

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н.ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Л.Н.ГУМИЛЕВА
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
L.N.GUMILYOV EURASIAN NATIONAL UNIVERSITY



Әбу Насыр әл-Фарабидің 1150 жылдық,
Абай Құнанбайұлының 175 жылдық және
С.М. Жақыповтың 70 жылдық мерейтойына арналған
«Жаһандану әлеміндегі адамның денсаулық психологиясы»
тақырыбындағы халықаралық ғылыми - практикалық конференцияның

МАТЕРИАЛДАРЫ

2020 жылдың 15 мамыры

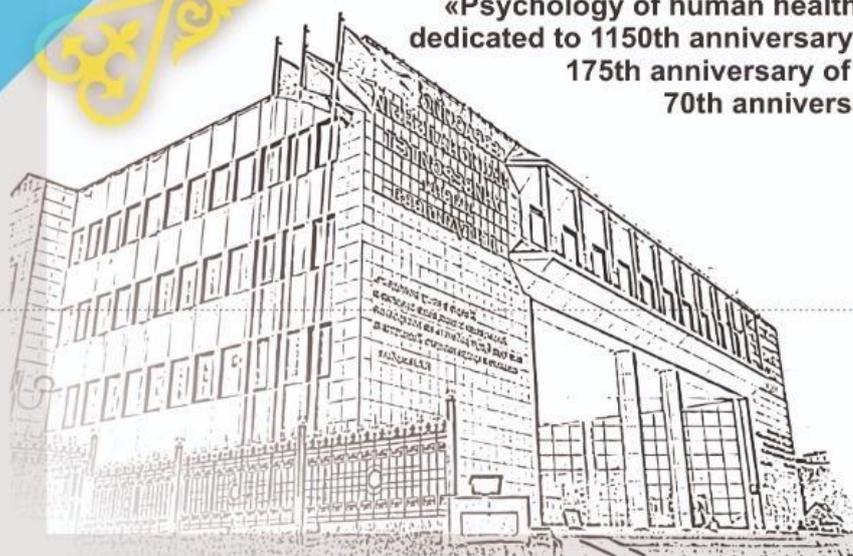
МАТЕРИАЛЫ

Международной научно-практической конференции
«Психология здоровья человека
в глобализирующемся мире»
к1150 - летию Абу Насыра аль-Фараби,
175-летию Абая Кунанбайулы и 70 - летию С.М. Джакупова
15 мая 2020 года

PROCEEDINGS

International scientific conference about
«Psychology of human health in a globalizing world»
dedicated to 1150th anniversary of Abu Nasyr al-Farabi,
175th anniversary of Abay Kunanbayuly and
70th anniversary of S.M. Dzhakupova

15 May 2020



Нұр-Сұлтан, 2020

УДК 159.9 (063)
ББК 88,3
П 86

Редакционная коллегия

Қашхынбай Б.Б.-декан факультета социальных наук, (ответственный редактор)

Сламбекова Т.С. - профессор, заведующий кафедрой Социальной педагогики и самопознания

Айкинбаева Г.К. -кандидат педагогических наук, доцент

Мамбеталина А.С. -кандидат психологических наук, доцент

Нурадинов А.С. -кандидат психологических наук, доцент

Рыскулова М.М. -кандидат педагогических наук, доцент

Исаханова А.А. – PhD психологии

Организационный комитет

Ақымбек Г.Ш. -магистр психологии

Бурдесбекова У.И. -магистр педагогики

Құнанбаева А.Ж. -магистр психологии

Лекенова А.-магистр социальной педагогики и самопознания

Психология здоровья человека в глобализирующемся мире: Сб. науч. статей Межд. конф. города Нур – Султана. 15 мая 2020 г. /Под ред. Б.Б. Қашхынбай, Т.С. Сламбековой, Г.К. Айкинбаевой. – Нур –Султан: ЕНУ имени Л.Н. Гумилева. – 498 с.

