ҒТАМР 15.81.61 10.51889/2959-5967.2025.85.4.005

Ш.Б. Кадирсизова [1], К.С. Адильжанова [1], Г.Аюпова [2], П.С. Рахимгалиева [1]*

Семей медицина университеті, Семей қ, Қазақстан
«Alikhan Bokeikhan University», Семей қ., Қазақстан

ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ЭМОЦИЯЛЫҚ ӘЛ-АУҚАТЫН АРТТЫРУҒА БАҒЫТТАЛҒАН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАРДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Аңдатпа

Мақалада жасөспірімдердің эмоционалдық әл-ауқатын арттыруға бағытталған психологиялық бағдарламалардың тиімділігі қарастырылады. Оқу жүктемесінің артуы, білім берудің цифрландырылуы және әлеуметтік өзгерістер жағдайында эмоционалдық әл-ауқат мәселесі ерекше өзектілікке ие болып отыр. Зерттеудің мақсаты – арнайы әзірленген психологиялық бағдарламаның жоғары сынып оқушыларының психологиялық және эмоционалдық әл-ауқат деңгейіне әсерін анықтау болды. Зерттеу үш кезеңнен тұрды: анықтаушы, қалыптастырушы және қорытындылау. Алғашқы кезеңде жасөспірімдердің психоэмоционалдық әл-ауқатының бастапқы деңгейі бағаланды, мазасыздық, стресс, эмоционалдық тұрақтылық сияқты көрсеткіштер кешенді түрде талданды. Қалыптастырушы кезеңде арнайы әзірленген эмоционалдық әл-ауқатты дамыту бағдарламасы енгізілді. Соңғы кезеңде бағдарламаның нәтижелілігі қайта өлшеу арқылы анықталды. Диагностикалық құралдар ретінде П.П. Фесенко мен Т.Д. Шевеленкованың бейімделуіндегі К. Риффтің «Психологиялық әл-ауқат шкаласы», С.Мадди мен Д. А. Леонтьевтің «Өміршеңдік сынағы», PANAS аффект шкаласы және Ч. Д. Спилбергер мен Л. Ханиннің «Мазасыздық шкаласы» қолданылды. Зерттеу нәтижелері психологиялық бағдарламаның жасөспірімдердің өміршеңдігін арттыруға, мазасыздық деңгейін төмендетуге және эмоционалдық әл-ауқатын жақсартуға оң әсер еткенін көрсетті. Алынған мәліметтер білім беру ортасында психологиялық қауіпсіздікті қамтамасыз ету және тұлғаның толық дамуына жағдай жасау қажеттігін дәлелдейді.

Түйін сөздер: эмоциялық әл-ауқат, өміршеңдік, мазасыздық, аффект, психологиялық бағдарлама

Кадирсизова Ш.Б.[1], Адильжанова К.С.[1], Аюпова Г.[2], Рахимгалиева П.С.[1]*
Медицинский университет Семей, г. Семей, Казахстан
«Alikhan Bokeikhan University», г. Семей, Казахстан

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОГРАММ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация

В статье рассматривается эффективность психологических программ, направленных на повышение эмоционального благополучия подростков. В условиях увеличения учебной нагрузки, цифровизации образования и социальных изменений проблема эмоционального благополучия приобретает особую актуальность. Целью исследования стало определение влияния специально разработанной психологической программы на уровень психологического и эмоционального благополучия старшеклассников. Исследование состояло из трёх этапов: констатирующего, формирующего и контрольного. На первом этапе оценивался исходный

уровень психоэмоционального состояния подростков, комплексно анализировались показатели тревожности, стресса и эмоциональной устойчивости. На формирующем этапе была внедрена специально разработанная программа развития эмоционального благополучия. На заключительном этапе эффективность программы определялась путём повторной диагностики. В качестве диагностических инструментов использовались «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленковой), тест жизнестойкости С.Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева), шкала аффектов PANAS и шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера – Л. Ханина. Результаты исследования показали, что реализация программы способствовала повышению жизнестойкости, снижению уровня тревожности и улучшению эмоционального благополучия подростков. Полученные данные подтверждают необходимость обеспечения психологической безопасности в образовательной среде и создания условий для полноценного личностного развития учащихся.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, жизнестойкость, тревожность, аффект, психологическая программа

Kadirssizova Sh.B.[1], Adilzhanova K.S.[1], Ayupova G.[2], Rakhimgaliyeva P.S.[1]*
[1] Semey Medical University, Semey, Kazakhstan
[2] Alikhan Bokeikhan University, Semey, Kazakhstan

EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL PROGRAMS AIMED AT IMPROVING ADOLESCENTS' EMOTIONAL WELL-BEING

Abstract

The article examines the effectiveness of psychological programs aimed at improving the emotional well-being of adolescents. In the context of increasing academic workload, digitalization of education, and social change, the issue of emotional well-being has become particularly relevant. The purpose of the study was to determine the impact of a specially developed psychological program on the level of psychological and emotional well-being of high school students. The study consisted of three stages: diagnostic, formative, and final. At the first stage, the initial level of adolescents' psycho-emotional well-being was assessed, with a comprehensive analysis of anxiety, stress, and emotional stability indicators. During the formative stage, a specially designed emotional well-being development program was implemented. In the final stage, the program's effectiveness was determined through repeated measurements. Diagnostic tools included Ryff's "Psychological Well-Being Scale" (adapted by P. P. Fesenko and T. D. Shevelenkova), S. Maddi's "Hardiness Test" (adapted by D. A. Leontiev), the PANAS Affect Scale, and the "Anxiety Scale" by C. D. Spielberger and L. Hanin. The results showed that the program contributed to an increase in hardiness, a decrease in anxiety levels, and an improvement in adolescents' emotional well-being. The obtained data confirm the importance of ensuring psychological safety in the educational environment and creating conditions for the comprehensive personal development of students.

Keywords: emotional well-being, vitality, anxiety, affect, psychological program

Кіріспе Эмоционалдық әл-ауқат жасөспірімдердің психикалық денсаулығы мен тұлғалық тұрақтылығының ең маңызды көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Ол адамның ішкі тепе-теңдігін сақтай алу қабілетін, өзіне деген позитивті көзқарасын және өмірге қанағаттану сезімін бейнелейді. Соңғы жылдары оқушылар арасында мазасыздық пен эмоционалдық тұрақсыздық деңгейінің өсуі байқалып отыр, бұл өз кезегінде эмоционалдық тұрақтылық пен стресске төзімділікті дамытуға бағытталған психологиялық бағдарламаларды енгізуді талап етеді. Эмоционалдық әл-ауқатты қалыптастыру тұлғалық және орта факторларының өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде қарастырылады. Оған білім беру ортасы, тұлғааралық

қатынастар, өзін-өзі бағалау және тұлғаның когнитивтік-эмоциялық ұстанымдары сияқты компоненттер әсер етеді.

Соңғы жылдары білім беру тәжірибесінде эмоционалдық интеллектті, өзін-өзі реттеу дағдыларын және өзін позитивті қабылдауды дамытуға бағытталған психологиялық бағдарламалар жиі енгізілуде. Алайда олардың тиімділігі мәселесі ғылыми тұрғыдан талдауды және деректерді жүйелеуді қажет етеді.

