



**Ministry of Science and Higher Education  
of the Republic of Kazakhstan**

**EURASIAN JOURNAL OF CURRENT  
RESEARCH IN PSYCHOLOGY  
AND PEDAGOGY**

**Scientific journal**

**ПСИХОЛОГИЯ ЖӘНЕ ПЕДАГОГИКА САЛАСЫНДАҒЫ  
ЕУРАЗИЯЛЫҚ ӨЗЕКТІ ЗЕРТТЕУЛЕР ЖУРНАЛЫ**

**Ғылыми журнал**

**ЕВРАЗИЙСКИЙ ЖУРНАЛ АКТУАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ**

**Научный журнал**

---

**No. 3 (12)  
2025  
Almaty**

**Certificate KZ81VPY00058517 dated 07.11.2022**  
**Ministry of Information and Public Development of the Republic of Kazakhstan**  
**Committee for Information**

**Owner: Establishment**  
**Turan University**

**Released in December 2022.**  
**once in quarter**

## **EDITORIAL BOARD**

**Editor-in-Chief**

Turgumbayeva Aizhan Maratovna – PhD, Research Associate Professor, Turan University, H-index 2

**Responsible Editor**

Kasymzhanova Anargul Aliakparovna – Candidate of Psychological Sciences, Professor, Turan University, H-index 1

**Editor**

Zhappar Karlygash Zinilabidinovna – Candidate of Philological Sciences, PhD, Associate Professor, Turan University

**Website Editor**

Skuratova Irina Mihajlovna

**Members of the editorial board**

1. Man Cheung Chung – PhD, Zayed University, United Arab Emirates, H-index 32
2. Vichet Chhuon – PhD, University of Minnesota, United States of America, H-index 11
3. Aimaganbetova Olga Habizhanovna – Doctor of Psychology Sciences, Professor, Al-Farabi Kazakh National University, H-index 3
4. Kabakova Maira Pobedovna – Candidate of Psychological Sciences, associate professor, Al-Farabi Kazakh National University, H-index 4
5. Slanbekova Gulnar Kobylanovna – PhD, Karagandy Research University, H-index 4
6. Zhienbayeva Nadezhda Bisenovna – Doctor of Psychological Sciences, Abai Kazakh National Pedagogical University, H-index 6
7. Tapalova Olga Bisenovna – Candidate of Psychological Sciences, Abai Kazakh National Pedagogical University, H-index 5
8. Abdiyev Kali Seilbekovich – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Turan University, H-index 1
9. Golovchun Aleftina Anatolyevna – Candidate of Pedagogical Sciences, Turan University, H-index 2
10. Erbosynkyzy Dinara – PhD, Associate Professor, Turan University, H-index 1
11. Nurbayeva Aida Mukhtarkyzy, PhD, Associate Professor at Abai Kazakh National Pedagogical University, H-index 2
12. Abdykerimova Gulnar Suindikovna, PhD, Associate Professor, Abai Kazakh National Pedagogical University, H-index 1

---

Turan University owns the exclusive rights to reprint  
certain materials, publish and use the journal commercially

**Қазақстан Республикасының Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі**  
**Ақпарат комитетінің**  
**07.11.2022 ж. KZ81VPY00058517 күелігі**

**Меншіктенуші: «Тұран»  
Университеті» мекемесі**

**2022 ж. Желтоқсаннан бастап  
тоқсанына бір рет шығады**

**РЕДАКЦИЯЛЫҚ АЛІҚА**

**Бас редактор**

Тұрғымбаева Айжан Маратовна – PhD, қауымдастырылған профессор-зерттеуші, «Тұран» университеті, H-index 2

**Жауапты редактор**

Қасымжанова Анаргүл Әліақпарқызы – психология ғылымдарының кандидаты, профессор, «Тұран» университеті, H-index 1

**Редактор**

Жаппар Қарлығаш Зинилабидиновна – филология ғылымдарының кандидаты, PhD, қауымдастырылған профессор, «Тұран» университеті

