

А.М.Шукеева ^{1*}, Ж.К. Турниязова ², А.Б.Даникеева ³

¹Туран университеті, Алматы, Қазақстан

²«Q» University, Алматы, Қазақстан

³М.Х.Дулати атындағы Тараз университеті, Тараз, Қазақстан

ЗЕЙІНДІЛІКТІҢ АНЫҚТАМАСЫ, ТҮРЛЕРІ ЖӘНЕ MAAS (MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE) ӘДІСТЕМЕСІН ҚАЗАҚ ТІЛІНЕ БЕЙІМДЕУ

Аннотация

Мақалада адамның зейінділігі, оның анықтамасы, түрлері және оның қалыптасуына мен дамуына әсер ететін факторлар қарастырылады. Бұл жұмыстың мақсаты – зейінді зерттеу тәсілдерін теориялық талдау және жүйелеу және «зейін» феноменін әртүрлі теориялық көзқарастар тұрғысынан қарастыру. Сонымен қатар қазіргі психология мен психотерапия саласында кеңінен қолданылып жүрген «зейінділік» (mindfulness) ұғымының мәні, түрлері және оны өлшеуге арналған MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) әдістемесінің қазақ тіліне бейімделуі қарастырылады. Зейінділік ұғымының буддизмдегі түп-тамыры мен оның медитациялық тәжірибелердегі рөліне талдау жасалып, випассана әдісі арқылы тұлғаның өзін-өзі тану процесі сипатталады. Автор зейінділіктің адамның санасын тыныштандырудағы маңызын атап өтіп, MAAS әдістемесінің қазақ аудиториясына бейімделуінің қажеттілігі мен тәсілдерін ұсынады. Бұл жұмыс зейінділік ұғымын ғылыми-практикалық тұрғыда тереңірек түсінуге және оны мәдени контексте тиімді қолдануға үлес қосады.

Ғалымдар зейінділік құбылысын метатанымдық реттеушілік қабілеттер сыныбына жатқызады. Бірқатар зерттеушілердің пайымдауынша, зейін концепциясы әртүрлі психологиялық мектептерде әзірленген психиканың нормасы мен патологиясының психологиялық модельдерін синтездеудің әдістемелік құралы ретінде қызмет етеді. Мақалада зейін және зейінділік ұғымының жан-жақты қарастырылған анықтамалар ұсынылады.

Түйін сөздер: зейін, зейінділік; зейінділік түрлері, сана, зейінді қалыптастыратын факторлар.

А.М.Шукеева^{1*}, Ж.К. Турниязова², А.Б.Даникеева³

¹Университет Туран, Алматы, Казахстан

²Университет «Q», Алматы, Казахстан

³Таразский университет имени М.Х. Дулати, Тараз, Казахстан

ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ВИДЫ ОСОЗНАННОСТИ И АДАПТАЦИЯ МЕТОДИКИ MAAS (MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE) К КАЗАХСКОМУ ЯЗЫКУ

Аннотация

В статье рассматривается осознанное внимание человека, ее определение, виды, а также факторы, влияющие на ее формирование и развитие. Целью данной работы является теоретический анализ и систематизация подходов к изучению внимания, а также рассмотрение феномена «внимание» с различных теоретических позиций. Так же рассматривается понятие «осознанность» (mindfulness), которое широко используется в современной психологии и психотерапии, его виды, а также адаптация методики MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) на казахский язык. Анализируется происхождение термина из буддизма и его роль в медитативных практиках, в частности, значение метода випассаны в процессе самопознания личности. Автор подчеркивает важность осознанности для успокоения сознания человека и обосновывает необходимость и способы адаптации шкалы MAAS для казахскоязычной

аудитории. Работа способствует более глубокому научно-практическому пониманию феномена осознанности и его эффективному применению в культурном контексте.

Ученые классифицируют феномен осознанности как класс метакогнитивных регуляторных способностей. Ряд исследователей полагают, что концепция внимания служит методологическим инструментом для синтеза психологических моделей нормы и патологии психики, разработанных в различных психологических школах. В статье даны комплексные определения понятий внимания и осознанности.

Ключевые слова: осознание, осознанность; типы осознанности, сознания, факторы, формирующие осознанность.

*Shukeeva A.M.*¹, Zh.K. Turniyazova², Danikeeva A.B.³*

¹Turan University, Almaty, Kazakhstan

²«Q» University, Almaty, Kazakhstan

³M.H. Dulati Taraz University, Taraz, Kazakhstan

DEFINITION, TYPES OF MINDFULNESS AND ADAPTATION OF THE MAAS (MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE) METHOD TO THE KAZAKH LANGUAGE

Abstract

The article considers human mindfulness, its definition, types and factors influencing its formation and development. The purpose of this work is to theoretically analyze and systematize the methods of studying mindfulness and to consider the phenomenon of “mindfulness” from the point of view of various theoretical points of view. In addition explores the concept of “mindfulness,” a term widely used in modern psychology and psychotherapy, its various types, and the adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) into the Kazakh language. The study examines the Buddhist origins of the concept and its role in meditative practices, particularly highlighting the significance of the Vipassana method in the process of self-awareness. The author emphasizes the importance of mindfulness in calming the human mind and presents the rationale and methods for adapting the MAAS for Kazakh-speaking audiences. This work contributes to a deeper scientific and practical understanding of mindfulness and its effective application within a cultural context.

Scientists attribute the phenomenon of mindfulness to the class of metacognitive regulatory abilities. According to a number of researchers, the concept of mindfulness serves as a methodological tool for synthesizing psychological models of the norm and pathology of the psyche developed in various psychological schools. The article presents comprehensively considered definitions of the concepts of mindfulness and mindfulness.

Keywords: attention, mindfulness; types of mindfulness, consciousness, factors that shape mindfulness.

КІРІСПЕ Буддизмнен шыққан «зейін» (mindfulness) ұғымы қазір психологтар, психотерапевтер жиі қолданатын термин болды. Буддизм адамның қайғы-қасіретінің себебі ретінде оның қажеттіліктері мен тілектерін (эгоизм) қарастырады. Бір қызығы, буддистік медитациялық тәжірибелердің сипаттамасы қарама-қарсы – эгоисттік коннотацияларға толы. Осылайша, випассана (ежелгі рух) медитаторға өзінің «менін» білуге, «қажетсіздің бәрін тастауға» көмектеседі [1]. Өзін-өзі тану тәжірибесінде випассана жеке тұлғаның өзіне ненің пайдалы, ненің пайдасыз екендігін ажыратуға көмектеседі, осылайша оның санасын тыныштандырады [2]. Бұл мысалда «емдік әсерге» адамның өз пайдасына қатысы бар және жоқ факторларды жақсырақ түсінуі, содан кейін пайдасыз нәрселерден - өзі үшін және оның эгоизмінен арылуының арқасында қол жеткізіледі. Буддизм жеке адам эгоизмнен туындаған өз қалаулары мен құмарлықтарын шектеуі керек деп санайды. Бұл ережені сақтау Випассанада қабылданған медитация кезіндегі зейінділік талабына сәйкес келеді [3, 69 б.].