ТЕОРИЯЛЫҚ ШОЛУ. Эмоционалдық әл-ауқат – бұл ішкі тепе-теңдікті субъективті сезіну, өзін-өзі жағымды қабылдау, қоршаған ортаны адекватты қабылдау және қиын жағдайлармен тиімді күресе алу қабілеті (Diener, 2000) [1].

Жасөспірімдер үшін эмоционалдық әл-ауқат ерекше маңызды, себебі ол:

- тұрақты өзіндік бағалауды қалыптастыруға;
- әлеуметтік бейімделу дағдыларын дамытуға;
- девиантты мінез-құлықтың және психоэмоционалдық бұзылыстардың алдын алуға ықпал етеді.

Эмоционалдық әл-ауқат мәселесі қазіргі заманғы психология ғылымының өзекті зерттеу нысандарының бірі ретінде кеңінен талдануда. Бұл ұғымның мазмұны әртүрлі теориялық бағыттар мен мектептер аясында әрқилы интерпретациялануы оның күрделілігін және көпқырлылығын көрсетеді. Адамның субъективті дүниетанымы, ішкі сезіну деңгейі, өз-өзіне және қоршаған ортаға деген қатынасы психологиялық әл-ауқаттың қалыптасуында шешуші рөл атқарады. Осыған байланысты шетелдік және отандық ғалымдар аталған феноменді әр қырынан сипаттап, түрлі теориялық және эмпирикалық модельдер ұсынған.

Әр түрлі жастағы балаларға қатысты «эмоционалды әл-ауқат» термині қазіргі әдебиеттерде жиі кездеседі, бірақ оған тек кейбір авторлар анықтама берді. Осы авторлардың еңбектерін талдау және синтездеу бізге эмоционалды әл-ауқаттың келесі анықтамасын жасауға мүмкіндік берді.

Б.И. Додоновтың пікірінше: «эмоционалды әл-ауқат – бұл балалардың эмоцияларының тұрақты, жағымды күйі, ол қауіпсіздік сезімімен, басқаларға деген жағымды сезіммен көрінеді және олардың жоғары танымдық белсенділігінің негізі» болып табылады. Бұл баланың әлемге деген көзқарасын қалыптастыруға және оның болашақ тұлғасының барлық салаларын дамытуға негіз болады [2].

М.В. Рагулина эмоционалдық әл-ауқат – бұл «әр критерийдің өмір сүру сапасын ашатын көрсеткіш. Эмоционалдық әл-ауқат тәжірибесі өмір сапасының құрамдас бөлігі болып табылады және өмірге қанағаттанумен синонимді орнатады» [3].

Салауатты психологияның көрсеткіші ретінде эмоционалды әл-ауқат тақырыбы американдық психологтар М.Селигманның позитивті психология тұжырымдамасында айқын көрсетілген [4].

Денсаулық психологиясының көптеген еңбектерінде эмоционалдық әл-ауқат эмоционалдық денсаулықтың синонимі ретінде қарастырылады. Соңғы терминді Л.В. Тарабакина енгізген [5]. «Эмоционалды әл-ауқат жеке тұлғаның психикалық денсаулығының ажырамас бөлігі болып табылады, ол контекстке бағытталған, бейімделуге бағытталған және тұлғалық-белсенділік деңгейіне негізделген өтпелі және үздіксіз бірлікке кепілдік береді.

Эмоционалдық әл-ауқат адамға өзіне және әлемге біртұтас эмоционалды қатынасты сақтауға мүмкіндік береді. Ол жағымсыз эмоцияларды өзгертеді және жағымды тәжірибе тудырады.

Психологиялық әл-ауқаттың теориялық негізін қалаған алғашқы еңбектердің қатарында Н.Брэдберннің зерттеулері ерекше орын алады [6]. Ол психологиялық әл-ауқатты позитивті және негативті аффектілердің тепе-теңдігі ретінде түсіндіріп, бұл тепе-теңдіктің жеке тұлғаның өмір сапасына тікелей ықпал ететінін алға тартқан. Оның пікірінше, егер адамның өмірінде жағымды эмоциялар мен тәжірибелер теріс эмоциялардан басым болса, онда ол өзін психологиялық тұрғыдан әл-ауқатты сезінеді. Бұл модель негізінен аффективті компонент-

терге, яғни адамның эмоциялық жағдайына негізделеді. Психологиялық әл-ауқаттың мұндай түсіндірілуі индивидтің көңіл күйі мен эмоционалдық тәжірибесіне байланысты қысқа мерзімді және жағдайлық ауытқуларға да сезімтал екенін көрсетеді.

Н. Брэдберннің жұмысы 1960-1970 жылдардағы позитивті психологияға дейінгі кезеңде орын алғанымен, оның ұсыныстары кейінгі көптеген зерттеулерге негіз болды. Ол адамдардың өмірден қанағаттануына әсер ететін факторларды өлшеу мақсатында арнайы шкала — «Аффективті баланс шкаласын» әзірледі. Бұл құрал респонденттің соңғы бірнеше күн ішінде қандай позитивті және негативті эмоциялар сезінгенін анықтауға мүмкіндік береді. Бұл әдіс адамның жалпы психологиялық әл-ауқат деңгейін диагностикалау үшін қолданыла бастады.

Кесте 1 – Эмоционалды әл-ауқаттың негізгі зерттеушілері

Зерттеуші	Сипаттама	Әдістер/Ұғымдар	Жылдар
Кэрол Рифф (Carol Ryff)	Психологиялық әл-ауқат моделі (6 компонент)	Психологиялық әл-ауқат шкаласы (PWBS)	1989ж.
Эд Динер (Ed Diener)	Субъективті әл-ауқат теориясы (қанағаттану, аффективті тепе-теңдік)	Өмірден қанағаттану шкаласы (SWLS)	1984ж.
Мартин Селигман (Martin Seligman)	Позитивті психологияның негізін қалаушы, «шын бақыт» концепциясы	PERMA теориясы (5 элемент)	2000-ж.
Брэд Браун (Brad Brown)	Жастық шақтағы эмоционалды әл-ауқатты зерттеу	PANAS, стресс шкалалары	2000-ж.
Анна Фрейд (Anna Freud)	Әлеуметтік ортаның балалардың эмоционалды дамуына әсері	Психоаналитикалық әдістер	1960ж.
Н. Брэдберн	Аффективті тепе-теңдік теориясы: әл-ауқат оң және теріс эмоциялардың балансына негізделген	«Affect Balance Scale» (ABS) шкаласы	1969ж.
Сулимов С.И.	Мектеп ортасының әсері	Емтихандар қысымы эмоционалды әл-ауқатты төмендетеді	2010ж.
Huebner et al.	Мектептегі субъективті әл-ауқат	Мұғалімдердің қолдауы оң эмоциялармен байланысты	2004ж.
Додонов Б.И.	Эмоциялардың типологиясы және олардың тұлға дамуындағы рөлі	«Эмоциялық бағдарлану» теориясы	1980ж.
Тарабакина Л.Д.	Жастық шақтағы эмоционалды сананың дамуы, педагогикалық психология	Эмоционалды сананы диагностикалау әдістері	2000ж.
Бочавер А.А.	Кибербуллинг және эмоционалды жағдай	Әлеуметтік желілер қобалжудың қаупін арттырады	2018ж.