ISBN 978-601-337-343-0

В настоящий сборник вошли материалы II Международной научно-практической конференции «Психология здоровья человека в глобализирующемся мире» к 1150 – летию Абу Насыра аль-Фараби, 175- летию Абая Кунанбайулы и 70- летию С.М. Джакупова. (город Нур Султан 2020 г.)

Материалы предназначены для молодых ученых, соискателей, студентов, магистрантов, докторантов, интересующимися проблемами психологии.

ISBN 978-601-337-343-0

©ЕНУ имени Л.Н. Гумилева, 2020

©Кафедра социальной педагогики и самопознание

ЕНУ им Л.Н. Гумилева

жақсылыққа ұмтылу сияқты құралдар өмір ережелеріне сіңіп, рухани толысуға бастайды.

Демек, рухани жаңғыру бағытындағы жұмыстарды мектепке дейінгі ұйымдарда пайдалануда фольклордың, оның ішінде қазақ балалар фольклорының орны ерекше деп білеміз. Балалар фольклорын мектеп жасына дейінгі балалармен атқарылатын іс-әрекеттерде кеңінен пайдалануда төмендегідей ұстанымдардың орындалуын ұсынамыз:

- балалар фольклорының рухани жаңғыру бағытындағы тәрбиелік мәнін зерттеу;
- балалар фольклоры жанрларын мектепке дейінгі ұйымдардың оқу қызметтерінде, ертеңгіліктерде, серуенде тұрақты пайдалану;
- әр түрлі жанрларды отбасы тәрбиесінде басшылыққа алу қажеттілігіне қолдау көрсетіп отыру.

Әдебиеттер тізімі:

1. Назарбаев Н.Ә. «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» атты мақаласы. 12 сәуір 2017ж.
2. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2020 – 2025 жылдарға арналған Мемлекеттік Бағдарламасы. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2019 жылғы 27 желтоқсандағы № 988 қаулысы.
3. Қалиев С. Изғұттынова Р. Жексенбаева Г. Тәлім-тәрбие хрестоматиясы. – Алматы: “Рауан”, 1996, 104 бет.
4. Сейдімбек А. Қазақ әлемі. – Алматы: Санат, 1995. -464 б.
5. Ұзақбаева С.А. Балаларға эстетикалық тәрбие берудегі халық дәстүрі. – Алматы: Білім, 1990-30 бет.
6. Табылдиев Ә. Халық тағылымы. Қазақ университеті, 1992-2006.
7. Сағындықов Е. Қазақ ұлттық ойындары.-Алматы: Рауан, 1991.- 176б.
8. М.Ғабдуллин. Қазақ халқының ауыз әдебиеті. Алматы.- Санат, 1996- 368 б.
9. Іслямжанұлы К. Рухани уыз. Алматы: Ана тілі, 1995-141б.

УДК 159.972

ТЕОРИЯ И ПОНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Күлтешова Жазира Сагатовна

zhazira_129@mail.ru

Магистрант 1 курса, специальность 7М03103 «Психология»,
Евразийский Национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Нур – Султан,
Казахстан.

Научный руководитель – Рыскулова М.М.

Задачи единства и взаимосвязи эмоциональных, познавательных и интеллектуальных процессов еще с давних времен интересовала научных

исследователей. Многими авторами отмечалось влияние эмоций на ассоциативные процессы, восприятие, внимание, память и т. д. Таким образом, эмоции не просто связаны с познавательными процессами, но также являются их обязательными регуляторными компонентами [6].

Чтобы рассмотреть данное понятие, сначала необходимо определиться с содержанием понятия «эмоции». Слово «эмоция» происходит от латинского слова «emovere», в переводе означает возбуждать, волновать, потрясать. Эмоции - процесс импульсивной регуляции поведения, базирующийся на отблеске значительности внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности человека [2]. Исходя из убеждений эволюции, эмоции - это более древняя форма отношения человека к окружающему миру, поэтому они присущи и животному, и человеку. Еще в 1870-м году в книге "О выражении эмоций у человека и животных" Чарльз Дарвин сделал попытку изучения человеческих эмоций через внешние проявления [5]. Эмоциональные реакции связаны с нервными и гуморальными процессами, они также проявляются во внешних движениях, получивших название «экспрессивные движения».