Біздің қарастыратынымыз жоғарыда сипатталған діни әдет-ғұрыптардан айырмашылығы – ол жеке тұлғаның «мәселелерін» шешуге және оның психологиялық жағдайын жақсартуға бағытталған.

Адамның зейінділігі оның санасымен тығыз байланысты. Орыс философы В.А. Лекторский сананы – адамның өз өміріндегі оқиғалар мен сыртқы дүниедегі оқиғалардың субъективті тәжірибесінде, сондай-ақ осы оқиғалар туралы есеп беруде және осы оқиғаларға жауап беруде көрінетін организмнің психикалық өмірінің күйі деп айтты [4]. Яғни, сана – бұл адамның бес сезім мүшесі және «алтыншы сезім» (интуиция) арқылы нақты сәтте барлық шындықты жазып алатын нәрсе. Сонымен, сана – шындықты қабылдайтын ақыл мен жанның қызметінің көрінісі.

Адам санасы және саналы адам туралы көптеген ғылыми әдебиеттерде көптеген зерттеулер бар. Осы бағыттағы адам дамуына байланысты зерттеулердің бірі швед ғалымы Карл Линнейдің 1758 жылы адамның тек биологиялық қасиеттерін (тұқымы мен түрін) негізге алатын «Хомо сапиенс» терминін енгізген болатын. Кейінірек неміс ғалымы Вильгельм Вундт интроспекция әдісі арқылы сана құбылыстарын зерттейтін дүние жүзіндегі алғашқы психологиялық зертхананы ашты. Уақыт өте келе адамның санасына қатысты зерттеулер басымдылыққа алынып, «Саналы адам» (лат. Homo conscius) термині берілген жаңа зерттеулер де жарияланды [5].

Қазіргі таңда адамды тек биологиялық тіршілік иесі ретінде ғана емес, сонымен бірге оның ішкі жан дүниесін ескере отырып, психикалық (рухани) болмыс ретінде де қарастырылатын еңбектер бар. Карл Линнейдің пікірінше, психология адамның ішкі әлемін, оның психикасын (жанын) зерттейтін ғылым ретінде пайда болған. Осы себепті «Хомо Сапиенс» анықтамасын қазіргі өзгерістерге сәйкестендіру, оны «Homo Counted» (лат. Homo Conscius) деп өзгертіп, дәлірек айтқанда, өзінің саналы (ақыл-ойы) мен бейсаналы (жаны) дүниетанымы мен әлемді қабылдауына байланыстыратын адам ретінде түсіндіріле бастады. Аналы адам, ақылды адам секілді жаңа зерттеу тақырыбы ғылымда өзекті бола бастады. Ақылды адам – көп білетін, үлкен көлемдегі ақпаратты сақтайтын адам емес, ақылды адам – оның ойлау алгоритмі қалай жұмыс істейтінін, ақпаратты қабылдау, өңдеу және шешім қабылдау процесін жақсы түсінетін адам. Оылайша адам ақылы мен санасына қатысты зерттеулер адамдарды түрлі санаттағы сипаттамаларды қарастыра бастады [6].

Ғылыми нәтижелерді талқылау және теориялық-әдіснамалық негіздері. Қазіргі психологияда зейінге қатысты екі терминге бөлек анықтама беріледі: зейінділік және зейін. Зейінділік деп зейінді ағымдағы оқиғалар мен сезімдерге өз еркімен шоғырландыру, зейінді бір аспектіден екінші аспектіге өз еркімен ауыстыру, сонымен бірге шоғырлану процесін бақылауды және оны басқару мүмкіндігін сезінеді. Зейінділік жағдайында субъект назарын қазіргі сәтті бастан өткеруге аударады, өткен оқиғаларға немесе болашақ туралы ойларға алаңдамауға тырысады. Зейін түсінігі болса, адамның өмірлік тәжірибесін сынға алмау, объективті және сөзбе-сөз білу қабілетін және сонымен бірге тәжірибенің ішкі көрінісі, шындықтың бір түрі екенін түсінуді білдіреді [7, 19 б.].

Зейін – эмоционалды күйлердің өзін-өзі күшейтудің тұйық шеңберін бұзуға көмектеседі. Басқаша айтқанда, адамның ішінде және айналасында болып жатқан нәрселерге назар аудару арқылы психологиялық стресстің ауыр шиеленістерін шешуге болады [7, 20 б.]. «Зейін» терминіне психологияда көптеген анықтамалары бар. В.Зеландтың пікірінше, «бұл айналадағы шындықты байсалды түрде шарлау және менің қайда екенімді, қазіргі уақытта не істеп жатқанымды және қандай мақсатта екенін білу қабілеті» [8, 52 б.].

Барлық сөздіктер мен энциклопедиялар зейінділікті сын есімнен абстрактілі зат есім ретінде: саналы, мағыналы деген синонимдік ұғымдар ретінде түсіндіріледі. Тиісінше, іске асыру – саналы түрде меңгеру, түсіну, түсіну, ашу, анықтау, түсіну, түсіну, түсіну, түсіну. Ожеговтың сөздігінде: жүзеге асыру – өз санасына толық жеткізу, түсіну [9, 34 б.].

Ғылымда «зейін» терминінің қолданылуы хронологиясына көз жүгіртсек, зейін ұғымын алғаш рет түсіндірген Лейбниц екенін көреміз. Готфрид Вильгельм Лейбництен кейін Вильгельм Вундт та 1879 жылы зейінді зерттеп, оны мидың маңдай бөліктерінің қызметі деп

түсіндірді. Ол «кең зейін» деп анықтаған «бликфельд» және «сыныптық зейін» деп анықтаған «блинкпункт» ұғымдарын енгізді. Уильям Джеймс де «зейін» концепциясына 1890 жылы Вильгельм Вундттың анықтамасына ұқсас көзқарасын ұсынады. Вильгельм зейін ұғымын белгілі бір тітіркендіргіштерді неғұрлым анық және нақты қабылдау үшін ақыл-ойдың белсенді тандауы ретінде қарастыратынын түсіндіреді [10, 7 б.].

