий совладания.

Формирующаяся в зависимости дефицитарная модель саморегуляции обуславливает потребность в быстрых, внешне управляемых способах восстановления эмоционального равновесия, что делает человека уязвимым к новому зависимому паттерну. Психоактивные вещества в активной фазе выполняют функцию купирования внутреннего напряжения, но при отказе от вещества поведенческая система продолжает искать объекты внешнего подкрепления, способные выполнять ту же роль (Khantzian, 1985). Таким образом, кросс-аддиктивное поведение можно рассматривать как стратегию неосознаваемого избегания,

возникающую при сочетании физиологической гиперчувствительности к стимулу, отсутствия зрелых копинг-стратегий и слабости исполнительного контроля.

Методы исследования

Настоящее исследование носит теоретико-аналитический характер и включает обзор современной литературы по проблеме кросс-аддикции и замещающего поведения. В анализ включены работы авторов, изучающих феномен зависимости с различных методологических позиций: нейробиологической (G. Koob, N. Volkow), клинико-эмпирической (H. Kim, K. Sinclair), а также психодинамической (N. McWilliams). Целью анализа является выявление типичных паттернов замещения, факторов риска, и формирование практико-ориентированных терапевтических выводов, применимых в условиях амбулаторного этапа сопровождения.

Для интерпретации клинических и литературных данных использовался психодинамический подход, в частности структурно-личностная модель развития защит (McWilliams, 2011), согласно которой переход к новой зависимости после завершения реабилитации может рассматриваться как регрессия защитных механизмов. После выхода из контролируемой среды многие пациенты сталкиваются с дефицитом внешней стимуляции, ощущением внутренней пустоты и отсутствием навыков устойчивой саморегуляции. Нейробиологические системы вознаграждения сохраняют гиперчувствительность, но лишены прежнего источника дофаминергического подкрепления, в результате чего человек бессознательно ищет функциональные аналоги прежнего вещества или поведения, способные временно снизить тревогу и вернуть ощущение контроля.

Примеры типичных проявлений включают злоупотребление кофеином, курением, увлечение азартными играми, навязчивую занятость или переедание. Эти формы поведения субъективно воспринимаются как признаки «новой жизни», но фактически сохраняют функцию зависимости. Краткосрочное облегчение маскирует глубокую уязвимость, и если терапия ограничивается только контролем симптомов, высока вероятность формирования рецидивного паттерна через замещение.

В связи с этим, на амбулаторном этапе терапии особую значимость приобретают подходы, способствующие формированию зрелых стратегий адаптации и восстановлению субъектности. Одним из ключевых направлений является терапия принятия и ответственности (АСТ), в которой делается акцент на развитие психологической гибкости, способность выдерживать внутренний дискомфорт и действовать в соответствии с ценностями, а не во избежание страдания (Hayes et al., 2012).

Также эффективными являются:

- терапия, сфокусированная на сострадании (CFT) — для снижения самокритики и чувства дефектности, характерного для постабстинентного этапа (Gilbert, 2010);
- диалектико-поведенческая терапия (DBT) — как средство освоения навыков эмоциональной регуляции, устойчивости к стрессу и построения зрелых границ (Linehan, 1993).

Таким образом, научный анализ феномена кросс-аддикции приводит к практическому выводу: целью психотерапии на амбулаторном этапе является не только предотвращение замещения, но и создание условий для расширения поведенческого репертуара, интеграции опыта трезвости и формирования субъектной позиции, способной выдерживать внутреннюю пустоту, не прибегая к компенсаторной зависимости.

Заключение

Проведённый теоретико-аналитический обзор и психотерапевтическая интерпретация феномена кросс-аддикции позволяют сделать ряд ключевых выводов.

Во-первых, кросс-аддикция представляет собой психологический и нейроповеденческий механизм замещения, при котором отказ от одной формы зависимости сопровождается бессознательным переносом аффективной и регуляторной функции на другую, нередко более социально приемлемую. Данное поведение связано с

незавершённой внутренних изменений, дефицитом зрелых копинг-стратегий, регрессией защитных механизмов и стремлением психики к стабилизации.

Во-вторых, клинические и статистические данные (Kim et al., 2021; Kim et al., 2023) указывают на то, что случаи замещающего поведения статистически коррелируют с менее устойчивыми результатами лечения, повышенной тревожностью и высокой вероятностью рецидива. К числу предикторов кросс-аддикции относятся эмоциональная дисрегуляция, импульсивность, дефицит навыков саморегуляции и склонность к избеганию.

В-третьих, теоретическая интерпретация через психодинамическую оптику (McWilliams, 2011) позволяет рассматривать замещение как форму регрессивной адаптации, при которой сохраняется прежняя функция зависимости — снижение внутреннего напряжения, контроль над тревогой, поддержание идентичности — при изменении её внешней формы. Это замещение препятствует субъектной интеграции и переработке внутреннего конфликта.

В-четвёртых, актуальной задачей амбулаторного этапа терапии является не только профилактика кросс-аддикции, но и формирование условий для расширения поведенческого репертуара и субъективной позиции. Наиболее эффективными подходами в этом контексте являются терапия принятия и ответственности (АСТ), терапия сфокусированная на сострадании (CFT), диалектическая поведенческая психотерапия (DBT). Эти методы способствуют формированию устойчивых навыков эмоциональной регуляции, переориентации с избегания на ценностное поведение и восстановлению способности выдерживать фрустрацию, развивать зрелые копинг-стратегии и адаптивные защитные механизмы.

Список использованной литературы:

1. Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2003). Parsing reward. *Trends in Neurosciences*, 26(9), 507–513. [https://doi.org/10.1016/S0166-2236\(03\)00233-9](https://doi.org/10.1016/S0166-2236(03)00233-9)
2. Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
3. Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: Neuroimaging findings and clinical implications. *Nature Reviews Neuroscience*, 12, 652–669. <https://doi.org/10.1038/nrn3119>
4. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
5. Kalivas, P. W., & Volkow, N. D. (2005). The neural basis of addiction: A pathology of motivation and choice. *American Journal of Psychiatry*, 162(8), 1403–1413. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.8.1403>
6. Kim, H. S., Hodgins, D. C., McGrath, D. S., & Tavares, H. (2021). A systematic review of addiction substitution in recovery: Prevalence, mechanisms, and clinical implications. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 129, 108385. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2021.108385>
7. Kim, H. S., McGrath, D. S., & Hodgins, D. C. (2023). Addiction substitution and concurrent recovery in gambling disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1056282. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1056282>
8. Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 760–773. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00104-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8)
9. Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
10. McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process* (2nd ed.). Guilford Press.

11. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). Motivational interviewing: Helping people change (3rd ed.). Guilford Press.
12. Wurmser, L. (1978). The hidden dimension: Psychodynamics of compulsive drug use. Jason Aronson.

Түйін

Мақалада кросс-аддикция феномені тәуелділіктен кейінгі постабстиненттік кезеңде байқалатын психологиялық қорғаныс түрі ретінде қарастырылады. Автор алмастырушы мінез-құлықты екінші реттік патология емес, керісінше, жетілген өзін-өзі реттеу тәсілдерінің тапшылығы жағдайында ішкі тепе-теңдікті сақтауға бағытталған өтпелі психикалық күй ретінде түсіндіреді. Кросс-аддикция психоактивті заттарды қолдануды тоқтатқаннан кейін пайда болатын эмоционалды бос кеңістікті және ынталандыру тапшылығын өтеуге бағытталған қорғаныс регрессиясының процесі ретінде қарастырылады. Саналы таңдау кезеңіне көшу автоматты қашудан мағыналы әрекетке және субъектілікті қалпына келтіруге бағытталған қозғалыс ретінде сипатталады.

Summary

The article examines the phenomenon of cross-addiction as a form of psychological defense manifested during the post-abstinence period in individuals undergoing rehabilitation after addiction. The author proposes viewing substitute behavior not as a secondary pathology but as a transitional mental state reflecting an attempt to preserve inner balance amid a lack of mature self-regulation mechanisms. Cross-addiction is interpreted as a regression of defenses aimed at compensating for the emotional emptiness and stimulation deficit that emerge after cessation of psychoactive substance use. The transition toward conscious choice is described as a movement from automatic avoidance to deliberate action and the restoration of subjectivity.

УДК: 37.04-053

НРАВСТВЕННАЯ СФЕРА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

Христофорова В.К.

К.п.н, магистр психологических наук., доцент, «Q» UNIVERSITY»

Бердибекова З.К.,

Ст.преподаватель, магистр психологии

Аннотация. Развитие нравственной сферы личности подростка — важнейший аспект образования. В условиях современного общества, насыщенного информацией и изменениями, формирование моральных ориентиров у подростков становится особенно актуальным. Одной из ведущих, направляющих образовательных задач Казахстана всегда было и есть духовно-нравственное начало новых поколений. В последнее десятилетие перед обществом появилась проблема нравственного воспитания молодежи, так как приходят новые ценности, которые сегодня удовлетворяют запросы социальной и личной жизни. Практически все отечественные психологи считают, что нравственное развитие осуществляется в рамках общего процесса социализации. Обищий подход к изучению процесса нравственного развития личности в онтогенезе основывается на учете смены последовательных стадий нравственного развития подростка. Моральное развитие человека предполагает не только духовный рост личности, связанный с расширением и

развитием ее интересов, с появлением более принципиальных установок, убеждений и оценок явлений жизни и людей.

Таким образом, для более глубокого понимания нравственного развития подростка необходимо комплексное исследование, которое будет учитывать, как индивидуальные, так и социальные аспекты, а также динамику изменений в процессе взросления. Эта статья подчеркивает важность значимого и целенаправленного подхода к вопросам нравственного воспитания личности в условиях быстро меняющегося мира.

Ключевые слова: нравственное развитие, подростковый возраст, личность, воспитание, духовно-нравственные ценности, социализация, образование, моральные ориентиры, духовный рост, ценностные установки.

Развитие нравственной сферы личности подростка — важнейший аспект образования. В условиях современного общества, насыщенного информацией и изменениями, формирование моральных ориентиров у подростков становится особенно актуальным.

В подростковом возрасте происходит активное развитие самосознания, что вызывает необходимость в поиске моральных ориентиров. Подростки начинают задаваться вопросами о справедливости, нравственности и своих ценностях. Окружающий мир, включая родителей, сверстников и образовательную среду, оказывает значительное влияние на этот процесс.

Современное образование должно не только давать знания, но и способствовать развитию нравственных качеств.

Изменения моральных ценностей общества в современном образовании, дефекты семейного воспитания и в целом кризис духовности и нравственности в современном обществе, приводят к недостаткам и отклонениям в развитии нравственной сферы личности подростка.

Одной из ведущих, направляющих образовательных задач Казахстана всегда было и есть духовно-нравственное начало новых поколений. В последнее десятилетие перед обществом появилась проблема нравственного воспитания молодежи, так как приходят новые ценности, которые сегодня удовлетворяют запросы социальной и личной жизни.

Современный Казахстан находится на том этапе развития, когда предпринимаются попытки осмысления путей внедрения в общественную жизнь элементов духовности и нравственности. Современные технологии и социальные сети играют сегодня двоякую роль в нравственном развитии подростков. С одной стороны, они предоставляют доступ к информации и могут способствовать распространению позитивных социальных идей. С другой стороны, они могут негативно влиять на самооценку и формирование ценностей подростков. Важно обучать подростков критическому мышлению и ответственности за свои действия в цифровом пространстве.

Основными проблемами нравственного развития подростка являются вопросы определения общих закономерностей морального развития человека в онтогенезе, выявления возрастных периодов и стадий этого развития, исследования факторов и средств, способствующих ему.

Важным аспектом является то, что нравственное развитие подростка происходит в контексте социальных взаимодействий, где значительную роль играют как семья, так и сверстники. Подростковый возраст характеризуется поиском идентичности, что делает этот период особенно чувствительным к влиянию окружающей среды.

Также стоит отметить, что в процессе нравственного развития подростки сталкиваются с различными моральными дилеммами, которые требуют от них осмысления и принятия решений. Эти ситуации могут быть как повседневными, так и более серьезными, и именно в них формируются их моральные установки и ценности.

Семья является основным источником нравственных принципов. Родители должны быть активными участниками процессов нравственного воспитания, показывая своим примером, что значит быть ответственным и нравственным человеком. Открытое общение о

моральных вопросах также помогает формировать у подростков устойчивые нравственные убеждения.

Кроме того, необходимо учитывать влияние культурных и социальных факторов, таких как образовательные учреждения, медиа и общественные нормы, которые могут как способствовать, так и препятствовать нравственному развитию. Важно исследовать, как эти факторы взаимодействуют между собой и как они влияют на формирование нравственных ориентиров подростков.

Отличительной особенностью отечественных исследований в сфере морального развития явилось то, что практически каждое из них указывало на социальную и культурную обусловленность процессов нравственного развития (Рубинштейн С.Л., Выготский Л.С., Божович Л.И., Ананьев Б.Г.)

Практически все отечественные психологи считают, что нравственное развитие осуществляется в рамках общего процесса социализации. Общий подход к изучению процесса нравственного развития личности в онтогенезе основывается на учете смены последовательных стадий нравственного развития подростка. Л.М. Аболин определяет *духовно-нравственное развитие личности* как процесс вживания человека посредством психологических орудий в социокультурное пространство, одухотворение его и вживание в его пространство. Оно начинается с живой событийной деятельности: соприсутствия, содействия, сочувствия, сопереживания, соучастия, сопричастности, что есть в природе и людях. Согласно Р.В.Овчаровой, нравственная сфера личности развивается постепенно через возрастание произвольной и сознательной саморегуляции поведения индивида с опорой на нравственные нормы и идеалы. На ранних этапах онтогенеза в нравственном развитии преобладают внешние факторы воспитания и контроля, которые по мере развития морального сознания и самосознания индивида переходят во внутренний план личности, регулируя ее социальное поведение.

Общеродовой, общечеловеческий «*нравственный*» уровень развития самосознания личности характеризуется регуляцией отношений в социуме с точки зрения общечеловеческих ценностей. На этом уровне формируется мировоззрение личности с учетом общечеловеческих ценностей, исследователями отмечается зрелость нравственного самосознания. Уровень нравственного саморегулирования (уровень совести) отмечает В.А.Блюмкин; потребность в общественном одобрении - честь, а затем и в самоуважении - достоинство выделяет Т.Ф. Кругляницю; рассуждение в соответствии с нравственными принципами, руководство действиями совести - Л. Колберг; открытие тени и примирение с ней, «признание своего зла», осознание теневой стороны своей психики - Э. Нойманн; приверженность собственным ценностям и следование им - Дж. Джиббс; «духовным» называет данный уровень Б.С. Братусь, описывая его установлением личной религии, упорядоченным отношением к конечным вопросам жизни.

В качестве *критериев сформированности нравственной сферы* личности подростка и их признаков приняты:

1. Уровень осознания моральных норм: Способность подростка понимать и интерпретировать моральные нормы, а также осознавать их значение в различных социальных контекстах.

2. Эмпатия и способность к сопереживанию: Умение чувствовать и понимать эмоции других людей, что способствует формированию моральных суждений и действий.

3. Способность к моральному суждению: Умение анализировать ситуации с точки зрения морали, принимать решения, основываясь на этических принципах и ценностях.

4. Социальная ответственность: Осознание последствий своих действий для окружающих и готовность принимать ответственность за них.

5. Внутренняя мотивация: Стремление действовать в соответствии с моральными нормами не только из-за внешнего давления, но из-за внутреннего убеждения в их правильности.

6. Способность к критическому мышлению: Умение анализировать и оценивать моральные дилеммы, а также формировать собственные взгляды на этические вопросы.

7. Участие в социальных и волонтерских проектах: Активное вовлечение в деятельность, направленную на помощь другим, что способствует развитию чувства общности и социальной ответственности

8. Нравственного знания и самопознания: - что подросток знает о себе?

9. Нравственных отношений и взаимоотношений: - как он относится к окружающему миру?

10. Нравственного поведения - как он себя ведет в социуме?

11. Общий критерий морального развития - имеется ли единство и идентичная позитивная модальность всех перечисленных выше признаков.

Эти критерии помогают оценить насколько успешно подросток проходит этапы нравственного развития и как он интегрирует моральные нормы в свою жизнь.

На основе принятых критериев определены *возможные уровни нравственного развития подростка:*

- уровень позитивного единства нравственного сознания, чувств и поведения;
- уровень ситуативного единства нравственного сознания и поведения;
- уровень ситуативного единства нравственных чувств и поведения;
- уровень отсутствия единства нравственного сознания, чувств и поведения - уровень негативного единства нравственного сознания, чувств и поведения.

Проблема нравственного развития в подростковом возрасте определяется развитием личности в сфере нравственности проявляется в ценностном ориентировании, целеполагании, мотивации, рефлексии долга и совести, нравственных исканиях смысла, выборе и проектировании действий, само регуляции поведения.

Смысл нравственного самосознания задается *конфликтом*, столкновением различных внутренних позиций индивида, ценностных ориентаций, ролей, которые в каждой отдельной ситуации по-своему символизируют добро и зло, проявляются в поступке личности. В.В. Столин считает, что процесс самосознания происходит в виде переживания конфликтных смыслов. Противоречие смыслов "Я" проистекает не из противоречия самосознания, а из реальных жизненных обстоятельств и поступка. Проблема конфликтных смыслов «Я» рассматривается не только в негативном ракурсе амбивалентности сознания и поведения, предполагающей дисгармонию, постоянную борьбу мотивов, но и в позитивном аспекте, т.е. в плане понимания противоречий и конфликтов как движущих сил развития личности, как источников ее саморазвития. Е.Л.Дубко предлагает рассматривать переживание конфликта в контексте его понимания как момента становления личности, испытания воли, упрочения мировоззрения. Такой подход конструктивен, полагает И.Н. Михеева, и дает возможность говорить о развитии личности в преодолении конфликтов нравственного содержания.

Наиболее существенной чертой нравственного конфликта является осознание личностью ситуации, в которой она поставлена перед необходимостью выбора между добром и злом, между различными нравственными ценностями, что конфликт возникает тогда, когда противоречие созрело (или перезрело).

Моральное развитие человека предполагает не только духовный рост личности, связанный с расширением и развитием ее интересов, с появлением более принципиальных установок, убеждений и оценок явлений жизни и людей. Можно встретить и противоположный процесс - регресс личности, выражающийся в сужении ее интересов, выдвигании на первый план интересов более примитивных, отвечающих в большей мере ее биологическим запросам, чем ее социальным устремлениям. Данному процессу соответствует деструктивный подход к разрешению моральных конфликтов, проявляющийся в уходе от конфликта, нежелании предпринимать активные действия, вытеснении и подавлении конфликта

Деятельность человека в её моральном аспекте преломляется в его *поступках*. В психологии поступок рассматривается как сознательное действие, оцениваемое как акт

нравственного самоопределения человека, в котором он утверждает себя как личность в своем отношении к другому человеку, к самому себе, группе или обществу, к природе в целом. Поступок всегда является выражением человека как целого. Поступок есть первое и главное проявление личности. Поступок, по мнению В.В.Столина, - это и «есть перекресток, пересечение двух деятельностей».

Концепция морального развития Л. Колберга. Теория, согласно которой моральное развитие индивида проходит поэтапно. Л. Колберг на основе своих исследований, в ходе которых испытуемому предлагались различные сложные в плане морального выбора жизненные ситуации, выделил несколько уровней развития морального в человеке, которые в свою очередь разделил на стадии:

Преконвенциональный (*доморальный*) уровень:

- подросток слушается, чтобы избежать наказания (1 стадия);
- подросток руководствуется эгоистическими соображениями взаимной выгоды (2 стадия).

Конвенциональный (*прагматический*) уровень:

- подросток движим желанием одобрения со стороны взрослых и стыдом перед их осуждением (3 стадия);
- установка на поддержание определённого порядка и фиксированных правил (4 стадия).

Постконвенциональный уровень (*автономной морали*: поведение, основанное на логическом обосновании нравственных правил, в соответствии с принципом полезности (5 стадия);

поведение в соответствии с высшим законом, соответствующим интереса большинства (6 стадия).

Привлекательность рассматриваемой концепции состоит в том, что моральное развитие подросток изучалось в ситуациях морального выбора в реальных жизненных ситуациях. Моральный выбор является концентрированным выражением знаний, представлений, чувств и переживаний человека. Однако интерпретация автором сути морального выбора сводится к определению ведущего мотива поведения ребенка: страх, стыд, эгоизм, альтруизм, прагматизм. За рамками данного исследования остаются другие аспекты нравственного поведения, а тем более компоненты нравственного развития.

Концепция духовно-нравственного развития личности Л.М. Аболина. Духовность, нравственность подросток рассматривается как интегративное системное качество, которое затрагивает не только отдельные компоненты деятельности, но и целый ряд параметров.

Высокая духовность, нравственность – это развитие всех составляющих деятельности, а не отдельных личностных качеств, психических процессов. Это высокий уровень развития духовно-нравственных целеполаганий, этических знаний, оценки, контроля своих и чужих духовно-нравственных действий и поступков, их коррекция.

В соответствии с двумя полюсами всеобщности - человечество в его историческом развитии и личность – можно предположить существование **двух путей** формирования духовной (нравственной) личности:

- становление индивида как культурно-исторического субъекта деятельности, воспринимающего историю как свое прошлое и чувствующего свою ответственность перед будущим и зависящего от его действий в настоящем;
- непосредственное общение с духовно-нравственной личностью, которая является для него критерием поведения, общения, этических оценок и суждений.

Итак, мы рассматривали научные представления о морали и нравственности и структуре подростка в современном мире. Нравственная сфера личности подростка трактуется как интегральное единство во взаимодействии нравственного сознания, чувств, поведения, отношений и переживаний личности. Нравственное самосознание личности подростка формируется через нравственное осознание, самооценку, самоотношение, рефлексии и регуляцию человеком своих действий, мыслей, чувств, морального облика, на

основе соотношения их с нравственными требованиями и ценностями социума в мировом пространстве.

Нравственное развитие подростка в современном образовании — это комплексный процесс, который требует совместных усилий педагогов, родителей и общества. Формируя нравственные ориентиры, мы помогаем подросткам стать не только успешными, но и ответственными гражданами.

Таким образом, для более глубокого понимания нравственного развития подростка необходимо комплексное исследование, которое будет учитывать, как индивидуальные, так и социальные аспекты, а также динамику изменений в процессе взросления.

Основными проблемами нравственного развития подростка являются вопросы определения общих закономерностей морального развития человека в онтогенезе, выявления возрастных периодов и стадий этого развития, исследования факторов и средств, способствующих ему.

Эта статья подчеркивает важность значимого и целенаправленного подхода к вопросам нравственного воспитания личности в условиях быстро меняющегося мира.

Список использованных источников:

1. Аболин Л.М. Духовно-нравственное развитие личности в со-бытийной деятельности.- Казань: Изд-во «Карпол», 2002.-230 с.
2. Адлер А. Теория и практика индивидуальной психотерапии. - М., 1995.- 296 с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания . – СПб.: Питер, 2001. – 139 с.
4. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. - М.: «Смысл», ИЦ «Академия», 2001. – 416 .
5. Битянова Р.М. Кризис самоопределения // Школьный психолог.- 2000. - № 34.- С. 12-13.
6. Божович Л.И. Проблемы формирования личности.- М., Воронеж -1997. – 349 с.
7. Бондарева Э.М. Формирование нравственных ценностей как фактор преодоления девиантного поведения подростков: Дис.... канд. пед. наук. - Карачаевск, 2009.- 192 с.
8. Братусь Б.С. Психологические аспекты нравственного развития личности. - М.: Знание, 1977.- 64 с.
9. Выготский Л.С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства [Текст] / Л.С. Выготский.- М.: Эксп.деф.ин-т., 1986.- 78 с.
10. Джакупов СМ. О новых объяснительных возможностях принципа интериоризации //Перестройка в духовной сфере: сущностные черты, проблемы и пути их решения. - Караганда, 1992. - С.81-87.
11. Овчарова, Р.В. Социально-педагогическая запущенность детей и подростков. – Курган: Изд-во КГУ, 2009 – 376с.
12. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983. – 220 с.
13. Эриксон, Э.Г Идентичность // Психология самосознания: хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2003. С. 513– 533.

Түйін

Жасөспірімнің адамгершілік компасын дамыту – тәрбиенің шешуші аспектісі. Қазіргі ақпаратқа бай және үнемі өзгеріп отыратын қоғамда жасөспірімдердің бойында адамгершілік нұсқауларды қалыптастырудың маңызы ерекше. Жаңа ұрпақтың рухани-адамгершілік іргетасы қашанда Қазақстанның жетекші, жетекші тәрбиелік мақсаттарының бірі болды. Соңғы онжылдықта қоғамның алдында жастардың адамгершілік дамуын тәрбиелеу міндеті тұр, өйткені бүгінгі таңда әлеуметтік және жеке өмірдің талаптарын қанағаттандыратын жаңа құндылықтар пайда болды. Барлық дерлік ресейлік психологтар моральдық даму әлеуметтенудің жалпы процесінде жүреді деп санайды. Онтогенез кезіндегі адамгершілік даму процесін зерттеудің жалпы тәсілі жасөспірімнің адамгершілік дамуының бірізді кезеңдерін қарастыруға негізделген.

Моральдық даму мүдделердің кеңеюімен және дамуымен, өмірге және адамдарға неғұрлым іргелі көзқарастардың, сенімдердің және бағалаулардың пайда болуымен байланысты рухани өсуді ғана қамтиды.

Сондықтан жасөспірімнің адамгершілік дамуын тереңірек түсіну жеке және әлеуметтік аспектілерді, сондай-ақ жасөспірімдік кезеңдегі өзгерістер динамикасын қарастыратын кешенді зерттеуді қажет етеді. Бұл мақала тез өзгеріп жатқан әлемде адамгершілікті дамытуға мәнді және мақсатты көзқарастың маңыздылығын көрсетеді.

Түйін сөздер: адамгершілік даму, жасөспірімдік кезең, тұлға, тәрбие, рухани-адамгершілік құндылықтар, әлеуметтену, білім беру, адамгершілік нұсқаулар, рухани өсу, құндылықтар жүйесі.

Summary

Developing a teenager's moral compass is a crucial aspect of education. In today's information-rich and constantly changing society, developing moral guidelines in adolescents is especially important. The spiritual and moral foundation of new generations has always been one of Kazakhstan's leading, guiding educational goals. Over the past decade, society has faced the challenge of nurturing the moral development of young people, as new values emerge that today satisfy the demands of social and personal life. Almost all Russian psychologists believe that moral development occurs within the overall process of socialization. A general approach to studying the process of moral development during ontogenesis is based on considering the successive stages of adolescent moral development. Moral development involves more than just spiritual growth, associated with the expansion and development of interests, with the emergence of more fundamental attitudes, beliefs, and assessments of life and people.

Therefore, a more profound understanding of adolescent moral development requires a comprehensive study that considers both individual and social aspects, as well as the dynamics of change during adolescence. This article highlights the importance of a meaningful and targeted approach to moral development in a rapidly changing world.

Keywords: moral development, adolescence, personality, upbringing, spiritual and moral values, socialization, education, moral guidelines, spiritual growth, value systems.