Но в самой большой степени внимание многих ученых всегда привлекала взаимосвязь эмоций и интеллекта. В ряде современных теорий эмоция рассматривается как особый тип значения: о том, что эмоции не просто влияют на мышления, но являются обязательным его компонентом, говорили Б.И.Доронов, Ю.М. Виноградов, В.К. Вилюнас и др. [3]

Опыты в изыскания эмоциональной сферы и сферы человеческих отношений с помощью традиционно применяемой для трактовки мыслительной и познавательной деятельности методологии привели к выделению нового, особого типа высокий IQ – эмоционального. Впервые определение EQ - emotional quotient, показатель эмоциональности, аналогично с IQ – коэффициент интеллекта – ввёл в 1985 году клинический физиолог Рувен Бар-Он [9].

Со временем в научной и популярной литературе стало появляться все больше работ, посвященных способностям в социальной и эмоциональной области. Было получено столько новых фактов и осуществлено столько новых теоретических разработок, что, как отмечал Кэррол Изард, с полным правом можно было говорить о перевороте в этой сфере [8]. Кроме того, задачей идентификации и понимания эмоций занимались не только психологи, но и специалисты других наук – эволюционные биологи, психиатры, программисты и т.д., которые выявили многие способности человека в этой области исследований [14]. Для того, чтобы избежать разночтения при исследовании проблемы идентификации и понимания эмоций человеком, американские психологи Сэловей П. и Мейер Дж. в 1990 году предложили, чтобы эти навыки составляли унитарное понятие – "эмоциональный интеллект". Сами авторы рассматривают эмоциональный интеллект как под структуру социального интеллекта, которая включает способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать и управлять ими, и использовать эту информацию для направления

мышления и действий [11, с.189]. Этими же учеными была разработана первая и наиболее известная в научной психологии модель эмоционального интеллекта. Это сложный конструкт, состоящий из способностей трёх типов: идентификация и выражение эмоций, регуляция эмоций и использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности [11, с.191].

Большой интерес к ЭИ свидетельствует о том, что это понятие хорошо соответствует представлениям житейской психологии. К тому же ЭИ расширяет сложившиеся научные представления о разнообразии человеческих способностей, тем самым обогащая дифференциальную психологию [10]. Понятие ЭИ соответствует теории множественного интеллекта Гарднера [12], особенно его взглядам на межличностный и внутриличностный интеллект. Некоторые авторы считают, что ЭИ удастся связать с объяснением эмоциональных явлений с точки зрения процессов переработки информации; такой подход уже показал свою продуктивность при разработке научных моделей академического интеллекта [13].

Таким образом, эмоциональный интеллект понимается как система интер- и интраперсональных эмоциональных способностей, основными функциями которой являются управление эмоционально-волевой сферой собственной личности и влияние на эмоциональное состояние других людей. Эмоциональный интеллект, как и любые другие способности, непрерывно изменяется в ходе онтогенеза [1].

Развитие эмоционального интеллекта представляет собой весьма актуальную задачу. В настоящее время считается, что одним из основных жизненных факторов является достижения не столько интеллектуальных, сколько эмоциональных способностей и социальных навыков, таких как эффективная эмоционально-волевая саморегуляция, умение вести диалог, адекватная самооценка, умение работать в команде, принимать самостоятельные решения, инициативность, психологическая устойчивость и жизнеспособность при наличии внешних стрессоров и др. [4]. Высокий уровень эмоционального интеллекта также является одним из важнейших факторов сохранения психологического здоровья личности.

Понятие «психологическое здоровье» неразрывно связано с понятием «психическое здоровье»: психическое здоровье описывает отдельные психические процессы и механизмы, а психологическое здоровье апеллирует к высшим проявлениям человеческого духа, личности в целом, что позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья.

Психологическое здоровье связано с развитием личности, формированием картины мира, ценностей и убеждений, поведенческих стратегий, воспитанием человека как субъекта деятельности и жизни в определенных социальных условиях.