19-20 ғасырдың басында «зейін» концепцияларында мінез-құлықпен байланыстырылып түсіндіріледі. Зейінді белгілі бір уақыт аралығында жалғасатын шоғырлану күйі ретінде анықтауға болады. Сондай-ақ зейінді басқа бір анықтамада - бұл сананың бір тапсырмаға шоғырлануы ретінде түсіндіріледі. Зейін туралы бүгінге дейін саналуан анықтамалар бар, атап айтсақ: зейін – сананың және ақыл-ойдың белгілі бір мақсатта біраз уақыт шоғырлануы ретінде; зейінді жүйке жүйесінің қандай тітіркендіргішті қабылдауды және оны реттеуді таңдау қабілеті ретінде анықтайды. Зейін ұғымын оның ең жалпы түрінде қарастыратын болсақ, оны адамның қазіргі жағдайда өзіне қажет және қоршаған ортадағы барлық тітіркендіргіштер арасында мақсатты бағытталған ынталандыруларға ғана қатысуға мүмкіндік беретін жүйке жүйесінің қозғалысы ретінде анықтауға болады [10, 9 б.].

Зейінділік деп адамның іштей бір нәрсені қалай дұрыс және неліктен дұрыс істеу керектігін түсініп, оны қабылдап, соған сәйкес әрекетке тікелей көшкенде, өзіне қандай да бір жаңа жеке қасиеттерді еріксіз қосып, сол арқылы оның сана-сезімі кеңейгенде осындай сана деңгейіне жетуді айтамыз. Зейінділік сананың кеңеюіне, даралықтың ашылуына және шығармашылық жауаптың қалыптасуына ықпал етеді. Зейінділік ақпаратпен жұмыс істей алатын, оны түрлендіру, оны әртүрлі салаларда және өзгерген жағдайларда пайдалана алатын кезде пайда болады. Заманауи психологияда зейінді ағымдағы тәжірибені үздіксіз бақылау, яғни субъектінің қазіргі сәтті бастан өткеруге, өткен оқиғаларға немесе болашақ туралы ойларға алаңдамауға тырысатын күйі түсіндіріледі. [9, 36 б.].

И.Саторин зейінді «сананың оянуы, өмірдің әр сәтінде үздіксіз зейінділік, кез келген әрекетті орындау кезінде ойда адасушылық болмай, назарды дәл осы сәтте болып жатқан нәрсеге аудару» деп анықтама береді [11].

Көбінесе қарапайым адам өз әрекеттерінің көпшілігін бейсаналық түрде қабылдайды. Адам өзін барлық зейінін ағымдағы әрекетке шоғырландыруға, қазіргі ойларға, оқиғаларға, тәжірибелерге (өткенге сілтеме жасамай), «уақытты тоқтатуға» және нақты сәтті саналы етуге үйрету керек [8, 54 б.].

З.Фрейд атап өткендей, адам белгілі бір әрекеттерді орындағанда, сананың принциптері көрсетіледі. З.Фрейдтің еңбегінде бейсаналық аймақ алғаш рет психиканың жеке бөлігі ретінде анықталды. Адам өзінің мінез-құлқын сана процесі арқылы ғана басқара алады. Сонымен, зейінділік тек психикалық құрамдас бөлік емес, сонымен қатар адамның ішкі ресурстарын белсендіру құралы болып табылады [12, 158 б.].

Зейін ұғымы Дорштың пікірінше – оқиғаға, жағдайға немесе идеяға бағытталған сана күйі. Камман мен Шпил зейінді белгілі бір уақыт аралығында ойды белгілі бір мақсатқа бағыттау және оны сол уақыт аралығында басқа тітіркендіргіштерге бағыттамау деп анықтады. Эллис пен Ханттың пікірінше, зейін – бұл адам санасының жағдайға немесе оқиғаға шоғырлануы. Отт зейінді сезім мүшелерінің зейінді адамға, оқиғаға, ақпаратқа немесе мінез-құлыққа бағыттау дәрежесі ретінде анықтады. Зейін – басқалардан сенсорлық механизмдер арқылы алынған тітіркендіргіштердің біреуін белгілі бір мақсаттарға сәйкес таңдап, сұрыптау процесі. Карадуман зейінді жалпы жағдайға психикалық әрекеттің шоғырлануы ретінде анықтайды. Зейін – қабылдаудағы белсенді және таңдамалы элементке берілген атау болса, Гозалан зейінді ынталандыруды білу деп анықтайды [13, 2 б.].

20-ғасырдың 60-жылдарында психологиялық әрекеттің түрлері ретінде танымдық әрекетті, саналы және бейсаналық өмір сүру принциптерін зерттеле бастады. Гештальт психологиясында зейінділік адамның жеке дамуының призмасы арқылы қабылданады. Гештальт терапиясының негізін салушы Ф.Перлс «зейінділікті» субъективті тәжірибенің бір бөлігі ретінде қарастырды

және абсолютті «зейінділік», мағынасыз ұғым деп есептейді. Ф.Перлс «сана» концепциясын сипаттағанда topdog (жоғарғы, жеңген ит) және underdog (төменгі, жеңілген ит) тіркестерін қолданған. Осылайша, гештальт терапиядағы «зейінділік» бақылаушы адамға (topdog) және басқарылатын адамға (underdog) бөлінеді. Адам санасының ең жоғарғы деңгейі. К.Нарандхо зейінділікті сипаттай отырып, адам үшін өткен және болашақ бақылау объектісі емес, оның көрінісі болып табылатынын атап өтті. Осылайша, К.Нарандхо теориясындағы зейін «өзектілік – зейінділік – жауапкершілік» ретінде іргелі психологиялық қағидалар триадасының бөлігі болып табылады. А.В.Гронский гештальт-терапияны сипаттағанда: «Адам өзі білмейтін нәрсеге жауап бере алмайды» дей келе, адам таңдау жасау үшін қазіргі уақытта не болып жатқанын түсіну және білу қажет деп түсіндіреді. С.Л. Рубинштейн зейінділікті сипаттау кезінде объективтік құндылықтарды пайдалана отырып, объективті шындықты бейнелеуге сүйенеді. Сондай-ақ, Рубинштейн «зейінділік» терминін адамдардың мінез-құлқын, белсенділігін және іс-әрекетін реттеумен біріктіреді. Л.С. Выготский «зейінділік» сананың әрекетінің өзіне бағытталған сана әрекеті деп есептеді [12, 159 б.].

Зейін ұғымын толық анықтайтын бірде-бір қабылданған анықтаманың жоқтығы көрінгенімен, бар анықтамаларды қарастырған кезде зейін ұғымының әртүрлі функциялармен қарастырылғаны және оның таңдамалылығына ең көп көңіл бөлінетіні түсініледі. Рибот зейіннің екі түрін қарастырды: табиғи және ерікті (жасанды) зейін. Табиғи зейін – бұл туа біткен, инстинктивті, тікелей жаттықтыру арқылы алынбайтын, әрбір тіршілік иесінде бір деңгейде кездеспейтін, күш-жігерді қажет етпейтін зейін. Табиғи зейінге жеке адамның эмоционалдық күйі әсер етпейді. Назарды бір нүктеге шоғырландыру үшін күш қажет болғанда, бұл назарды табиғи зейін деп атауға болмайды. Күш жұмсалған кезде табиғи зейін ерікті зейінге ауысады. Ерікті зейінді туғаннан пайда болмайтын, білім, өнер, еңбек және бағыт-бағдар беру арқылы дамытылатын және адамның өзі беретін сыртқы күшпен белсендірілетін зейін түрі ретінде қарастырылады. Ерікті зейінді объектіге жасанды түрде қызығушылық таныту және осы қызығушылықты сақтауға тырысу арқылы қалыптастыруға болады [10, 10 б.].