Н.Брэдберннің аффективті тепе-теңдік тұжырымдамасы адамның субъективті тәжірибесіне басымдық беріп, психологиялық әл-ауқатты эмоциялық қанағаттанумен тікелей байланыстырды. Алайда, бұл тұжырымдама белгілі бір дәрежеде адамның когнитивтік бағалауларын, мағыналық ізденістерін және тұлғалық дамуын ескермеді.

Осы себепті кейінгі зерттеушілер, оның ішінде К. Рифф, психологиялық әл-ауқаттың құрылымын кеңейтіп, тек эмоциялық емес, тұлғалық, мотивациялық, мағыналық және әлеуметтік факторларды да есепке алатын көпөлшемді модельдерді ұсынды [7].

Сонымен қатар, Н.Брэдберннің көзқарасы әл-ауқаттың динамикалық сипатын көрсетуге жол ашты. Ол психологиялық әл-ауқатты тұрақты күй емес, адамның күнделікті өміріндегі

эмоционалдық өзгерістерге бейімделе алуы деп қарастырды. Бұл оның тұжырымдамасын өмірлік қанағаттану, икемділік пен резиленттілік ұғымдарымен байланыстыра қарастыруға мүмкіндік береді. Осыған орай, оның моделі қазіргі заманғы зерттеулерде жеке тұлғаның эмоциялық реттеу дағдыларын, стресс жағдайларындағы бейімделу механизмдерін және позитивті психологиялық ресурстарын зерттеуге арқау болып отыр.

Психологиялық әл-ауқатты түсіндірудегі жаңа серпіліс К. Риффтің еңбектерімен тікелей байланысты. Ол психологиялық әл-ауқатты тек эмоциялық тәжірибемен шектемей, тұлғаның дамуы мен өмірлік мақсаттарға ұмтылысына негізделген күрделі, көпқырлы құбылыс ретінде қарастырды [7, 17 б.]. Оның пікірінше, шынайы психологиялық әл-ауқат – бұл адамның өз өміріне деген терең және тұтас көзқарасын, ішкі үйлесімін, мағыналы өмір сүруге деген ұмтылысын сипаттайтын кешенді құрылым.

К. Рифф өзінің теориялық моделінде психологиялық әл-ауқаттың алты негізгі компонентін анықтады: өзін-өзі қабылдау, тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттылық, автономия, қоршаған ортамен тиімді өзара әрекеттестік және позитивті әлеуметтік байланыстар. Бұл өлшемдердің әрқайсысы адамның ішкі және сыртқы ресурстарын, оның өзіндік «Мен»-ін дамыту мүмкіндігін көрсетеді. Мәселен, «тұлғалық өсу» компоненті адамның жаңа тәжірибелерге ашықтығын, өзгерістерге бейімделуін, өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысын білдіреді. Ал «өмірлік мақсаттылық» адамның өміріне мағына беретін құндылықтар мен мақсаттарды айқындауы мен соларға жету жолындағы белсенді әрекеттерін сипаттайды.

К. Риффтің концепциясы гуманистік және экзистенциалдық психология бағыттарымен үндес. Ол А. Маслоу мен К. Роджерс секілді ғалымдардың өзін-өзі актуализациялау идеяларына сүйене отырып, адамның әлеуетін жүзеге асыруы мен ішкі үйлесімінің психологиялық әл-ауқаттың өзегі екенін дәлелдеді [8, 9]. Сонымен қатар, бұл модель индивидтің ішкі дүниесі мен әлеуметтік ортасы арасындағы байланысты да назардан тыс қалдырмайды. «Позитивті әлеуметтік байланыстар» мен «қоршаған ортамен тиімді әрекеттестік» секілді өлшемдер тұлғаның қоғаммен байланысының сапасын сипаттап, оның әлеуметтену процесіне ықпалын көрсетеді.

Н. Брэдберн мен К. Риффтің тұжырымдамаларын салыстыра отырып, олардың психологиялық әл-ауқатқа деген көзқарастарының әдіснамалық негізінде елеулі айырмашылықтар бар екенін көруге болады. Н. Брэдберн эмоцияларды — позитивті және негативті аффектілерді – негізгі көрсеткіш ретінде қарастырса, К. Рифф әл-ауқаттың тереңірек, өмірлік мағынамен байланысты қырларын зерттеуге ден қойды. Бұл тұрғыда К. Рифф моделі әл-ауқаттың мазмұнды әрі тұрақты сипаттамаларын қамтиды. Ол тек ағымдағы эмоциялық күй емес, индивидтің өз өмірін қалай құрып жатқаны, даму жолын қалай бағалайтынына мән береді.

Сондай-ақ, К. Риффтің моделі психологиялық әл-ауқатты тек қана субъективті бағалаулармен шектемейді, ол тұлғаның өзін-өзі жетілдіру әлеуетін объективті өлшемдермен де байланыстырады. Бұл тәсіл тек бір сәттегі эмоционалды жай-күйді емес, адамның ұзақ мерзімді өмірлік траекториясын – мақсаттылық, даму, өзіндік рефлексия, әлеуметтік байланыстар жүйесін назарда ұстауға мүмкіндік береді [10]. Нәтижесінде, К. Риффтің моделі қазіргі психологиядағы ең ықпалды және жиі қолданылатын теориялық тұғырлардың біріне айналды. Оның негізінде көптеген эмпирикалық зерттеулер жүргізіліп, психологиялық әл-ауқаттың мәдениетаралық, жыныстық, жас ерекшелігіне байланысты айырмашылықтары зерттелуде.

Психологиялық әл-ауқатты зерттеудің тағы бір маңызды бағыты — субъективті әл-ауқат теориясы, оның негізін қалаушы ретінде Э. Динердің есімі аталады. Ол психология ғылымында адамның өміріне деген қанағаттануы мен эмоционалдық күйін субъективті өлшемдер арқылы сипаттауға бағытталған жаңа парадигманың қалыптасуына үлкен үлес қосты. Э.Динердің пікірі бойынша, субъективті әл-ауқат адамның өз өмірін қалай қабылдайтынына, яғни оның жеке бағалауына, сезімдік тәжірибесіне және өмірлік оқиғаларға деген көзқарасына байланысты [11].

Э. Динер субъективті әл-ауқаттың үш негізгі құрамдас бөлігін анықтады: өмірден қанағаттану, позитивті аффект және негативті аффект. Бұл компоненттер бір-бірімен тығыз байланысты бола отырып, адамның жалпы субъективті әл-ауқат деңгейін қалыптастырады. Өмірден қанағаттану – адамның өзінің өмір сүру жағдайларын, жетістіктерін, қатынастарын және болашағына деген үмітін бағалауы. Бұл компонент когнитивті сипатқа ие, яғни адам саналы түрде өз өмірін ой елегінен өткізіп, оған деген көзқарасын білдіреді. Ал позитивті және негативті аффектілер адамның күнделікті эмоциялық тәжірибелерін, яғни қуаныш, рақат, ынта секілді жағымды, және күйзеліс, уайым, реніш секілді жағымсыз эмоцияларды білдіреді.