УДК 159.9:005.5

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Фролова Т.О.,

магистрант, «Q» UNIVERSITY

Аннотация. В статье представлен обзор использования игровых психотехнологий (геймификация, ролевые игры, симуляции) в психологическом консультировании и терапии. Рассмотрены теоретические основания, основные виды применения в детской психотерапии, когнитивно-поведенческой терапии и групповой работе, а также преимущества, ограничения и этические вопросы. На основе анализа предложены практические рекомендации по внедрению игровых методов и направления для дальнейших исследований.

Ключевые слова: игровые технологии, геймификация, ролевые игры, симуляции, психотерапия, КПП, групповая терапия, этика.

Введение

В последние годы отмечается устойчивый рост интереса к игровым технологиям в различных сферах, включая психологическую помощь. Игровые методы используются для

повышения мотивации, снижения тревожности и формирования навыков у клиентов. Цель данной статьи — систематизировать существующие подходы к применению игровых технологий в психологической практике, оценить их эффективность и обозначить практические и этические ограничения.

Теоретические основания

Игровые психотехнологии опираются на несколько психологических теорий: теория мотивации и самодетерминации (увеличение внутренней мотивации через структуру целей и вознаграждений), теория обучения через моделирование (Bandura) и принцип экспрессивной терапии (игра как средство вербализации и символизации переживаний). В сочетании с методами КПТ игровые элементы обеспечивают структурированное обучение навыкам и поведенческим репетициям.

Классификация игровых психотехнологий в практике психолога

Геймификация — внедрение игровых механик (баллы, уровни, достижения, обратная связь) в терапевтический процесс для повышения вовлеченности и мотивации к выполнению домашних заданий и упражнений.

Рольевые игры — проигрывание социально значимых сценариев с целью исследования эмоций, постановки границ, отработки коммуникативных стратегий и переработки травматического опыта в безопасной среде.

Симуляции и виртуальные тренажеры — моделирование реальных жизненных ситуаций (виртуальная реальность, настольные симуляции) для практики навыков поведения в контролируемых условиях.

Песочница и игровая терапия для детей — использование игрушек, фигур и сюжетных игр как способа самовыражения, диагностирования и коррекции эмоциональных и поведенческих проблем.

Применение по направлениям

Детская психотерапия: игра как основное средство выразительности и коммуникации; используются песочная терапия, сюжетно-ролевая игра, игрушечные диагностические методики.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): игровые задания помогают формировать и автоматизировать навыки регуляции эмоций, проблемного решения и планирования поведения; геймификация способствует соблюдению домашней работы.

Групповая терапия: командные игры и сценарные упражнения усиливают групповую сплочённость, развитие эмпатии и коммуникативных компетенций, позволяют моделировать взаимоотношения и отрабатывать новые стратегии взаимодействия.

Преимущества игровых технологий

Снижение стресса и тревоги за счёт безопасной и непринуждённой атмосферы.

Повышение вовлечённости и мотивации клиентов к терапии и выполнению домашних заданий.

Ускоренное формирование навыков (социальных, регуляторных, когнитивных) через повторение и обратную связь.

Возможность моделирования сложных ситуаций и безопасная репетиция альтернативного поведения.

Ограничения и риски

Необходимость специальной подготовки психологов для корректного выбора, модерации и интерпретации игровых методов.

Индивидуальные различия, не все клиенты воспринимают игровые подходы позитивно, возможна стигматизация или сопротивление у отдельных групп.

В работе необходимо соблюдать этические и правовые аспекты защиты конфиденциальности при использовании цифровых платформ, информированное согласие на участие в игровых вмешательствах, риск триггеринга при ролевом воспроизведении травмирующих событий.

Ограниченность доказательной базы для некоторых технологий (особенно новейших цифровых инструментов) и необходимость качественных и рандомизированных исследований.

Этические соображения

При внедрении игровых методов следует обеспечить информированное согласие, учитывать культурный и возрастной контекст, избегать манипулятивного использования геймификации и соблюдать принципы неповреждения и конфиденциальности при работе с цифровыми данными.

Практические рекомендации для клиницистов

Регулярно проходить специализированные курсы и супервизию по игровым методикам, осваивать техники модерации и интерпретации игровых сессий.

Выбирать игровые методы с учётом возраста, личностных особенностей, стадии терапии и предпочтений клиента.

Заранее информировать клиента о целях, рисках и формате игрового вмешательства; получать письменное или устное согласие.

Использовать стандартизованные и валидные инструменты для мониторинга прогресса, собирать данные о результатах и адаптировать вмешательства.

При применении цифровых платформ обеспечивать защиту персональных данных и соответствие законодательным требованиям.

Направления для дальнейших исследований

Рандомизированные контролируемые исследования эффективности геймификации в КПТ и её влияния на удержание клиентов.

Сравнительные исследования традиционных методов и игровых вмешательств в детской психотерапии.

Изучение долгосрочных эффектов цифровых симуляций и VR-интервенций в лечении тревожных и посттравматических расстройств.

Разработка этических стандартов и руководств по использованию игровых технологий в клинической практике.

Заключение

Игровые психотехнологии представляют собой перспективный и многообещающий инструмент в арсенале психологов и психотерапевтов. При корректном подборе, профессиональной подготовке специалистов и строгом учёте этических норм они способны повысить вовлечённость клиентов, снизить тревожность и ускорить приобретение навыков. Одновременно необходима дальнейшая эмпирическая проверка их эффективности и разработка методических и этических стандартов для безопасного внедрения в клиническую практику.

Список рекомендаций (кратко)

Инвестировать в обучение специалистов по игровым методикам.

Индивидуализировать выбор игровых вмешательств.

Проводить регулярную оценку эффективности и адаптацию методов.

Соблюдать этические стандарты и защищать данные клиентов.

Поддерживать эмпирические исследования и публиковать результаты.

Литература:

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
2. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
3. Arnab, S., Berta, R., Earp, J., de Freitas, S., Popescu, M., Romero, M., & Usart, M. (2015). Mapping learning and game mechanics for serious games analysis. *British Journal of Educational Technology*, 46(2), 391–411.

4. Sawyer, R. K. (2017). Group creativity: Music, theater, collaboration. New York: Psychology Press.
5. Gee, J. P. (2007). What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy. New York: Palgrave Macmillan.
6. Кочетова, Е. В. (2018). Игровые методы в психологическом консультировании и психотерапии. – Москва: Академия.
7. Смирнова, Е. О., & Кравцова, Е. Е. (2019). Развитие личности ребенка в игровой деятельности. – Москва: МГППУ.
8. Белоусова, А. К. (2020). Геймификация в психотерапии: новые подходы к мотивации клиента. // Вестник практической психологии и психотерапии, №3, 45–52.
9. Леви, В. Л. (2015). Игровая психотерапия: техники и методы. – Санкт-Петербург: Питер.
10. Катаева, Е. В. (2021). Использование геймифицированных технологий в работе клинического психолога. // Современные проблемы науки и образования, №6.
11. Moreno, J. L. (1946). Psychodrama: Volume 1. Beacon, NY: Beacon House.
12. Schell, J. (2020). The Art of Game Design: A Book of Lenses. CRC Press.
13. Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining "gamification". In Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference (pp. 9–15).
14. Федорова, Т. А. (2022). Игровые методы и цифровые технологии в психотерапии подростков. – Санкт-Петербург: Речь.
15. American Psychological Association (APA). (2023). Guidelines for the Use of Digital and Game-Based Tools in Psychotherapy and Counseling. – Washington, DC: APA Press.

Түйін

Бұл мақалада психологиялық кеңес беру мен терапияда ойынға негізделген психотехнологияларды (геймификация, рөлдік ойындар, симуляциялар) пайдалану туралы шолу берілген. Ол теориялық негіздерін, балалар психотерапиясындағы негізгі қолдануларды, когнитивті мінез-құлық терапиясын және топтық жұмысты, сонымен қатар артықшылықтарды, шектеулерді және этикалық мәселелерді қарастырады. Осы талдау негізінде ойын әдістерін енгізу бойынша практикалық ұсыныстар мен одан әрі зерттеу бағыттары ұсынылады.

Түйін сөздер: *ойын технологиялары, геймификация, рөлдік ойындар, симуляциялар, психотерапия, КБТ, топтық терапия, этика.*

Summary

This article presents an overview of the use of game-based psychotechnologies (gamification, role-playing games, simulations) in psychological counseling and therapy. It examines the theoretical foundations, main applications in child psychotherapy, cognitive behavioral therapy, and group work, as well as advantages, limitations, and ethical issues. Based on this analysis, practical recommendations for the implementation of game-based methods and directions for further research are proposed.

Keywords: *game technologies, gamification, role-playing games, simulations, psychotherapy, CBT, group therapy, ethics.*

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУДІҢ МАҚСАТЫ МЕН ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Садуова Жанар Нуралиевна

*Түркістан қаласы. Халықаралық туризм және меймандостық университеті, п.ғ.к.,
доцент*

Аннотация. Мақалада психологиялық кеңес берудің мақсаттары мен ерекшеліктері қарастырылады. Автор кеңес беруді адамның жеке және кәсіби өміріндегі өзекті мәселелерді шешуге бағытталған психологиялық көмектің маңызды түрі ретінде сипаттайды. Кеңес беру процесінің негізгі қағидаттары — сенім, құпиялылық, серіктестік және тұлғалық бағыттылық. Сонымен қатар, кеңес берудің кәсіби, отбасылық, әлеуметтік және білім беру салаларындағы қолданылу ерекшеліктері талданады. Психологиялық кеңес берудің тиімділігі кеңесшінің кәсіби құзыреттілігіне, этикалық ұстанымдарына және клиентпен орнатқан эмоционалды байланысына байланысты екендігі көрсетілген.

Түйін сөздер: психологиялық кеңес беру, мақсат, ерекшелік, кәсіби көмек, тұлғалық даму, сенім, құпиялылық, серіктестік қағидаты, психологиялық қолдау.

Қазіргі кезде кеңес беру психологиялық білімді қажет ететін қай салада болмасын әсер етудің бір формасы ретінде қолданылады. Кеңес берудегі іс-әрекет кәсіби бағдар беру, ағарту, өндірістік, менеджменттік, әлеуметтік сан салаларға жүзеге асырылады. Бұл салалардың қайсысында да жанұя мен жеке мәселелері бойынша көмек қажет болғанда психологиялық кеңес беру жүргізіледі.

Психологиялық кеңес - адамдарды толғандырып жүрген мәселелерді шешуде, алдыңғы зерттеу нәтижелеріне негізделе отырып, ақыл-кеңес беру арқылы психологиялық көмек көрсету. Психологиялық кеңес жайла-ры психологиялық кеңесті ұйымдастырып жүргізетін уақытты, тәсілдерді, құралдарды және соны атқаратын орнын, психолог-кеңесшінің клиентпен қарым-қатынас стилін т.б. ескере қамтиды. Психологиялық кеңес- қарастырылатын мәселелер сипатына қарай бөлінетін психологиялық кеңес берулердің әртүрлілігі. Мысалы, интимді-тұлғалық, отбасылық, психологиялық-педагогикалық, қызметтік т.с.с. Психологиялық кеңес — психологиялық кеңес қызметкерлері үшін жасалынған жұмыс кестесі, психологиялық кеңес қызметкерлерінің атқаратын жұмыс түрлеріне қарай уақытқа бөлуін жасау.

Ю.Е. Алешина (1994) психологиялық кеңес берудің негізгі мақсатын психологиялық көмек көрсету ретінде анықтайды, яғни психологпен әңгімелесу адамға оның қиындықтарын шешуге және айналасындағы адамдармен өзара қарым-қатынастарды дұрыстауға көмектесуі тиіс. Осы мақсатқа байланысты келесідей **міндеттер** анықталады:

1. Клиентті тыңдау, оның нәтижесінде клиенттің өзі туралы және өз жағдайы жайлы түсінігі кеңейіп, ойлануға себеп пайда болуы қажет.

2. Клиенттің эмоциялық күйін жеңілдету, яғни кеңес беруші-психологтың жұмысының арқасында клиент жеңілденіп қалуы тиіс.

3. Клиенттің өзімен болып жатқан жағдайларға жауапкершілікті өз мойнына алуы.

Кеңес беру барысында клиенттің локус шағымдары оның өзіне аударылуы керек, адам болып жатқан жағдайларға өзінің жауапты екендігін және өз кінәсін сезінуі тиіс, тек сонда ғана ол шын мәнісінде де өзгеруге және жағдайды өзгертуге тырысатын болады, олай болмаған жағдайда ол тек айналасындағылардың көмегін және олардың тарапынан болатын өзгерістерді күтетін болады. Минимум-бағдарлама бұл жерде – клиентке оның мәселелерінің және адамдармен қарым-қатынастарының осындай күрделі, әрі жағымсыз сипатқа ие екендігіне біршама өзінің әсер еткендігін көрсету.

Түптеп келгенде психолог кеңесші өз клиентінің ақыл кеңесін қалай қабылдап, оны қалай жүзеге асырғанын есепке алмайды. Яғни, психолог кеңес береді, ал клиент оны қалай

жүзеге асырсада өз еркінде. Кеңесші өз ақылының немесе түйінінің дұрыстығына ғана жауап береді. Ал психологиялық терапияда психолог клиенттің іс әрекетіне жауап беруі тиіс. Өйткені бұл жерде басты басымдылық психологтың өзіне тікелей байланысты.

Кеңес берудің төмендегідей **мақсаттары** айқындалды:

1. Клиенттің басында туындаған мәселені шешуге тез арада көмек көрсету. Кейбір адамдарда мынандай жағдай туындайды: клиенттің өзі оған көп уақыт жібергісі келмейтін, бірақ ол мәселені тез арада шешу керек болады. Мұндай жағдайлар кейінге қалдыруға болмайтын жағдайлар. Мәселелерді тез арада шешу үшін психолог кеңесшінің көмегіне жүгіну- таптырмайтын жол. Мысалы, ата -ана мен бала арасында түсініспеушілік туындап, ол баланың ақыл ойы мен психикасына нұқсан келтіретіндей мәселе болса, жұмысшы мен басшының арасында келіспеушілік болса, жұбайлар арасындағы жарастыққа нұқсан келіп жатса, психолог кеңесшінің ақыл кеңесі мұндай мәселелерден жол тауып шығудың бірден бір жолы.

2. Клиентке көмек керек болып, бірақ ол ондай мәселелерді өзі ешкімнің араласуынсыз шеше алатын жағдайда тұрса. Мұндай жағдайға әсіресе белгілі бір тәртіпке бағынып қалған адамдар түседі.

3. Клиентке уақытша көмек көрсету. Клиент психологтың көмегіне зәру бола тұра, психолог кеңесші оған әр уақытта қысқа мерзім ішінде кеңес беріп отырады. Себебі, ауытқымалы адамдар өзіне керексіз теріс ақпараттарды жинағыш келеді.

4. Клиент өз мәселесін шешудің жолын өзі тауып тұрса. Бірақ әлі де болса өз шешіміне сенімсіз, әлде бір кедергілер бар. Психолог кеңесші осы кедергілерді жеңуге көмектеседі.

5. Клиентке ақыл кеңес беруден басқа ешқандай жол қалмаған жағдайда көмек керек.

6. Психологиялық кеңес басқа бір шешуші факторлардың орнына қолданбай, дәл осы уақытта психологиялық кеңестің маңыздылығын түсінген жағдайда.

7. Кей кезде клиенттің мәселесін шешуге психологтың кеңесі дәрменсіз болып қалады. Мұндай жағдайда психолог кеңесші ең құрығанда өз клиентін сенімнен айырмауға күш салу керек.

Осы және басқада мәселелерді шешуде психологиялық кеңес мынандай **маңызды жағдайларды** шешеді:

1. Клиенттің бетпе бет келіп отырған ең басты мәселесін анықтау.

2. Клиентті мәселесінің қаншалықты түйінді екені жөнінде ақпараттандыру.

3. Клиент психологтың кеңесі арқылы өз мәселесін түбегейлі шеше ала ма, жоқ па деген сұраққа жауап іздеу.

4. Клиенттің мәселесін шешуде әрі анық, әрі түсінікті түрде бағыт көрсету.

5. Клиенттің өз мәселесін психолог көрсеткен жолмен шешуге кіріскен жағдайда да, кеңесші қосымша кеңестермен демеп отыру.

6. Клиенттің жаңадан туындап келе жатқан мәселесін дер кезінде байқауға үйрету.

7. Клиентке өмірлік қарапайым психологиялық білім беру.

Енді осы мәселелерге жеке жеке тоқталайық. Клиенттің басындағы мәселені анықтау үшін психолог клиенттің әңгімесін мұқият тыңдап, оның әрбір қимыл қозғалысын қалт жібермей қарап отыру арқылы мұндай мәселеге соқтығысуының мәнін анықтайды. Кей кезде психологтың шешімі клиенттің ойындағысымен дәл түсіп отырады. Мәселелік ақпарат беру жоғарыдағы шешіммен тығыз байланысты. Психолог клиентіне неліктен осы мәселеге киліккені жөнінде ақпарат беріп, оны шешудің жолдарын ұсынады.

Келесі бір маңызды қадам психологтың клиенттің жеке тұлға ретіндегі қасиеттерін анықтау. Мұндай анықтаусыз психолог ешқандай шешім қабылдай алмайды.

Біріншіден: клиентке мәселесінің қаншалықты күрделі екеніне көз жеткізу керек.

Екіншіден: клиент өз мәселесін шешуде бел шешіп кіріскені жөн. Клиент әр уақытта психологтың кеңесінің дәлдігіне мойын ұсынып, мәселесін шешуге кірісіп кетпейді. Клиенттің ойында сенімсіздік басымырақ болады. Осындай жағдайда психолог клиенттің әңгімесін тыңдап, кеңес бердім болды, осымен іс бітті десе, қателеседі. Психолог өзінің беріп

отырған кеңесін клиент дұрыс қабылдап, дұрыс жүзеге асыруды қадағалау керек. Көп жағдайда психологиялық кеңес клиенттің мәселесін сол кезде шешіп бергенімен, болашақта дәл осындай мәселе қайталанбайтындығына кепілдік жоқ. Сондықтан психолог әрдайым клиентін қайтадан бұрын болған мәселеге қайта ұрынбауын, болған жағдайды, барынша аз болуын қадағалайды. Мұндай жағдайда психолог кеңесші мақсаты сол болмаса да, клиентке қарапайым психологиялық білім береді.

Психологтың орын алған жағдайда нені және қалай өзгертуге болатындығын анықтаудағы көмегі. Психологияда жеке адамның психологиялық қасиеттері мен таным процестерін өңдеуде пайдаланылатын әдістемелер жиынтығы мен технологиясын психокоррекция деп атайды. Олардың баланың жас ерекшеліктеріне байланысты және отбасы мәселелеріне байланысты топтап, жинақтағандардың бірі А.А. Бодалев және оның зертханасында істейтін ғалымдар болды [2].

Психологияны өмір тәжірибесіне кең көлемде енгізу нәтижесінде оның көптеген жетістіктерін адамдардың алдында тұрған қиын мәселелерді шешуге ықпал жасауға мүмкіндік берді.

Психологиялық кеңес беру психолог тәжірибесінде бұрыннан бері пайдаланылатын ұғым болғандықтан, ол терминмен психолог қызметінің кең аумағын қамтитын бұл түріне нақты анықтама беру немесе оның қолдану аймағын біржақты көрсету қиын. Сондықтан, психологиялық білім қолданылатын кез-келген салада кеңес беру жұмысы осы қызметті ұйымдастыру формаларының бір түрі ретінде саналады.

Сонымен, психологиялық көмек берудің **негізгі мақсаты** – психологиялық көмек көрсету қажеттілігі даусыз екенін дәлелдеп беру, яғни клиентпен әңгімелесу арқылы кеңес сұрап келген адамға мәселелерін шешуге және өзін қоршағандармен ара қатынасын дұрыс орнатуға психолог көмек көрсете алатындығына сендіру. Бірақ бұл психологиялық көмек қалай көрсетілуі тиіс екендігіне біржақты жауап беру оңай емес. Негізінде, маманның қабылдауында болған адам психолог туралы және психологиялық қызмет туралы пікірі жақсы болуы керек және психологпен кездескеннен кейін, егер ол адам шынында да өзін жақсы сезінсе, мәселелерін шешуге мүмкіндік бар екеніне көзі жетсе, онда кеңес берудің оң әсері бар екені қосымша дәлелдеуді талап етпейді. Кеңес берілгеннен соң клиент жете түсінбеген және дұрыс бағаламаған жағдайлар кездеседі. Бірақ уақыт өте келе, сол адам психолог сөзінің, оның берген кеңесінің дұрыс екенін түсіне бастайды.

Сондай-ақ кеңес беруші де, егер клиентпен кездесу одан әрі жалғасса, психодиагностика барысында анықталған мәселелерді түсіндіру кезінде кейбір мәселелерді клиент жете тыңдамаған және қабылдамағанын байқауы мүмкін. Бұл жағдай психологтан өз қызметін клиентке жете түсіндіру қажет екенін көрсетеді.

Психологиялық кеңес беру **тиімділігінің басты көрсеткіші** – клиенттің қанағаттанушылығы болып есептеледі. Дегенмен көп нәрсе кеңес алуға келген адамның мәселелерінің сипатымен анықталады. Мысалы, жапа шеккен адам кеңес беруден соң өзін біршама жеңіл сезініп, болашағы жақсы болатынына сенімі нығаюы мүмкін, ал кеңес беруші оның қайғысын, тағы басқа эмоционалдық жағдайын жеңілдетуге тырысуы қажет. Келесі бір жағдайда эмоционалдық жағдайды жеңілдету кеңес берушінің тікелей мақсаты болмауы мүмкін: себебі психологпен жүргізген әңгіме пайдалы болғанын сезінген клиент өз мәселелерін өте терең, ауыр және өткір сезінуі мүмкін. Өткен мәселені талдау барысында оның мән-мағынасына терең малшынумен бірге өзінің сол оқиғаның орын алуына себепкер болғанын түсіну, оқиғаға өзінің кінәлі екенін, жауапкершілік өз мойнына жүктелетіндігін сезіну, оны мойындау оңай емес. Бұл жағдайда клиент кеңес беру процесінен айтарлықтай нәр алып, қанағаттанады деп айту өте қиын. Дегенмен себептерін толық талдау арқылы өз кінәсін мойындаудың өзі клиенттің басқаларды кінәлаудан бас тартып, біртіндеп эмоционалдық зорлану жағдайынан шығуына негіз болады.

Токсан ауыз сөздің тобықтай түйініне келгенде психологиялық кеңес берудің мақсаты мен ерекшеліктері маманның кәсіби білімі мен шеберлігіне байланысты. Психологиялық

кеңес берудің табысты болуы көбінесе кеңес берушінің клиентті мұқият тыңдауы және шағымданушының өз жеке басында болған оқиғасы туралы түсінігін кеңейту секілді міндеттерді шешуіне тәуелді. Психологтың көмегіне сүйенген көптеген адамдардың шынайы мәселесі- олардың өздерін не толғандырып жүргені туралы сырын ешкімге айта алмауында. Кеңес берушінің оларды мұқият тыңдай алуы мен түсінетіндігі өте маңызды. Осы қатынастың өзі белгілі оң өзгерістерге алып келеді. Оның үстіне маманмен байыпты және ойлы әңгімелесу барысында клиент өзі мен қоршаған адамдар жайында көп жаңалықтарды біліп, оны түсінуіне алып келеді. Сонымен психологиялық кеңестің мақсаты мен қызметтері толық жүзеге асқанда ғана нәтижелі еңбек болатындығына сенімдіміз.

Әдебиеттер:

1. Айви А., Айви М.Б., Саймек-Даунинг Л. Консультирование и психотерапия. Сочетание методов, теории и практики - М., 2000.
2. Алешина Ю.Б. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование - М., МГУ, 2000.
3. Качунас Р. Основы психологического консультирования. М., 2005
4. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии -М., 1995.
5. Рудестам Н. Групповая психотерапия - М., 2004
6. Хрестоматия по психологическому консультированию. Составитель Сапарова И.А. - А., 2004
7. Ташимова Ф.С. Психологический анализ субъектной детерминации смыслов - Алматы. Қазақ университеті, 2011.
8. Психотерапевтическая энциклопедия/ Под ред. Б. Д. Карвасарского. - СПб, 2000.

Резюме

В статье рассматриваются цели и особенности психологического консультирования. Автор описывает консультирование как важный вид психологической помощи, направленный на решение актуальных проблем в личной и профессиональной жизни человека. Основными принципами процесса консультирования являются доверие, конфиденциальность, партнерство и личностная ориентация. Кроме того, анализируются особенности применения консультирования в профессиональной, семейной, социальной и образовательной сферах. Показано, что эффективность психологического консультирования зависит от профессиональной компетентности консультанта, его этических принципов и установленной им эмоциональной связи с клиентом.

Ключевые слова: психологическое консультирование, цель, специфика, профессиональная помощь, личностное развитие, доверие, конфиденциальность, принцип партнерства, психологическая поддержка.

Summary

The article considers the goals and features of psychological counseling. The author describes counseling as an important type of psychological assistance aimed at solving urgent problems in a person's personal and professional life. The main principles of the counseling process are trust, confidentiality, partnership and personal orientation. In addition, the features of the application of counseling in the professional, family, social and educational spheres are analyzed. It is shown that the effectiveness of psychological counseling depends on the professional competence of the counselor, ethical principles and the emotional connection he has established with the client.

Keywords: psychological counseling, goal, specificity, professional assistance, personal development, trust, confidentiality, partnership principle, psychological support.

УДК: 159.99

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В ЭПОХУ НОВЕЙШЕГО ВРЕМЕНИ

Ахметова М.К.,

доктор психологических наук, профессор

Комекбаева Л.К.,

кандидат психологических наук

Ахметов А.К.,

магистр социальных наук

Абдиганбаров М.Н.,

магистр социальных наук

Аннотация. В статье рассматриваются современные тенденции развития психотерапии и психотерапевтического консультирования в условиях стремительно меняющегося мира. Авторы анализируют влияние цифровизации, технологического прогресса и социальных трансформаций на формы и методы психологической помощи. Отмечается, что психотерапия становится более доступной и вариативной, активно интегрируя онлайн-консультирование, телепсихологию и гибридные модели взаимодействия с клиентом. Особое внимание уделено ситуации в Казахстане, где наблюдается рост числа образовательных программ по психологии и психиатрии, однако сохраняется дефицит квалифицированных специалистов и отсутствие единой системы психологической помощи населению. Авторы подчеркивают необходимость нормативно-правового регулирования, разработки профессиональных стандартов и создания национальной системы психотерапевтических услуг.

Ключевые слова: психотерапия, психотерапевтическое консультирование, психологическая помощь, цифровизация, телепсихология, профессиональные стандарты, Казахстан, система психологической службы, психическое здоровье.

В последние десятилетия психотерапия и психотерапевтическое консультирование претерпели значительные изменения, что связано с развитием технологий, изменениями в социальном контексте и эволюцией представлений о психическом здоровье. Психологическая помощь и поддержка становятся доступнее, эффективнее и многообразнее, что открывает новые горизонты для людей, стремящихся улучшить свое психоэмоциональное состояние и преодолеть жизненные трудности.