Зейінге қатысты қазіргі заманғы көзқарастардың көпшілігі адамның кез келген сәтте көптеген ынталандыруларға ұшырайтынын айтады, бірақ адамның неврологиялық мүмкіндіктері шектеулі болғандықтан барлық ынталандырулар қабылданбайды. Парасураман зейінді қызметіне қарай үш түрге бөледі: біріншісі – зейіннің іріктелуі, екіншісі – зейіннің жоғары деңгейдегі танымдық қызметтермен бақылануы, үшіншісі – сананың сергектік күйіне қатысты жаңа тітіркендіргіштердің келуіне дайын күйін сақтауы. Түрік ғалымы Айдын зейінді екі категорияға бөледі: доминантты және рецессивті. Доминантты зейінді шоғырланған зейін ретінде қарастырды. Рецессивті зейін деп назар аударылатын тітіркендіргіштің фонындағы өзгерістерге зейіннің шоғырлануын айтады. Дегенмен, рецессивті зейіннің кейде доминантты зейінді бұзатын функциясы орын алуы мүмкін. Ғалым Яйджи зейінді екі категорияға бөледі: ерікті және еріксіз. Ерікті зейінді жеке адамның бір жағдайға саналы шоғырлану күйі ретінде анықтауға болады, ал еріксіз зейінді адамның мақсаты немесе ниеті болмаса да, қоршаған ортаны ынталандыруды өздігінен қабылдау деп анықтауға болады. Сондай-ақ, зейін екі процесті камтиды деп айтуға болады: селективтілік және ұзақтық. Бұл процестердің екеуі де адамның жасына байланысты өзгеруі мүмкін. Зейіннің ұзақтығы адамның зейінін сақтайтын уақыт ретінде анықталады. Зейін ұғымының құрылымына жалпы баға бергенде, ортақ белгінің табылмайтыны байқалады [10, 11 б.].

Ғалымдардың еңбектерінде зейінділік процесінің табиғаты туралы мәселе: делдалдық (С.Л.Рубинштейн) және орташа (Л.С.Выготский) екі бағытта түсіндіріледі. С.Л.Рубинштейн және Л.С. Выготский А.Г.Чеснокова еңбектерінде әрекеттің психикалық, танымдық және теориялық түрлерін қалыптастыру үшін психологиялық маңызды процесс ретінде «зейінділіктің» маңыздылығын көрсетеді. А.Г.Чеснокова зейінділік психиканың сапасы деген қорытындыға келеді. Кейінірек А.Ю. Агафонов бұл тұжырымдарды тәжірибеден зейінділік болуды қамтамасыз ететініне қарамастан, саналы іс-әрекет зейінділік емес екенін айта отырып

толықтырды. Бұл зейіннің психологиялық процесс ретінде сапалық сипаттарға ие екендігін көрсетеді. Агафонов «зейін» түсінігі физикалық тәжірибе нәтижесінде қалыптасатын субъективті физикалық тәжірибелерге негізделген деп қорытындылайды. Бұл жұмыста зейін адамның ішкі тәжірибесінің емес, сыртқы дүниенің көрінісі ретінде түсініледі. Дегенмен, А.Ю. Агафопова бейнеленген шындықтардың сапасына емес, адамның сыртқы әлемін көрсететін іс-әрекеттер нәтижесінде пайда болатын тәжірибелерге баса назар аударады. Зейінділік адамға қазіргі уақытта белгілі бір оқиғаларға назар аударып, зейінді бір объектіден екіншісіне оңай ауыстыруға және зейінді пайдалануға көмектеседі. С.А.Замалиева еңбегінде зейінділікті қазіргі уақытта қалыптасатын психологиялық процесс деп түсіндіреді. Зейін ішкі психикалық процестерді іздеуге және анықтауға арналған нұсқаулық болып табылады. Зейінділік – зейіннің көлемін және кез келген қызмет түріне зейіннің ақпаратты қабылдаудың ерекшеліктерін көрсетеді [12, 160 б.].

Когнитивтік жүйеі бойынша, зейіннің құрамдас бөліктері шоғырланған және бөлінген зейін болып екіге бөлінеді. Зейіннің бұл күйі селективті зейін деп те аталады және зейіннің стимулға шоғырланғанын көрсетеді. Бөлінген зейін - бұл организмнің зейінін бірнеше тітіркендіргіштерге аударуы. Зейіннің екі құрамдас бөлігін зерттегенде, тітіркендіргіштер саны мен организм жұмсайтын энергияны ескере отырып, бөлінген зейін шоғырландырылған зейінге қарағанда қиынырақ деп айта аламыз. Зейін процесінің зейінді шоғырландыру және бөлу компоненттерін орындау кезінде ағзаның жұмсайтын қиындық дәрежесіне қарай зейінді төрт қиындық деңгейіне бөлуге болады. Бұл селективті бағытталған зейін, зейіннің ауысуы, тұрақты зейін және бөлінген зейін. Адам айналасындағы кез келген затты тану үшін назарын нақты бір нысанға аударғанда зейіннің селективтілігі деп айтуға болады. Зейінділік адамдардың сол сәтте не болып жатқанына немесе істеп жатқанына үкімсіз және қабылдаушы көзқараспен назар аударуы ретінде анықталады. Зейін процесінің қатынас құрамдас бөлігі мақұлдау, сенім, шыдамдылық, қызығушылық, жанашырлық, үкім шығармау және бітімгершілік сияқты мінез-құлықты қамтиды. Зейін компонентінің ішінде зейінді шоғырландыру, тұрақты зейін және зейінді бір ынталандырудан екіншісіне бағыттау дағдылары бар [13, 6 б.].

Зейінділік – қазіргі сәтті сезіну және оны қабылдау ретінде түсіндіріле отырып бұл түсінік гештальт тәсілінің анықтамасын еске түсіреді. Саналылық психикалық құрылымның бір бөлігі ретінде О.Н. Гафарова зейін деп белгілі бір уақытта адамның өз ойларын, сезімдерін және тәжірибесін білу процесі, яғни өзіне және өзінің ішкі әлеміне шоғырлану түсініледі [14].