Динердің моделі адамның субъективті тәжірибесіне баса назар аударады. Ол әрбір индивидтің өмірлік тәжірибесін қабылдау мен бағалаудағы даралығын, яғни жеке тұлғаның ішкі стандарттары мен әлеуметтік салыстыруларының рөлін ерекше атап өтеді. Бір адам үшін маңызды және қанағаттанарлық нәрсе екінші адам үшін мүлде бейтарап немесе тіпті теріс қабылдануы мүмкін. Сондықтан субъективті әл-ауқат жеке тұлғалық және мәдени контекстерге тәуелді. Бұл тұрғыдан Э. Динердің тұжырымдамасы салыстырмалы түрде универсалды емес, тұлғалық және әлеуметтік айнымалыларға бейімделген модель ретінде сипатталады [11].

Э. Динер ұсынған модель Н. Брэдберннің позитивті және негативті эмоциялар балансы туралы идеясымен сабақтас. Екеуі де эмоциялық тәжірибеге үлкен мән береді, дегенмен Динер оның құрылымын кеңейтіп, когнитивтік өлшем – өмірден қанағаттануды – енгізуімен ерекшеленеді. Бұл әл-ауқат ұғымын тек эмоциялық тепе-теңдікпен шектемей, индивидтің саналы бағалауын да есепке алуға мүмкіндік берді.

Ал К. Риффтің моделінен айырмашылығы – Динер моделі әл-ауқатты индивидтің субъективті бағалауымен шектейді. Ол адамның нақты даму деңгейі мен әлеуетінің жүзеге асырылуын емес, адамның өзін қалай сезінетінін басты критерий ретінде ұсынады. Осыған орай, Э.Динер моделі жеке тұлғаның өзін бақытты сезінуінің алғышарттарын анықтау, түрлі өмір салаларындағы қанағаттану деңгейін бағалау, өмір сапасын зерттеу мақсатында жиі қолданылады. Оның теориялық ұстанымдары қазіргі заманғы позитивті психологияда кеңінен қолданыс тапқан, әсіресе өмір сапасын арттыру, бақыт индексі, халықтың әл-ауқатын бағалау сияқты ірі халықаралық жобаларда қолданылып жүр. Сондай-ақ, Э. Динер зерттеулері адамдардың материалдық жағдайы мен субъективті әл-ауқаты арасындағы байланысты да тереңірек зерттеуге себеп болды. Оның тұжырымынша, табыс пен байлық белгілі бір деңгейге дейін адамның өмірден қанағаттануын арттыруы мүмкін, бірақ белгілі бір межеден кейін бұл байланыс әлсірейді. Бұл субъективті әл-ауқаттың тек сыртқы факторларға ғана емес, ішкі психологиялық ресурстарға, құндылықтарға және өмірлік мақсаттарға да тәуелді екенін көрсетеді.

Отандық психология ғылымында психологиялық әл-ауқат мәселесі соңғы жылдары айтарлықтай назарға алынып, тереңірек зерттеліп келеді. Қазақстандық зерттеушілер бұл ұғымды адам дамуының ішкі ресурсы, өмірлік белсенділігі мен тұлғалық үйлесімінің көрсеткіші ретінде қарастырады. Олар шетелдік модельдерге сүйене отырып, отандық мәдениет пен менталитетке бейімделген интерпретациялар ұсынуда. А. Т. Акажанова өз зерттеулерінде психологиялық әл-ауқатты тұлғаның белсенді өмірлік ұстанымы, ішкі үйлесімі және әлеуметтік байланыстарының сапасымен байланыстыра қарастырады. Оның пікірінше, адамның рухани құндылықтарға, өмірлік мақсаттарға және мағыналы әрекетке ұмтылуы – психологиялық әл-ауқаттың негізгі алғышарттары. Акажанова әл-ауқатты тек эмоциялық жағдай емес, тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыру дәрежесімен, яғни оның әлеуетінің іске асырылуымен тікелей байланыстырады [12]. Бұл көзқарас К. Рифф пен А. Маслоудың идеяларымен үндес, өйткені ол тұлғаның дамуын, өз орнын табуын және ішкі мағыналылықты басты назарға алады.

Н. А. Кудушева өзінің еңбектерінде психологиялық әл-ауқаттың жас ерекшелік контексіндегі көріністеріне басымдық беріп, әсіресе жасөспірімдер мен студент жастардың эмоционалды күйі мен өмірден қанағаттану деңгейін зерттеген. Ол тұлғаның жас кезеңіне тән даму міндеттерін ескере отырып, әр жас топтарында әл-ауқаттың түрлі факторлармен анықтала-

тынын көрсетті [14]. Мысалы, студент жастарда академиялық табыс, болашаққа сенім және әлеуметтік қолдау маңызды рөл атқарса, жасөспірімдерде құрдастармен қарым-қатынас, өзін-өзі бағалау және ата-анамен өзара әрекеттестік алдыңғы орынға шығады.

Адильжанова К.С. *«Білім беру кеңістігіндегі тұлғаның субъективті қанағаты»* монографиясында эмоциялық әл-ауқатты тұлғаның ішкі үйлесімділігінің, психологиялық тұрақтылығының және оқу-танымдық белсенділігінің маңызды көрсеткіші ретінде қарастырады. Ғалымның пайымдауынша, эмоциялық әл-ауқат деңгейі адамның өзіне, айналасына және өмірлік жағдайларға оң көзқарас қалыптастыруына ықпал етіп, білім беру процесіндегі табыстылық пен әлеуметтік бейімделудің негізгі шарты болып табылады [14].

Жалпы алғанда, отандық зерттеушілер психологиялық әл-ауқатты тұлғаның ішкі ресурстары мен әлеуметтік орта арасындағы тепе-теңдікті сақтау қабілеті ретінде қарастырады. Бұл көзқарастар халықаралық теориялармен үндес бола отырып, ұлттық және мәдени ерекшеліктерді ескере отырып нақтылай түседі. Қазақстандық зерттеулерде әлеуметтік қолдау, рухани құндылықтар, мәдени сәйкестік, отбасылық байланыстар секілді факторлардың психологиялық әл-ауқатқа әсері кеңінен зерттелуде. Бұл отандық психология ғылымының жалпы әлемдік ғылыми кеңістікпен ықпалдасып, өзектілігі мен қолданбалылығы жоғары бағытта дамып келе жатқанын көрсетеді.