Согласно современным научным исследованиям, психологическое здоровье представляет собой процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни. Многие ученые

выделяют такие ключевые характеристики психологического здоровья как стрессоустойчивость, баланс (гармония) и духовность [7].

К числу проявлений психологического нездоровья можно отнести такие факторы, как негативный субъективный статус (самочувствие, активность, настроение), снижение или полная утрата трудоспособности, уменьшение объема и степени мобилизации функциональных резервов, ухудшение адаптационных возможностей, ригидность реагирования, разрыв между потенциальными возможностями человека и их применением, наличие внутренней тревоги и механизмов психологической защиты, несформированная рефлексия, узость поведенческих и эмоциональных проявлений личности.

Важными факторами психологического здоровья личности являются способности в сфере эмоциональной регуляции и сопряженные с ними социальные навыки, такие как эффективная эмоционально-волевая саморегуляция, умение вести диалог, инициативность, эмоциональная устойчивость в тревожных ситуациях, способность наблюдать и понимать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями.

Эмоциональный интеллект способен сделать состояние тревожности более контролируемым, позволяя брать под контроль управление трудными ситуациями. Люди, не умеющие правильно проявлять собственные эмоции и чувства, скорее всего прибегнут к другим, не эффективным средствам справляться с настроением. Эмоциональный интеллект оказывает громадное влияние на ощущение человеком счастья и удовлетворения. Люди, которые в повседневной жизни используют эмоции себе на благо, обычно чувствуют себя более уверенно и свободнее общаются с окружающими. Прямая зависимость между проявлением своих возникших эмоций и ощущением благополучия показывает, насколько важно замечать свои эмоции, постоянно осознавать их и применять для управления своим поведением.

Итоги недавних научных работ также утверждают о связи между эмоциональным интеллектом и восприимчивостью к болезням. Стресс, тревожное состояние и депрессия обесценивают иммунную систему, делая человека уязвимым почти для всего. Сила иммунной системы человека обуславливается эмоциональным состоянием через посредство нейропептидов, сложных химических веществ, исполняющих значимостей посредничества между мозгом и телом. Когда психика пребывает под властью напряжения или страданий, это служит сигналом телу понизить энергию, которую оно использует на борьбу с болезнью, что, в свою очередь, повышает восприимчивость к болезням.

Эмоциональный интеллект помогает также ускорить выздоровление. Люди, развившие эмоциональный интеллект, быстрее избавляются от самых разных недугов, включая самые страшные по числу жертв болезни сердца, а также и онкологических болезней. Эмоциональный интеллект оказывает сильнейшее влияние на последствия для здоровья, поскольку значительно уменьшает стресс в сложных ситуациях. Владение навыками

эмоционального интеллекта усиливает способность головного мозга справляться с эмоциональным ди-стрессом. Такая жизнеспособность препятствует ослаблению иммунной системы и помогает защищать организм от всех болезней.

Таким образом, мы приходим к выводу, что развитие эмоционального интеллекта способствует улучшению не только психологического здоровья, ну и напрямую влияет на здоровья человека в целом. Синтезируя способности человека к осознанию собственных эмоций и пониманию эмоций других людей, эмоциональный интеллект обеспечивает сохранение душевного баланса, духовную целостность и здоровье личности, проявляясь в ценностной дифференциации эмоциональных состояний и эмоциональной само-регуляции деятельности и общения.