Шығыс ілімдерін зерттеушілер сананы адамның нақты бір жерде өзін анықтауы, шынайы әлемді өз денесімен сезіну және ойлардың елес екенін және шынайы шындықпен ешқандай ортақтығы жоқ екенін түсіну қабілеті ретінде айтады.

Психологтар зейінділікті үш деңгейге бөледі:

- бірінші деңгей – адамның өз сезімдеріне, ойларына, іс-әрекеттеріне өзіне сырттан қарау қабілеті;
- екінші деңгей – әлемге басқа адамның көзімен қарау қабілеті;
- үшінші деңгей – айналаңа (отбасына, достарына, әріптестеріне, жалпы қоғамға) жоғарыдан қарау қабілеті [8, 54-55 бб.].

Зейінге әсер ететін факторларға: жеке адамның психологиясы, әлеуметтік ортасы және биологиялық-физиологиялық құрылымы әсер етеді. Бұл факторлар кейде зейінге оң әсер етсе, басқа жағдайларда теріс әсер етеді. Түрік ғалымы Айдынның пікірінше зейінге әсер ететін факторлар төмендегідей [10, 14 б.]:

- Психикалық факторлар;
- Жеке тұлғаның интеллект деңгейі және олардың психикалық процестерінің қызметі;
- Жеке тұлғаның когнитивтік құзыреттілігі мен қозғалыс дағдылары;
- Жеке адамның ағымдағы ішкі (тамақтану жеткіліктілігі, ұйқы және шаршау күйі) және сыртқы (қоршаған ортаның температурасы, қоршаған ортадағы дыбыс және жарық деңгейі) физикалық күйі;

- Жеке адамның шамадан тыс немесе аз ынталы болуы;
- Жеке адамның мақсатының болмауы және/немесе мақсатының анық емес болуы;
- Сәтсіздік және/немесе табысқа жете алмау туралы ойларының болуы;
- Гормондардың әсері (мысалы, қалқанша безінің шамадан тыс белсенді жұмысы).

Сондай-ақ, психологтар зейінділіктің қалыптасуында ішкі дүниенің үш негізгі құрамдас бөлігін – ақыл, дене және жан деп анықтайды:

I кезең. Адам өз ақылын білу және оны жетілдіру. Адам өзін нақты бір сәтті сезіну, келер күннің қуанышын сезіну, тек жағымды ойлар мен эмоцияларға бейімделу, яғни жинақталған негативтерді тастай отырып, «ойды созуға» тырысу.

II кезең. Денеге саналы түрде үнемі қамқорлық жасау. Бұл кезеңде адам өз денесін сезінуді, ондағы энергия ағымын сезінуді үйренуі. Ішкі мүшелерді және жүрек соғысын тыңдау дағдысын дамытуға тырысуы қажет.

III кезең. Адам өзінің жан дүниесін тануға тырысу қажет. Психологтар адам өзінің эмоциясын, сезімін, көңіл-күйін сезінген кезде өзінің жан дүниесін түсіне бастайды дейді. Бұл кезеңде адам «ойдан кейін келетін сезімдер мен ойдан емес, жаннан келетін сезімдерді ажыратуды» үйренуі керек. Саналы адам көңіл-күйін басқаруды үйрену керек [8. 58 б.].

Айта кету керек, зейін денсаулық мәселелерін тікелей шешпейді. Бірақ зейінділік – денсаулық мәселелерін шешуде қажетті күш болып табылады. Денсаулықтың құндылық құрамдас бөлігі жеке тұлғаның физикалық қасиеттерінің маңыздылығының артуына, интеллектуалдық күшінің күшеюіне және эмоционалдық сферасының жетілдірілуіне байланысты өзгереді. Зейін адамға ақыл-ойын, тәнін, жанын ашуға көмектеседі. Нәтижесінде адам өз санасын бақылай отырып, денсаулығын басқара алады және дені сау болады.

Зейіннің қызметіне, есте сақтаудың өнімділігі, есте сақтаудың жоғары жылдамдығы, еске түсіру мен қайта жаңғыртудың дәлдігі, сонымен қатар ойлау икемділігі мен өткірлігін сақтау қабілетінің ерекшеліктері де әсер етеді [15, 124 б.].

Зейінділік феномені бірнеше психотерапиялық тәсілдердің орталық құрамдас бөлігі болып табылады. Зейін – рухани өсуге, ләззат алуға, даналыққа және т.б. жол ретінде ғылыми әдебиеттерде белсенді түрде талқыланады. Бірқатар сарапшылардың пікірінше, зейін концепциясы транстеориялық құрылымның бір түрі немесе әртүрлі психотерапевтік мектептерді біріктірудің әдістемелік құралы ретінде жоғары мәртебеге ие болуы мүмкін. Бұл мәселе психотерапиядағы «жалпы» факторды іздестіру аясында талқыланады. Ф.Дидонна бұл үшін МВСТ (зейінге негізделген когнитивтік терапия) әдісін қолайлы деп санайды.

Адам жұмысты орындау барысында үлкен физикалық және психикалық жүктемелерге тап болған жағдайда жүйке және психикалық энергияның тез жұмсалуды мүмкін, бұл адамның зейіні мен өнімділігінің төмендеуіне әкеледі [14, 126 б.]. Адамдардағы психологиялық тұрақтылық көбінесе оның тәжірибесіне, эмоцияларын басқара білуіне, ерікті қасиеттерінің дамуына, әсіресе төзімділік пен өзін-өзі бақылауға, реакцияның дәлдігі мен жылдамдығына, қозғалыстар мен әрекеттердің тұрақтылығының күші мен үйлестірілуіне, есте сақтау қабілетінің тұрақтылығын ерекше жағдайларды қолдауға байланысты.

Тұрақты зейін жаттығулары когнитивтік қызметті жақсартады: жұмыс жадының өнімділігі, визуалды-кеңістіктік қабылдау және жалпы атқарушы функциялары. Зейін дағдылары жұмыстағы өнімділікті арттыруға, сондай-ақ жұмысқа қанағаттануды арттыруға ықпал ететіні атап өтілді. Зейінділік және тәжірибені сынсыз қабылдау дағдылары жағымсыз эмоциялар мен ойлаудың нақты үлгілері арасындағы байланысты бейтараптандыруды ұсынады. Осылайша, жағымсыз сезімдерді бастан кешіру арқылы дисфункционалды ойлау үлгілері белсендірілсе де, адам болып жатқан оқиғаның мәнін түсіне отырып, оған сабырлы түрде жауап бере алады [7, 26 б.].