Психологиялық әл-ауқаттың теориялық негізін тереңірек түсіну үшін адамның жеке әлеуетін жүзеге асыруына қатысты теорияларды қарастыру маңызды. Бұл бағыттағы жетекші ғалымдардың бірі – Д. А. Леонтьев. Ол тұлғаның өмірлік мағыналарды іздеуі мен табуы психологиялық әл-ауқаттың орталық компоненті екенін атап көрсетеді. Оның «мағыналық регуляция» тұжырымдамасына сәйкес, адамның ішкі қанағаттануы мен өмір сапасы оның шынайы құндылықтары мен мақсаттарын түсініп, соларға сәйкес өмір сүру деңгейімен анықталады. Леонтьев психологиялық әл-ауқатты сыртқы жағдайлармен емес, индивидтің ішкі құрылымымен, яғни мағыналық жүйелерімен түсіндіреді [15]. Бұл жүйелер адамның әрекет мотивтерін, өмірлік стратегияларын, өзіндік анықтамасын және болашаққа бағдарын қалыптастырады.

Леонтьевтің пікірінше, адамның жеке әлеуеті – бұл оның дамуға, таңдау жасауға, жаңа тәжірибелерге ашық болуға, өмірлік мәндермен байланыс орнатуға және өзін-өзі трансформациялауға қабілеті. Осы тұрғыдан алғанда, психологиялық әл-ауқат адамның тек позитивті эмоцияларды бастан кешіруі ғана емес, ол – адамның өзінің «ішкі ядросымен» үйлесімді өмір сүруі. Бұл идеялар К. Риффтің өмірлік мақсаттылық және тұлғалық өсу секілді компоненттерімен өзара сабақтас.

Теориялық зерттеу жүргізе отырып, біз білім беру ортасында психологиялық қауіпсіздік жағдайларын жасау білім алушылардың психологиялық әл-ауқатын қалыптастыруға және нәтижесінде олардың толық тұлғалық дамуына ықпал етеді деген қорытындыға келдік.

ЗЕРТТЕУ МАТЕРИАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕР. Зерттеу мектеп оқушыларымен жүргізілді. 14 пен 17 жас аралығындағы 9-10 сынып оқушылары қатысты. Қатысушылардың орташа жасы - 15,8 жас.

Зерттеудің мақсаты – білім беру ортасында жасөспірімдердің эмоционалдық әл-ауқатын дамыту бағдарламасының тиімділігін анықтау.

Зерттеу міндеттері:

1. Жасөспірімдердің бастапқы психоэмоционалдық жағдайының деңгейін зерттеу;
2. Эмоционалдық әл-ауқатты арттыруға бағытталған бағдарламаны әзірлеу және енгізу;
3. Мазасыздық, өміршеңдік және эмоционалдық тұрақтылық көрсеткіштерінің өзгеру динамикасын бағалау;
4. Бағдарламаның тиімділігін тексеру мақсатында алынған нәтижелерге математикалық-статистикалық талдау жүргізу.

Біздің зерттеуіміз үш кезеңде жүргізілді: анықтаушы, қалыптастырушы, қорытындылау.

1. Бағдарламаны енгізгенге дейін жасөспірімдердің психоэмоционалды әл-ауқатының қазіргі деңгейін анықтау мақсатқа алынды.

Диагностика әдістері таңдалды, таңдалған жасөспірімдер тобынан деректер жинауды ұйымдастырылды. Мазасыздық, стресс, эмоционалды тұрақтылық және басқа көрсеткіштер кешенді түрде бағаланды. Нәтижелерді талдау жүргізілді, деректерді өңдеу (статистикалық немесе сапалы), жасөспірімдердің психоэмоционалды жағдайының негізгі проблемалары мен ерекшеліктері анықталды.

2. Қалыптастырушы эксперимент, оның барысында біз № 143 мектептің білім алушылары тұлғасының эмоционалдық әл-ауқатының бағдарламасын әзірлеп, енгіздік.

3. Нәтижелерді кейіннен аналитикалық бағалай отырып, жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқатын қайта анықтаудан тұратын нәтиже эксперименті анықталды.

Зерттеудің мақсатына жету үшін төмендегідей әдістемелерді қолдандық. Ендігі кезекте сол таңдалынып алынған әдістемелерге сипаттама береміз.

1. П.П. Фесенконың, Т.Д. Шевеленкованың бейімделуіндегі Риффтің «Психологиялық әл-ауқат шкаласы»

2. «"Өміршеңдік сынағы" (С.Маддидің сынағы Д.А. Леонтьевтің модификациясында)

3. Оң және теріс аффектілер (эмоциялар) шкаласы. (Positive and Negative Affect Schedule - PANAS) (Watson D., Clark L.A., Tellegen A.) (Е.Н. Осиннің бейімдеуі).

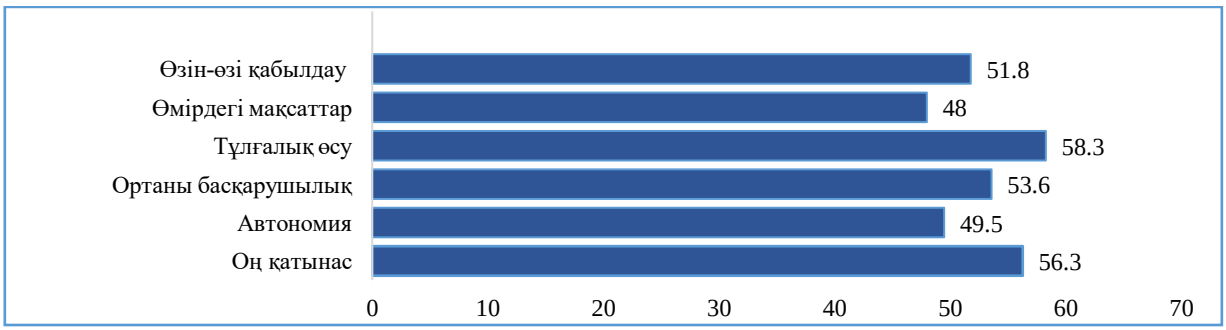
4. «Мазасыздық шкаласы» Ч. Д. Спилбергер, Л. Ханин (жағдайлық және тұлғалық мазасыздықты бағалау) әдістемесі.

Эмпирикалық зерттеу жүргізу кезеңдерінде нәтижелердің шынайлығын орнатуда математика-статистикалық әдістер қолданылды.

НӘТИЖЕЛЕР МЕН ТАЛҚЫЛАУ. Жасөспірімдердің психологиялық әл ауқатын өлшеу мақсатында біз психологиялық әл-ауқат сауалнамасын жүргіздік (Ryff ' s psychological Well-being Scale). Бұл әдістеме бойынша психологиялық әл-ауқаттың алты негізгі аспектісі бағаланады: автономия, қоршаған ортаны басқару, тұлғалық өсу, басқалармен жағымды қарым-қатынас, өмірдегі мақсат және өзін-өзі қабылдау.