В Казахстане все ведущие университеты страны ежегодно готовят дипломированных психологов и психиатров. Так, на 2023-2024 учебный год выделено 1039 грантов, из них "Психология и педагогика" — 689, "Психология" — 350. В 2022-2023 годах количество обучающихся на бакалавриате по специальности "Педагогика и психология" составило 6702 студента, из них только 12-психологу. В медицинских вузах резидентуры обучаются 159 человек по специальности "взрослая, детская психиатрия". Однако, несмотря на это, наблюдается дефицит квалифицированных специалистов", — доложили народные избранники. Все, мы знаем, что в настоящее время в Казахстане отсутствует единая система оказания психологической помощи населению, наряду с законодательно-правовым регулированием в сфере оказания психологической помощи и психотерапии, а также отсутствует общая статистика, представляющая единую ситуацию в направлении. В результате, прежде всего, мы обращаем внимание на то, в каком состоянии находится система общей психологической службы в РК.

Развитие психотерапевтической практики в контексте современности
Психотерапия как дисциплина прошла через несколько этапов своего развития, начиная с традиционных психоаналитических подходов и до современных когнитивно-поведенческих

и интегративных моделей. Важно отметить, что в эпоху новейшего времени, под влиянием новых культурных и технологических изменений, психотерапевты все чаще начинают комбинировать различные подходы, учитывая индивидуальные особенности клиента и специфические запросы времени.

Технологии и психотерапия

Одним из самых ярких изменений стало повсеместное использование технологий в психотерапевтической практике. Онлайн-консультирование, психотерапия через видеосвязь, использование мобильных приложений и искусственного интеллекта для диагностики и терапии — все это стало частью повседневной практики современных психотерапевтов. Онлайн-сессии стали не только доступными для людей, которые не могут позволить себе личные консультации из-за географической удаленности или финансовых ограничений, но и привели к увеличению интереса к психотерапевтическому консультированию среди людей, ранее не решавшихся на такие шаги.

Программное обеспечение и приложения, ориентированные на помощь в стресс-менеджменте, контроле эмоций, улучшении сна, даже предоставляют автоматические психологические рекомендации, что помогает людям в повседневной жизни. Технологии дают возможность клиентам обратиться за помощью в любое время, что делает психотерапию более гибкой и доступной.

Психотерапевтические тренды

Одним из самых заметных трендов в психотерапии является акцент на интегративных подходах. Психотерапевты, осознавая, что каждый человек уникален, начинают комбинировать различные техники, основываясь на потребностях и запросах клиента. К примеру, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), психоанализ, экзистенциальная терапия и методики майндфулнес все чаще используются в синергии для комплексной работы с человеком.

Другим важным трендом является рост интереса к психотерапевтическому консультированию, которое ориентировано на улучшение качества жизни, а не только на устранение психопатологических состояний. Современные психотерапевты активно внедряют практики, направленные на развитие эмоциональной гибкости, повышение уровня самосознания и психоэмоциональной зрелости.

Тема стресса и выгорания

В эпоху быстрого информационного потока и повышенной социальной ответственности психотерапевты стали все чаще работать с такими запросами, как хронический стресс, выгорание, депрессия и тревожные расстройства. Уровень стресса и социальной изоляции, особенно в условиях глобальной пандемии и информационных кризисов, значительно вырос, что требует от психотерапевтов развития новых форм помощи, направленных на психоэмоциональное восстановление и стресс-менеджмент. Что касается вопросов, обсуждаемых на консультациях, наиболее распространенными (81,7%) являются тревога, за которой следуют стресс (81,5%), одиночество/социальная изоляция (71,8%), депрессия (68,1%), давление в отношениях и/или развод (64,7%), социальная тревога (64,3%), потеря или чувство безнадежности (60,5%), потери и печали (58,6%) и другие семейные проблемы.

В ответ на этот вызов появляются методики работы с выгоранием, тренинги по эмоциональной устойчивости, практики осознанности и самосострадания.

Психотерапевтическое консультирование: актуальные тенденции

Психотерапевтическое консультирование в новейшее время переживает значительные изменения, что обусловлено как внешними факторами (технологическими и культурными), так и внутренними — изменением взглядов на психическое здоровье и роль психотерапевта в жизни человека.

Психотерапия как часть профилактики

С каждым годом все более важным становится понимание психотерапии не только как способа лечения, но и как средства профилактики психических заболеваний. В странах с

развитыми системами здравоохранения психотерапевтические услуги стали частью общественного здравоохранения, и многие люди обращаются к психологам не только в кризисных ситуациях, но и для поддержания психологического здоровья. Такие практики как психообразование и психологическая гигиена приобретают все большее значение.

Гибкость и индивидуальный подход

Новейшие подходы к консультированию ориентированы на гибкость и индивидуализацию. Клиенты больше не воспринимаются как объекты, которые просто «лечат» от их проблем. Вместо этого психотерапевты акцентируют внимание на том, чтобы помочь людям осознать свои ресурсы, поддерживать их в их личностном росте и саморазвитии. Принцип работы консультантов — не давать готовые решения, а создать пространство для самоисследования и осознания собственных желаний и целей.

Культурная осведомленность и инклюзивность

Эпоха новейшего времени также ознаменована значительным увеличением внимания к культурной осведомленности и инклюзивности в психотерапевтической практике. С учетом глобализации и миграционных процессов многие психотерапевты начинают осознавать важность уважения к различным культурам, ценностям и мировоззрениям своих клиентов, что требует от специалистов не только профессиональных знаний, но и культурной эмпатии и способности учитывать разнообразие жизненных контекстов.

Заключение

Остановимся на путях решения. Разработка законодательства: необходим закон, регулирующий деятельность психологов и психотерапевтов, устанавливающий стандарты и механизмы контроля.

Повышение осведомленности: для борьбы со стигматизацией и повышения понимания важности психического здоровья важно проводить образовательную работу среди населения.

Регулирование образования: повышение стандартов подготовки психологов в высших учебных заведениях и внедрение обязательного надзора.

Развитие Онлайн-сервисов: разработка правил и этических норм для данной сферы с учетом растущей популярности онлайн-консультаций.

Создание ассоциаций: профессиональные ассоциации могут играть важную роль в повышении стандартов, регулировании этикета и защите прав как специалистов, так и клиентов.

Итак, формулируя мысль, мы убеждены, что в будущем в профессиональной деятельности психологов и психотерапевтов не только будут решены какие-то проблемы, но и их функционирование будет повышено в своей степени, на качественный уровень.

Психотерапия и психотерапевтическое консультирование в эпоху новейшего времени не являются статичными практиками. Они продолжают развиваться, адаптироваться к меняющемуся миру, новым вызовам и запросам общества. С одной стороны, это связано с внедрением инновационных технологий, с другой — с актуализацией индивидуальных потребностей и культурной чувствительности. Психотерапевты становятся не только лекари психоэмоциональных расстройств, но и проводники в процессе личностного роста, самопознания и достижения внутреннего равновесия в мире, полном стрессов, вызовов и изменений.

Список литературы:

1. Боднар Э. Л. Современные подходы и методы психологического консультирования. — Санкт-Петербург: Питер, 2012. — 256 с.
2. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — Москва: МГУ, 2010. — 384 с.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. — Москва: Академический проект, 2018. — 352 с.

4. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. — Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2015. — 240 с.
5. Карвасарский Б. Д. Основные проблемы современной психотерапии. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 304 с.
6. Худякова Т. Л. Этические проблемы психологической помощи и профессиональная подготовка психологов. — Москва: Юрайт, 2023. — 212 с.
7. Корнилова Т. В., Смирнов С. Д. Современные подходы и методы психологического консультирования. — Москва: Академия, 2021. — 276 с.
8. Роджерс К. Становление личности: Взгляд на психотерапию. — Москва: Прогресс, 1994. — 480 с.
9. Ялом И. Д. Теория и практика групповой психотерапии. — Москва: Класс, 2018. — 528 с.
10. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. — Москва: Институт психотерапии, 2007. — 320 с.

Түйін

Бұл мақалада психотерапияның және психотерапевтік кеңестің дамуының қазіргі тенденциялары тез өзгереді әлемде қарастырылады. Авторлар цифрландырудың, технологиялық прогрестің және әлеуметтік трансформацияның психологиялық көмектің нысандары мен әдістеріне әсерін талдайды. Психотерапияның қолжетімді және икемді болып келе жатқаны, онлайн-кеңес беруді, телепсихологияны және клиенттің өзара әрекеттесуінің гибриді үлгілерін белсенді түрде біріктіретіні атап өтілді. Психология және психиатрия бойынша білім беру бағдарламаларының саны артып келе жатқан Қазақстандағы жағдайға ерекше назар аударылады, соған қарамастан білікті мамандардың тапшылығы және халыққа психологиялық көмек көрсетудің бірыңғай жүйесінің жоқтығы сақталуда. Авторлар құқықтық реттеу, кәсіби стандарттарды әзірлеу, психотерапевтік қызметтің ұлттық жүйесін құру қажеттілігін атап көрсетеді.

Түйін сөздер: *психотерапия, психотерапевтік кеңес, психологиялық көмек, цифрландыру, телепсихология, кәсіби стандарттар, Қазақстан, психологиялық қызмет жүйесі, психикалық денсаулық.*

Summary

This article examines current trends in the development of psychotherapy and psychotherapeutic counseling in a rapidly changing world. The authors analyze the impact of digitalization, technological progress, and social transformation on the forms and methods of psychological care. It is noted that psychotherapy is becoming more accessible and flexible, actively integrating online counseling, telepsychology, and hybrid models of client interaction. Particular attention is paid to the situation in Kazakhstan, where the number of educational programs in psychology and psychiatry is growing, yet a shortage of qualified specialists and the absence of a unified system of psychological care for the population persist. The authors emphasize the need for legal regulation, the development of professional standards, and the creation of a national system of psychotherapeutic services.

Keywords: *psychotherapy, psychotherapeutic counseling, psychological care, digitalization, telepsychology, professional standards, Kazakhstan, psychological service system, mental health.*

УДК: 159.99

ПСИХОСТРАТЕГИЯ 360°
ПОЛИМОДАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ СЕМЬИ С ДЕТЬМИ С ООП: РЕЗУЛЬТАТЫ
КОМПЛЕКСНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Сайдирасулова Л.С.,

*педагог-психолог, магистр социальных наук по образовательной программе «Психологи»,
доктор международной академии научной психотерапии, сертифицированный мастер
практик по полимодальной психотерапии семей*

Катков А.Л.,

*научный руководитель: д.м.н., д.н.п., профессор, академик, председатель Международного
ученого совета по психотерапии и психотехнологиям, председатель Академического совета
Международной академии научной психотерапии, вице-президент ОППЛ (г. Санкт-
Петербург)*

Аннотация. В статье представлено многолетнее исследование и алгоритм-стратегия работы в комплексном подходе с использованием полимодальной психотерапии родителей детей ООП. Особое внимание уделено раскрытию темы актуальные и универсальные мишени, комплаентности и состоянию «фулькрума» как опорной точки изменений, что позволяет переориентировать родителей на конструктивное взаимодействие с детьми и специалистами, также раскрывает важность метапозиции специалиста и со-настраивания, состояния нейтрала при работе с родителями и детьми. Статья адресована психологам, педагогам, психотерапевтам и всем специалистам, работающим с семьями, воспитывающими детей с ООП.

Ключевые слова: полимодальная психотерапия семей, актуальные и универсальные мишени, алгоритм-стратегия, БПСД (био-психо-социо-духовная модель личности), метапозиция, фулькрум, динамическая последовательность стадий, проблемная неопределенность, фрустрированная идентичность (защитно-конфронтационная стратегия), самоидентичность, зрелость, (синергетическая - сотрудническая стратегия).

Психостратегия 360° – в полимодальной психотерапии – это целостный подход к психологической работе (терапии, консультированию, супервизии, лечебных медицинским рекреационным действиям, который рассматривает клиента\ситуации со всех возможных ракурсов на 360 градусов (Био-Психо-Социо-Духовная модель личности). Интервенции подбираются под уникальный профиль клиента (ресурсы, риски-обострения, стиль привязанности, стиль воспитания, ценности), стратегическая направленность - не «только сессии», но и сопровождение с обратной связью, постоянный мониторинг, корректировка стратегии по результатам.

Преимущества подхода 360° алгоритма стратегии полимодальной психотерапии семьи

- ✓ Комплексное, минимизирует «слепые зоны».
- ✓ Легко масштабируется под разные группы клиентов (дети, семьи).

ПСП родителей заключаются в том, что в результате эффективной работы с актуальными и универсальными мишенями у охватываемой группы клиентов:

- 1) формируется первичное и устойчивое ресурсное состояния с характеристиками тотальной и управляемой гиперпластики;
- 2) формируется экологически выверенная программа восстановления, закрепляемая и успешно реализуемая на всех уровнях функционирования организма (психо-нейро-иммунно-эндокрино-эпигенетическом);
- 3) таким образом, осуществляется терапевтическое «перепрограммирование» организма на ИС-ЦЕЛЕНИЕ (т. е. на достижение ресурсной целостности - квинтэссенции

эффективной самоорганизации) с возможностью перехода на нормативный и сверхнормативный уровень адаптации;

4) изменения, характеризующие переход организма на новый - нормативный или сверхнормативный уровень адаптации — исследуются за счет объективной регистрации через систему промежуточных и конечных индикаторов, используемых в практике доказательной медицины.

Ограничения и риски. Этический риск — вмешательство в семейную/социальную сферу требует аккуратности и конфиденциальности. Возможны сопротивления и протест.

Метапозиция врача, психолога-психотерапевта, родителя

«Человек, который чувствует, что его ценят всегда и любят, будет делать больше, чем от него требуют».

Метапозиция - это способ восприятия человеком самого себя и проблемных ситуаций со стороны, т.е. с точки зрения стороннего беспристрастного наблюдателя, что позволяет видеть не только текущее положение дел, но и возможный вектор изменений. В случае работы с детьми с ООП стабильная устойчивая метапозиция психолога – психотерапевта заключается в уверенности в том, что ребенок с ООП находится в процессе позитивных изменений, даже если видимый результат требует времени.

Для создания **качественной и продуктивной метапозиции** необходимо:

- **Целенаправленно** воспитывать ребенка с диагнозом **как полноценную личность, поддерживая в нем развитие автономности и самостоятельности;**

- Разработать у ребенка **систему базовых социальных и эмоциональных навыков**, направленных на успешную интеграцию в общество;

- Содействовать родителям в формировании позитивного восприятия изменений и динамики развития ребенка

- Всецело верить и «видеть» изменения в лучшую сторону, исцеление, оздоровление ребенка. Хвалить ребенка в кредит при любых изменениях, показывать каким он был и каким становится, и какой он в будущем (**модификация техники «Линия времени»**), наводящими вопросами подводить к более зрелому осознанному поведению, подбадривать и давать суперресурсную поддержку родителю.

- Менять **мета-позицию нездорового больного на – выздоравливающего здорового ребенка;** направляя родителя с защитно-конфронтационного формата в формат сотрудничества.

Уверенность в конечном результате – ключевой аспект работы с родителями.

Глубокая вера в возможности ребенка с диагнозом (тело), вдохновить родителей/ребенка - (*стыковочный сценарий – желание родителя и ребенка совпадают с желанием психолога, врача*) – техника **«Портрет здорового ребенка».**

Фулькрум - «Закон сохранения энергии»

«Энергия может переходить из одного вида в другой, может переходить от тела к другому, но общий запас механической энергии остается неизменным»

Закон сохранения энергии в социальной системе сформулировал еще Бехтерев В.М.

основная мысль закона в том, что энергия эмоций, полученных от других, преобразуется в

энергию химических процессов организма или же в энергию действия. (Бехтерев В.М., 1994г.)

Характер этих преобразований зависит от знака эмоций. Негативные эмоции вызывают разрушительные процессы внутри или снаружи-вовне, позитивные – созидательные процессы, нейтральные не производят никакого действия, сохраняя гомеостаз. Закон сохранения энергии гласит, что энергия не исчезает и не появляется из ниоткуда, а лишь переходит **из одного вида в другой.** В контексте научной работы можно провести аналогию: **внутренняя энергия, которую родители вкладывают в трансформацию своего мышления** (проработки от искаженных вирусных программ), не

теряется, а **ПРЕОБРАЗУЕТСЯ** в позитивные изменения в их взаимодействии с ребенком (во взаимодействии с его нездоровой - здоровой частью. Это способствует исцелению и улучшению состояния ребенка. **Каждое усилие, вложенное в изменения, сопровождение и поддержку, находит свое отражение в конечном результате** - в полном выздоровлении и в развитии ребенка, что, безусловно приводит к гармонии внутри семьи, **меняется качество жизни всех членов семьи**. Всегда **есть возможность преодолеть свой диагноз** – заболевание и стать нормотипичным, с полноценным развитием и полнотой жизни.

Главный критерий при комплексном лечении пациент-клиент должен чувствовать **безопасную среду**, ощущать неподдельную заботу со стороны специалиста. Специалист находится в состоянии нейтрала - **состояние фулькрум – это точка опоры**, это единство тела и психики. Оно подразумевает, что терапевт сохраняет внутренний баланс и нейтральную позицию в ходе сессий и в процессе комплексного лечения, что позволяет ему не вовлекаться эмоционально в проблемы клиента, оставаясь при этом максимально чутким и эмпатичным, находя опору в психотерапевтическом процессе.

Фокусировка на потребностях клиента - Готовность быть опорой – своеобразная «точка опоры» для клиента. **Не вовлекаться в «игру – переживание-страх и тревогу»** не означает эмоциональной отстраненности, а скорее уравновешенное и осознанное присутствие, при котором специалист может быть максимально полезен и эффективен

Быть в ресурсном состоянии, чтобы помощь была полноценной и воздействие масштабным.

Психотерапия и психокоррекция – это не столько избавление от болезни, сколько раскрытие даров, таящихся в глубинах каждого из нас **возможностей ресурсов** и поэтому важно для специалиста практическое освоение разнообразных методов психотерапии.

Кто задает вектор движения и в каком направлении двигаться дальше?

Вектор движения данной энергии задает специалист, который знает и глубоко верит в эффективность комплексного подхода к лечению. Специалист **задает цель** – полное выздоровление-исцеление, преобразовывая вместе с родителем (клиентом) искаженные мыслеформы (вирусные информ.программы), обеспечивая структуру и поддержку в процессе изменений. Очень важно **сопровождение клиента-пациента пока лечение не завершилось полностью**, так как в процессе лечения возникают обострения, негативные установки близких людей, неверие, сомнения и т.д. важно создать атмосферу доверия, и важно, быть внимательным к деталям (психо-эмоциональное состояние, физическое тело, мимика и настрой родителя, состояние веры). Именно поэтому **в периоды обострения и откатов в здоровье детей особенно важно быть чуткими наблюдательным специалистом**. Эти этапы неизбежны и могут вызывать у родителей сомнения в лечение, в подборе препаратов, вызвать страхи за будущее своих детей, и в такие моменты крайне необходимо поддерживать их, развеивая тревоги и укрепляя уверенность в процессе лечения **и в сверхресурсы тела**. **Важно напоминать родителям, что, несмотря на временные трудности, движение к выздоровлению продолжается, и цель остается неизменной – полное исцеление ребенка**. Специалист-проводник, помогает родителям не сбиться с курса и верить в конечный успех, сохраняя фокус на долгосрочном улучшении состояния ребенка (универсальная мишень) и расценивать любой кризис как шанс. Кризисы, с которыми сталкиваются родители детей с ООП, могут быть воспринимаемы как моменты, открывающие **новые перспективы для роста** (язык болезни) и трансформации, для улучшения качества жизни, перехода на новый уровень всей семьи, а может и всего рода. Порой **достаточно допустить мысль разрешающую**, например, полностью снять диагноз ребенка, что здоровый и адекватный ребенок, и эта **мысль будет привлекать ситуацию разрешения и освобождения от болезни** – **«Здоровый человек чувствует жизнь, а не болезнь»**. Таким образом, когда человек осознает свои возможности, практикуя осознанность и пересматривая свои установки, он начинает видеть возможности там, где ранее были препятствия.

Актуальность проблемы, затрагиваемой в настоящем научном исследовании, обусловлена:

- с каждым годом увеличивается количество детей с особенностями развития;
- существенно возрастает потребность в квалифицированном, психотерапевтическом и комплексном сопровождении семей с детьми с особыми потребностями в психическом и соматическом развитии;
- вместе с тем, до настоящего времени именно таких, комплексных — с включением наиболее эффективных стандартизированных психотерапевтических методов — программ профессиональной помощи и поддержки семьям с «особенными» детьми по нашим данным описано не было. Также в психолого-педагогическом сообществе комплаентность родителей как приверженность к лечению не затрагивалась.
- психотерапевтический контакт «Клиент-Психотерапевт» характеризуется неизбежной неопределенностью. Этот процесс можно рассматривать как динамическую последовательность стадий, через которые проходит самосознание клиента переходя от состояния проблемной неопределенной и фрустрированной идентичности (защитно-конфронтационная стратегия) к состоянию самоидентичности, зрелости и удовлетворенности (синергетическая - сотруди́ческая стратегия).
- не рассматривались состояние фулькрума специалиста, родителя — состояния нейтральности, не вовлеченности и метапозиция специалиста \ родителя как ключевой движущий фактор.

Основная цель исследования:

Обоснование программы комплексной, многоуровневой помощи семьям с «особенными детьми», соответствующей сложным и уникальным потребностям и особенностям клиентов (*родителей и детей*), с использованием — в качестве главного компонента — методологии и практики полимодальной психотерапии.

Обоснование эффективности комплексной, полимодальной психотерапии семей с детьми, имеющими диагнозы «задержка психического и речевого развития», «расстройство аутистического спектра», а также с иными стигматизирующими нарушениями психического и физического развития.

Изучение закономерной взаимозависимости динамики промежуточных и итоговых результатов психотерапевтического процесса у родителей и терапевтической динамики у «особенных» детей.

Задачи исследования:

1. Исследование реальной ситуации в сфере профессиональной психотерапевтической и психологической помощи оказываемой семьям с детьми, имеющими диагнозы «задержка психического и речевого развития», «расстройство аутистического спектра», а также с иными стигматизирующими нарушениями психического и физического развития (*подготовка систематического обзора*).

2. Выведение — на основании проведенного систематического обзора — методологического и технологического дефицита в секторе психотерапевтической и консультативно-психологической помощи исследуемой категории семей.

3. Разработка и обоснование комплексной программы помощи исследуемой группе семей (*детям и родителям*) с основным компонентом полимодальной семейной психотерапии для родителей.

4. Экспериментальная апробация разработанной программы комплексной, полимодальной психотерапии в исследуемой семейной группе с определением эффективности в системе избранных параметров и индикаторов;

5. Разработка практических рекомендаций (стандарта) комплексной, полимодальной психотерапии семьям с детьми, имеющими диагнозы «задержка психического и речевого развития», «расстройство аутистического спектра», а также с иными стигматизирующими нарушениями психического и физического развития

Научная новизна

Впервые:

- исследуется и обосновывается эффективность авторской программы с комплексным подходом к медицинским рекреационным процедурам (*биоакустическая коррекция головного мозга, препараты для мозга, остеопатия, массаж, мануальная терапия, нутрициология - правильное питание, проработанный режим дня*) по работе с «особенными» детьми, с диагнозами «задержка психического развития», «аутистический спектр», и иными стигматизирующими нарушениями психического и физического развития, и интенсивным психотерапевтическим взаимодействием (*авторская версия полимодальной семейной психотерапии*) с родителями таких детей.

- описывается структура, содержание, алгоритмы реализации и корректная оценка эффективности авторской версии полимодальной психотерапии семей с «особенными» детьми.

- дифференцируются и оцениваются факторы имеющие особое значение в комплексной психотерапии и реабилитации семей с «особенными детьми», и влияющие на динамику промежуточных и конечных индикаторов эффективности авторской программы помощи таким семьям

Объект исследования

Популяция родителей – чьи дети имеют диагностированные расстройства, сопровождающиеся особенностями аутистического спектра, задержками психического и речевого развития, а также ЗПР с аутистическими чертами, также могут иметь органические и функциональные нарушения психики и поведения, что сопровождается признаками стигматизации, хронического стресса, синдрома деморализации различной степени тяжести.

Популяцией детей с диагнозами психических и поведенческих расстройств аутистического спектра, задержек психического, речевого развития и иных органических и функциональных расстройств психики и поведения.

Предмет исследования

Терапевтическая динамика характеристик психологического здоровья (*в частности, стрессоустойчивости, устойчивости к стигматизирующему воздействию*) родителей с «особенными» детьми — параметры, индикаторы, конкретизирующие данные характеристики.

Терапевтическая динамика характеристики психического здоровья детей, родителей в исследуемой семейной группе в динамике.

Общая методология исследования

Основными материалами исследования являются исследуемые группы:

Общее количество участвовавших в исследовании пациентов-детей с различными диагнозами в основной группе – **80** (клиенты-дети медицинского «Центра Здоровья и Развития»).

Общее количество участвовавших в исследовании родителей детей с различными диагнозами в основной группе – **80**

Общее количество родителей детей данной группы, прошедших полный курс (10 сеансов) полимодальной семейной психотерапии — **53** (клиенты-родители медицинского «Центра Здоровья и Развития»). У **28** родителей продолжается психотерапия (17 родителей продолжают, 11 родителей 10 сеансов закончив, решили еще продолжить по своим запросам)

В экспериментальной группе 80 детей:

Из них мальчиков - **50**, девочек – **30**. Имеются близнецы (однойяцевые, монозиготные идентичные) – **2 пары** мальчиков; **46** детей являются первенцами в семье.

Общее количество родителей имеющих детей с различными диагнозами, не вовлеченные в экспериментальную программу комплексной терапии в контрольной группе – **20**

Общее количество детей с различными диагнозами, родители которых не вовлечены в экспериментальную программу комплексной терапии в контрольной группе – **20**

Контрольная группа состоит из 20 детей состоящих на учете в ПМПК из них мальчиков – 19, девочек -1. Данная группа детей с аналогичными диагнозами проходит стандартные медико-реабилитационные процедуры (родители водят на рекомендованные реабилитационные курсы); родители данных детей не проходили психотерапевтические сессии в медицинском «Центре Здоровья и Развития». Контрольная группа родителей не вовлеченные в экспериментальную программу комплексной терапии состоит из 20 родителей данных детей, и они обследовались по той же схеме, что и основная группа в три этапа (первая, промежуточная, завершающая встреча)

Методы исследования

Экспериментально-психологический метод (исследуемая группа семей двукратно — начало, завершение — обследуется с использованием психологической методики определения стрессоустойчивости — состоящий из 10 вопросов, разработанный С. Коухеном и Г. Виллиансоном «Тест самооценки стрессоустойчивости»)

Метод психотехнического и комплексного анализа (исследуемая группа семей также двукратно — начало, промежуток и завершение — обследуется с использованием шкалы определения тяжести синдрома деморализации ПиКАП по 4 шкалам).