МАТЕРИАЛДАР МЕН ӘДІСТЕР Мақаламызда зерттеу әдістемесі ретінде МААС әдісін қолдандық. МААС – *Mindful Attention Awareness Scale* атауының қысқартылған түрі. Қазақшаға аударғанда, бұл әдістеме «Зейінділік пен саналы зейінді бағалау шкаласы» деген мағынаны білдіреді. Бұл құрал адамның қазіргі сәттегі тәжірибесін қаншалықты саналы түрде зейін қойып,

байқап жүретінін анықтауға бағытталған. МААС әдістемесінің негізгі мақсаты — адам зейінінің деңгейін, яғни оның “осында және қазір” қағидасын қаншалықты ұстанатынын өлшеу. Зерттеу барысында адамдардың әрекеттеріне, ойларына және сезімдеріне деген саналы зейінді қатынасы бағаланады.

15 тұжырымнан тұратын МААС шкаласы 2003 жылы Браун мен Райан тарапынан әзірленген болатын. Әрбір респондент осы тұжырымдарға 6 балдық шкала бойынша жауап береді: 1 — «Мүлде келісемін», 6 — «Мүлде келіспеймін». Тұжырымдар адамның өз іс-әрекетіне зейін қоймай, көбінесе автоматты түрде әрекет етуіне, немесе айналадағы болып жатқан оқиғаларды толық сезінбеуіне байланысты құрастырылған.

Мысалы тұжырымдар ретінде:

- «Мен бір іспен айналысып отырып, басқа нәрсені ойлаймын.»
- «Кейде өзім не істеп жүргенімді байқамай қаламын.»
- «Мен өз сезімдерімді толық сезіне бермеймін.»

Шкала бойынша жоғары балл алған адамның зейінді түрде өмір сүретіні, яғни ол әрбір сәтте өз ойлары мен әрекеттерін бақылап, саналы түрде зейін қойып қабылдай алатыны көрсетіледі. Ал төмен балл алған адамның зейінінің бөлінгенін, адамның өмірде автоматты түрде әрекет ететінін және қазіргі сәтті толық сезіне алмайтынын білдіреді. Сондай-ақ, төмен баллдық көрсеткіш адамның өмірде зейіні шашыраңқы, автоматты әрекеттерге бейім екенін, қазіргі және нақты сәтті толық сезіне алмайтынын білдіреді [16].

Нәтижелер және оларды талқылау. Әскери қызметкерлерінің саналы зейінділігін зерттеудегі эмпирикалық нәтижелер. Зерттеу барысында әскери қызметкерлердің саналы зейінділігін зерттеуде саналылық және саналы зейінділік шкаласы, неміс нұсқасы (МААС) әдістемесі алынды. Зерттеуге 146 әскери қызметкерлері қатысты. Әдістемені қазақ тіліне аударып, оны қазақ тіліне бейімдеу барысында SPSS 26 бағдарламасы бойынша сенімділігі Альфа Кронбахтың тармақтарының стандартталған негізінде статистикалық талдау жасалды. Осы жасалған математикалық-статистикалық талдау нәтижелері бойынша мынадай нәтижелер алынды:

Кесте 1. Сенімділік статистикасы

Сенімділік статистикасы		
Альфа Кронбах	Альфа Кронбах, стандартталған тармақтар негіздері	тармақтар саны
,940	,940	15

Сауалнама шкаласының сенімділік көрсеткіші. Зерттеу нәтижесінде алынған сауалнама шкаласының ішкі сәйкестік сенімділігі өте жоғары. Кронбах альфа коэффициенті 0,940 мәніне тең, бұл құралдың жоғары сенімділікке ие екенін дәлелдейді. Бұл көрсеткіш барлық 15 тармақ негізінде есептелген және стандартталған тармақтар бойынша да дәл осындай — 0,940.

Бұл көрсеткіштер зерттеу құралындағы барлық сұрақтардың (тармақтардың) біртұтас және өзара үйлесімді мазмұнды қамтитынын білдіреді. Демек, сауалнама респонденттердің көзқарастары мен бағалауларын өлшеуде тұрақты және сенімді нәтиже береді.

Кесте 2. Тармақтар мен суммарлық балл арасындағы өзара қатынас статистикасы.

	Тармақты жою кезіндегі орташа көрсеткіш	Тармақты жою кезіндегі дисперсия шкаласы	Жалпы баллмен тармақ корреляциясы	Көп корреляция коэффициентінің квадраты	Тармақты жою кезіндегі Альфа Кронбах көрсеткіші
VAR00001	54,7381	362,611	,448	,317	,942
VAR00002	54,1905	341,899	,749	,703	,934

VAR00003	54,0794	345,338	,713	,733	,935
VAR00004	54,4365	350,888	,624	,611	,937
VAR00005	54,1429	348,139	,688	,634	,936
VAR00006	54,2778	351,562	,610	,461	,938
VAR00007	53,9206	345,466	,754	,677	,934
VAR00008	53,9444	343,813	,778	,724	,934
VAR00009	53,9683	338,495	,834	,756	,932
VAR00010	54,3730	348,748	,643	,506	,937
VAR00011	54,3413	358,051	,508	,438	,940
VAR00012	54,2222	347,038	,695	,650	,936
VAR00013	53,9365	339,676	,826	,727	,932
VAR00014	53,9524	343,422	,756	,676	,934
VAR00015	53,6984	344,756	,770	,653	,934

Шкаланың тармақтық талдауы (тармақтар мен суммарлық балл арасындағы байланыс)

Зерттеу нәтижесінде әрбір тармақтың сауалнама шкаласына қосқан үлесі арнайы статистикалық көрсеткіштер арқылы бағаланды. Мұндағы негізгі назар – тармақтың суммарлық баллмен корреляциясына және тармақты алып тастаған кездегі Кронбах альфа мәніне аударылды.

Жоғары корреляция коэффициенттері VAR00009 (0,834), VAR00013 (0,826), VAR00008 (0,778), VAR00015 (0,770) және VAR00014 (0,756) тармақтарында тіркелген. Бұл тармақтар шкаланың ішкі мазмұнымен ең тығыз байланысты екенін және респонденттердің бағалауын дәл жеткізетінін көрсетеді.

Сонымен қатар, VAR00002, VAR00003, VAR00007, VAR00012 тармақтарының корреляциясы да жоғары (0,695–0,754 аралығында), бұл олардың да шкаланың сенімділігіне оң әсер ететінін білдіреді.

Ал VAR00001 (0,448), VAR00011 (0,508) және VAR00006 (0,610) тармақтарының корреляциялық байланысы салыстырмалы түрде төмен. Бұл олардың мазмұны шкаланың негізгі құрылымымен аз үйлесетінін көрсетуі мүмкін. Алайда, бұл тармақтарды алып тастау Кронбах альфа мәнін елеулі түрде арттырмайды — мысалы, VAR00001 алынғанда альфа тек 0,942 болады, бұл ағымдағы 0,940 мәнінен аса айырмашылық емес.