Кесте 2 - Жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқаты бойынша жиілік кестесі (%)

	Жоғары көрсеткіш	Орташа көрсеткіш	Төмен көрсеткіш
Оң қатынас	5,8	56	38,1
Автономия	4,1	52,4	43,5
Ортаны басқарушылық	3,8	54,3	42,2
Тұлғалық өсу	12	48,6	39,3
Өмірдегі мақсаттар	5	25,3	69,7
Өзін-өзі қабылдау	5,8	47,2	47
Психологиялық әл-ауқат	6,5	38,8	54,7



Сурет 1 - Жасөспірімдер арасындағы аффективтік процестердің көрсеткіштерінің орташа арифметикалық мәндері

Психологиялық әл-ауқат деңгейі бойынша орташа балл - 37,5 – бұл нормаға сәйкес келеді. Айта кету керек, жасөспірімдердің тек 37,8%-ы психологиялық әл ауқаттың осы көрсеткіші бойынша норманы көрсетеді, жасөспірімдердің 56,7%-ы төмен баллға ие.

Психологиялық әл-ауқат пен өміршеңдік (hardiness) бір-бірімен тығыз байланысты, әсіресе жасөспірім контекстінде.

Өміршеңдік – бұл оқушының психологиялық денсаулығы мен әл-ауқатын сақтай отырып, стресстік жағдайларды сәтті жеңе білу қабілеті. Жасөспірімдерде бұл қасиет оқуға, құрдастарымен қарым-қатынасқа, отбасына және өзін-өзі анықтауға байланысты қиындықтарды жеңуде шешуші рөл атқарады.

Өміршеңдік ресурс ретінде, өміршеңдігі жоғары жасөспірімдер стрессті жақсы басқарады, бұл олардың эмоционалдық әл-ауқатын сақтауға көмектеседі.

Сонымен қатар өміршеңдік жасөспірімдерге эмоцияларын тиімді басқаруға көмектеседі, бұл олардың психологиялық жағдайына тікелей әсер етеді. Өміршең жасөспірімдер қиындықтарды қауіп ретінде емес, қиындық ретінде қабылдайды, бұл олардың тұлғалық өсуі мен эмоционалдық әл-ауқатына ықпал етеді.

Осылайша психологиялық әл-ауқат пен өміршеңдіктің байланысын негіздей отырып біз жассөспірімдердің өміршеңдігін өлшеуді жөн деп санадық.

Сондықтан да біз келесі кезекте жсөспірімдердің өміршеңдік деңгейін және олардың психологиялық әл-ауқатына әсерін бағалауға мүмкіндік беретін «өміршеңдік» әдістемесін қолдандық. Осы әдістеме бойынша жиынтық нәтижелер 3-кестеде көрсетілген.

Кесте 3 - «Өміршеңдік» әдістемесінің шкалалары бойынша абсолютті нәтижелер

№	Шкалалар	Деңгейлер		
		төмен	орташа	жоғары
1	Қатысу	(18%)	(64%)	(18%)
2	Бақылау	(22%)	(58%)	(20%)
3	Тәуекелге бару (қабылдау)	(26%)	(50%)	(24%)
4	Өміршеңдік	(28%)	(52%)	(20%)

Талданған әдістеменің «қатысу» компоненті, орын алып жатқан оқиғаларға қатысу өмірде құнды және қызықты нәрсені табуға максималды мүмкіндік беретініне сенімділік ретінде анықталады. Қатысудың дамыған компоненті бар оқушы өз іс-әрекетінен ләззат алады. Керісінше, мұндай сенімділіктің болмауы бас тарту сезімін, «өмірден тыс» сезімді тудырады. Осы шкала бойынша деңгейі төмен 9 (18%) анықталды, бұл жасөспірімдерде қанағаттану сезімі, өмірдің толықтығы жоқ және олардың кез келген нәрсеге бейімделулерінде проблемалар туындаулары мүмкін деп айтуға болады.

«Бақылау» компоненті – бұл күрес болып жатқан жағдайдың нәтижесіне әсер етуге мүмкіндік береді деген сенім, тіпті бұл әсер мүлдем болмаса да, табысқа кепілдік берілмейді. Бұған керісінше – өз дәрменсіздігін сезіну. «Бақылау» шкаласы бойынша жасөспірімдердің көпшілігі 29 (58%) орташа мәнге ие болды, бұл жасөспірімдердің көпшілігінде ішкі (ішкі) бақылау локусының жеткілікті дамуын көрсетеді. Алайда, 11 (22%) жасөспірімдерде осы шкала бойынша төмен деңгей анықталғанын атап өткен жөн, бұл ішкі (ішкі) бақылау локусының дамуының жеткіліксіз дәрежесін көрсетеді.

Сонымен қатар, осы шкала бойынша жоғары балл жинаған жасөспірімдерде болды, олар (20%) құрды. Бұл жасөспірімдер өз өмірін басқара алады және өз өмірінде болып жатқан оқиғалар үшін жауапкершілікті өз мойнына алады, оны басқа оқушыдарға және жағдайлардың жиынтығына «көтермейді». Бұл субъектілер өздерінің іс-әрекеттерін өздері таңдайды, өмір жолын «салады» деген сезімге ие. Бақылаудың ішкі локусы маңызды жеке ресурс болып табылады, оның негізінде бейімделу мінез – құлқы және оқушының ерекше «белсенді» өмір

салты қалыптасады. Бұл көрсеткіш аз. Біздің зерттеушілерміздің осы көрсеткішін көтеру мақсатқа алыну керек деп ой тұжырымдаймыз.

Жасөспірімдердегі «тәуекелді қабылдау» шкаласы бойынша жоғары 12 (24%) және орташа 25 (50%) мәндер жасөспірімдердің көпшілігі туындайтын қиындықтар мен онымен байланысты тәуекел дәрежесін білуге, сондай-ақ өмірлік жағдай талап етсе, тәуекелге баруға (белгілі бір жайлылық пен қауіпсіздікті жоғалтуға) қабілетті екенін көрсетеді. Тәуекелді қабылдау – бұл оқушының басынан өткеретін барлық нәрсе тәжірибеден алынған білім арқылы оның дамуына ықпал етеді деген сенімі - оң немесе теріс болсын. Сонымен қатар, осы шкала бойынша төмен деңгей жасөспірімдердің 13 (26%) анықталды, бұл бұл жасөспірімдер туындайтын қиындықтар мен онымен байланысты тәуекел дәрежесін біле алмайтындығын көрсетеді.

«Өміршеңдік» шкаласын талдау кезінде біз жасөспірімдердің 10 (20%) өміршеңдік деңгейі жоғары екенін анықтадық. Жасөспірімдердің 26 (52%) орташа деңгейі анықталды, ал жасөспірімдердің 14 (28%) өміршеңдігі төмен. Бұл жасөспірімдер «тәуекел тобын» құрайды, өйткені оларда бейімделу қабілетінің төмендеуі, оқуға деген қызығушылықтың болмауы және басқа да проблемалар болуы мүмкін.