Метод статико-математического анализа (стандартный метод, показывающий распределение учитываемых признаков и существенную разницу между сравниваемыми индикативными признаками)

Результаты исследования

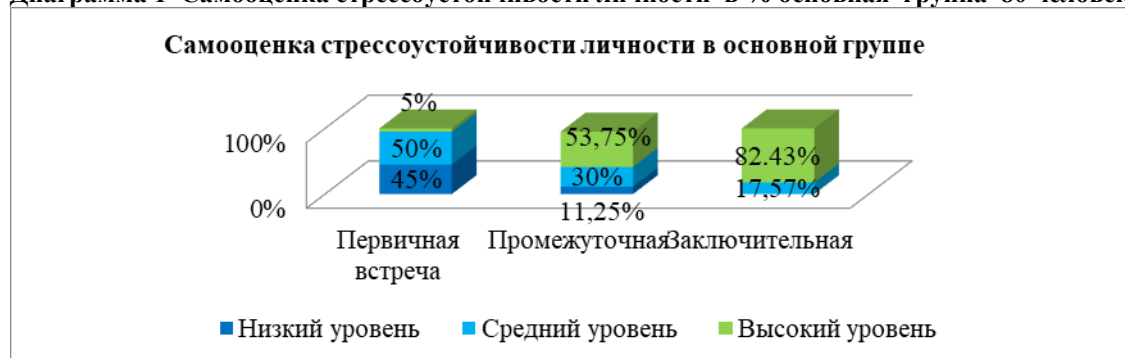
Тест С Коухена и Г. Виллиансона «Уровень стрессоустойчивости» для самооценки способности человека справляться со стрессом и его эмоциональной устойчивости. 1 группа основная - 80 родителей показывают, что при комплексном лечении с использованием полимодальной психотерапии уровень стрессоустойчивости возрастает у родителей и появляется устойчивая ресурсность и адаптивность человека, т.к. будущее ребенка стало проясняться.

Тогда как в контрольной группе – 20 человек уровень стрессоустойчивости понижается.

Таблица 1 Самооценка стрессоустойчивости личности – 80 человек

ОБЩАЯ ГРУППА 80 ЧЕЛОВЕК	Низкий уровень стрессоустойчивости			Средний уровень стрессоустойчивости			Высокий уровень стрессоустойчивости		
	очень низкий	низкий	ниже среднего	чуть ниже среднего	средний	чуть выше среднего	выше среднего	высокий	очень высокий
Общее кол-во клиентов при первой встрече - 80	4	12	20	16	21	3	4	-	-
	36			40			4		
Общее кол-во клиентов при промежуточной психотерапии встрече - 80	-	3	6	2	15	11	5	14	24
	9			28			43		
Общее кол-во клиентов при завершающей встрече - 74	-	-	-		1	12	2	25	34
	0			13			61		

Диаграмма 1 Самооценка стрессоустойчивости личности в % основная группа 80 человек



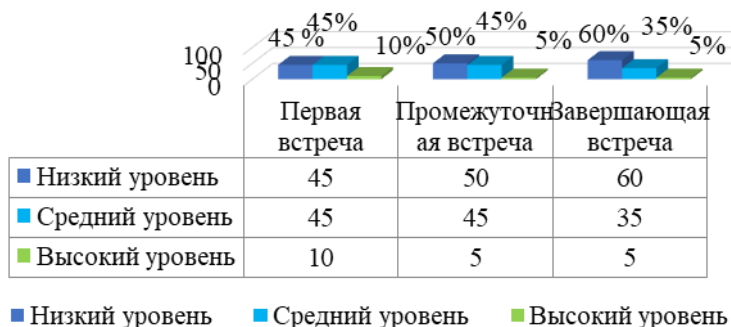
Комментарии: Соотношение высокого уровня стрессоустойчивости при первой и заключительной встречах основной группы 1: 16,5 ($p < 0,01$). Соотношение среднего уровня стрессоустойчивости при первой и заключительная встреча 2.7 :1 ($p < 0,01$) . Соотношение низкого уровня стрессоустойчивости при первой и заключительной встречах повысился 45:1 ($p < 0,01$)

Таблица 2. Самооценка стрессоустойчивости личности. Контрольная группа

КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА 20 ЧЕЛОВЕК	Низкий уровень стрессоустойчивости			Средний уровень стрессоустойчивости			Высокий уровень стрессоустойчивости		
	очень низкий	низк ий	ниже среднего	чуть ниже среднего	средн ий	чуть выше среднего	выше средн его	высо кий	очень высо кий
Общее количество клиентов при первой встрече	2	4	3	4	3	2	2	-	-
	9			9			2		
Общее кол-во при про- межуточной психотерапии встрече	-	6	4	3	3	3	1	-	-
	10			9			1		
Общее количество клиентов при завершающей встрече	-	7	5	1	4	2	-	1	-
	12			7			1		

Диаграмма 2 Самооценка стрессоустойчивости личности в % Контрольной группе – 20 ч.

Самооценка стрессоустойчивости личности в % группа 20 человек



Комментарии: Уровень стрессоустойчивости 20 родителей контрольной группы показывает при первой встрече низкий уровень, к завершению комплексного лечения уровень стрессоустойчивости понизился, т.к. неопределенность в отношении ребенка не прошла.

Соотношение высокого уровня стрессоустойчивости при первой и заключительной встречах 2:1 ($p < 0,05$).
Соотношение среднего уровня стрессоустойчивости при первой и заключительной встречах - 1,3:1 ($p > 0,05$).
Соотношение низкого уровня стрессоустойчивости при первой и заключительной встречах 1:1,3 ($p > 0,05$)

Сводный протокол ПиКАПП по 4 шкалам.

Для определения эффективности стратегии ведения психотерапевтической работы с родителями имеющих детей с особыми образовательными потребностями был использован сводный протокол психотехнического и комплексного анализа психотерапевтического процесса (ПиКАПП) по 4 шкалам.

Сводный протокол психотехнического анализа психотерапевтического процесса

В таблице указаны результаты исследования по определению эффективности стратегии ведения психотерапевтической работы с родителями имеющих детей с особыми образовательными потребностями. Опрос проводился в три этапа: начало, промежуток, завершающая встреча

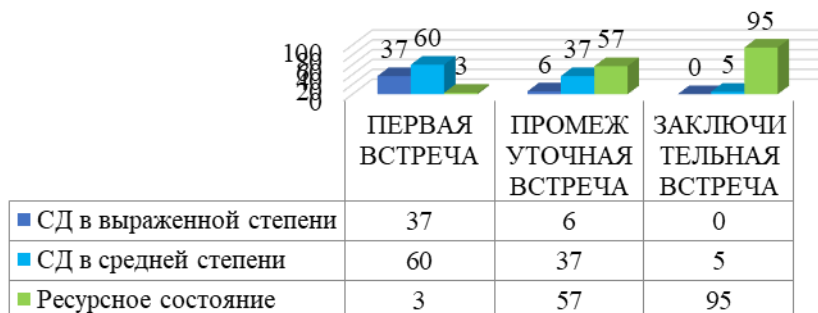
Распределение по шкале 1 в исследуемой группе Родителей Шкала (1) . Таблица 3

№	Шкала (1) 80 человек	Общее количество клиентов с Синдромом Деморализации либо в Ресурсном Состоянии по 1 шкале		
	Состояния клиентов. Всего 80 клиентов / в конце - 74 клиента (6 человек выпали из исследования по разным причинам см.выше)	от 5-х до 7 = наличие выраженного СД	от 2 до 4 – наличие средней степени СД;	ответы свидетельствуют об отсутствии признаков СД или наличии соответствующих проявлений первичного ресурсного состояния
1	Общее кол-во клиентов с СД либо РС по 1 шкале при первой встрече - 80	32	46	2

2	Общее кол-во клиентов с СД либо РС по 1 шкале при промежуточной психотерапии встрече - 80	7	31	42
3	Общее кол-во клиентов с СД либо РС по 1 шкале при крайней встрече - 74	-	6	68

Диаграмма 3 Основная группа - 80 человек в % Синдром деморализации Шкала 1

**Сводный протокол психотехнического анализа
психотерапевтического процесса по первой шкале основной группы
80\74 человек**



■ СД в выраженной степени ■ СД в средней степени ■ Ресурсное состояние

Комментарии: Соотношение синдрома деморализации в выраженной степени при первой и заключительной встречах 37:1 ($p < 0,01$). Соотношение синдрома деморализации в средней степени при первой и заключительной встречах 12:1 ($p < 0,01$). Соотношение ресурсного состояния при первой и завершающей встречах 1:31 ($p < 0,01$).

Распределение по таблице Сводного протокола психотехнического анализа психотерапевтического процесса в экспериментальной группе родителей Шкала (2)

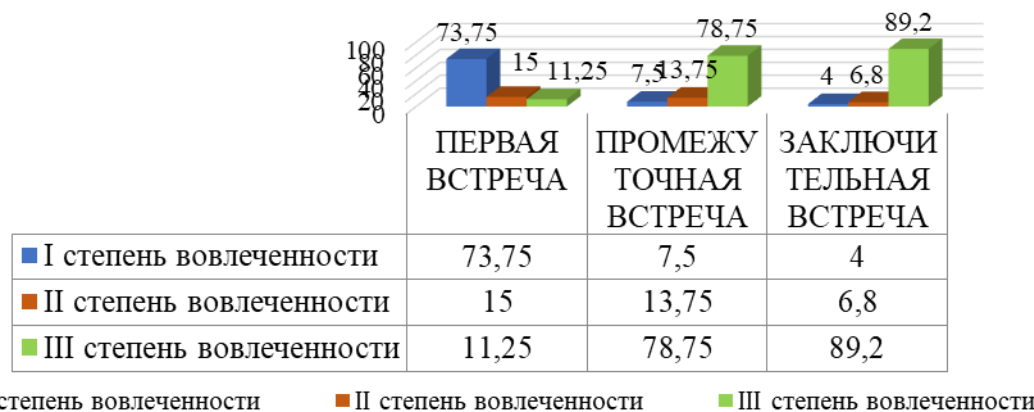
Оценка степени вовлеченности в психотерапевтическое пространство. Таблица 4.

№	80 человек Шкала (2)	Степень вовлеченности в психотерапевтическое пространство		
		I.	II.	III.
	Степень вовлеченности 80 \74 человек	количество ответов в левом поле – от 4-х до 6 свидетельствует о явной недостаточности или неэффективности используемых макро и метатехнологий (0 баллов);	от 1 до 3 — об относительной недостаточности или неэффективности используемых макро и метатехнологий (1 балл);	отсутствие ответов в левом поле и наличие ответов в правом поле свидетельствует о достаточности и высокой эффективности используемых макро и метатехнологий оцениваемого психотерапевтического процесса (2 балла)
1	Общее кол-во клиентов при первой до психотерап-кой беседы с недостаточной степенью вовлеченности в психотерап-кое пространство или неэффективно используемые макро и метатехнологии	59	12	9
2	Общее кол-во клиентов при промежуточной психотерапии с относительной недостаточностью вовлеченностью в психотерапию или неэффективностью используемых макро и метатехнологий (80 чел.)	6	11	63

3	Общее кол-во клиентов при крайней встрече с достаточной степенью вовлеченности в психотерапевтическое пространство и высокой эффективностью используемых макро и метатехнологий оцениваемого психотерапевтического процесса (74 человек)	3	5	66
---	--	---	---	----

Оценка степени вовлеченности в психотерапевтическое пространство Диаграмма 4

Сводный протокол психотехнического анализа психотерапевтического процесса по 2 шкале основной группы 80\74 человек



Комментарии: Соотношение недостаточной степени вовлеченности или неэффективно используемые макро и метатехнологий при первой и заключительной встречах 1:2,2 ($p < 0,01$).

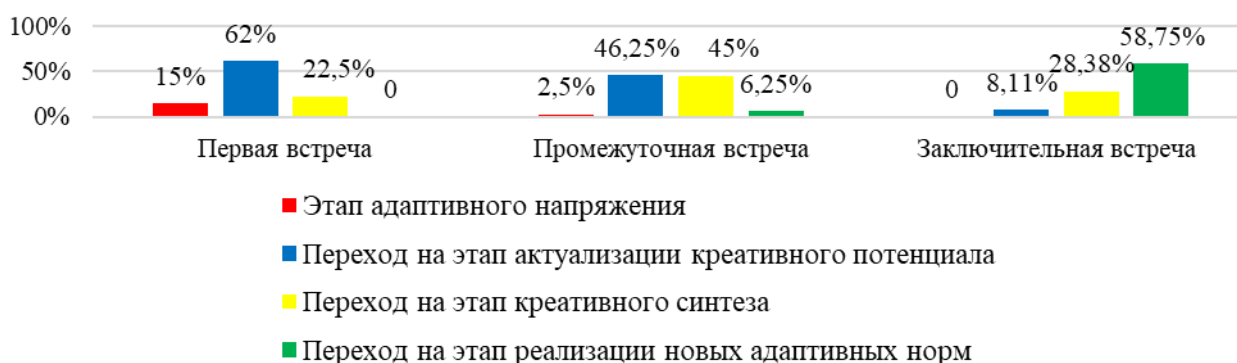
Соотношение относительной недостаточностью вовлеченности в психотерапию при первой и завершающей встречах 0,73:1 ($p > 0,05$). Соотношение достаточной степени вовлеченности в психотерапевтическое пространство при первой и завершающей встречах 8:1 ($p < 0,01$).

Распределение по таблице Сводного протокола психотехнического анализа психотерапевтического процесса Шкала (3) 80 человек. Таблица 5

	Этап адаптивного напряжения общего адаптивно-креативного цикла	Переход клиента на этап актуализации креативного потенциала	Переход клиента на этап креативного синтеза	Переход клиента на этап реализации новых адаптивных норм
1	12 (15%)	50 (62%)	18 (22,5%)	-
2	2 (2,5%)	37 (46,25%)	36 (45%)	5 (6,25%)
3	-	6 (8,11%)	21 (28,38)	47 (58,75%)
	1 – при первой терапевтической сессии 80 человек, 2- при промежуточной психотерапии – 80 человек, 3 - при крайней завершающей встрече – 74 человек.			

Сводный протокол психотехнического анализа психотерапевтического процесса в % Шкала (3) 80 человек. Диаграмма 5

**Диаграмма Сводного протокола психотехнического анализа
психотерапевтического процесса 80 человек Шкала (3)**



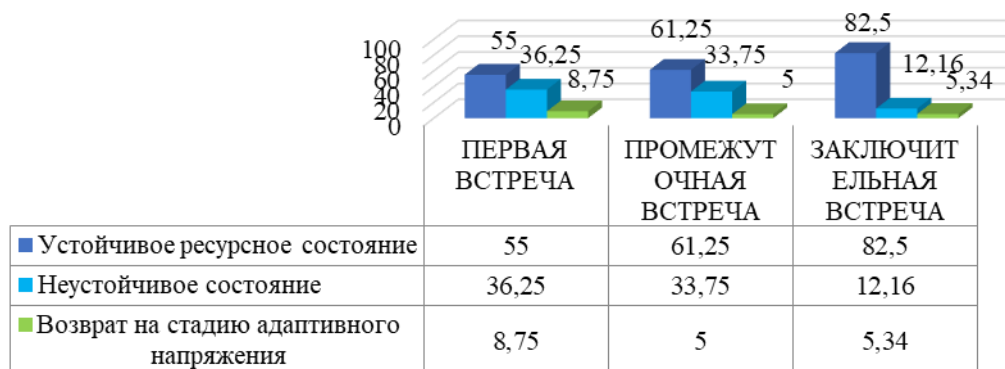
Комментарии: Соотношение этапа адаптивного напряжения общего адаптивно-креативного цикла при первой и заключительной встречах 15:1 ($p < 0,01$). Соотношение перехода на этап актуализации креативного потенциала при первой и завершающей встречах 7,6:1 ($p < 0,01$). Соотношение перехода на этап креативного синтеза при первой и завершающей встречах 1:1,26 ($p < 0,05$). Соотношение перехода на этап реализации новых адаптивных норм при первой и заключительной встречах 1:59 ($p < 0,01$).

Сводный протокол психотехнического анализа психотерапевтического процесса. Оценка клиентом признаков наличия-отсутствия устойчивого ресурсного состояния. Таблица 6

Шкала (4) Оценка клиентом признаков наличия-отсутствия устойчивого ресурсного состояния в охватываемый катamnестическим исследованием период (после курса лечения)				
	Шкала (4) 80 клиентов, к концу исследования - 74 человека	позиция свидетельствуют о наличии признаков устойчивого ресурсного состояния	позиции свидетельств уют о неустойчиво м состоянии	позициям указывает о возврате клиента на стадию адаптивного напряжения в общей структуре адаптивно- креативного цикла
1	Общее количество клиентов после 1 курса лечения	44	29	7
2	Общее количество клиентов после 2-3 курсов лечения (при промежуточной психотерапии)	49	27	4
3	Общее количество клиентов в завершающем курсе лечения при крайней встрече	61	9	4

**Оценка клиентом признаков наличия-отсутствия устойчивого ресурсного состояния Шкала (4) в %
80 человек Диаграмма 6**

**Сводный протокол психотехнического анализа
психотерапевтического процесса по четвертой шкале основной
группы 80\74 человек**



■ Устойчивое ресурсное состояние ■ Неустойчивое состояние ■ Возврат на стадию адаптивного напряжения

Комментарии: Соотношение признаков устойчивого ресурсного состояния при первой и заключительной встречах основной группы 1: 1,5 ($p < 0,01$) Соотношение признаков неустойчивого состояния при первой и заключительной встречах 2,9:1 ($p < 0,01$) . Соотношение признаков возврата на стадию адаптивного напряжения в общей структуре адаптивно-креативного цикла при первой и заключительной встречах 1,6:1 ($p < 0,01$)

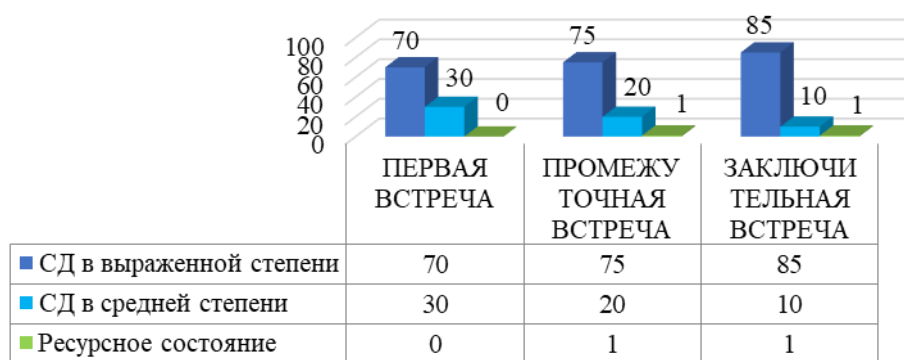
Сводный протокол контрольной группы – 20 человек шкала 1

Таблица 7. Синдром Деморализации (СД) либо Ресурсное Состояние

№	Шкала (1)	Общее количество клиентов с Синдромом Деморализации либо в Ресурсном Состоянии по 1 шкале		
	Состояния клиентов Всего 20 клиентов	от 5-х до 7 наличие выражен ного (СД)	от 2 до 4 наличие средней степени СД;	ответы по центру (3) и расположение ответов в правом поле свидетельствуют об отсутствии признаков СД или наличии соответствующих проявлений первичного ресурсного состояния
1	Общее кол-во клиентов с СД либо РС по 1 шкале при первой встрече	14	6	-
2	Общее количество клиентов с СД либо РС по 1 шкале при промежуточной психотерапии встрече	15	4	1
3	Общее кол-во клиентов с СД либо РС по 1 шкале при крайней встрече	17	2	1

Сводный протокол психотехнического анализа психотерапевтического процесса. Степень выраженности Синдрома деморализации шкала 1 в % Диаграмма 7

Сводный протокол контрольной группы – 20 человек, в %



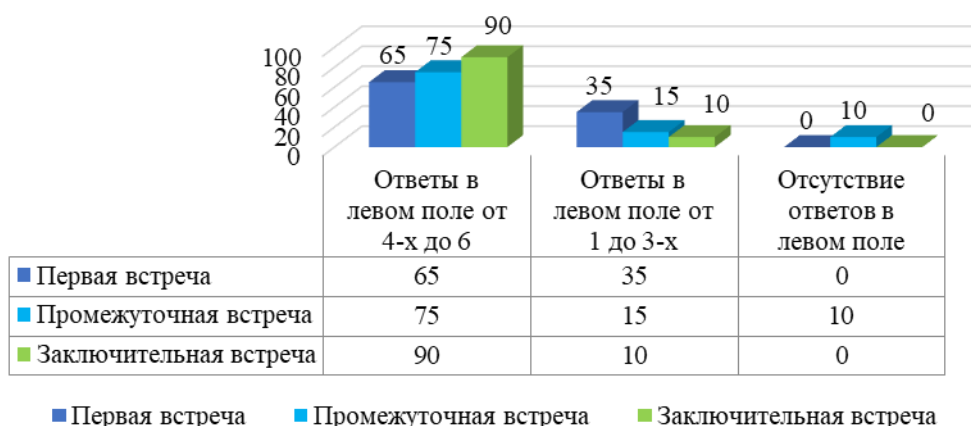
Комментарии: Соотношение синдрома деморализации в выраженной степени при первой и заключительной встречах 1,2:1 ($p > 0,05$). Соотношение синдрома деморализации в средней степени при первой и заключительной встречах 3:1 ($p < 0,05$). Соотношение ресурсного состояния при первой и завершающей встрече 1:5 ($p < 0,05$).

Таблица 8 Сводный протокол психотехнического анализа психотерапевтического процесса

№	Контрольная группа – 20 человек Шкала (2)	Степень вовлеченности в психотерапевтическое пространство		
		I.	II.	III.
	Степень вовлеченности 20 человек	Кол-во ответов в левом поле – от 4-х до 6 свидетельствует о явной недостаточности или неэффективности макро\метатехнологий (0 баллов);	от 1 до 3 — об относительной недостаточности или неэффективности макро и метатехнологий (1 балл);	свидетельствует о достаточности и высокой эффективности макро\метатехнологий оцениваемого психотерапевтического процесса (2 балла)
1	Общее количество клиентов при первой до психотерапевтической беседы с недостаточной степенью вовлеченности в психотерапевтическое пространство или неэффективно используемые макро и метатехнологии	13	7	-
2	Общее количество клиентов при промежуточной психотерапии с относительной недостаточностью вовлеченностью в психотерапию или неэффективность используемых макро и метатехнологий	15	3	2
3	Общее количество клиентов при крайней встрече с достаточной степенью вовлеченности в психотерапевтическое пространство и высокой эффективностью используемых макро и метатехнологий оцениваемого психотерапевтического процесса.	18	2	-

Сводный протокол психотехнического анализа психотерапевтического процесса
Шкала (2) контрольной группы – 20 человек Диаграмма 8

Степень вовлеченности в % группа 20 человек



Комментарии: Соотношение недостаточной степени вовлеченности или неэффективно используемые макро и метатехнологий при первой и заключительной встречах 65:1 ($p < 0,05$) Соотношение относительной недостаточностью вовлеченности в психотерапию при первой и промежуточной встречах 7,5:1 ($p < 0,05$) . Соотношение достаточной степени вовлеченности в психотерапевтическое пространство при первой и завершающей встречах 90:1 ($p < 0,05$)

Сводный протокол психотехнического анализа психотерапевтического процесса Шкале №3

Контрольная группа – 20 человек Таблица 9.

	Этап адаптивного напряжения общего адаптивно-креативного цикла	Переход клиента на этап актуализации креативного потенциала	Переход клиента на этап креативного синтеза	Переход клиента на этап реализации новых адаптивных норм
1	12 (60%)	7 (35%)	1 (5%)	-
2	11 (55%)	7 (35%)	1 (5%)	1 (5%)
3	9 (45%)	6 (30%)	4 (20%)	1 (5%)

1 – при первой встрече 20 ч., 2 - при промежуточной встрече – 20 ч., 3 - при завершающей встрече – 20 человек

Контрольная группа – 20 человек Диаграмма

Сводный протокол психотехнического анализа психотерапевтического процесса Шкала (3)



9

Комментарии: Соотношение этапа адаптивного напряжения общего адаптивно-креативного цикла при первой и заключительной встречах 1,3:1 ($p > 0,05$). Соотношение перехода на этап актуализации креативного потенциала при первой и завершающей встречах 1,16:1 ($p > 0,05$) . Соотношение перехода на этап креативного синтеза при первой и завершающей встречах 1:4 ($p < 0,05$). Соотношение перехода на этап реализации новых адаптивных норм при первой и заключительной встречах 1:5 ($p < 0,05$)

Сводный протокол психотехнического анализа психотерапевтического процесса

Шкала (4) Контрольная группа - 20 человек

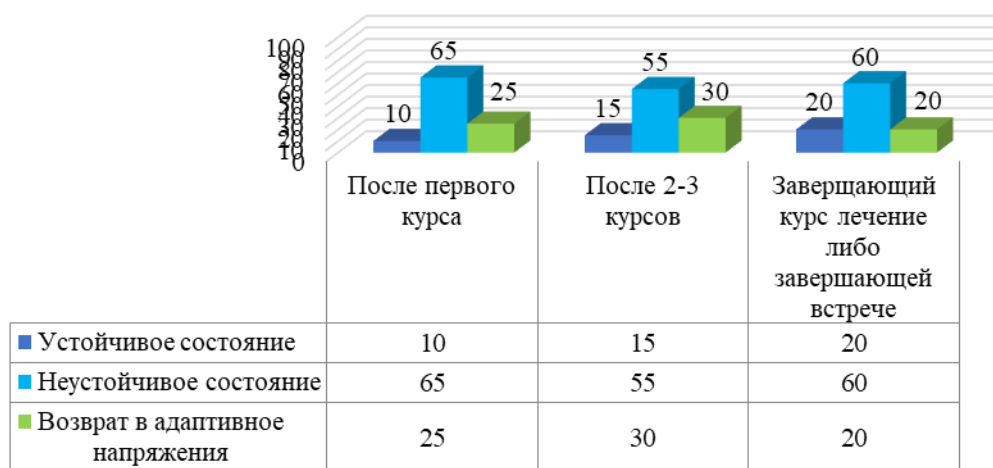
Таблица 10

Оценка клиентом признаков наличия-отсутствия устойчивого ресурсного состояния в охватываемый катamnестическим исследованием период (после курса лечения)

	Шкала (4) 20 клиентов	позиция свидетельствуют о наличии признаков устойчивого ресурсного состояния	позиции свидетельствуют о неустойчивом состоянии	позициям указывает о возврате клиента на стадию адаптивного напряжения в общей структуре адаптивно- креативного цикла
1	Общее количество клиентов после 1 курса лечения	2	13	5
2	Общее количество клиентов после 2-3 курсов лечения (при промежуточной психотерапии)	3	11	6
3	Общее количество клиентов в завершающем курсе лечения при крайней встрече	4	12	4

Сводный протокол психотехнического анализа психотерапевтического процесса Шкала (4) Диаграмма 10

Оценка клиентом признаков наличия-отсутствия устойчивого ресурсного состояния в охватываемый катамнестическим исследованием период (после курса лечения) в %, группа в 20 человек



■ Устойчивое состояние ■ Неустойчивое состояние ■ Возврат в адаптивное напряжение

Комментарии: Соотношение признаков устойчивого ресурсного состояния при первой и заключительной встречах основной группы 1:2 ($p < 0,05$). Соотношение признаков неустойчивого состояния при первой и заключительной встречах 1,08:1 ($p > 0,05$) Соотношение признаков возврата на стадию адаптивного напряжения в общей структуре адаптивно-креативного цикла при первой и заключительной встречах 1,25:1 ($p > 0,05$)

Таким образом, промежуточный вывод по абсолютному большинству ключевых промежуточных индикаторов по всем ключевым индикаторам прослеживается статистически значимая достоверная разница в пользу экспериментальной группы.

В следующей таблице 11, 12, 13, 14, 15 показана фактология эффективности комплексной программы с компонентом полимодальной психотерапии родителей.