**Сайт редакторы**

Скуратова Ирина Михайловна

**Редакциялық алқаның мүшелері**

1. Man Cheung Chung – PhD, Зайда университеті, Біріккен Араб Әмірліктері, H-index 32
2. Vichet Chhuon – PhD, Миннесота университеті, Америка Құрама Штаттары, H-index 11
3. Аймағанбетова Ольга Хабижановна – психология ғылымдарының докторы, профессор, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, H-index 3
4. Қабақова Майра Победовна – психология ғылымдарының кандидаты, доцент, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, H-index 4
5. Сланбекова Гүлнар Қобылановна – PhD, академик Е.А. Бекетов атындағы Қарағанды зерттеу университеті, H-index 4
6. Жиенбаева Надежда Бисеновна – психология ғылымдарының докторы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, H-index 6
7. Тапалова Ольга Бисеновна – психология ғылымдарының кандидаты, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, H-index 5
8. Әбдиев Қали Сейлбекович – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, «Тұран» университеті, H-index 1
9. Головчун Алефтина Анатольевна – педагогика ғылымдарының кандидаты, «Тұран» университеті, H-index 2
10. Ербосынқызы Динара – PhD, қауымдастырылған профессор, «Тұран» университеті, H-index 1
11. Нұрбаева Аида Мұхтарқызы – PhD, қауымдастырылған профессор, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, H-index 2
12. Абдикеримова Гүлнар Сүйіндіковна – PhD, аға оқытушы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, H-index 1

«Тұран» университетінің жеке материалдарды қайта басуға, журналды басып шыгаруға және коммерциялық пайдалануға айрықша құқығы бар

**Свидетельство № KZ81VPY00058517 от 07.11.2022 г.  
Министерство информации и общественного развития Республики Казахстан  
Комитет информации**

**Собственник: учреждение  
«Университет «Туран»**

**Выходит с декабря 2022 г.  
один раз в квартал**

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ**

**Главный редактор**

Тургумбаева Айжан Маратовна – PhD, ассоциированный профессор-исследователь, университет «Туран», H-index 2

**Ответственный редактор**

Касымжанова Анаргуль Алиакпаровна – к.п.н., профессор, университет «Туран», H-index 1

**Редактор**

Жаппар Карлыгаш Зинилабидиновна – к.ф.н., PhD, ассоциированный профессор, университет «Туран»

**Редактор сайта**

Скуратова Ирина Михайловна

**Члены редакционной коллегии**

1. Man Cheung Chung – PhD, Университет Зайда, Объединенные Арабские Эмираты, H-index 32
2. Vichet Chhuon – PhD, Университет Миннесоты, Соединенные Штаты Америки, H-index 11
3. Аймаганбетова Ольга Хабижановна – д.п.н., профессор, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, H-index 3
4. Кабакова Майра Победовна – к.п.н., доцент, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, H-index 4
5. Сланбекова Гульнар Кобылановна – PhD, Карагандинский исследовательский университет имени академика Е.А. Букетова, H-index 4
6. Жиенбаева Надежда Бисеновна – д.п.н., Казахский национальный педагогический университет имени Абая, H-index 6
7. Тапалова Ольга Бисеновна – к.п.н., Казахский национальный педагогический университет имени Абая, H-index 5
8. Абдиев Кали Сейльбекович – д.п.н., профессор университет «Туран», H-index 1
9. Головчун Алефтина Анатольевна – к.п.н., университет «Туран», H-index 2
10. Ербосынкызы Динара – PhD, ассоциированный профессор, университет «Туран», H-index 1
11. Нурбаева Аида Мухтаркызы, PhD, ассоциированный профессор, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, H-index 2
12. Абдикеримова Гульнар Суйниковна, PhD, старший преподаватель, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, H-index 1

Университету «Туран» принадлежат исключительные права на перепечатку  
отдельных материалов, издание и коммерческое использование журнала

## IN THE ISSUE

---

---

### 1 GENERAL AND SOCIAL PSYCHOLOGY

***Mardanova Sh.S., Baizdrakhmanova A.K., Zhakanova T.A.***

Life-meaning values: structure, content, and regulatory functions..... 7

### 2 CLINICAL AND SPECIAL PSYCHOLOGY

***Toleukhanova T.E., Shikhova O.M.***

Comparative analysis of locus of control and coping strategies  
in middle-aged men with addictions ..... 15

***Alinova A.D., Asimov M.A.***

The role of psychological factors in disruptions in the eating regimen  
in type 2 diabetes and psychocorrection using the I self-coping method ..... 28