Сондықтан да бұл көрсеткіштің жоғары, тіпті болмағанда орташа деңгейге көтерілуі маңызды деп есептейміз. *Бұл ретте балалардың эмоционалдық әл ауқатын дамытуға арналған психологиялық әсер ету бағдарламасы басшылыққа алыну қажеттілігі туындайды.*

Позитивті көзқарасы бар жасөспірімдер (өзін-өзі жоғары бағалау, өзін-өзі қабылдау) өмірге қанағаттану сезімін жиі сезінеді, мазасыздық пен депрессияға аз ұшырайды. Теріс көзқарас, керісінше, эмоционалды проблемаларға, мотивацияның төмендеуіне және психологиялық жағдайдың нашарлауына әкелуі мүмкін. Олар стрессті жақсы жеңе алады, өйткені олар өздерінің қабілеттеріне сенімді. Өміршеңдік, өз кезегінде, жасөспірімге қиындықтарды қауіп ретінде емес, өсу мүмкіндігі ретінде қабылдауға көмектесу арқылы оң көзқарасты сақтайды.

Позитивті өзін-өзі қарым-қатынас өміршеңдіктің дамуына ықпал етеді, ал өміршеңдік психологиялық әл-ауқаттың «жабық шеңберін» құру арқылы өзін-өзі қарым-қатынасты нығайтады.

Бұдан кейін біз үшінші әдістеме PANAS әдістемесін өткіздік. Анықтаушы эксперименттегі алынған нәтижелерге талдау жүргіземіз.

Кесте 4 - Эмоционалдық әл-ауқатты диагностикалау бойынша, PANAS әдістемесінен алынған нәтижелер

Көрсеткіш	Оң аффекті (ОА)	Теріс аффекті(ТА)	Талдау және түсіндіру
Орташа балл	3,4	2,8	ОА орташа деңгейде, ТА төменгі-орташа аралығында
Стандартты ауытқу	0,6	0,7	Деректердің таралуы салыстырмалы түрде біркелкі
Минималды балл	2,1	1,5	Ең төменгі көрсеткіштер: бірнеше оқушыда эмоционалды төмендету белгілері
Максималды балл	4,8	4,3	Ең жоғары көрсеткіштер: айтарлықтай оң/теріс эмоциялардың күшеюі

PANAS – эмоционалды процестерді жүйелі түрде зерттеуге арналған дәл, қарапайым және ғылыми негізделген әдістеме. Нәтиже көрсеткіштерден эмоционалдық жағдайдың екі негізгі өлшемін (оң және теріс аффекті) объективті түрде өлшеу алынды. Бұл әдістеме бойынша оқушылардың қазіргі уақыттағы эмоциялық құрылымын, белгілі бір уақыт аралығындағы эмоциялар динамикасын және жеке тұлғаның эмоционалдық реакцияларының тұрақты ерекшеліктерін бағалауға мүмкіндік берді. Жасөспірімдерге арналған маңызы:

Мектептегі эмоционалдық әл ауқаттың маңызды көрсеткіштері болып табылатын мазасыздану, стресс деңгейін анықталды, әлеуметтік бейімделудің эмоционалды көрсеткіштерін бақыланды және жеке тұлғаның эмоционалдық қажеттіліктерін анықтау мысалы, психологиялық қолдау қажеттілігі байқалды.

Кесте 5 - Жалпы эмоционалды жағдайдың сипаттамасы

Жиі кездесетін эмоциялар	«Қуаныштыы» (85%), «Қуатты» (78%)	«Мазасыз» (65%), «Қажулы» (52%)	Оң эмоциялар басым, бірақ мазасыздану жиі кездеседі.
Корреляциялар	ОА жоғары деңгейі экстраверсиямен байланысты (r=0,42)	ТА жоғары деңгейі мазасызданумен, стреспен байланысты (r=0,51)	Зерттеу нәтижелері теориямен сәйкес келеді

Жалпы эмоционалды жағдай:

- Оң эмоциялар теріс эмоцияларға қарағанда басым (3,4 және 2,8), бұл жасөспірімдердің орташа деңгейдегі әл-ауқатын көрсетеді.
- Алайда, мазасыздану (65%) және қажулылық (52%) сияқты теріс эмоциялардың жиілігі мектеп ортасындағы стрестің әсерін аңғартады.

Әлеуметтік факторлар:

- Экстравертті оқушыларда оң эмоциялар жоғары, ал стресс алғандарда теріс эмоциялар күшейеді.

Практикалық ұсыныстар:

- Мазасыздану, стресті басқару бойынша тренингтерді енгізу (релаксация, эмоцияларды реттеу).
- Жасөспірімдерге арналған «эмоциялық әл-ауқатты дамыту» бағдарламаларын құру.

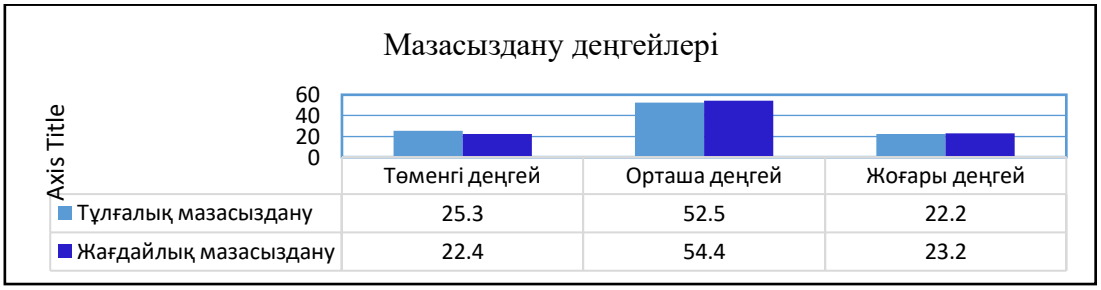
Кесте 6 - Статистикалық талдау нәтижесі

	Оң А	Теріс А	Мазасыздану және стресс
Оң аффект	1,00	-0,32	-0,41
Теріс аффект	-0,32	1,00	0,51

Теріс аффекті мен мазасыздану, стресс арасында орташа күшті байланыс (r=0,51) бар екендігі анықталды.

Мазасыздану – эмоционалдық әл-ауқаттың маңызды көрсеткіші. Сондықтан біз келесі кезекте жасөспірімдердің мазасыздану жағдайларын анықтауды дұрыс деп таныдық.

Мазасыздану диагностикасының нәтижелері Ч.Д. Спилбергер, Л. Ханин (жағдайлық және жеке мазасыздықты бағалау) қосымшада келтірілген. Төменде 2-сурет түрінде көрнекілік үшін ұсынылған зерттеу нәтижелерін қарастырамыз.



Сурет 2 - Тұлғалық және жағдайлық мазасыздану көрсеткіштері

Біз жасөспірімдердің тұлғалық және жағдайлық мазасызданулarының анықталғанын көреміз.

Тұлғалық мазасызданудың жоғары деңгейі оқушылардың 22,2% – (8 оқушы), орташа деңгей – оқушылардың 52,5% – (21 оқушы), төмен деңгей-оқушылардың 25,3% – (11 оқушы) көрінеді.

Яғни, орта және жоғары деңгейге ие орта мектеп оқушысы көптеген жағдайларды қауіпті деп санайды және осы жағдайларда қатты мазасыздық жағдайын сезінеді.

Тұлғаның жоғары мазасыздығы невротикалық жанжалдың, эмоционалды күйзелістің және психосоматикалық аурудың себебі болуы мүмкін.