Фактология эффективности комплексной программы с компонентом полимодальной психотерапии родителей, где диагноз детей снят полностью. Таблица 11

№	ФИО	Др	Рез-ты и достижения	№	ФИО	Др	Рез-ты и достижения	№	ФИО	Др	Рез-ты и достижения
1	А. Д.	2013г.	Диагноз снят	21	К. М.	2019г.	Диагноз снят	41	С. Д.	2010г.	Диагноз снят
2	А. Н.	2013г.	Диагноз снят	22	К. Р.	2017г.	Диагноз снят	42	С. Н.	2015г.	Диагноз снят
3	А. К.	2018г.	Диагноз снят	23	М. К.	2021г.	Диагноз снят	43	С. Ж.	2020г.	Диагноз снят

Халықаралық ғылыми-әдістемелік конференция жинағы, 17-18 қазан 2025 жыл

4	А. Р.	2021г.	Диагноз снят	24	М. А.	2014г.	Диагноз снят	44	С. Н.	2018г.	Диагноз снят
5	А. Ж.	2016г.	Диагноз снят	25	М. Я.	2019г.	Диагноз снят	45	С.Н.	2016г.	Диагноз снят
6	А. А.	2021г.	Диагноз снят	26	М. А.	2021г.	Диагноз снят	46	Т. М.	2015г.	Диагноз снят
7	А. Н.	2018г.	Диагноз снят	27	М. А.	2013г.	Диагноз снят	47	Т. А.	2019г.	Диагноз снят
8	А. М.	2013г.	Диагноз снят	28	М. Б.	2021г.	Диагноз снят	48	Т. А.	2014г.	Диагноз снят
9	А. А.	2012г.	Диагноз снят	29	М. А.	2015г.	Диагноз снят	49	Т. С.	2017г.	Диагноз снят
10	А. А.	2009г.	Диагноз снят	30	М. М.	2016г.	Диагноз снят	50	Ш. Л.	2015г.	Диагноз снят
11	Б. Е.	2007г.	Диагноз снят	31	Н. М.	2013г.	Диагноз снят	51	Ш. Я.	2017г.	Диагноз снят
12	Б. С.	2019г.	Диагноз снят	32	Н. А.	2021г.	Диагноз снят	52	Ю. Э.	2007г.	Диагноз снят
13	Б. А.	2020г.	Диагноз снят	33	Н. Р.	2021г.	Диагноз снят				
14	Б. Х.	2018г.	Диагноз снят	34	О. А.	2015г.	Диагноз снят				
15	Б. Х.	2018г.	Диагноз снят	35	О. Б.	2017г.	Диагноз снят				
16	Г. А.	2017г.	Диагноз снят	36	О. М.	2021г.	Диагноз снят				
17	З. А.	2012г.	Диагноз снят	37	Р. Б.	2017г.	Диагноз снят				
18	З. А.	2010г.	Диагноз снят	38	С. Н.	2013г.	Диагноз снят				
19	К. А.	2019г.	Диагноз снят	39	С. А.	2013г.	Диагноз снят				
20	К. А.	2017г.	Диагноз снят	40	С. Т.	2009г.	Диагноз снят				

Комментарии: Общее количество пациентов 80 детей. Из 80 детей с ООП первоначальный диагноз снят полностью у 52 детей, наблюдается положительная динамика роста и развития. Из них мальчиков - 50. Девочек -30. Старшие дети – 46 первенцев. Двойни – 2 пары мальчиков

Таблица 12 Фактология эффективности комплексной программы с компонентом полимодальной психотерапии родителей, где диагноз детей снят частично

№	ФИО	Др	Рез-ты и достижения	№	ФИО	Др	Рез-ты и достижения
1	А. О.	2020г.	Д. снят частично	16	Л. Т.	2020г.	Д. снят частично
2	А. А.	2004г.	Д. снят частично	17	М. Г.	2018г.	Д. снят частично
3	А.М.	2024г.	В процессе	18	М. Д.	2010г.	Д. снят частично
4	А. М.	2019г.	Д. снят частично	19	Н. Д.	2018г.	Д. снят частично
5	А. Е.	2019г.	В процессе	20	Н. Е.	2012г.	Д. снят частично
6	Б. Б.	2022г.	В процессе	21	М. Д.	2023г.	В процессе
7	Г. Я.	2006г.	Д. снят частично	22	О. И.	2022г.	Д. снят частично
8	Д. Ш.	2020г.	Д. снят частично	23	С. С.	2018г.	Д. снят частично
9	Д. М.	2019г.	Д. снят частично	24	С. И.	2020г.	Д. снят частично
10	Е. Б.	2018г.	В процессе	25	Т. А.	2022г.	В процессе
11	Ж. С.	2020г.	Д. снят частично	26	У. А.	2017г.	Д. снят частично
12	К. Д.	2015г.	Д. снят частично	27	Ш. А.	2021г.	Д. снят частично
13	К. А.	2020г.	Д. снят частично	28	Ш. Е.	2018г.	Д. снят частично
14	К. Р.	2017г.	Д. снят частично				
15	К. Н.	2016г.	Д. снят частично				

Комментарии: Общее количество пациентов 80 детей. Диагноз частично снят у 28 детей

Таблица 13 Фактология контрольной группы. Предварительно пациенты проходят обследование у специалистов ПМПК. Клинические данные в ПМПК. Лечение идентичное с основной группой (без ПСП). Опрос родителей проводился в три этапа.

№	ФИО	ДР	Рез-ты и достижения	№	ФИО	ДР	Рез-ты и достижения
1	Ә. Д.	2020г.	В процессе	11	Н. А.	2018г.	В процессе
2	А. Д.	2014г.	В процессе	12	Н. А.	2019г.	В процессе
3	А. И.	2013г.	В процессе	13	П. З.	2015г.	В процессе
4	Б. А.	2014г.	В процессе	14	Р. И.	2016г.	В процессе
5	Д. М.	2010г.	В процессе	15	С. Д.	2015г.	В процессе
6	Ж. Д.	2016г.	В процессе	16	У. Ж.	2016г.	В процессе
7	И. Н.	2008г.	В процессе	17	Ш. Б.	2016г.	В процессе
8	Қ.Н.	2013г.	В процессе	18	А. О.	2020г.	Диагноз снят
9	К. Н.	2010г.	В процессе	19	С. Н.	2021г.	Д. частично снят

10	Л. А.	2016г.	В процессе	20	С. Р.	2023г.	Диагноз снят
----	-------	--------	------------	----	-------	--------	--------------

Комментарии: Общее количество детей с ООП - 20 детей. Диагноз снят – 2. Частично - 1.

Таблица 14 Общие сведения факта выздоровления в основной группе 80 человек

Общие сведения корреляции факта выздоровления в основной группе 80 ч				
	80 клиентов	Полностью снят диагноз	Частично снят диагноз (первичные позитивные динамики – запуск речевой функции, установление зрительного контакта и т.д.)	В процессе лечения-ожидание результата
1	Общее количество при полном завершении лечения	52 65%	22 27,5%	6 7,5%

Диаграмма 11 Общие сведения факта выздоровления в основной группе 80 человек

Диаграмма Общие сведения факта выздоровления в основной группе 80 человек

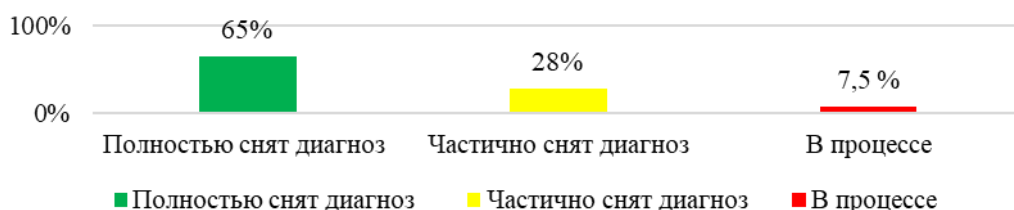


Таблица 15 Общие сведения факта выздоровления в контрольной группе 20 человек

Общие сведения корреляции факта выздоровления в контрольной группе 20 ч				
	20 клиентов	Полностью снят диагноз	Частично снят диагноз (первичные позитивные динамики – запуск речевой функции, установление зрительного контакта и т.д.)	В процессе лечения
1	Общее кол-во при полном завершении лечения КГ	2 10%	1 5%	17 85%

Диаграмма 12 Общие сведения факта выздоровления в контрольной группе 20 ч.

Диаграмма Общие сведения факта выздоровления в основной группе 20 человек

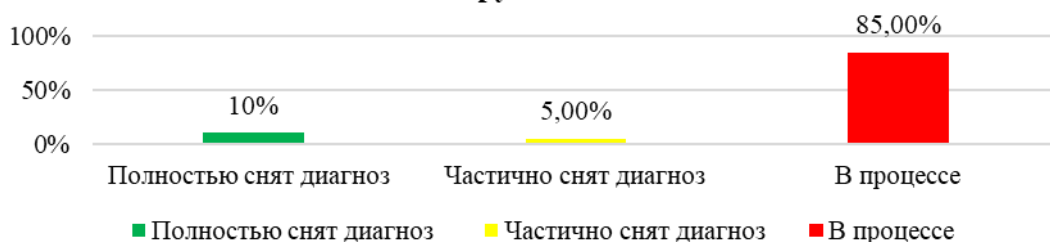
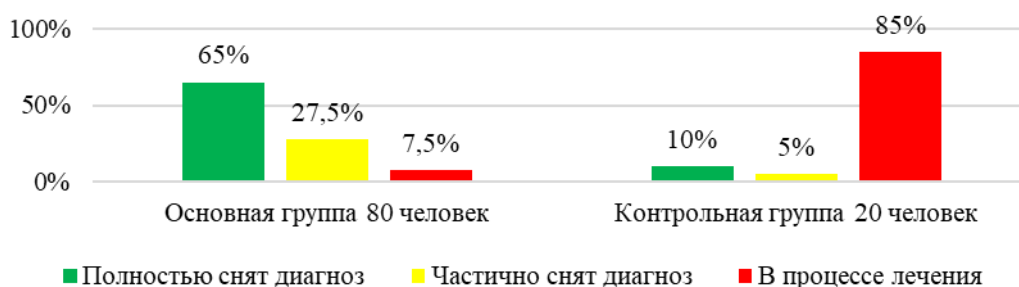


Диаграмма 13 Общие сведения факта выздоровления в % соотношении

Диаграмма общие сведения факта выздоровления в двух группах



Комментарии: Соотношение факта полностью снятого диагноза у пациентов в основной и контрольной группах при полном завершении лечения 6,5:1 (p < 0,01)

Соотношение факта частично снятого диагноза у пациентов в основной и контрольной группах при полном завершении лечения 5,5:1 ($p < 0,01$). Соотношение факта ожидания результата – в процессе лечения при полном завершении лечения 1:11,3 ($p < 0,01$)

Оценка корреляции фактора использования экспериментальной программы с фактором отмены и улучшения диагноза. (R корреляция = 0,9) по шкале Чеддока данный показатель оценивается как высокая степень корреляции

Выводы

1. Использование авторской версии полимодальной семейной психотерапии (ПСП), проводимой в рамках комплексной лечебно-реабилитационной программы детей с особыми образовательными потребностями (ООП), существенно — т. е. статистически значимо — повышало терапевтическую эффективность данной программы.

В частности, доказана эффективность ПСП по следующим ключевым параметрам.

2. Показано значимое снижения уровня представительства защитно-конфронтационной позиции (*тревожности, агрессии, самообвинения, чувства вины, депрессивно-суицидальных мыслей*) у родителей — участников психотерапевтических сессий — по сравнению с контрольной группой родителей.

3. Продемонстрировано существенное повышение уровня представительства конструктивного осмыслению родительско-детских отношений, удовлетворенности жизнью, раскрытию потенциала творческой само-актуализации в экспериментальной группе родителей.

4. Обнаружено существенное различие в успешности комплексной терапии по итоговому критерию эффективности — снятию диагноза у детей, чьи родители были вовлечены в собственно психотерапевтическую часть комплексной лечебно-реабилитационной программы, в сравнении с контрольной группой детей, чьи родители и не вовлекались в психотерапевтическую часть программы, в пользу экспериментальной основной группы родителей.

Из 80 детей с ООП в экспериментальной группе первоначальный диагноз снят полностью у 52 детей, наблюдается положительная динамика роста и развития.

У 28 детей диагнозы сняты частично в связи с развитием звукопроизношения, эмоциональных реакций, лепета, указательного жеста и т.д, что свидетельствует о положительной динамике в развитии.

Из 20 детей с ООП в контрольной группе первоначальный диагноз снят полностью у 2 детей, частично снят у 1.

5. Таким образом, экспериментальный психотерапевтический компонент комплексной программы – полимодальная психотерапия родителей способствует существенно более быстрому исцелению детей с различными диагнозами расстройств аутистического спектра, задержек психического и речевого развития, иных органических и функциональных расстройств психики и поведения.

Список литературы:

1. Забрамная С. Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей.— М., 1995.
2. Лебединский В.В. Нарушения психического развития у детей. М., 1989.
3. Лубовский В.И. Психологические проблемы аномального развития детей. М., 1989.
- 4.«Основы специальной психологии»: учебное пособие для студентов сред. пед. уч. заведений под редакцией Л.В. Кузнецовой, 2002.
5. Скрипачева Е.Н., Барабанов Р.Е. Психологические аспекты работы и сопровождения семей с детьми с ОВЗ. М.: ЛЕНАНД, 2024. -232с.
6. Мелешкевич О., Эрц Ю. Особые дети. Введение в прикладной анализ поведения (АВА): принципы коррекции проблемного поведения и стратегии обучения детей с расстройствами аутистического спектра и другими особенностями развития.- Самара: изд. дом «Бахрар-М», 2023.-208с.

7. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника. — М., 1986.
8. «Социальная психиатрия детского возраста». <http://www.psyinst.ru/library.php?part=articles&p=74>
9. Сахаровой Е.А. «Особенности развития когнитивных функций у детей с ограниченными возможностями здоровья. Клинические основы коррекционной педагогики и специальной психологии».
10. Либлинг М.М. Развитие способности к общению у дошкольников с расстройствами аутистического спектра в групповых коммуникативных играх «лицом-к лицу». Клиническая и спец. психология. Психжурнал.ру.-2021.Том 10.№1.
11. Московкина А.Г. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья в семье. под ред. Селиверстова В.И., Москва- «Прометей»- 2015г.
12. Валитова И.Е. «Комплаентность родителей детей с отклонениями в развитии: о модели эффективных отношений профессионалов и родителей» УО «Брестский гос.университет им. А.С.Пушкина» УДК 159.923, 616-05 бул. Космонавтов 21, 224016, Брест, Республика Беларусь irvalitova@yandex.ru
13. Барина А.С., Налетов А.В., Налетов С.В. «Влияние коммуникаций врач - родители пациента на уровень родительской комплаентности при лечении детей с хронической гастродуоденальной патологией, ассоциированной с *Helicobacter pylori*», г.Донецк, 2018 /
14. Александер Франц. Psychosomatic medicine. Its Principles and Applications
15. С. Каплан-Уильямс «Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья».
16. Хей Луиза «You Can Heal Your Life» - «Исцели свою жизнь». «Исцели свое тело».
17. Катков А.Л. Манифесты развивающей психотерапии // Вопросы ментальной медицины и экологии. – Москва-Павлодар. - Т. 7, № 2, 2001.
18. Катков А.Л. Полиmodalная экспресс-психотерапия // Профессиональная психотерапевтическая газета. – М., 2011. – № 11 (107). – С. 18.
19. Катков А.Л. Экспресс-психотерапия // Ж. Психотерапия. – М., 2011. – № 10, спец. выпуск к Международному Конгрессу «Интегративные процессы в психотерапии и консультировании. Психотерапия здоровых. Медиация», 7-9.10.2011 г., Россия, г. Москва. – С. 63-69.
20. Катков А.Л. Структура и технологии первичной психотерапевтической помощи // Психотерапия. – 2012. – № 12 (120). – С. 78.
21. Катков А.Л. Оценка эффективности психотерапевтического вмешательства: состояние проблемы // Ж. Вопросы ментальной медицины и экологии. – Москва – Павлодар, 2015. – Т. XXI, № 1. – С. 9-33.
22. Катков А. Л. Взаимодействие техник и технологий профессиональной психотерапии в модели трехуровневой психотерапевтической коммуникации. // Интернет-ресурс <https://innopsycon.kz/ru/publikatsii/vzaimodejstviya-tekhniki-i-tekhnologii-professionalnoj-psikhoterapii-v-modeli-trekhurovnevoj-psikhoterapevticheskoy-kommunikatsii> - 2020. - 52 с.
23. Катков А. Л. Концепция психопластичности в психотерапии. // <https://innopsycon.kz/ru/publikatsii> — 2020. - 58 с.

Түйін

Бұл мақалада кешенді тәсілді және полиmodalды психотерапияны қолдана отырып, ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың ата-аналарымен (СОБ) көпжылдық зерттеу және жұмыс стратегиясы ұсынылған. Ата-аналарға балалармен және мамандармен сындарлы әрекеттестікке қайта бағдарлануға мүмкіндік беретін өзгерістердің негізгі нүктесі ретінде өзекті және әмбебап мақсаттар, сәйкестік және «тірек нүктесі» күй тақырыбына ерекше назар аударылады. Сондай-ақ, ата-аналармен және балалармен жұмыс істеу кезінде маманның мета-позициясының, бейімделуінің және бейтараптығының маңыздылығын ашады. Бұл мақала психологтарға, педагогтарға,

психотерапевттерге және СЕН бар балаларды тәрбиелеп отырған отбасылармен жұмыс істейтін барлық мамандарға арналған.

Түйін сөздер: полимодальды отбасылық психотерапия, ағымдағы және әмбебап мақсаттар, алгоритм-стратегия, BPSD (жеке тұлғаның био-психо-әлеуметтік-рухани моделі), метапозиция, тірек нүктесі, кезеңдердің динамикалық тізбегі, проблемалық белгісіздік, бұзылған сәйкестік (қорғаныс-конфронтациондылық (өздік-конфронтациондық стратегия), мақұлданушы-тұрмыстық стратегия), стратегиясы).

Summary

This article presents a multi-year study and a strategy for working with parents of children with special educational needs (SEN) using a comprehensive approach and polymodal psychotherapy. Particular attention is paid to the topic of relevant and universal targets, compliance, and the "fulcrum" state as a pivotal point for change, which allows parents to reorient themselves toward constructive interactions with children and specialists. It also reveals the importance of the specialist's meta-position, attunement, and neutrality when working with parents and children. This article is intended for psychologists, educators, psychotherapists, and all professionals working with families raising children with SEN.

Keywords: polymodal family psychotherapy, current and universal targets, algorithm-strategy, BPSD (bio-psycho-socio-spiritual model of personality), metaposition, fulcrum, dynamic sequence of stages, problematic uncertainty, frustrated identity (defensive-confrontational strategy), self-identity, maturity (synergetic-collaborative strategy).

УДК: 159.99

THE MAIN MODERN DIRECTIONS OF PROCRASTINATION RESEARCH

Komekbayeva L.K., Ahmetova M.K., Dzhaulaubekova A.J., Ahmetov A.K.

Аннотация: В статье представлен обзор современных подходов к изучению феномена прокрастинации в психологической науке. Рассматриваются основные направления теоретических и эмпирических исследований, в том числе когнитивно-поведенческий подход, мотивационные и личностные аспекты прокрастинации, а также связи с эмоциональной и волевой регуляцией. Особое внимание уделено разграничению понятий «прокрастинация» и «лень», анализу классификаций прокрастинационного поведения, гендерных и возрастных различий, а также особенностям проявления прокрастинации в учебной и профессиональной сферах. Обобщаются результаты исследований, акцентируется внимание на необходимости многофакторного подхода и дальнейшего изучения феномена в контексте индивидуальных и ситуационных переменных.

Ключевые слова: прокрастинация, лень, мотивация, саморегуляция, поведенческие стратегии, когнитивные убеждения, личностные предикторы прокрастинации, классификация прокрастинации.

The study of the phenomenon of procrastination remains relevant in the global scientific psychological community. The field of research is gradually expanding, moving away from the theoretical analysis of procrastination to the identification of its links with personal characteristics, as well as factors of the development of procrastination in a particular person. Currently, there are many theoretical concepts of procrastination, supported by analytical and empirical evidence. However, there has been no research on procrastination in Kazakhstan to date.

Despite numerous studies, there are still controversial issues and misconceptions. And first of all, according to A. N. Kurdenko, "it is necessary to differentiate procrastination from such concepts as slowness, apathy and laziness [1]."

"Procrastination is most often compared with laziness, and sometimes the authors completely identify these phenomena. ... Despite such a wide list of similarities, today most researchers come to the conclusion that it is necessary to distinguish between the concepts of "procrastination" and "laziness" [1]. "It should be noted that "these concepts cannot be characterized as synonyms, and their manifestations, although they seem similar at first glance, are not really such are [2]."

"Currently, the content of the concept of "laziness" has expanded significantly, which was facilitated by both pedagogical observations and psychological research. Teachers mainly focus on the lack of formation of the mechanisms of self-regulation and will, on the lack of motivation. Thanks to pedagogical practice, today we can talk about such significant signs of laziness as lack of need to do anything; lack of will to realize oneself; lack of desire for competition, success; inability to predict; indifference as insensitivity to everything that is happening around [3]. "Although laziness and procrastination are considered far from identical concepts, the latter is still based on mechanisms that are largely similar to those that lead to laziness, in particular, violations of motivation and will.

Such a confusion of ideas existed before the works of Burke J. and Ewen L., Milgram N., Solomon L. and Rotblum E., Lay K.H., Steele P. The mentioned researchers began to draw a demarcation line between "lack of desire to do something" and "irrational postponement of the implementation of goals indefinitely" [4, p. 20].

An important criterion is the emotions that accompany the process of inaction. In the case of laziness, idleness causes rather positive emotions, whereas in procrastination, procrastination is associated with discomfort. Varvaricheva Ya.I. notes that the procrastinator experiences anxiety and "growing fear of the expected consequences of postponement, which most often has a paralyzing rather than mobilizing effect on him, forcing him to postpone planned actions over and over again, creating a "snowball effect" [5, p. 25; 2, p. 125].

Yakimanskaya I.S. argues that pleasure can be stimulated by both activity and passivity in behavior. In this regard, laziness is evaluated as a way to get pleasure and reduce excessive activity. During the pause, the person restores their own resources, realizes the next steps. All this brings him a sense of satisfaction. The researcher points out the possibility of experiencing exhaustion during prolonged activity. The concept of laziness as a resource state, according to this point of view, is based on a decrease in activity or a complete cessation of activity for a certain time [6].

"Laziness should be distinguished as a situational manifestation and as a permanent manifestation, characterizing its presence as a personal quality. The situational manifestation of laziness, as shown by D. A. Bogdanova (2005), is determined by the following situations: lack of mood; boredom; fatigue; illness; drowsiness; hunger; uninteresting, meaningless, uncertain or difficult task; overload; external pressure; lack of opportunities. The reason for laziness as a personal trait is usually considered to be improper upbringing, when a child does not form a positive attitude towards work, but, on the contrary, develops a consumer attitude. Laziness can also develop when overwhelming responsibilities are imposed on the child; the child becomes convinced that he cannot cope with work anyway, and therefore either seeks to avoid it or does it somehow. The same will happen if the goal is unclear to the child. However, as mentioned above (M. Levin), laziness can be caused by dysfunctions in the development of mental processes, i.e. not only external, social factors, but also internal ones. According to I. I. Dudkin (1991), laziness is also caused by biological factors [7]."

Laziness is not a conscious choice of a person. Researchers of the problem of laziness pay attention to the fact that one of the key factors in its occurrence is the desire of a person to enjoy life and to withdraw from work on matters that do not correspond to her desires. Being lazy, a person unconsciously tends to reduce activity or stop any actions in relation to achieving difficult goals. In the socio-psychological approach, the phenomenon of laziness is considered as a destructive

mechanism that accompanies a person in pursuit of goals and plans, with a lack of volitional activity and organization of the individual [8]. This point of view is shared by Bogdanova D.A., Borisov P.P., Selivanov V.I. and other scientists.

Goal orientation fundamentally distinguishes procrastination from laziness. "The intensity of the experiences accompanying the chronic postponement of cases or decisions suggests that the procrastinator has formed the social significance of the goal, there is an understanding of the importance of certain tasks. And the problem lies not in the lack of goals per se, but in the mechanisms and ways to achieve them. In the case of severe procrastination, the movement towards the goal and the motivation to achieve it are interrupted at a certain moment (for various reasons). Phenomenologically, this is manifested in the fact that the procrastinator begins to think about deadlines, about the need for high-quality work, begins to doubt his ability to do this, and looks for ways and excuses to avoid activity [9]."

Today, the very concept of "laziness" is rarely studied in psychology. To summarize, let's say that, despite the fact that laziness is still used in the meaning associated with procrastination, it does not fully reflect the problem of irrational procrastination. The concept of "procrastination" better illuminates the problem of late realization of desired goals and deliberate postponement.

Let's identify the key signs of procrastination that make it possible to distinguish it from other psychological manifestations. Firstly, it is awareness – the procrastinator independently decides to postpone or continue activities, realizing the consequences. This decision is usually based on internal attitudes and feelings, often unrelated to external conditions. The second key feature of the procrastination phenomenon was discovered by Steele P.: "irrationality – despite anticipating and anticipating the negative consequences of inaction, the procrastinator does not begin to act, choosing procrastination. Thus, this decision is usually illogical and unreasonable [10]."

Thirdly, emotional discomfort – emotional experiences accompany the process of inaction. It is important to note that making a decision to change plans or change priorities or values cannot be considered procrastination, even if it leads to procrastination.

Based on these signs characterizing the phenomenon of procrastination, its definition can be distinguished. Thus, in this study, procrastination is understood as a stable disposition of a person, manifested in various spheres of his life and expressed in the regular postponement of tasks to a later date, which leads to negative consequences and emotional experiences. This definition is based on the works of K.H. Lay, V.A. Yadov's concept of personal dispositions, and the features of the phenomenon under study.

Special diagnostic techniques are used to identify the severity of procrastination. The most famous of them are the methods, the authors of which are Ley K., Tukman B., Steele P.

The procrastination cycle. "You can create a scenario typical of a procrastinating personality, it's a cycle. It begins when the external characteristics of a task, such as difficulty or unattractiveness, interact with internal ones, such as high impulsivity, low conscientiousness, and low self-esteem (as well as other personality characteristics). These processes combine to lead to irrational beliefs, such as fear of failure. These beliefs then lead to procrastination, which can lead to unsatisfactory results and increased stress and anxiety. As a result, self-efficacy decreases, which makes it difficult to solve the next task. From the point of view of the cognitive behavioral approach, this cycle can be called the cognitive model of procrastination [12]."

Internal and external processes are not isolated from each other, so knowing how they interact with each other allows us to understand how procrastination occurs in a particular person in a particular situation.

In the context of modern cognitive behavioral psychology, procrastination is viewed from the perspective of human beliefs. It is irrational cognitive beliefs that make it difficult to break out of the procrastination cycle, which makes time management and action planning methods ineffective. For example, "if there is a belief described by Fernie in 2009, which contains the belief that procrastination helps to cope with a task or that procrastination is inevitable, as well as a gap between intention and action, this may make it difficult to act without delay and delay [13]."