Список использованных источников

1. Андреева И.Н. Эмоциональный Интеллект: исследования феномена // Вопросы психологии. 2006. №3. С. 78-89; Goleman D. Op.cit.
2. Анохин П.К. Предисловие к книге: Гельгори Э., Лuffфборру Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. М., 1966. С. 11.
3. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976. 143с.
4. Гоулман Д, Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М., 2005. С. 266-269.
5. Дарвин Ч. Выражение эмоций у человека и животных. Соч. Т. 5. М., 1953. С. 919 – 920.
6. Леонтьев А.Н. Потребности, эмоции, мотивы: конспект лекций. М., 1971. 198 с .
7. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: практическое руководство. М., 2001. 352 с.
8. Яковлева, Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 20-27.
9. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). // Psicothema. 2006. Vol. 18, supl., pp. 13-25. Oviedo (Spain); <http://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
10. Carroll J.B. Human cognitive abilities: A survey of factor-analytic studies. New York: Cambridge University Press, 1993.
11. Emotional Intelligence Information; John D. Mayer. – LA, 2008; http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Proper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf
12. Gardner H. Multiple intelligences. New York: Basic Books, 1993.
13. Matthews G., Zeidner M., Roberts R.D. Emotional intelligence: Science and myth. Cambridge, MA: MIT Press, 2003.
14. The Four Branch Model of Emotional Intelligence: Background. // Emotional Intelligence Information; John D. Mayer. – LA, 2008. – Mode of access:

ӘОЖ 159.99

**ХАМЗА ЕСЕНЖАНОВТЫҢ «АҚ ЖАЙЫҚ»
ТРИЛОГИЯСЫНДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕР**

Б.Н.Қалдыбай

7M01701 «Қазақ тілі мен әдебиеті» мамандығының 1-курс магистранты,
Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан.

Ғылыми жетекшісі – З.Н.Сейтжанов

қазақ әдебиеті және әдебиет теориясы кафедрасының профессоры,
филология ғылымдарының докторы

Көрнекті жазушы, Қазақ ССР мемлекеттік сыйлығының иегері Хамза Есенжанов құнды мұраларымен қазақ әдебиетіне қомақты үлес қосқан дарын иесі. Талантты қаламгер есімі бүкіл қазақ халқына, оқырман қауымға «Ақ Жайық» романымен танылды. Романда Жайық өңірінің алашорда кезіндегі халықтың қиын да, күрделі тарихи өмірі суреттелген.

Қазақ прозасындағы тарихи шындық поэтикасы бағдарымен жазылған Х.Есенжановтың «Ақ жайық» трилогиясы ұлттық әдебиетіміздің әлемдік тәжірибедегі шығармалардың ішіндегі озық туындылардың қатарында екендігін айқын көрсетеді. Аталған романда еліміздің тарихындағы қайраткерлердің басынан кешкен оқиғалардың барлығы да шындықты көркем бейнелеудегі жазушы шеберлігін, өзіндік көркем қолтаңбасын танытады. Трилогияда халықтың материалдық және рухани мәдениет салаларындағы даму оқиғалары, кеңестік кезеңнің кемшіліктері мен жетістіктері, көрнекті тарихи тұлғалардың өзіне ғана тән даралық сипаттары, мемлекеттің, қоғамның, шаруашылық ортаның қарым-қатынастарындағы қақтығыстары мен қайшылықтары шындық тұрғысынан баяндалады.

Революциялық тарихи болған оқиғалар жөнінде баяндалған шығармаларды көп қаламгерлеріміздің еңбектерінен көреміз. Әр жазушы өзінің еңбектерінде заман шындығын әр қырынан көрсете білді. Кеңес заманындағы елдің басынан өткізген қатерлі өткелдерін беру арқылы жұмысшылардың, ұжымдар мен интеллигенцияның жаңа өмір құрылысы үшін батырлық күресін бейнелеп, адамдарды жаңа ерлікке шақыратын және шабыттандыратын сөздері өсіп келе жатқан халқымен тығыз байланыста болды. Сондықтан тарихи-революциялық тақырыптағы туындылар басым болуы кездейсоқ емес.

Қазақ әдебиетін әлемдік аренаға көтерген жазушы М.Әуезовтің әйгілі "Абай жолы" эпопеясына көз жүгіртсек, ол бүкіл тарихи дәуірге айналған халық өмірінің толық, жарқын бейнесін ғана емес, сонымен қатар өзінің ерекше шеберлігінің арқасында жаңа жемісті дәстүрдің бастауы бола білді. Сол бастауды жалғастырған Хамза Есенжанов өзінің туындыларында