Жағдайлық мазасызданудың жоғары деңгейі жасөспірімдердің 17,5% – (7 оқушы), орта деңгей – жасөспірімдердің 62,5% – (25 оқушы), төмен деңгей – жасөспірімдердің 20% – (8 оқушы) анықталды.

Жағдайлық мазасыздықтың төмен және орташа деңгейлері бар орта мектеп оқушылары субъективті сезімдермен сипатталатын жағдайды сезінеді: шиеленіс, мазасыздық, алаңдаушылық, жүйке. Бұл жағдай стресстік жағдайға эмоционалды реакция ретінде пайда болады және уақыт өте келе қарқындылығы мен динамикасы бойынша әр түрлі болуы мүмкін.

Зерттеудің анықтаушы кезеңінде 46,7% жасөспірімдердің эмоционалдық әл-ауқатының орта деңгейі, 38,3% – төмен деңгейі, ал тек 15% – жоғары деңгейі анықталды. Негізгі проблемалық аймақтар ретінде жоғары мазасыздық деңгейі (M=48,2; σ=6,7) және позитивті аффекттің төмен көрсеткіші (M=24,6; σ=5,3) айқындалды.

Эмоционалды реттеу тренингтерін, релаксация техникаларын, зейін қою және өзін-өзі бағалауды дамытуға арналған жаттығуларды қамтитын психологиялық бағдарламаны енгізгеннен кейін көрсеткіштер айтарлықтай жақсарды.

Қорытынды кезеңнің нәтижелері психологиялық әл-ауқат деңгейінің ($p<0,01$), өміршеңдіктің ($p<0,05$) статистикалық тұрғыда маңызды артқанын және мазасыздық деңгейінің төмендегенін ($p<0,01$) көрсетті. Позитивті аффект шкаласы бойынша орташа көрсеткіш 24,6-дан 32,8-ге дейін көтерілсе, тұлғалық мазасыздық көрсеткіші 48,2-ден 41,1 балға дейін төмендеді.

Корреляциялық талдау мазасыздық пен психологиялық әл-ауқат арасында күшті теріс байланыс бар екенін ($r = -0,62$, $p<0,01$), ал өміршеңдік пен әл-ауқат арасында оң бағыттағы өзара байланыс бар екенін ($r = 0,71$, $p<0,01$) растады.

ҚОРЫТЫНДЫ. Жүргізілген зерттеу нәтижелері әзірленген психологиялық бағдарламаның жасөспірімдердің эмоционалдық әл-ауқатын арттыруға, өміршеңдігін дамытуға, мазасыздық пен стресске бейімділікті төмендетуге ықпал ететінін дәлелдеді. Бағдарлама қысқа мерзімді де, ұзақ мерзімді де перспективада тиімділігін көрсетті. Психологиялық тұрғыдан қауіпсіз білім беру ортасын құру және оқушылардың эмоционалдық сауаттылығын жүйелі түрде дамыту олардың өзін-өзі реттей алатын, эмпатияға қабілетті және қиындықтарды конструктивті түрде еңсере алатын тұрақты тұлға ретінде қалыптасуына мүмкіндік береді.

Практикалық маңыздылығы: Зерттеу нәтижелерін мектеп психологтары, педагогтар және әлеуметтік педагогтар жасөспірімдердің эмоционалдық күйін түзету мен алдын алу бағдарламаларын әзірлеу және енгізу барысында пайдалана алады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, № 1. – P. 34–43.

2. Додонов Б. И. В мире эмоций. — М.: Политиздат, 1987. – 140 с.

3. Рагулина М.В. Аутентичность как психологический ресурс самоорганизации личности. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск: ДГГУ, 2007. С.6-7.

4. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2009). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410–421.

5. Тарабакина Л. В. Эмоциональное здоровье подростка: риски и возможности: монография. Москва: МПГУ, 2017. 193 с.

6. Брэдберн, Н. Структура психологического благополучия / Н. Брэдберн. – М.: Прогресс, 2001. – 248 б.

7. Рифф, К. Психологическое благополучие личности: теория и исследование / К. Рифф. – СПб.: Речь, 2003. – 312 б.

8. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 352 б.

9. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 408 б.

10. Ryff C. D. Well–being with soul: Science in pursuit of human potential // Perspectives on Psychological Science. 2018. Vol. 2, № 13. P. 242–248. DOI: 10.1177/1745691617699

11. Diener E. New findings and future directions for subjective well-being research // American Psychologist. 2012. № 67 (8). P. 590–597. DOI: 10.1037/a0029541A

12. Акажанова, А. Т. Психологическая служба в пенитенциарных учреждениях/ 2-е изд., стереотип. / А. Т. Акажанова, К. Г. Ельшибаева. - нов. - Алматы : Нур-Принт, 2014. - 111 с.

13. Кудушева Н.А. ЖОО студенттерінің тұлғалық өзіндік тиімділігі дамуының психологиялық ерекшеліктері: Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация:– Алматы , 2023. - 207 б.

14. Адильжанова, К.Б. Білім беру кеңістігіндегі тұлғаның субъективті қанағаты: монография / К.С. Адильжанова. – Алматы: Эверо, 2024. – 268 б.

15. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 511 б.

References

1. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, № 1. – P. 34–43.

2. Dodonov B. I. V mire emocij. — M.: Politizdat, 1987. – 140 s.

3. Ragulina M.V. Autentichnost kak psihologicheskij resurs samoorganizacii lichnosti. Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Habarovsk: DGGU, 2007. C.6-7..

4. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410–421.

5. Tarabakina L. V. E`mocional`noe zdorov`e podrostka: riski i vozmozhnosti: monografiya. Moskva: MPGU, 2017. 193 s.

6. Bre`dbern, N. Struktura psixologicheskogo blagopoluchiya / N. Bre`dbern. – M.: Progress, 2001. – 248 b.

7. Riff, K. Psixologicheskoe blagopoluchie lichnosti: teoriya i issledovanie / K. Riff. – SPb.: Rech`, 2003. – 312 b.

8. Maslou, A. Motivaciya i lichnost` / A. Maslou. – SPb.: Piter, 2008. – 352 b.

9. Rodzhers, K. Vzglyad na psixoterapiyu. Stanovlenie cheloveka / K. Rodzhers. – M.: Progress, 1994. – 408 b.

10. Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. Perspectives on Psychological Science, 13(2), 242–248. https://doi.org/10.1177/1745691617699

11. Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. American Psychologist, 67(8), 590–597. https://doi.org/10.1037/a0029541

12. Akazhanova, A. T. Psixologicheskaya sluzhba v penitenciarny`x uchrezhdeniyax/ 2-e izd., stereotip. / A. T. Akazhanova, K. G. El`shibaeva. - nov. - Almaty` : Nur-Print, 2014. - 111 s.

13. Kudusheva N.A. ZhOO studentterinің tұlғaly`қ өzindik tiimdiligi damuy`ny`ң psixologiyaly`қ erekshelikteri: Filosofiya doktory` (PhD) dərezhesin alu үshin dajy`ndalғan dissertaciya:– Almaty` , 2023. - 207 b.