In the presence of strong beliefs, a cognitive behavioral therapy model is applicable, which allows "controlling the cognitive processes of the procrastinator [13]".

According to researchers Boniwell and Zimbardo, people who often procrastinate report that "they lack a balance between work and personal life [14]." Psychologists with a cognitive behavioral approach consider "structuring leisure time to be a useful method of combating procrastination [15]." It is assumed that this will "reduce the time spent on procrastination and expand personal development [14]." Research shows that structuring leisure activities can help people apply the same structure to their study and work hours (Moore et al., 2003). According to psychologists Burka and Ewen, "setting realistic and specific goals and breaking them down into mini-goals can also reduce procrastination [16]."

It's worth noting that sometimes procrastinators put off a task for the sake of feeling challenged. Although Seo (2011) found that "a state of flow of full engagement in an activity that consumes all of a person's attention, as described by Csikszentmihalyi in 1990, is achieved when tasks are completed at the last minute and represent a challenging and exciting experience, this does not lead to higher scores compared to the results of non-procrastinating people[17]". "Although this experience may be attractive to procrastinators, it does not necessarily lead to a better outcome [12]." Thus, procrastinators often postpone a decision or task, but not necessarily for the sake of the result, but for the sake of feeling excitement and challenge.

All this requires further research, but most cognitive behavioral psychologists agree that procrastination is primarily based on irrational beliefs, so it is these beliefs that must be combated in order to minimize the impact of procrastination on a person's life.

Classifications of procrastination

The first classification of procrastinators was proposed by Ferrari G.:

1. "Thrill seekers" – people belonging to this category prefer to postpone doing any work, as they like to feel the energy boost they experience by doing everything at the last moment.;
2. "Indecisive" procrastinators are people who constantly postpone making even minor decisions due to responsibility for the result. The following logical chain works for them: until a decision is made, there is no chance of making a mistake and getting unsatisfactory results. More often, such people are prone to perfectionism.;
3. "Avoidant" procrastinators – this behavior is based on the desire to avoid unpleasant tasks first, and then positive or negative assessments of others [18]."

However, the creation of such an approach has generated a lot of discussion: researchers, such as Steele P., have not been able to find significant differences between the category of "thrill seekers" and "avoidant" procrastinators [10]. At the same time, Steele P. created his own classification of procrastination.:

1. Postponement of decision-making (preliminary stage);
2. Procrastination in actions.

Milgram N. proposed a classification of five types of procrastination, which is also controversial:

- "1. household or daily procrastination associated with postponing daily activities that should be performed regularly (housework, grocery shopping, cleaning, etc.);
2. Procrastination in decision-making, even subjectively minor and insignificant ones;
3. Neurotic procrastination associated with postponing vital decisions (choosing a profession, starting a family, etc.);
4. compulsive procrastination, which includes everyday, behavioral procrastination and procrastination in decision-making, which manifest themselves simultaneously in one subject.;
5. Academic procrastination, which manifests itself in postponing the completion of academic assignments and tasks, including postponing preparation for exams and exams [19]."

Later, this classification was revised by Milgram N. himself, together with Tene R., and instead of five, two types of procrastination were identified.:

1. Procrastination in decision-making;
2. Procrastination in completing tasks.

Varvaricheva Ya.I. proposed her own classification of procrastination, based on the spheres of human activity, although not empirically confirmed:

1. educational (postponement of completing academic assignments and projects);
2. labor (inability to complete a task at work on time);
3. Social (postponing calls or meetings with friends);
4. household (postponing household chores) [20]"

Chu A. K. and Choi D. N. proposed dividing procrastination into active and passive. "With "passive" procrastination, there is no intention to delay the task, and postponement occurs due to the inability to quickly make a decision about completing the most urgent and important task. The procrastination of "passive" procrastinators is expressed in internal discomfort, negative emotional background and lack of results. With "active" procrastination, on the contrary, the execution of tasks is consciously postponed in order to focus on the most important and urgent tasks. Under tight deadlines, "active" procrastinators use all their internal reserves and capabilities. Studies have shown that "active" procrastination is positively associated with increased performance in educational activities [20].

As follows from the analysis, none of the presented classifications has been fully accepted by the psychological community, which confirms the need for a multifactorial approach to determining the types of procrastination behavior.

Procrastination is an important subject of study for psychologists studying various aspects of motivation. They base their theories on the following theories: theory of self-determination, theory of time motivation, theory of action control [20]. Thus, the research of I.N. Kormacheva, based on the works of B.F. Lomov and his students, shows that emotional, volitional and motivational factors are of key importance for procrastination [21]. This approach examines the relationship between procrastination and the fear of error, failure, and the influence of specific types of motivation on procrastination. A related approach is situational. Despite the fact that he emphasizes the peculiarities of perception of specific situations that can contribute to postponement, the motivational component of task perception, rigidity or flexibility of deadlines, clarity of instructions, subjective difficulty and its attractiveness are also considered [5].

Thus, the field of research is gradually expanding, moving away from the theoretical analysis of procrastination to the identification of relationships with personality traits, as well as predictors of the development of procrastination in a particular person.

In the post-Soviet scientific field, procrastination is often viewed as a negative phenomenon or an maladaptive stress management strategy (Windecker, Ostanina) associated with insufficient regulatory potential (Dementii, Karlovskaya). Another sign through which researchers Meshcheryakov and Varvaricheva define procrastination is its conscious nature [5, p. 25]. Some researchers attribute procrastination to behavioral patterns. For example, the author V.S. Kovylin describes it as "a pattern in which the performance of a person's leading activity at a given time is consciously postponed" [11]. A procrastinating personality is one that tends to "delay and postpone the fulfillment of various, even the most important, urgent tasks and decisions" (B.G. Meshcheryakova and V.P. Zinchenko) [5, p. 25].

In general, procrastination is defined as a complex psychological phenomenon that includes behavioral, emotional, and cognitive aspects related to personal motivation.

Most of the research is aimed at finding and analyzing the links between procrastination and personal characteristics and idiosyncrasies. O.V. Shemyakina analyzes procrastination from two points of view.: as a psychological defense of avoidance, which negatively affects the adaptation of personality, and as a coping strategy that can help in self-realization. A correlation study conducted by the researcher showed that a high level of procrastination is associated with increased stress [48]. Klimova A.V., Ivutina E.P. and Shurakova E.S. Procrastination is also considered as a form of defensive or coping behavior, associating it with anxiety, stress, responsibility, self-control and motivation [20, p. 16].

The motivational-volitional sphere of a procrastinating personality is considered by Kiseleva M.A. and, according to research data, is characterized by a lack of willingness to overcome difficulties, which leads to a delay in the start of the task. And the delay itself limits the possibilities of self-realization and adaptation of personality [22].

Karlovskaya N.N., Dementieva L.I., Dvornik M.S. continue the research of Steele P. and study the relationship between time perspective and procrastination. It has been revealed that procrastinators usually focus on the present tense, postponing problem solving for the distant future due to an imbalance in the time perspective [20].

Nevryuev A.N. and Mokhova S.B. identify internal factors of procrastination that depend on personality traits. They found that procrastination is associated with such aspects as the personality traits of the "big five", the level of self-control, striving for perfection, the ability to overcome various life difficulties, motivational characteristics and anxiety [20, p. 24]. External factors of procrastination are related to the characteristics of tasks: complexity, consequences of fulfillment or non-fulfillment. According to V. Barabanshchikova, such a division is conditional, since the assessment of external factors is always assessed through the prism of individual human characteristics, and the relationship between them is more complex and indirect [23].

As noted earlier, the main focus of the study of procrastination is to identify the connections and influences of various individual characteristics, which may include more than just psychological characteristics.

The study of the gender factor in the development of procrastination. There is no definite answer to this question. Some researchers, such as Kayasheva and Fisher, do not find differences in the level of procrastination between men and women [24; 25]. At the same time, others point to differences in the causes of procrastination in both sexes. According to Kovylin and Varvaricheva, high levels of anxiety and fear of failure are considered the main predictors of the development of procrastination in women. Vindeker O.S. notes that procrastination is mainly caused by various internal, controlled traits and characteristics. Some foreign researchers, such as Steele P., call insufficient self-control a procrastination factor characteristic of men. The results of the study by O.S. Vindeker, S.Y. Lebedeva, and T.L. Smorkalova showed that differences between women and men were identified in relation to the locus of causality: women most often indicated internal causes of procrastination, such as "I can't concentrate" or "I get distracted easily" [26]. In general, there is no clear data on who is more prone to procrastination — women or men, or what are the features of the procrastination process.

The study of age-related features of procrastination. The available data do not allow us to draw an unambiguous conclusion about the change in the manifestations of procrastination over time and from one age group to another.

A significant proportion of all existing research on procrastination is based on empirical data obtained from student samples (Solomon, Karlovskaya, Baranova, Steele, Uzintsev, etc.). Research data show that approximately 85-90% of students periodically experience procrastination during their studies (Ellis and Knaus, 1977; O'Brien, 2002), and approximately 75% constantly postpone completing tasks (Solomon and Rotblum, 1984) [27; 9]. Russian studies show similar results, for example, Kovylin notes that 46-95% of students consider themselves procrastinators. With age, the number of procrastinators decreases, and only about 20% of forty-year-old respondents admit to encountering this problem (Harriott and Ferrari, 1997) [28]. Rudnova N.A. suggests that with age, the level of procrastination decreases due to the developed schemes for overcoming procrastination [5].

Procrastination in the 17-23 age group is studied in the context of educational activities, and in older people — in a professional context (Rosen, 2013; Neyaskina, Sibirtseva, 2016) [5]. Procrastination in adulthood has been poorly studied, but links with motivation, regulation, and stress have been identified (Hyun and Goroshit, 2018; Koroleva, 2017; Dementiy and Karlovskaya, 2013; Barabanshchikova and Kaminskaya, 2013) [5]. In the professional field, procrastination may be less pronounced due to the immediate negative consequences. At the same time, some tasks in adulthood may be postponed due to a more distant result or minor consequences. Procrastination of active users of social networks is also studied as a separate aspect (Kornienko and Rudnova, 2018). In general, despite certain differences in the manifestation of procrastination in people of different ages, at the moment there are no established patterns and causes of the development of this phenomenon at a particular age.

Литература:

1. Курденко А. Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine, 2019. №1. С. 128–135.
2. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии, 2010. № 3. С. 121–130.
3. Посохова С. Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник СПбГУ Серия 12., 2011. Вып. 2. С. 159–166.
4. Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования, 2018. № 4А. С. 18–26.
5. Руднова Н. А. Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости: дис. канд. психол. наук. Пермь, 2019. 187 с.
6. Якиманская И.С., Фархутдинова (Воробьева) В. В. Психология лени: введение в проблему: монография. Москва: Знание - М, 2022. 171 с.
7. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень: СПб.: Питер, 2011. 224 с.
8. Абульхасанова Д.А., Курденко А.Н. Феномен лени в структуре личности современной молодежи // Актуальные проблемы социальной психологии: материалы Всероссийской НПК. Новосибирск. Изд-во НГПУ, 2017. С. 3–7.
9. Дементий Л.И., Карловская Н. Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с высоким уровнем прокрастинации // Психология обучения, 2013. № 7. С. 4–19.
10. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // Personality and Individual Differences, 2010. №48. Pp. 926–934.
11. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013. №2.
12. Seo H. E. The relationships among procrastination, flow and academic achievement // Social behaviour and personality, 2011. No 39(2). Pp. 209–218.
13. Metacognitive beliefs about procrastination: development and construct validity of a self-report questionnaire / Fernie B. A., Georgiou G. A., Moneta G. B., Nickcevic A. V., Spada N. M. // Journal of cognitive psychotherapy: an international quarterly, 2009. No 23(4). Pp. 283-293.
14. Boniwell I., Zimbardo P. G. Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning // Positive psychology in practice. Hoboken, NJ: Wiley, 2004. Pp. 165–178.
15. Dipboye R. L., Phillips A. P. College students' time management: correlations with academic performance and stress // Journal of educational psychology, 1990. No 82. Pp. 760–768.
16. Burka J. B., Yuen L. M. Procrastination: Why You Do It, What to Do about It. Cambridge, MA: Da Capo Press, 2008. P. 221
17. Csikszentmihalyi M. Flow: The psychology of optimal experience: NY: Harper Collins, 1990.
18. Чернышева Н. А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник Пермского государственного гуманитарно- педагогического университета. Сер. 1. Психологические и педагогические науки; Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. Пермь, 2016. С. 17–26.
19. Чевренди А. А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология, 2016. № 3. С. 104–113.
20. Узинцев В. С. Исследование академической прокрастинации у студентов-психологов в связи с их смысложизненными ориентациями: магистерская диссертация. УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. Екатеринбург, 2021. 81 с.

21. Кормачёва И. Н. Системные представления об эмоциональных, волевых и мотивационных детерминантах прокрастинации // Системная психология и социология, 2020. №3 (35). С. 39–50.
22. Киселева М. А., Шустова Н. Е., Карина О. В. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности // Сборники конференций НИЦ Социосфера, 2014. № 20. С. 22–27.
23. Барабанщикова В. В., Марусанова Г. И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал, 2015. № 4 (20). С. 130–140
24. Фишер Я. И. Особенности академической прокрастинации у студентов // Психология XXI века. Психология и современные проблемы образования. Сборник материалов IX международной НПК. Санкт-Петербург, 2014. С. 185–188.
25. Каяшева О. И. Синдром откладывания в учебной деятельности студентов вузов // Журнал «Science Time». Казань, 2016. С. 373–378.
26. Виндекер О. С., Сморгалова Т. Л., Лебедев С. Ю. Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни // Известия уральского федерального университета, 2016. № 2 (150). С. 98–108.
27. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming Procrastination: Or, How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles. New York: Institute for Rational Living, 1979. P. 196
28. Exploring the time preferences of procrastinators: Night or day, which is the one / Ferrari J. R., Harriott J. S., Evans L., Lecik-Michna D. M., Wenger J. M. // European Journal of Personality, 1997. № 11. Pp. 187–196.

Түйін

Мақалада психология ғылымындағы прокрастинация феноменін зерттеудің заманауи тәсілдеріне шолу берілген. Теориялық және эмпирикалық зерттеулердің негізгі бағыттары қарастырылады, оның ішінде когнитивтік-мінез-құлық тәсілі, прокрастинацияның мотивациялық және тұлғалық аспектілері, сондай-ақ эмоционалдық және ерікті реттеумен байланыстар. «Кейінге қалдыру» және «жалқаулық» ұғымдарының аражігін ажыратуға, кейінге қалдыру мінез-құлқының классификацияларын, жыныс және жас ерекшеліктерін, сонымен қатар оқу және кәсіптік салалардағы кейінге қалдыру ерекшеліктерін талдауға ерекше назар аударылады. Зерттеу нәтижелері жинақталған, көп факторлы көзқарас пен құбылысты жеке және ситуациялық айнымалылар контекстінде одан әрі зерттеу қажеттілігіне баса назар аударылады.

Түйін сөздер: кейінге қалдыру, жалқаулық, мотивация, өзін-өзі реттеу, мінез-құлық стратегиялары, когнитивтік сенімдер, кейінге қалдырудың жеке болжаушылары, кейінге қалдыру классификациясы.

Summary

The article presents an overview of modern approaches to studying the phenomenon of procrastination in psychological science. The main areas of theoretical and empirical research are considered, including the cognitive-behavioral approach, motivational and personal aspects of procrastination, as well as connections with emotional and volitional regulation. Particular attention is paid to distinguishing between the concepts of "procrastination" and "laziness", analyzing classifications of procrastination behavior, gender and age differences, as well as the features of procrastination in the educational and professional spheres. The research results are summarized, emphasis is placed on the need for a multifactorial approach and further study of the phenomenon in the context of individual and situational variables.

Keywords: procrastination, laziness, motivation, self-regulation, behavioral strategies, cognitive beliefs, personal predictors of procrastination, classification of procrastination.

УДК: 159.9

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG STUDENTS

Komekbayeva L.K., Ahmetova M. K., Ahmetov, Lim M.A.

The article examines the relationship between emotional intelligence and psychological well-being among respondents. The empirical study involved 40 individuals, divided into an experimental group and a control group of 20 respondents each. Following a training program aimed at developing emotional intelligence, the experimental group showed significant improvements in both emotional intelligence and psychological well-being. A statistically significant positive correlation between these variables was confirmed. Practical recommendations and a developmental model for implementation in educational settings were proposed.

Keywords: *emotional intelligence, psychological well-being, respondents, experiment, training, assessment.*

Introduction

The article examines the relationship between emotional intelligence (EI) and psychological well-being (PB) of students. The relevance of the topic is due to the increasing need for students to develop stable personal qualities that contribute to successful adaptation, self-regulation and interaction in the educational and social environment. Emotional intelligence, as the ability to recognize, understand, and manage emotions, is an essential factor in psychoemotional well-being and a resource for personal development. Psychological well-being, in turn, reflects a subjective sense of harmony, life satisfaction, and inner stability. The research is aimed at empirical confirmation that the development of EI contributes to the improvement of students' SD.

The purpose of the article is to identify the nature of the relationship between the level of emotional intelligence and indicators of psychological well-being of students, as well as to present the results of an experimental study and practical recommendations.

The hypothesis of this study is that students with a high level of emotional intelligence demonstrate a higher level of psychological well-being due to their ability to manage their emotions, build effective social interactions and cope with stress.

Analysis of theoretical approaches

In the context of the Kazakh scientific school, the study of emotional intelligence and psychological well-being has also been developed. A.M. Kustubayeva considers EI as a psychophysiological mechanism of adaptation and regulation of behavior in stressful situations [1]. S.P. Saduova focuses on the role of EI in the successful social adaptation of students [2]. A.A. Tolegenova revealed the relationship between emotional awareness and stress tolerance, emphasizing the importance of EI development in the higher education system [3]. In turn, G.K. Akhmetov and B.K. Kudysheva proved the existence of a positive correlation between the level of EI and the subjective well-being of students [4]. These data confirm the universality of the studied relationship and its relevance in the conditions of the Kazakh educational environment.

In the context of Kazakh psychological science, such researchers as A.M. Kustubayeva, S.P. Saduova, A.A. Tolegenova, L.O. Sarsenbayeva, G.K. Akhmetova and B.K. Kudysheva have made a significant contribution to the development of the topic of emotional intelligence. Their research covers various aspects, from the psychophysiological foundations of EI to its impact on the effectiveness of decision-making and the psychological well-being of students. For example, A.A. Tolegenova revealed the relationship between the level of emotional intelligence and the ability to overcome stress and social adaptation, and Akhmetova and Kudysheva established a direct correlation between EI and the subjective well-being of students in a university setting.

In the scientific literature, emotional intelligence is considered as an integrative characteristic of a personality, including the ability to recognize, understand and regulate emotions. The most well-known models of EI include the approach of J. Mayer and P. Salovey, according to whom EI is the ability to process emotional information [5], and D. Goleman's model, which identifies five key components: self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills [6]. Russian researcher D.V. Lyusin suggests an EI structure that includes interpersonal and intrapersonal intelligence, where special attention is paid to the ability to reflect emotions and control emotional behavior [7].

Psychological well-being is interpreted as a multidimensional construct that includes subjective life satisfaction, personal growth, autonomy, self-acceptance, and positive relationships with others [8]. K. Riff identifies six main components of mental well-being, and domestic researchers emphasize the importance of combining subjective and social well-being in a student environment [9].

Studies show that a high level of EI helps to reduce anxiety, better adaptation and resistance to stress. Thus, the study of the relationship between EI and PB is of particular importance in the educational context. The student age is characterized by high emotional tension and important stages of professional self-determination, which makes the development of the emotional sphere critically important.

Research methodology

The study was conducted in one of the universities of Almaty among 3rd year students. Two groups of 20 people (10 men and 10 women each) were formed: an experimental group that received training on the development of emotional intelligence, and a control group without additional intervention. The selection process took into account age, gender and specialization, all participants gave voluntary informed consent, confidentiality and anonymity were ensured.

Methods of comparative and correlation analysis using SPSS software were applied.

Diagnostic tools included:

- EmIn Emotional Intelligence Questionnaire (D.V. Lyusin);
- K. Riff PB scale (adapted by Shevelenkova and Fesenko [10]);
- Empathy test (V.V. Boyko) [11];
- The SAN questionnaire (Doskin et al.);
- The methodology of emotional orientation (B.I. Dodonov) [12].

Before starting the study, the purpose and content of each technique were defined, and the sequence of their application was clarified.

Table 1. Sample composition.

Group	Quantity	Men	Women	Average age (years)
Experimental	20	10	10	20,6
Control	20	10	10	20,4

The design of the study consisted of two stages:

1. Initial diagnosis (before the training): both groups underwent a full set of these techniques.

2. Intervention: the experimental group participated for four weeks (two classes of two hours per week) in the Emotional Intelligence Development program, which included exercises for recognizing and verbalizing emotions, game and creative tasks, keeping a gratitude diary, group discussions and reflection; the control group continued their usual educational activities.

3. Re-diagnosis (after the training): both teams have again gone through all the methods to assess the changes.

Table 2. The main stages of the study

Stage	Content	Duration
-------	---------	----------

Pre-training diagnostics	Application of all techniques	1 week
Training (experimental group)	8 2-hour classes: exercises, games, reflection	4 weeks
Post-training diagnostics	Repeated measurement by all methods	1 week

The received data was processed using MS Excel and SPSS. The average values and standard deviations were calculated for each technique. The differences before and after the training in the experimental group were checked using the paired Student's *t*—test; the comparison between the groups was performed using an independent *t*-test; Pearson correlation analysis was used to identify the relationships between the indicators at a significance level of $p < 0.05$.

Table 3. Methods of statistical analysis

Purpose of the analysis	Statistical test	Program	The criterion of significance
Intra-group changes	Paired <i>t</i> test	SPSS	$p < 0,05$
Intergroup differences	Independent <i>t</i> test	SPSS	$p < 0,05$
The correlation between EI ↔ and well- being	Pearson correlation coefficient	SPSS	$p < 0,05$

Description of the training

The training was called "Development of emotional intelligence and psychological well-being of students." It included exercises for recognizing and verbalizing emotions, developing empathy, mindfulness, and positive interaction skills. The program included such elements as:

- "Emotional compass" (awareness of prevailing emotional states);
- "Dance the mood" (expressing emotions through movements);
- "Promotional video" (self-presentation through positive meanings);
- "My main idea" (formulation of personal values and goals).

The methodological basis of the training was based on the works of Goleman [6], Lyusin [7], Boyko [10], as well as author's developments adapted for the student audience within the framework of developing programs on emotional competence.

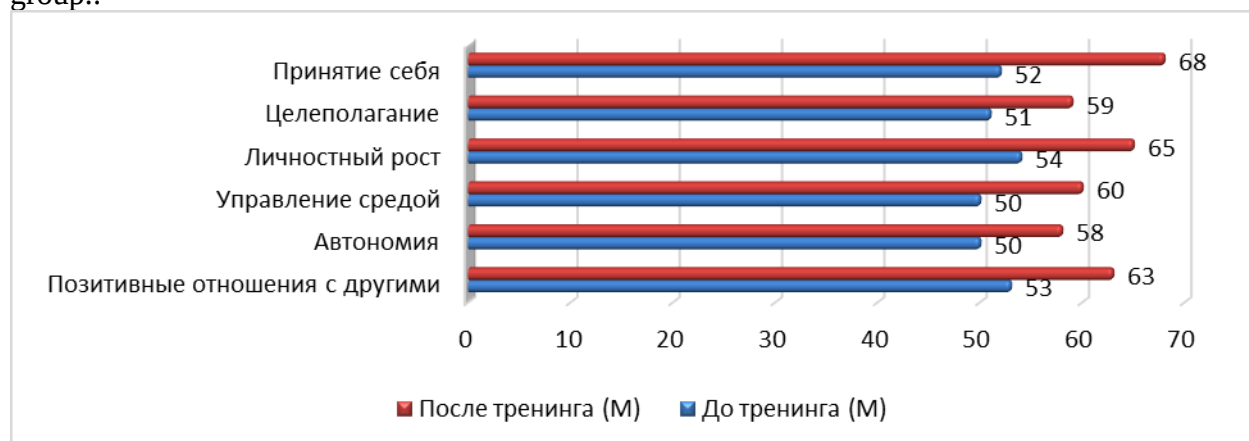
The results of the study

At the first stage, the key psychological indicators of the experimental and control groups were compared before the start of the training. The results showed that the baseline values in both groups were comparable, with no statistically significant differences ($p > 0.05$). This confirms the objectivity of the experimental impact and indicates equal initial conditions for both groups.



1– drawing. Comparison of the overall level of emotional intelligence between the experimental and control groups after completion of the program

After the training, positive changes were recorded in the experimental group.:



2– drawing. Graph of changes on the scales of psychological well-being before and after training (experimental group)

Table - 4. Comparison of experimental and control groups by key indicators before and after training

Indicator	before the experiment The experimental group	after the experiment The experimental group	before the experiment The control group	after the experiment The control group	t(experiment)	p(experiment)	t(group)	p(group)
Emotional intelligence (total score)	92.8	111.3	94.1	95.7	-7.45	<0.001	3.60	<0.001
Psychological well-being (integral)	328.6	372.5	330.4	333.1	-5.89	<0.001	3.22	<0.01
Empathy (overall score)	24.8	27.5	25.3	25.7	-2.54	<0.05	1.82	0.08
SAN mood	5.2	6.5	5.4	5.5	-4.77	<0.001	3.18	<0.01

At the experimental stage, there were no differences between the groups. After the EI development training, the experimental group recorded a significant increase in both the level of emotional intelligence (from an average of 95.7 to 111.3 points) and key indicators of psychological well-being - the integral level of mental well-being increased from 328.6 to 372.5 points (an increase of 13%, $p < 0.001$), especially on the scales of goal setting, personal growth self-acceptance. The correlation coefficients between EI and PB ranged from $r = 0.52$ to $r = 0.69$ ($p < 0.01$), which confirms the presence of a positive relationship between these structures.

Correlation analysis

The correlation analysis confirmed the existence of significant relationships between the EI components and the PB scales.

Table 5. Correlations between components of emotional intelligence and scales of well-being.

A couple of variables	r	p
Emotional regulation – Control of the environment	+0.55	<0.01
Empathy (other people's emotions) – Interpersonal communication	+0.50	<0.01
Контроль экспрессии – Самопринятие	+0.60	<0.01

Conclusion

The conducted research convincingly demonstrates a significant relationship between the development of emotional intelligence and an increase in the level of psychological well-being of students. The results of the experimental study, supported by statistically significant changes in the experimental group and a strong positive correlation between EI and PB, confirm the hypothesis that the purposeful development of emotional competencies is an effective tool for improving students' adaptation, resilience and general well-being.

The proposed methodological recommendations, including the introduction of trainings on the development of EI and PB, training in self-regulation techniques and the use of diagnostic tools, represent a valuable practical contribution to the higher education system. The implementation of these recommendations will create an educational environment conducive to the formation of not only professional skills, but also emotional competence, which, in turn, will contribute to the training of competitive and harmoniously developed specialists who are ready for the challenges of the 21st century. Thus, this study substantiates the need to include emotional intelligence development programs in the educational strategies of universities, which will contribute to improving the psychological well-being of students and the formation of key skills necessary for successful life and professional activity.