Тармақтарды алып тастаған кезде алынатын альфа мәндері 0,932–0,942 аралығында өзгеріп отыр. Бұл шкаланың барлық тармақтары біршама үйлесімді екенін және ешқайсысы сенімділікке айтарлықтай кері әсер етпейтінін дәлелдейді.

Сонымен, сауалнама шкаласының барлық тармақтары негізінен зерттеу мақсатына сәйкес келеді. Дегенмен, мазмұндық тұрғыда төмен корреляция көрсеткен тармақтарды (әсіресе VAR00001 және VAR00011) қайта қарастыру немесе нақтылау ұсынылады.

Кесте 3. Тармақаралық корреляция матрицасы

	VA R00 001	VA R00 002	VA R00 003	VA R00 004	VA R00 005	VA R00 006	VA R00 007	VA R00 008	VA R00 009	VA R00 010	VA R00 011	VA R00 012	VA R00 013	VA R00 014	VA R00 015
VA R00 001	1,00 0	,471	,451	,290	,344	,189	,316	,271	,391	,340	,207	,246	,413	,390	,415
VA R00 002	,471	1,00 0	,778	,532	,608	,512	,625	,586	,617	,523	,311	,413	,629	,536	,573
VA R00 003	,451	,778	1,00 0	,637	,685	,453	,519	,521	,576	,478	,219	,397	,601	,468	,582

VA R00 004	,290	,532	,637	1,00 0	,666	,388	,353	,462	,479	,389	,387	,509	,514	,451	,431
VA R00 005	,344	,608	,685	,666	1,00 0	,442	,536	,504	,593	,422	,260	,420	,620	,480	,540
VA R00 006	,189	,512	,453	,388	,442	1,00 0	,586	,569	,579	,383	,325	,399	,589	,485	,476
VA R00 007	,316	,625	,519	,353	,536	,586	1,00 0	,717	,696	,578	,422	,531	,639	,618	,630
VA R00 008	,271	,586	,521	,462	,504	,569	,717	1,00 0	,775	,469	,452	,650	,671	,702	,649
VA R00 009	,391	,617	,576	,479	,593	,579	,696	,775	1,00 0	,534	,449	,646	,773	,716	,711
VA R00 010	,340	,523	,478	,389	,422	,383	,578	,469	,534	1,00 0	,446	,584	,513	,482	,543
VA R00 011	,207	,311	,219	,387	,260	,325	,422	,452	,449	,446	1,00 0	,594	,475	,416	,384
VA R00 012	,246	,413	,397	,509	,420	,399	,531	,650	,646	,584	,594	1,00 0	,604	,624	,580
VA R00 013	,413	,629	,601	,514	,620	,589	,639	,671	,773	,513	,475	,604	1,00 0	,720	,697
VA R00 014	,390	,536	,468	,451	,480	,485	,618	,702	,716	,482	,416	,624	,720	1,00 0	,712
VA R00 015	,415	,573	,582	,431	,540	,476	,630	,649	,711	,543	,384	,580	,697	,712	1,00 0

Кесте бойынша тармақаралық корреляциялық матрицаға негізделген талдауда төмендегідей нәтижелер анықталды.

Сауалнама шкаласының ішкі құрылымын бағалауда тармақаралық корреляциялық матрица маңызды аналитикалық құрал болып табылады. Бұл матрица шкаладағы тармақтардың өзара байланысын сипаттап, олардың мазмұндық үйлесімділігін айқындайды.

Анализ нәтижелері көрсеткендей, тармақтар арасындағы корреляциялық байланыстардың басым бөлігі орташа ($r = 0,4-0,6$) және жоғары деңгейде ($r > 0,6$) орналасқан, бұл сауалнама шкаласының жоғары ішкі консистенттілікке ие екендігін білдіреді. Атап айтқанда, төмендегідей корреляциялар ерекше назар аударарлық:

- VAR00008 пен VAR00009 арасында – $r = 0,775$
- VAR00013 пен VAR00009 арасында – $r = 0,773$
- VAR00013 пен VAR00014 арасында – $r = 0,720$
- VAR00014 пен VAR00015 арасында – $r = 0,712$
- VAR00007 пен VAR00008 арасында – $r = 0,717$

Бұл байланыстар аталған тармақтардың бір ұғым шеңберінде жұмыс істейтінін, яғни бірдей психологиялық немесе әлеуметтік конструкты өлшейтінін көрсетеді. Сонымен қатар, жоғары корреляция мәндері бұл тармақтардың өлшеу дәлдігін арттыратынын және оларды шкаладан алып тастау сенімділікке кері әсер етуі мүмкін екенін айғақтайды.

Сонымен қатар, салыстырмалы түрде төмен корреляция мәндері VAR00001 тармағында байқалды. Мысалы:

- VAR00001 ↔ VAR00006 – $r = 0,189$
- VAR00001 ↔ VAR00011 – $r = 0,207$
- VAR00001 ↔ VAR00012 – $r = 0,246$

Бұл мәндер аталған тармақтың шкаланың негізгі мазмұнымен толық үйлеспейтіндігі мүмкін екенін және оның өлшеу сапасын қайта қарастыру қажеттігін көрсетеді.

Жалпы алғанда, тармақаралық корреляциялық матрица нәтижелері зерттеу құралының ішкі құрылымының жоғары деңгейде ұйымдастырылғанын және сауалнама шкаласының өлшеу сенімділігі мен жарамдылығының жеткілікті екенін дәлелдейді.

ҚОРЫТЫНДЫ Мақалада келтірілген зейін феноменін зерттеу бағыттарына шолу әртүрлі мамандықтардағы зерттеушілердің еңбектеріне негізделеді.

Зейінділік – ақпаратты қабылдау және өңдеу арқылы сана процесінің өзін түсінуі. Яғни зейінділік адамның саналы (ақыл-ойы) мен бейсаналы (жаны) дүниені түсіну мен қабылдаумен байланыстырады деген қорытынды жасауға болады. Зейінділік – айналамызда да, ішкі жан дүниемізде болып жатқан құбылысты санамызбен түсіну.

Шығыстық рухани тәжірибелердегі зейін концепциясының ұзақ тарихын және қазіргі заманғы зерттеулердің қарқынды сипатын ескере отырып, психологиялық құрылым ретінде зейінді терапевтік араласудың нысаны ретінде психикалық патологияның әртүрлі формаларына қатысты айтарлықтай тиімділігі бар деп болжауға болады.

Сонымен, зейіннің құрылымын қарастыра отырып, отандық және шетелдік психологияда қалыптасқан үш бағытты бөліп көрсету қажет:

1. Зейінділік – психикалық әрекеттің құрылымдық элементтері арқылы бейнеленетін сана категориясы. Еске алу процесі зейінділік категорияларының бірінен екіншісіне ауысуының нәтижесінде пайда болады. Зейінділік механизмі сана объектілерінің жиынтығынан тұрады. (С.Л.Рубинштейн, В.Вундт, В.В.Козлов, А.Ю.Агафонов, т.б.).