List of literature:

1. Кустубаева А.М. Психофизиологические аспекты эмоционального интеллекта // Вестник КазНУ. Серия психология и социология. – 2018. – №4(63). – С. 58–64.
2. Садуова С.П. Эмоциональный интеллект как фактор успешной адаптации студентов // Вестник Карагандинского университета. – 2020. – №3(99). – С. 72–76.
3. Толегенова А.А. Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость личности студента // Вестник КазНПУ им. Абая. – 2021. – №1(65). – С. 88–92.
4. Ахметова Г.К., Кудышева Б.К. Эмоциональный интеллект и субъективное благополучие студентов // Наука и жизнь Казахстана. – 2022. – №5. – С. 115–120.
5. Майер Дж., Сэловей П. Эмоциональный интеллект. // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – №9(3). – С. 185–211.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
7. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте: когнитивный и личностный подходы // Вопросы психологии. – 2004. – №5. – С. 3–18.
8. Бар-Он Р. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. – Multi-Health Systems, 1997.
9. Рифф К. Шкалы психологического благополучия: Теоретические основы и методика. // Психологический журнал. – 2002. – №1. – С. 3–17.
10. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Адаптация шкал К. Рифф к российской выборке. // Психологическая диагностика. – 2005. – №1. – С. 95–115.
11. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. – СПб: Питер, 2004.
12. Додонов Б.И. Эмоциональная направленность личности. – М.: Наука, 1978.

Бұл мақала респонденттердің эмоционалды интеллект пен психологиялық әл-ауқат арасындағы қатынасты зерттейді. Эмпирикалық зерттеу әрқайсысы 20 респонденттен тұратын эксперименттік және бақылау топтарына бөлінген 40 адамнан тұратын іріктеу бойынша жүргізілді. Эксперименттік топпен өткізілген тренинг эмоционалды интеллект пен әл-ауқаттың айтарлықтай жақсаруына әкелді. Бұл көрсеткіштер арасында статистикалық маңызы оң байланыс анықталды. Білім беру ортасында практикалық қолдану үшін ұсыныстар мен үлгі әзірленді.

Түйін сөздер: эмоционалды интеллект, психологиялық салауаттылық, респонденттер, эксперимент, тренинг, диагностика.

Резюме

В статье рассматривается взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием респондентов. Эмпирическое исследование проводилось на выборке из 40 человек, разделённых на экспериментальную и контрольную группы по 20 респондентов. В результате тренинга, проведённого с экспериментальной группой, зафиксировано достоверное улучшение показателей эмоционального интеллекта и благополучия. Установлена статистически значимая положительная связь между этими показателями. Разработаны рекомендации и модель для практического применения в образовательной среде.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологическое благополучие, респонденты, эксперимент, тренинг, диагностика.

УДК 159.9

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА СОЗАВИСИМЫХ ЖЕНЩИН В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОЙ ГИПНОТЕРАПИИ

Хореманс С.,

соискатель степени PhD в психологии, «Smart»

Аннотация. Долгое время эффективность гипнотерапии в онлайн-формате вызывала скептицизм среди специалистов: считалось, что отсутствие личного контакта и непосредственного присутствия терапевта снижает глубину трансового состояния и терапевтическое воздействие. Цифровизация психотерапии показала, что дистанционные формы могут быть не менее результативными, чем традиционные очные встречи. В моем докладе я хочу обсудить, как именно онлайн-гипнотерапия может применяться для психоэмоциональной поддержки женщин с признаками созависимости, какие механизмы лежат в ее основе и какие данные исследований подтверждают ее эффективность.

Ключевые слова: онлайн-гипнотерапия; телепсихология; созависимость; женщины; трансовые техники; терапевтический альянс онлайн; регуляция аффекта; переобусловливание; самосострадание; границы и ассертивность; протокол безопасности; клинические исходы.

Актуальность

В последние годы, особенно в период пандемии COVID-19, миллионы клиентов и специалистов были вынуждены перейти в онлайн-форматы. Первоначально такой формат рассматривался как временная мера, но сегодня, благодаря накопленным данным, мы можем утверждать, что онлайн-психотерапия является жизнеспособным, эффективным и перспективным форматом.

Систематический обзор Э. Хатеф и коллег (2024), опубликованный в журнале *Digital Medicine*, охватил 38 исследований и показал, что телемедицинские вмешательства

обеспечивают эквивалентные клинические исходы по сравнению с очными в 74% случаев [1]. Особенно ярко это проявляется в сфере психического здоровья: эффективность дистанционных форматов здесь составила около 82% от традиционных, что авторы оценили как сопоставимый и клинически значимый результат.

Еще один масштабный обзор, выполненный С. Смитом и коллегами (2021), включил 55 метаанализов и более 1,8 млн пациентов. Авторы пришли к выводу, что разница в исходах между телемедициной и очной терапией не превышает 5%, а удовлетворенность пациентов онлайн-вмешательствами даже выше: 88% против 81% при очном формате [2]. Данные результаты показывают: дистанционные подходы не только возможны, но и обладают своими преимуществами.

Созависимость и женский контекст

Если мы говорим о возможностях онлайн-терапии, необходимо уточнить, с какими состояниями мы работаем. И здесь в центр внимания выходит феномен созависимости, особенно характерный для женщин. Созависимость – это устойчивая межличностная динамика, при которой личные потребности, границы и самооценка систематически жертвуются ради поддержания отношений и получения одобрения извне. У женщин такая динамика особенно распространена и часто связана с патриархальными культурными сценариями, социальным ожиданием самоотверженности и опытом семейных дисфункций. Женская созависимость имеет культурно-специфический оттенок: ожидание «самоотверженности» и «заботы о других» усиливает закрепление паттернов гиперответственности и отказа от собственных потребностей [3].

Согласно исследованиям Бердичевского, Падун и Гагариной (2019, 2021), – у женщин с выраженными созависимыми тенденциями фиксируется более низкая самооценка, высокий уровень тревоги, склонность к руминативному самоконтролю и эмоциональная дисрегуляция. В выборках показана устойчивая корреляция между высокими баллами по шкале созависимости и снижением способности к осознанной регуляции эмоций [4; 5].

Созависимость в последние десятилетия рассматривается не только как симптоматика семейных дисфункций, но и как широкий психосоциальный феномен. По оценкам, до 98% людей в той или иной степени демонстрируют признаки созависимости – стремление к внешнему одобрению, страх отвержения, сложности с построением личных границ [4; 5; 6]. В данных исследованиях речь идет о континууме: от легких проявлений, связанных с культурными нормами взаимозависимости, до клинически значимых состояний, требующих психотерапевтической коррекции.

Стоит отметить, что концептуализация феномена прошла несколько этапов:

- Семейно-системный подход объясняет созависимость как результат жизни в деструктивной семейной системе [7; 8; 9].
- Психодинамический подход видит ее как дефицитарность Я, обусловленную эмоциональной депривацией в детстве [10; 11].
- Когнитивно-поведенческий подход связывает ее с неадаптивными убеждениями («меня бросят, если я буду собой», «я ценен только через заботу о других») [12].
- Интегративные модели определяют созависимость как психоэмоциональное состояние с хроническим стыдом, нарушением границ и зависимостью самооценки от внешних факторов [4; 5; 13].

Однако для науки важно не только описывать феномен, но и уметь его измерять. Для измерения уровня выраженности созависимости применяется шкала Спенн–Фишер (SF-CDS). Данный инструмент опирается на ключевые компоненты феномена: внешний локус контроля, размытые границы, избегание выражения аффекта и уязвимую самооценку. Русскоязычная апробация шкалы подтвердила ее надежность и валидность [4; 5; 6]. Соответственно, SF-CDS может применяться в том числе и в онлайн-практике как средство скрининга, мониторинга и оценки динамики терапии.

Когда мы определили, что именно хотим изменить или скорректировать, следующий шаг – выбор метода. В частности, рассмотрим гипнотерапию как средство психоэмоциональной поддержки женщин при созависимости. Современные теории выделяют две группы механизмов действия гипнотерапии.

- Социально-когнитивные механизмы включают ожидания клиента, его готовность и мотивацию, способность к воображению и целенаправленной визуализации.
- Диссоциативные механизмы предполагают особое состояние сознания, при котором внимание становится селективным, усиливается абсорбция и происходит временное «разъединение» когнитивных и сенсорных каналов [14].

Именно сочетание вышеперечисленных факторов делает гипноз мощным инструментом воздействия на эмоциональные и телесные процессы. Соответственно, для созависимых женщин гипнотерапия открывает возможность реконструировать самоотношение, сформировать новые внутренние границы, переработать стыд и страх быть брошенной.

Именно в детстве формируется либо здоровая, либо дефицитарная модель отношений. Согласно концепции Бэрри и Джаней Уайнхолд [13] формирование созависимых паттернов происходит поэтапно в возрасте от рождения до 12 лет:

Фаза созависимости: 0–18 месяцев – формируется базовое доверие; при дефиците – страх брошенности.

Фаза противозависимости: 1,5–3 года – формирование границ Я; при нарушении – стыд и сомнение в собственной ценности.

Фаза независимости: 3–6 лет – освоение социальных ролей; при дефиците – вина и гиперответственность.

Фаза взаимозависимости: 6–12 лет – развитие компетентности и самооценки; при дефиците – неуверенность, зависимость от внешнего одобрения.

В гипнотерапии значимым инструментом является регрессия: в состоянии транса клиент мягко возвращается к ранним стадиям, где был сформирован травматический опыт. Терапевт помогает заново прожить эти ситуации, «дополняя» недостающий опыт безопасности, принятия и признания. Для женщин с созависимыми паттернами особенно важно, так как позволяет переработать травмы привязанности, скорректировать глубинные установки, а также минимизировать проявления тревожности, вины и стыда. Даже в онлайн-формате метод сохраняет эффективность при условии структурности и наличия якорей безопасности [14].

Эмпирическая база онлайн-гипнотерапии

Обратимся к данным современных исследований, которые показывают, насколько эффективна гипнотерапия в онлайн-формате. Например, метаанализ Валентайн и коллег (2019) показал, что гипнотерапия при тревожности дает эффект 0,79 сразу после терапии и 0,99 на фоллоу-апах [15]. В исследовании Н. Флинн (2019) онлайн-гипноз для пациентов с мигренью снизил инвалидизацию на 48%, катастрофизацию боли на 60% и сократил длительность приступов [16]. Работа Хасана и коллег (2019) показала, что 65% пациентов с СРК получили клинически значимое улучшение при Skуре-гипнотерапии, а 71% участников признались, что без дистанционного формата они не смогли бы получить лечение [17]. Исходя из данных результатов можно заключить, что онлайн-гипнотерапия не только эффективна, но и расширяет доступ к помощи.

Безусловно стоит сравнить онлайн- и офлайн-практику гипноза. Очный формат богат невербальными сигналами, важными для отслеживания динамики транса (дыхание, мимика, мышечный тонус) [18]. Онлайн-формат частично лишен этих нюансов, что требует компенсаторных стратегий. Видеоформат требует от терапевта большей вербализации, уточняющих вопросов и структурности. Российские авторы (Мельник, Тихонова, Хохлачева) подчеркивают значимость якорей безопасности и протоколов выхода из транса [19; 20; 21].

Вместе с тем у онлайн-формата есть преимущества: доступность для тех, кто ограничен в передвижении; безопасная среда (собственный дом снижает тревогу, особенно у женщин с

травмой оставленности); гибкость (возможность регулярных встреч без логистических препятствий) [1; 2; 17]. Среди сложностей обозначается ограниченность невербалики, технические сбои и необходимость более тщательной работы над терапевтическим альянсом. Однако исследования показывают, что доверие и эмпатия могут быть выстроены столь же эффективно, как в офлайне [18].

И если подвести промежуточный итог, можно сказать: онлайн-гипнотерапия уже доказала свою эффективность. На сегодняшний день онлайн-гипнотерапия развивается как самостоятельное направление [1; 2; 14; 15; 16; 17]. Перспективы включают:

- проведение крупных исследований для подтверждения эффективности у разных групп;
- разработку онлайн-инструментов диагностики (адаптация шкалы Спенн–Фишер, интеграция в цифровые платформы);
- внедрение технологических решений (приложения с функциями якорей безопасности, интеграция биообратной связи);
- междисциплинарные программы, где гипнотерапия сочетается с когнитивно-поведенческими и телесными подходами.

Таким образом, онлайн-гипнотерапия движется к стандартизации, технологизации и расширению доказательной базы. Для женщин с признаками созависимости это особенно значимо, так как дистанционный формат снижает недоступность терапии на старте и позволяет достигать тех, кто иначе остался бы вне терапии. Кроме того, дистанционный формат снижает тревогу, поддерживает чувство защищенности и помогает формировать новые модели самоотношения и границ. Сегодня онлайн-гипнотерапия подтверждена международными метаанализами и исследованиями. При соблюдении стандартов безопасности и клиенто-центрированного подхода она становится обоснованным выбором для работы с феноменом женской созависимости.

Список использованной литературы:

1. Хатеф Э., Митчелл Э., Смит К. и др. Эффективность телемедицины по сравнению с очной помощью в период COVID-19: систематический обзор // *npj Digital Medicine*. 2024. Т. 7, № 1.
2. Смит Икс., Чжао Л., Кумар П. и др. Клиническая эффективность телемедицины: систематический обзор метаанализов // *Journal of Telemedicine and Telecare*. 2021. Т. 27, № 9. С. 563–575.
3. Артемцева, Н.Г. Созависимость: психологическая характеристика и возможности коррекции / Н.Г. Артемцева. – М.: Изд-во МГППУ, 2019. – 210 с.
4. Бердичевский А. А., Падун М. А., Гагарина М. А. Апробация модифицированной версии методики «Шкала созависимости Спенн–Фишер» // *Клиническая и специальная психология*. 2019. Т. 8, № 1. С. 215–234.
5. Бердичевский А. А., Падун М. А., Гагарина М. А., Архипова М. В. Регуляция эмоций у лиц, находящихся в созависимых отношениях // *Клиническая и специальная психология*. 2021. Т. 10, № 4. С. 185–204.
6. Фишер Дж. Л., Спенн Л., Кроуфорд Д. У. Измерение созависимости // *Alcoholism Treatment Quarterly*. 1991. Т. 8, № 1. С. 87–100.
7. Москаленко, В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – М.: Просвещение, 2002. – 356 с.
8. Beattie, M. *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself* / M. Beattie. – Center City, MN: Hazelden, 1989. – 210 p.
9. Norwood, R. *Women Who Love Too Much* / R. Norwood. – New York: Pocket Books, 1985. – 320 p.
10. Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я. М.: Академический проспект, 2022. – 139 с.
11. Фромм Э. Искусство любить. М.: АСТ, 2022. – 224 с.

12. Бек, А. Одной любви недостаточно. М.: Диалектика-Вильямс, 2021. – 464 с.
13. Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Освобождение от созависимости. М.: Класс, 2019. – 364 с.
14. Барабаш А., Уоткинс Дж. Гипнотерапия в эпоху телездора: теория и практика // American Journal of Clinical Hypnosis. 2021. Т. 63, № 3. С. 231–246.
15. Валентайн К. Э., Миллинг Л. С., Кларк Л. Дж., Мориарти К. Л. Эффективность гипноза как лечения тревожности: метаанализ // International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. 2019. Т. 67, № 3. С. 336–363. DOI: 10.1080/00207144.2019.1613863.
16. Флинн Н. Эффект онлайн-гипноза в снижении симптомов мигрени: рандомизированное контролируемое исследование // International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. 2019. Т. 67, № 3. С. 313–335. DOI: 10.1080/00207144.2019.1612674.
17. Хасан Ш. С., Пирсон Дж. С., Моррис Дж., Уорвелл П. Дж. Skype-гипнотерапия при синдроме раздражённого кишечника: эффективность и сравнение с очным лечением // International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. 2019. Т. 67, № 1. С. 69–80. DOI: 10.1080/00207144.2019.1553766.
18. Симпсон С., Рид К. Терапевтический альянс в видеоконференц-психотерапии: обзор // Australian Journal of Rural Health. 2014. Т. 22, № 6. С. 280–299. DOI: 10.1111/ajr.12149.
19. Мельник Е. С. Особенности построения терапевтического альянса в онлайн-гипнотерапии // Вестник СПбГУ. Психология. 2023. № 1. С. 122–130.
20. Тихонова И. В. Этические и методологические аспекты дистанционного психологического консультирования // Психология и право. 2020. Т. 10, № 1. С. 113–122.
21. Хохлачева О. В. Онлайн-психотерапия: возможности, ограничения и перспективы // Вестник практической психологии образования. 2021. № 2. С. 74–84.

Түйін

Ұзақ уақыт бойы онлайн гипнотерапияның тиімділігі мамандар арасында күмәнмен қарсы алынды: жеке байланыстың болмауы және терапевттің дереу қатысуы транс күйінің тереңдігін және терапиялық әсерді төмендетеді деп есептелді. Психотерапияны цифрландыру терапияның қашықтағы түрлері дәстүрлі жеке сессиялардан кем емес тиімдірек болуы мүмкін екенін көрсетті. Мен өзімнің презентациямда онлайн-гипнотерапияны тәуелділік белгілері бар әйелдерге психоэмоционалды қолдау көрсету үшін қалай қолдануға болатынын, оның негізінде қандай механизмдер жатқанын және оның тиімділігін қандай зерттеу деректері растайтынын талқылағым келеді.

Summary

For a long time, the effectiveness of online hypnotherapy was met with skepticism among specialists: it was believed that the lack of personal contact and the therapist's immediate presence reduced the depth of the trance state and the therapeutic impact. The digitalization of psychotherapy has shown that remote forms of therapy can be no less effective than traditional in-person sessions. In my presentation, I want to discuss how online hypnotherapy can be used to provide psycho-emotional support to women with signs of codependency, what mechanisms underlie it, and what research data confirms its effectiveness.

УДК: 159.99

ПСИХОСОМАТИКА: ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕЛА И ЭМОЦИЙ

Ахметова М.К.,

доктор психологических наук., профессор

Жунусбекова А.А.

магистрант «Q» University» 1 курс НП

e-mail: azhunusbekova82@gmail.com

Аннотация. В современном обществе наблюдается устойчивый рост психосоматических расстройств, что обусловлено увеличением уровня стресса, эмоционального напряжения и информационной перегрузки. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, до 70% заболеваний имеют психосоматическую природу. Это подтверждает необходимость глубокого изучения взаимосвязи между психическими и физиологическими процессами, лежащими в основе здоровья человека.

Ключевые слова: психосоматика, стресс, эмоциональное напряжение, психическое здоровье, физиологические процессы, психосоматические расстройства, информационная перегрузка, психофизиология, психотерапия, адаптация.

Теоретические основы психосоматики

Понятие «психосоматика» было введено в научный оборот немецким врачом И. Хайнротом в XIX веке. Наибольшее развитие психосоматическая медицина получила в работах Ф. Александера и Ф. Дюнбар, которые рассматривали тело и психику как единую систему. Согласно классической теории Ф. Александера, неосознанные эмоциональные конфликты могут проявляться в виде физических симптомов. Так, подавленный гнев может привести к гипертонии, тревога – к язвенной болезни, а чувство вины – к мигреням и нарушению сна.

Значительный вклад в развитие психосоматики внес В. Райх, описавший феномен «мышечного панциря» – хронического телесного напряжения, отражающего подавленные эмоции. А. Лоуэн развил эти идеи в биоэнергетическом анализе, утверждая, что тело хранит эмоциональные переживания, и работа с телом способствует освобождению подавленных чувств.

Эмоции как фактор соматизации

Эмоции играют ключевую роль в поддержании психофизиологического равновесия. Когда человек не выражает или не осознает свои эмоции, они находят выход через тело. Такой процесс называется соматизацией.

К типичным примерам психосоматических заболеваний относят: гипертонию (подавленный гнев, внутреннее напряжение), бронхиальную астму (чувство обиды, страх), язвенную болезнь (чрезмерная тревога, чувство вины), кожные заболевания (эмоциональная уязвимость, потребность в защите).

Современные исследования указывают на важную роль алекситимии — трудности в распознавании и выражении эмоций. Люди с высоким уровнем алекситимии чаще страдают психосоматическими нарушениями, поскольку их эмоциональные конфликты не находят адекватного выхода.

Современные подходы и методы коррекции

Современная психосоматическая медицина базируется на биопсихосоциальной модели, объединяющей влияние биологических, психологических и социальных факторов на здоровье человека.

Для диагностики психосоматических нарушений применяются следующие методы: психодиагностические тесты (TAS-20, шкала тревожности Спилбергера, опросник СМОЛ), клиническое интервью, анализ телесных реакций и мышечных блоков.

В психотерапевтической практике эффективно зарекомендовали себя: психоанализ, когнитивно-поведенческая терапия, телесно-ориентированные методы (релаксация, дыхательные упражнения, йога, медитация), гештальт-терапия. Комплексный подход, включающий психологическую и медицинскую помощь, способствует восстановлению баланса между телом и психикой.

Практическое значение

Изучение психосоматических закономерностей имеет важное практическое значение для психологов, педагогов и врачей. Осознание роли эмоций в формировании физического здоровья способствует профилактике заболеваний и развитию эмоциональной культуры личности.

Психологическая поддержка, обучение навыкам саморегуляции и стресс-менеджмента помогают снизить риск соматических расстройств и повысить качество жизни.

Заключение

Психосоматика представляет собой целостный подход к пониманию человека, где эмоции и тело рассматриваются как взаимозависимые элементы единой системы. Гармония между ними — основа здоровья и благополучия.

Современные исследования подтверждают, что эффективная работа с эмоциями способна не только улучшить психическое состояние, но и предотвратить развитие физических заболеваний. В связи с этим психосоматический подход становится неотъемлемой частью современной психологии и медицины.

Список использованной литературы:

1. Александров, А. А. Психосоматика: связь тела и души. — М.: Академический проект, 2020.
2. Лоуэн, А. Психология тела. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018.
3. Гроф, С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. — М.: АСТ, 2019.
4. Лисина, Е. И. Эмоции и здоровье человека: психосоматический подход. — СПб.: Питер, 2021.
5. Фрейд, З. Введение в психоанализ. — М.: Эксмо, 2017.
6. Селье, Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 2019.
7. Луиза Хей. Исцели своё тело. — М.: София, 2022.

Резюме

В статье рассматривается феномен психосоматики как проявление взаимосвязи между эмоциональным состоянием и физиологическими процессами человека. Раскрываются основные теоретические подходы к пониманию психосоматических расстройств в рамках психоаналитической (З. Фрейд, Ф. Александер), когнитивно-поведенческой (А. Бек, А. Эллис) и гуманистической (К. Роджерс, А. Маслоу) школ психологии. Особое внимание уделяется роли эмоций, стрессовых факторов и неосознанных переживаний в возникновении телесных симптомов. Подчеркивается значение развития эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции и осознанности для профилактики и коррекции психосоматических состояний. Психосоматический подход рассматривается как интегративная модель, объединяющая тело и психику в единую систему, обеспечивающую целостное здоровье личности.

Ключевые слова: психосоматика, эмоции, стресс, саморегуляция, личность, здоровье, телесные реакции.

Summary

The article explores the phenomenon of psychosomatics as an expression of the interconnection between emotional states and physiological processes. It analyzes the main

theoretical approaches to psychosomatic disorders within psychoanalytic (S. Freud, F. Alexander), cognitive-behavioral (A. Beck, A. Ellis), and humanistic (C. Rogers, A. Maslow) psychological frameworks. Special attention is given to the role of emotions, stress factors, and unconscious experiences in the development of bodily symptoms. The importance of emotional intelligence, self-regulation, and mindfulness in preventing and managing psychosomatic conditions is emphasized. The psychosomatic approach is presented as an integrative model that unites the body and mind into a holistic system, ensuring the overall well-being of the individual.

Keywords: *psychosomatics, emotions, stress, self-regulation, personality, health, bodily reactions.*

УДК: 159.9

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ САНГВИНИК, ХОЛЕРИК, МЕЛАНХОЛИК, ФЛЕГМАТИК

Киличева Мархабо Абдурахмановна,

*независимый исследователь кафедры психологии и иностранных языков Бухарского
международного университета, член Ассоциации психологов Узбекистана и Сообщества
психологов Казахстана*

Аннотация. В статье рассматривается влияние темперамента на формирование аддиктивного поведения. Используется классическая типология сангвиника, холерика, меланхолика и флегматика для анализа индивидуальных особенностей эмоциональной и поведенческой реакции на стресс и фрустрацию. Проведён сравнительный анализ механизмов развития зависимости у представителей различных типов темперамента. Результаты исследования подчёркивают необходимость учёта типологических особенностей личности при профилактике и коррекции аддиктивного поведения.

Ключевые слова: темперамент, аддиктивное поведение, сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик, индивидуальные особенности.

Введение

**«Тот счастлив, кто живёт в условиях, соответствующих его темпераменту,
но тот более совершенен, кто умеет приспосабливать свой темперамент к любым
условиям.»
(Дэвид Юм)**

Аддиктивное поведение в современном обществе становится одной из наиболее острых проблем психологии, медицины и социальной сферы. Под аддикцией понимают устойчивую зависимость индивида от психоактивных веществ, определённых видов деятельности или эмоциональных состояний, которая сопровождается снижением контроля над поведением, навязчивым стремлением к удовлетворению потребности и возникновением негативных последствий для здоровья и социальной адаптации (Brown, 1993; Griffiths, 2005).

Рост числа зависимых лиц в разных возрастных группах обуславливает необходимость изучения индивидуальных предрасположенностей и факторов риска, среди которых значительную роль играет темперамент. Он представляет собой врождённую основу психики, определяющую особенности эмоциональной возбудимости, скорость и силу реакций, а также поведенческие стратегии человека. Классическая типология темперамента выделяет четыре типа — сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик, каждый из которых характеризуется специфическим сочетанием эмоциональных, мотивационных и когнитивных особенностей. Эти различия оказывают существенное влияние на поведение человека в стрессовых и фрустрирующих ситуациях, что, в свою очередь, способствует формированию различных видов аддикций.

Ряд исследований подтверждает, что темперамент выступает фактором предрасположенности к зависимости, влияя на выбор способов снятия стресса и получения удовлетворения. Так, импульсивность и повышенная активность холериков повышают риск развития химических и адреналин-зависимостей; тревожность и чувствительность меланхоликов создают предрасположенность к аутоагрессивным и скрытым формам зависимости (Cloninger, 1987; Eysenck, 1990). Сангвиники чаще вовлекаются в поведенческие зависимости (азартные игры, социальные сети), тогда как флегматики склонны к рутинным и «мягким» зависимостям (телевидение, привычное переедание).

Цель статьи — систематическое рассмотрение влияния типологических особенностей темперамента на формирование аддиктивного поведения и сравнительный анализ механизмов зависимости у представителей различных типов.

Задачи исследования:

- охарактеризовать эмоциональные и поведенческие особенности сангвиников, холериков, меланхоликов и флегматиков;
- проанализировать основные формы аддиктивного поведения, характерные для каждого типа темперамента;
- выявить практические рекомендации для профилактики и коррекции зависимости с учётом типологических различий личности.

Результаты исследования представляют интерес для практических психологов, педагогов, специалистов по социальной работе и исследователей в области психологии личности и аддиктивного поведения.

Теоретические основы исследования

2.1. Понятие аддиктивного поведения

Аддиктивное поведение рассматривается как устойчивая форма зависимости, проявляющаяся в навязчивом стремлении к определённым действиям, веществам или состояниям, сопровождающаяся потерей контроля и негативными последствиями для здоровья, социальной адаптации и эмоционального благополучия. По объекту зависимости выделяются две основные группы:

- **Химические зависимости:** алкоголь, наркотики, табак, психоактивные препараты.
- **Поведенческие зависимости:** азартные игры, интернет-зависимость, шопинг, переедание, трудовголизм.

В отечественной психологии Узбекистана и стран СНГ данная проблематика получила развитие в трудах:

- **А. Ганиханова (2023)** — исследовал факторы аддиктивного поведения у подростков, включая влияние темперамента;
- **М. Мурашкина (2016)** — анализировал социально-психологические факторы зависимого поведения у иностранных студентов;
- **Н. Тайлакова (2020)** — предложил инновационные подходы к выявлению и диагностике аддиктивных тенденций.

Среди зарубежных исследователей значимы работы Г. В. Старшенбаума (2006), А. Ю. Егорова (2005) и А. И. Фёдорова, рассматривающих личностные механизмы зависимости и психологические особенности зависимых индивидов. Таким образом, аддикции выполняют компенсаторную функцию — они помогают человеку снизить внутреннее напряжение и справиться с тревогой, однако их формирование во многом определяется внутренними индивидуальными особенностями личности: темпераментом, уровнем саморегуляции и эмоциональной устойчивостью (Cloninger, 1987; Eysenck, 1990).

2.2. Типология темперамента

«Темперамент — это заковостенение вашей личности. Надо быть любим.»
(Н. И. Козлов)

Темперамент — совокупность врождённых психофизиологических особенностей личности, определяющих скорость и интенсивность эмоциональных реакций, стиль поведения, активность и устойчивость к стрессу. Согласно классической типологии (Гиппократ, Гален; Галперин, 2002), различают четыре основных типа:

- **Сангвиник** — эмоционально подвижен, общителен, оптимистичен, легко адаптируется к новому.
- **Холерик** — импульсивен, вспыльчив, активен, склонен к риску и резким реакциям.
- **Меланхолик** — чувствителен, тревожен, глубоко переживает эмоции, склонен к внутренним конфликтам.

• **Флегматик** — устойчив, спокоен, сдержан, проявляет стабильность и низкую импульсивность.

Каждый тип темперамента формирует свой профиль эмоциональных и поведенческих реакций, что определяет предрасположенность к конкретным видам аддиктивного поведения.

Таблица 1. Характеристики темпераментов и их влияние на аддиктивное поведение

Тип темперамента	Эмоциональные особенности	Поведенческие характеристики	Склонность к аддикциям	Типичные формы аддикций	Особенности профилактики/коррекции
Сангвиник	Эмоциональная подвижность, оптимизм, общительность	Быстрая адаптация, любознательность, активность	Средняя–высокая	Поведенческие зависимости (азартные игры, соцсети, шопинг)	Направление на здоровые стимулы, контроль чрезмерной увлечённости
Холерик	Вспыльчивость, импульсивность, высокая активность	Энергичность, стремление к результату, рискованность	Высокая	Химические зависимости (алкоголь, наркотики), адреналин-зависимости	Развитие самоконтроля, стресс-менеджмент, регулирование импульсов
Меланхолик	Тревожность, впечатлительность, эмоциональная чувствительность	Склонность к саморефлексии, осторожность, глубокое переживание	Средняя–высокая	Аутоагрессивные, скрытые зависимости (алкоголь, переедание, интернет-зависимость)	Поддержка, психотерапевтическая работа с тревогой, эмоциональная регуляция
Флегматик	Эмоциональная устойчивость, спокойствие, сдержанность	Медлительность, стабильность, низкая импульсивность	Средняя	«Мягкие» зависимости (телевизор, привычка к еде, пассивные развлечения)	Стимуляция активности, формирование новых привычек, мягкая коррекция поведения

Эта таблица:

- Показывает наглядные различия темпераментов.
- Связывает их с типичными формами аддикций.
- Позволяет сразу видеть потенциальные риски и подходы к профилактике.

Как видно из таблицы, каждый тип темперамента формирует свой профиль эмоциональных и поведенческих реакций, который определяет склонность к конкретным формам аддиктивного поведения. Например, сангвиники, благодаря своей подвижности и любопытству, чаще вовлекаются в поведенческие зависимости, тогда как холерики более подвержены химическим и адреналиновым зависимостям из-за импульсивности и стремления к активности. Меланхолики склонны к скрытым и аутоагрессивным формам зависимости, а флегматики — к рутинным, мягким аддикциям. Таким образом, таблица не только структурирует теоретические данные, но и служит основой для сравнительного анализа, который будет подробно рассмотрен в следующем разделе статьи.

3. Влияние темперамента на аддиктивное поведение. Темперамент как одна из базовых характеристик личности определяет индивидуальные особенности эмоциональных реакций, уровень активности и способы адаптации к стрессу. В психологической науке этот феномен подробно изучался И.П. Павловым, К. Юнгом, Г. Айзенком и другими исследователями, которые рассматривали темперамент как биологическую основу поведения, тесно связанную с динамическими свойствами нервной системы.

По мнению И.П. Павлова, тип высшей нервной деятельности отражает соотношение силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов, что напрямую влияет на особенности поведения и эмоциональной регуляции. Г. Айзенк выделял темперамент как врождённую основу личности, от которой зависят уровень экстраверсии и нейротизма, а значит — способы реагирования на стресс, фрустрацию и социальное давление. Изучение темперамента важно для понимания механизмов формирования зависимого поведения, поскольку именно типологические особенности личности определяют предрасположенность к тем или иным видам аддикции, характер её течения и эффективность психокоррекции.

Темперамент оказывает значительное влияние на склонность человека к различным формам зависимого поведения, определяя способы эмоциональной регуляции, толерантность к стрессу и выбор компенсаторных стратегий. Ниже представлены особенности аддиктивного поведения для каждого типа темперамента

3.1. Сангвиник Сангвиники отличаются высокой активностью, общительностью и стремлением к новизне. Они легко вовлекаются в различные виды деятельности, быстро загораются идеями и столь же быстро теряют интерес. Для них характерна склонность к **поведенческим зависимостям** — азартным играм, социальным сетям, шопингу и увлечениям, связанным с получением эмоциональных впечатлений.

Механизм формирования зависимости: скука или эмоциональная неопределённость → поиск нового стимула → увлечение → закрепление привычки. Сангвиники нередко быстро формируют зависимость, но при этом способны относительно легко преодолеть её при наличии поддержки и альтернативных источников удовольствия.

Кейс 1. Сангвиник

Имя: Анвар, 22 года

Форма зависимости: онлайн-игры и социальные сети

Описание ситуации: Анвар — активный и жизнерадостный молодой человек. Он любит новые впечатления и легко вовлекается в увлекательные занятия. Со временем его увлечение онлайн-играми превратилось в ежедневную привычку — до пяти часов в день, что снизило его учебную и социальную активность.

Особенности работы: организация альтернативных форм досуга, поддержка со стороны друзей, обучение саморегуляции и контролю времени.

3.2. Холерик. Они импульсивны, энергичны и склонны к риску. Высокая возбудимость делает их особенно уязвимыми к химическим зависимостям (алкоголь, наркотики) и адреналин-зависимостям (азартные игры, экстремальные виды спорта).

Механизм формирования зависимости: затруднения в управлении импульсами + потребность в эмоциональной разрядке → закрепление поведения → зависимость.

Холерические личности быстро вовлекаются в зависимость, которая часто протекает тяжело и требует системной психокоррекции.

Кейс 2. Холерик

Имя: Даврон, 28 лет

Форма зависимости: алкоголь и азартные игры

Описание ситуации: Даврон — импульсивный и деятельный человек. После стрессов на работе он начал употреблять алкоголь для снятия напряжения, а затем увлёкся азартными играми. В результате возникли конфликты в семье и на работе.

Особенности работы: психотерапия, развитие самоконтроля, обучение стратегиям управления импульсами и стрессом.

3.3. Меланхолик. Они чувствительны, тревожны и склонны к самоанализу. Эмоциональная ранимость и внутренние конфликты делают их предрасположенными к скрытым и аутоагрессивным зависимостям — перееданию, интернет-зависимости, употреблению алкоголя или самоповреждающему поведению.

Механизм формирования зависимости: уход от боли и тревоги → поиск эмоционального облегчения → формирование привычки → усиление чувства вины.

Зависимость у меланхоликов часто протекает скрыто, сопровождается чувством стыда и самообвинением, требует мягкой, поддерживающей психотерапии.

Кейс 3. Меланхолик

Имя: Нигора, 25 лет

Форма зависимости: переедание и интернет-зависимость

Описание ситуации: Нигора — чувствительная и тревожная девушка, часто испытывающая чувство одиночества. Чтобы справиться с внутренним напряжением, она начала «заедать» стресс и проводить много времени в интернете.

Особенности работы: работа с тревожностью, повышение самооценки, развитие навыков эмоциональной регуляции и поиск безопасных способов снятия стресса.

3.4. Флегматик

Флегматики спокойны, устойчивы и склонны к рутине. Они менее эмоционально подвижны, поэтому чаще формируют «мягкие» зависимости — чрезмерное время у телевизора, пассивный отдых, привычка к перееданию.

Механизм формирования зависимости:

монотонность и эмоциональная инертность → повторение действий → закрепление привычки.

Такая зависимость развивается медленно, остаётся незаметной, но глубоко укореняется.

Кейс 4. Флегматик

Имя: Сирожиддин, 30 лет

Форма зависимости: пассивные развлечения

Описание ситуации: Сирожиддин — уравновешенный человек, предпочитающий стабильность. Со временем вечерние просмотры сериалов превратились в устойчивую привычку, снизив активность и социальную вовлечённость.

Особенности работы: мягкая стимуляция активности, внедрение новых привычек, поэтапная коррекция поведения.

Сравнительный анализ. На графике 1 показана предрасположенность к различным видам зависимостей у четырёх типов темперамента.

- **Сангвиники** чаще демонстрируют поведенческие зависимости, связанные с поиском новых впечатлений.

- **Холерики** склонны к химическим и адреналин-зависимостям.

- **Меланхолики** — к скрытым и аутоагрессивным формам.

- **Флегматики** — к «мягким» привычкам и пассивному досугу.

Таким образом, **темперамент оказывает прямое влияние** на форму и динамику развития аддиктивного поведения. Знание этих закономерностей помогает психологам подбирать индивидуальные стратегии профилактики и психокоррекции.

Наглядная таблица № 2 всех 4 кейсов с ключевыми элементами психокоррекции:

Тип темперамента / Клиент	Аддикция	Методы психокоррекции	Ход работы	Динамика изменений	Результаты
---------------------------	----------	-----------------------	------------	--------------------	------------

Сангвиник / Алексей, 22	Онлайн-игры и социальные сети	КПТ, планирование досуга, установка лимитов, социальная поддержка друзей	8 сессий по 1 часу; ведение дневника времени, контроль эмоций	Снижение времени игр с 4–5 до 1–2 часов, увеличение встреч с друзьями	Улучшение продуктивности, снижение вовлечённости и в виртуальные сообщества, повышение удовлетворённости досугом
Холерик / Дмитрий, 28	Алкоголь и азартные игры	Психотерапия, тренинг самоконтроля, стресс-менеджмент, мотивационное консультирование	12 сессий; работа с импульсивностью, ведение дневника триггеров	Снижение частоты алкоголя и азартных игр, уменьшение конфликтов дома и на работе	Развитие самоконтроля, повышение эмоциональной устойчивости
Меланхолик / Елена, 25	Переживание и интернет-зависимость	Психотерапия (КПТ, арт-терапия), эмоциональная регуляция, работа с тревогой	10 сессий по 1–1,5 часа; дневник эмоций, дыхательные и телесные техники	Сокращение времени переживания и пребывания в интернете, снижение чувства вины	Повышение эмоциональной устойчивости, формирование здоровых способов снятия стресса
Флегматик / Сергей, 30	Пассивные развлечения (ТВ, сериалы)	Мягкая коррекция поведения, постепенное внедрение активности, планирование досуга, групповые активности	6–8 сессий; поэтапное введение альтернативных привычек, поддержка социальных контактов	Сокращение времени на пассивные развлечения, увеличение физической и социальной активности	Формирование новых привычек, повышение вовлечённости и в жизнь, улучшение самочувствия

Эта таблица № 2 показывает полный путь от типа темперамента и аддикции к методам психокоррекции, динамике и результатам, ниже для наглядности приведена диаграмма «кейсы психокоррекции: динамика изменений»

Сангвиник	Холерик	Меланхолик	Флегматик
Аддикция Онлайн-игры и соцсети	Аддикция Тренинг самоконтроля	Аддикция Психотерапия и интернет-зависимость	Аддикция Пассивные разрушения, сериалы
Метод КПТ, планирование досуга	Метод Психотерапия, стресс-менеджмент	Метод КПТ, арт-терапия, эмоциональная работа	Метод Мягкая коррекция привычек
Результат Улучшение продуктивности, снижение времени онлайн	Результат Развитие самоконтроля		

4. Сравнительный анализ

Для более наглядного понимания различий в предрасположенности к аддиктивному поведению у представителей различных типов темперамента представлена сравнительная таблица (Таблица 3).

Таблица 3. Сравнительный анализ типов темперамента и форм аддиктивного поведения

Тип темперамента	Склонность к аддикциям	Типичные формы	Скорость формирования зависимости	Особенности коррекции
Сангвиник	Средняя–высокая	Поведенческие (игры, соцсети, шопинг)	Быстро формируется, легко переключается	Альтернативные активности, контроль времени
Холерик	Высокая	Химические (алкоголь, наркотики), адреналиновые	Быстро формируется, протекает тяжело	Стресс-менеджмент, самоконтроль, психотерапия
Меланхолик	Средняя–высокая	Скрытые, аутоагрессивные (переедание, интернет)	Медленно формируется, протекает скрыто	Психотерапевтическая поддержка, работа с тревогой
Флегматик	Средняя	«Мягкие» (телевизор, привычки, пассивные развлечения)	Медленно формируется	Стимуляция активности, внедрение новых привычек

Анализ. Из данных таблицы видно, что каждый тип темперамента имеет свой характерный профиль риска.

- **Сангвиники** склонны к поведенческим зависимостям из-за высокой вовлечаемости и потребности в новых впечатлениях, но обладают способностью к переключению и саморегуляции.
- **Холерики** демонстрируют предрасположенность к химическим и адреналиновым зависимостям, связанным с импульсивностью и стремлением к риску.
- **Меланхолики** чаще формируют скрытые, аутоагрессивные формы зависимости, отражающие внутреннюю тревожность и эмоциональную неустойчивость.
- **Флегматики** подвержены «мягким» зависимостям, формирующимся постепенно и незаметно, что требует мягких стимуляционных стратегий.

Таким образом, сравнительный анализ подтверждает значимость темпераментальных особенностей в понимании механизмов развития и поддержания зависимого поведения.

5. Практические рекомендации. Эффективная профилактика и коррекция аддиктивного поведения требует учёта индивидуально-психологических особенностей личности, в том числе типа темперамента.

5.1. Сангвиник

Особенности: эмоциональная подвижность, активность, любознательность.

Риски: поведенческие зависимости (игры, соцсети, шопинг).

Рекомендации:

- Организация разнообразных и здоровых источников положительных эмоций.
- Контроль времени и планирование досуга.
- Обучение навыкам саморегуляции и расстановке приоритетов.

5.2. Холерик

Особенности: импульсивность, высокая активность, стремление к риску.

Риски: химические и адреналиновые зависимости.

Рекомендации:

- Развитие самоконтроля и навыков стресс-менеджмента.
- Психотерапевтическая поддержка, направленная на управление импульсивностью.
- Включение физических активностей, безопасно удовлетворяющих потребность в риске.

5.3. Меланхолик

Особенности: чувствительность, тревожность, склонность к самоанализу.

Риски: скрытые и аутоагрессивные формы зависимости (переедание, интернет, алкоголь).

Рекомендации:

- Работа с тревожностью и развитие эмоциональной устойчивости.
- Освоение техник саморегуляции и эмоциональной разрядки.
- Создание безопасных способов снятия стресса (творчество, физическая активность, хобби).

5.4. Флегматик

Особенности: спокойствие, устойчивость, низкая импульсивность.

Риски: «мягкие» зависимости, связанные с рутинной (телевизор, пассивные развлечения).

Рекомендации:

- Постепенная стимуляция активности и внедрение новых привычек.
- Организация групповой и социальной активности.
- Поддержка мотивации через малые, но последовательные изменения.

6. Заключение. Темперамент является фундаментальным фактором, влияющим на формирование и динамику аддиктивного поведения. Результаты анализа подтверждают, что:

1. Каждый тип темперамента имеет свои механизмы развития зависимости и типичные формы её проявления.
2. Учет темпераментальных особенностей позволяет повышать эффективность профилактических и коррекционных программ.
3. Индивидуально ориентированный подход обеспечивает более устойчивые результаты психотерапевтического воздействия.

Таким образом, интеграция знаний о темпераменте в психологические и психопрофилактические программы является необходимым условием успешной работы с зависимыми и лицами группы риска.

Список литературы:

1. Brown, R. (1993). Understanding addictive behavior: A guide to theory and practice. London: Routledge.
2. Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants. Archives of General Psychiatry, 44(6), 573–588.
3. Eysenck, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. London: Routledge.

4. Strelau, J. (1995). Temperament: A Psychological Perspective. New York: Plenum Press.
5. Старшенбаум, Г. В. (2006). Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М.: Когито-Центр.
6. Ганиханов, А. (2023). «Раннее выявление подростков с высоким риском аддиктивного поведения». Biopsychosocial Psychiatry, 11(2), 45–52.
7. Мурашкин, М. (2016). «Социально-психологические факторы аддиктивного поведения у иностранных студентов». Психологические исследования, 9(1), 22–34.
8. Тайлаков, Н. (2020). «Инновационные подходы к выявлению аддиктивного поведения». Вестник психологии, 18(3), 55–63.

Интернет-ресурсы

1. CyberLeninka. Социально-психологические факторы аддиктивного поведения. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-factory-addiktivnogo-povedeniya-u-inostrannyh-studentov>
2. Elibrary.ru. Инновационные подходы к выявлению аддиктивного поведения. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43938772>
3. Finewords.ru. Цитаты о темпераменте. URL: <https://finewords.ru/cit/temperament>
4. BBF-journal.ru. Темперамент и личностные особенности. URL: <https://bbf-journal.ru/quotes/tag/659>

Түйін

Мақалада темпераменттің аддиктивті мінез-құлықтың қалыптасуына әсері қарастырылады. Психологиялық теориялар мен практикалық жағдайларды талдау негізінде темперамент түрі адамның эмоционалды реакциясының ерекшеліктерін және әртүрлі тәуелділік түрлеріне бейімділігін анықтайтыны көрсетілді. Төрт темперамент түрінің (сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик) салыстырмалы талдауы олардың тәуекел деңгейін және психокоррекция әдістерін айқындады. Зерттеу нәтижелері аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу мен түзетуде жеке көзқарастың маңыздылығын көрсетеді.

Түйін сөздер: темперамент, аддикция, тәуелділік, психокоррекция, профилактика, тұлға.

Summary

The article examines the influence of temperament on the development of addictive behavior. Based on the analysis of psychological theories and practical cases, it is shown that the type of temperament determines the characteristics of emotional response and individual susceptibility to various forms of addiction. A comparative analysis of four temperament types (sanguine, choleric, melancholic, phlegmatic) identifies their specific risks and preferred psychocorrectional methods. The results emphasize the need for an individualized approach in the prevention and correction of addictive behaviors.

Keywords: temperament, addiction, dependence, psychocorrection, prevention, personality.

ПЛЕНАРЛЫҚ МӘЖІЛІСІНІҢ БАҒДАРЛАМАСЫ
ПРОГРАММА ПЛЕНАРНОГО ЗАСЕДАНИЯ
PROGRAM OF THE PLENARY SESSION

Өткізілу форматы/ Transmission format: «Q University» конференц-залы, 9-қабат және Zoom онлайн платформасы:

<https://us06web.zoom.us/j/84450634122?pwd=aZwhcbbCQwggW0zm2BmrpwxnCnMV9T.1>

(Конференция идентификаторы: 844 5063 4122, кіру коды: 835198)

09.30-09.50: Конференцияға қатысушыларды тіркеу/ Registration of conference participants

Басталу уақыты: Астана қаласы бойынша сағат **10.00** / **Start time:** 10.00 a.m. in Astana

Пленарлық мәжілістің модераторлары/ Moderators of the plenary meeting:

Катков Александр Лазаревич – доктор медицинских наук, доктор научной психотерапии МАНП, профессор, вице-президент ОППЛ, председатель Международного ученого совета по психотерапии и психотехнологиям, председатель Академического совета Международной академии научной психотерапии

Мейірім Анарбекқызы Еркінбекова - кандидат психологических наук, доцент, руководитель академической школы «Психология и журналистика», «Q University»

Ахметов Абубакир – магистр социальных наук, ст. преподаватель «Q University»

Уақыты/ Time	Баяндама тақырыбы/ Topic	Баяндамашы / Speaker
10.00-10.10	Кіріспе сөз/ Greeting	Айсулу Сабирхановна Джанегизова – Ректор «Q University»
10.10-10.20	Кіріспе сөз/ Greeting	Перленбетов Мұқан Әтенұлы – пс.ғ.д., профессор, «Қазақ психологиялық қоғамы» РҚБ президенті (Алматы, Қазақстан)
10.20-10.30	Научные исследования в сфере психотерапии и других помогающих и развивающих психотехнологий	Катков Александр Лазаревич – доктор медицинских наук, доктор научной психотерапии МАНП, профессор, вице-президент ОППЛ, председатель Международного ученого совета по психотерапии и психотехнологиям, председатель Академического совета Международной академии научной психотерапии
10.30-10.40	Доцифровое и последицифровое консультирование при оказании психологической помощи с использованием технологий искусственного интеллекта	Чернова Алена Анатольевна - доктор научной психотерапии, полимодальный психолог, преподаватель психологии, старший ментор онлайн-института психологии Smart, ученый секретарь Академического Совета Международной Академии научной психотерапии (МАНП), член ученого совета Международной Академии научной психотерапии (Иркутск, РФ)
10.40-10.50	О программе психотерапевтической коррекции психосексуальных	Веч Надежда Григорьевна - доктор научной психотерапии, к.п.н., член Академического совета МАНП, специалист и преподаватель семейной психотерапии

	особенностей у женщин с избыточным весом (в рамках комплексной программы снижения веса)	МИСП (Алматы, Казахстан)
10.50-11.00	Новые игровые технологии работы с клиентами	Фролова Татьяна Олеговна - Президент Азиатской Федерации Психотерапии, дипломированный психолог, системный, семейный и бизнес-консультант, член Ассоциации психологов Республики Узбекистан, официальный представитель психологов Узбекистана в Азиатской Федерации Психотерапии, инициатор и организатор Международных фестивалей по психологии, автор трансформационных игр, МАРТ-карт и многочисленных тренингов по личностному росту (Ташкент, Узбекистан)
11.00-11.10	Авторские метафорические карты как психотехнология на основе планетарной модели психики	Сурина Лидия Алексеевна – доктор научной психотерапии МАНП, кандидат химических наук, аналитический психолог, психотерапевт, действительный член и руководитель модальности «Юнгианский анализ» ОППЛ, сопредседатель кластеров «Философская психология и психотерапия» и «Игропрактика в терапии и психологическом консультировании» ОППЛ, сертифицированный личный терапевт, супервизор и преподаватель, международного уровня ОППЛ, член АС МАНП (Москва, Россия)
11.10-11.20	О профессиональном и образовательном стандарте в сфере игропрактик	Первак Виолетта Евгеньевна - психолог, гештальт-консультант, руководитель кластера Игропрактика в ОППЛ, преподавателем в Институте Психологии и Психотерапии (Санкт-Петербург), преподаватель профессионального подхода к игропрактике в "Первом университете профессора В. В. Макарова», дипломированным тренером групп Системно-феноменологического подхода (СПТ), действительный член ОППЛ, член FORGE (Москва, Россия)
11.20-11.30	Метатехнология «Осознания Реальности» как универсальный концепт интегративного направления в психотерапии	Гафарова Ольга Ниловна – психолог-психотерапевт, действительный член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, аккредитованный супервизор ОППЛ, автор Универсальной модели психотерапии «Технология осознания реальности», обладатель Европейского сертификата психотерапевта, гендиректор ООО «Ресурсный Центр «Интеграция» (Тамбов, Россия)

11.30-11.40	Исследование эффективности авторской модели интероцептивной (протопатической) чувствительности родителей, используемой для коррекции деструктивного поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста	Ефремова Наталия Николаевна - психолог, клинический психолог, нейропсихолог, преподаватель психологии (Москва, Россия)
11.40-11.50	Концепция и технология использования феномена вторичного образа как научно-методологическое основание генеративно-образного психотерапевтического кластера	Оганезов Сергей Альбертович - клинический психолог, сексолог, ведущий специалист «Международного института психосоматического здоровья», Преподаватель Института эмоционально-образной терапии Н.Линде, Сертифицированный супервизор ЭОТ, Действительный член, преподаватель и супервизор ОППЛ, Профессиональный член EARTH (Москва, Россия)
11.50-12.00	Қазақстандағы психологиялық кеңес берудің, психотерапияның өзекті мәселелері	Көмекбаева Ляззат Кенесбаевна - кандидат психологических наук, асоц.профессор академической школы «Психология и журналистика», «Q University»
12.00-12.10	Психология менеджмента и стресс-саморегуляции	Идилева Сауле Владимировна - кандидат психологических наук, Член корр. МАПН, доктор PhD, ВЭКК (Россия), член РОО «Казахское психологическое общество», председатель Казахстанского отделения ОППЛ, аккредитованный супервизор, гипервизор ОППЛ,
12.10-12.20	Развитие психотерапии и психологического консультирования в Узбекистане	Якушевич Денис Игоревич - Вице-президент Азиатской Федерации Психотерапии (АФП), заместитель председателя Ассоциации психологов Узбекистана, Руководитель отдела практической психологии (Ташкент, Узбекистан)
12.30-12.40	Психостратегия 360°. Полимодальный подход	Сайдирасулова Лола Сайदिрахматовна - педагог-психолог, магистр психологии, доктор научной психотерапии, сертифицированный мастер практик по семейной полимодальной психотерапии семей (родителей детей с ООП и работа с детьми с ООП) (Ташкент, Узбекистан)
12.40-12.50	Психотипирование как инновация в психологическом консультировании: психообразовательный и	Родионова Анна Викторовна - преподаватель академической школы «Психология и журналистика», «Q University»

	аналитический подход	
12.50-13.00	Диалог	
13.00-14.00	Түскі үзіліс Обеденный перерыв Lunch break	
14.00-18.00		Секция отырыстары Заседания секции Section meetings

Конференцияға қатысуға уақыт бөлген барлық конференция қатысушылары мен қонақтарына алғысымызды білдіреміз. Сіздерге жемісті талқылаулар мен жаңа жетістіктер тілейміз!

Выражаем благодарность всем участникам конференции и гостям, которые нашли время, чтобы принять участие на конференции. Желаем плодотворных дискуссий и новых достижений!

We express our gratitude to all conference participants and guests who took the time to take part in the conference. We wish you fruitful discussions and new achievements!