2. Зейінділік – сана объектілерімен бейнеленетін танымдық процесс ретінде, ал механизмі – объектілер арасында зейіннің ауысуы (Л.С.Выготский, А.Г.Чеснокова, О.С.Прилепских, И.И.Кобзарева).

3. Танымдық іс-әрекеттің өнімі ретіндегі зейінділік (О.Н. Гафарова) алынған білім мен тәжірибеден тұратын құрылым арқылы көрсетіледі. Ақыл-ой әрекетінің өнімі ретіндегі зейінділік (В.П.Зинченко, А.Ю.Агафонов) рефлексиялық, семантикалық, белсенділік компоненттерінен тұратын құрылыммен бейнеленеді. Бұл зерттеушілер зейінділікті белсенділіктің нәтижесі ретінде қарастырады және олардың жалпы сана механизмі тәжірибені бейсаналықтан санаға біріктіру арқылы бейнеленеді. [12, 160 б.].

Әдіснамалық тұрғыда қорытындылай келе, зейін ұғымы, ерте заманда шығыс елдерінің рухани дәстүрлерінде көбінесе медитация арқылы қол жеткізуге болатын ерекше күй ретінде танылса, уақыт өте келе, ғылымның дамуымен бұл теминге түрлі призмадан зерттеулер жүргізіліп танымдық анықтамасы толықтырылды. Кейінірек клиникалық психология мен психотерапияда зейінділік феноменін ғылыми зерттеу контекстінде зерттеу тақырыбы ретінде дербес бағытқа айналды. Мақаламызда зейін және зейінділік ұғымдарының аражігі ажыратылып, жеке жеке анықтама берілді, сондай-ақ психологияның әр түрлі мектептерінің көзқарастарындағы зейін анықтамасына тоқталды. Сондай-ақ, зейіннің түрлері, қалыптасу кезеңдері және зейінге әсер ететін факторлар және зейін мен сананың өзара байланысы да қарастырылды. Қорытындылайтын болсақ, зейінділік ұғымы феномен ретінде нақты анықтамасы әлі нақтыланбаған, түрлі крнцептілер тұрғысынан қарастырылып түсінідірілетін ұғым десек болады.

Эмпирикалық зерттеу аясында жүргізілген сауалнама шкаласының психометриялық сипаттамаларына жасалған кешенді талдау оның жоғары сенімділікке және мазмұндық біртұтастыққа ие екенін көрсетті.

Ең алдымен, Кронбах альфа коэффициентінің мәні **0,940** деңгейінде тіркеліп, сауалнама шкаласының ішкі сәйкестігінің жоғары екенін дәлелдейді. Бұл көрсеткіш өлшем құралындағы барлық тармақтардың біртұтас құрылымға бірігіп, ортақ психологиялық немесе әлеуметтік конструкты өлшейтінін айғақтайды. Сонымен қатар, әрбір тармақты алып тастаған кездегі альфа мәндерінің 0,932 мен 0,942 аралығында ауытқуы шкаланың сенімділігіне ешбір тармақтың айтарлықтай теріс әсер етпейтінін көрсетті.

Тармақ пен суммарлық балл арасындағы корреляциялық талдау нәтижелері бойынша көптеген тармақтар жоғары деңгейдегі байланысты көрсетті ($r > 0,70$), әсіресе VAR00009, VAR00013, VAR00008, VAR00015 секілді тармақтар шкаланың құрылымдық өзегін құрайды деп айтуға болады. Сонымен қатар, салыстырмалы түрде төмен корреляция көрсеткен VAR00001 және VAR00011 тармақтары шкаланың мазмұндық жарамдылығына қайта талдау жүргізуді қажет етуі мүмкін.

Тармақаралық корреляциялық матрица шкаланың ішкі құрылымының тұрақтылығын тағы бір мәрте растайды. Жоғары деңгейдегі корреляциялық байланыстардың көпшілігі (VAR00008–VAR00009, VAR00013–VAR00014, VAR00014–VAR00015 және т.б.) шкала тармақтарының бір ұғым аясында ұйымдастырылғанын білдіреді. Төмен деңгейдегі корреляциялардың санаулы болуы өлшем құралының мазмұндық біртұтастығына елеулі қауіп төндірмейді.

Қорытындылай келе, ұсынылған қазақ тіліне аударылған сауалнама шкаласы психометриялық тұрғыдан сенімді әрі жарамды өлшем құралы болып табылады. Ол зерттелетін феноменді сапалы сипаттауға мүмкіндік береді және эмпирикалық деректерді жинауда тиімді құрал ретінде қолдануға лайық. Дегенмен, жекелеген тармақтарды (мысалы, VAR00001, VAR00011) мазмұндық тұрғыдан нақтылап, қайта құрастыру арқылы шкаланың сапасын одан әрі арттыруға болады. Яғни қазақ тілінде бейімделуде жоғарғы көрсеткішке ие болды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Vipassana // *wikipediya*. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%92%d0%b8%d0%bf%d0%b0%d1%81%d1%81%d0%b0%d0%bd%d0%b0>
2. Mindfulness // *wikipedia*. <http://en.wikipedia.org/wiki/mindfulness>
3. Левит Л.З. Осознанность и самоосознанность: рациональное применение // *Научные Дискуссии. Вестник Омского Университета. Серия: Психология*. – 2019. – № 1. С. 68–73.
4. Мазилев В.А. Предмет психологической науки и философия психологии // [Электронный Ресурс]. https://www.lib.tsu.ru/win/dokument/infor-obrazov_portfel/o_predmete_nauch_psihologii.pdf
5. Нерсисян Р.С. Человек осознанный [Электронный Ресурс]. <https://7universum.com/ru/social/archive/item/18991>
6. Нерсисян Р.С. Осознанность // *Universum: Общественные Науки*. Электронный научный журнал. – 2025. – 2 (117). – С. 42-47. <https://cyberleninka.ru/article/n/osoznannost>
7. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н., Концепция Mindfulness (Осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // *Современная Зарубежная Психология*. – № 2. – 2014. С. 18-28.
8. Лухачёв А.Г., Клименко Е.Н., Бубенцов Ю.Н. Проблема осознанности в управлении здоровьем // *Гуманитарные Науки*. С. 52-58. <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-osoznannosti-v-upravlenii-zdoroviem>
9. Полянская И.В., Шевченко Г.П. Осознанность как базисная категория коммуникативно-интенциональной модели преподавания языка // *Методологія Освіти*. С. 33-37. <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/115b47d3-793d-4e31-b011-1039f9d07e80/content>