### 3 APPLIED PSYCHOLOGY AND RESEARCH

***Kenzhebayeva M.U.***

Psychological foundations of investment and financial decisions ..... 37

***Kassymzhanova A.A., Malkova T.***

Stress level and peculiarities of self-regulation of medical workers with scheduled  
and emergency admission of patients ..... 45

### 4 PEDAGOGY AND EDUCATIONAL METHODOLOGY

***Berkinbayeva G.O., Turlykoja A.B., Garber A.I.***

Psychological effects of visual learning tools on pronunciation skills in English ..... 55

## НӨМІРДЕ. В НОМЕРЕ

---

---

### 1 ЖАЛПЫ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ПСИХОЛОГИЯ ОБЩАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Марданова Ш.С., Байзdraхманова А.К., Жаканова Т.А.*

Специфика и функциональная роль смысложизненных ценностей в структуре сознания.....	7
--	---

### 2 КЛИНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ АРНАЙЫ ПСИХОЛОГИЯ КЛИНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Толеуханова Т.Е., Шихова О.М.*

Сравнительный анализ локуса контроля и копинг-стратегий у мужчин среднего возраста с аддикциями .....	15
--	----

*Алинова А.Д., Асимов М.А.*

Роль психологических факторов в нарушении режима питания при сахарном диабете 2-го типа и психокоррекция методом самосовладания.....	28
---	----

### 3 ҚОЛДАНБАЛЫ ПСИХОЛОГИЯ ЖӘНЕ ЗЕРТТЕУЛЕР ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ИССЛЕДОВАНИЯ

*Кенжебаева М.Ү.*

Инвестициялық және қаржылық шешімдердің психологиялық негіздері .....	37
---	----

*Касымжанова А.А., Малкова Т.*

Уровень стресса и особенности саморегуляции медицинских работников с плановым и экстренным приемом пациентов .....	45
---	----

### 4 ПЕДАГОГИКА ЖӘНЕ БІЛІМ БЕРУ ӘДІСТЕМЕСІ ПЕДАГОГИКА И МЕТОДИКА ОБРАЗОВАНИЯ

*Berkinbayeva G.O., Turlykoja A.B., Garber A.I.*

Psychological effects of visual learning tools on pronunciation skills in English.....	55
--	----

# 1 GENERAL AND SOCIAL PSYCHOLOGY

## ЖАЛПЫ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ПСИХОЛОГИЯ

## ОБЩАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

МРНТИ 15.21.51  
УДК 159.923.2

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2025-1-3-7-14>

**МАРДАНОВА Ш.С.,<sup>\*1</sup>**

магистр психологии, сениор-лектор.

\*e-mail: sh.mardanova@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0003-4913-5638

**БАЙЗДРАХМАНОВА А.К.,<sup>2</sup>**

магистр психологии, лектор.

e-mail: trener.aliya@mail.ru

ORCID ID: 0000-0003-0396-0683

**ЖАКАНОВА Т.А.,<sup>1</sup>**

магистр психологии, ассистент профессора.

e-mail: zhakanova.t@kaznmu.kz

ORCID ID: 0000-0003-4913-5638

<sup>1</sup>Казахский национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова,  
г. Алматы, Казахстан

<sup>2</sup>Казахский национальный женский педагогический университет,  
г. Алматы, Казахстан

### СПЕЦИФИКА И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РОЛЬ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ В СТРУКТУРЕ СОЗНАНИЯ

#### Аннотация

В статье проводится теоретический анализ ключевых понятий ценностной сферы личности: ценности, ценностные ориентации, направленность, установки, личностные и смысложизненные ценности. Особое внимание уделяется смысложизненным ценностям, рассматриваемым как высший уровень формирования ценностной системы человека. Они обладают личностной значимостью, наполнены индивидуальным смыслом и задают основания мировоззренческой позиции личности. В работе раскрывается их содержательное наполнение, механизмы функционирования и роль в организации жизнедеятельности и целеполагания. Смысложизненные ценности выступают мотивирующими, регулирующими и организующими факторами, определяющими направление жизненного пути и обеспечивающими согласованность между внутренними установками, жизненным опытом и внешними условиями. Подчеркивается их субъективное переживание и влияние на конструирование смысла жизни, что делает их центральным элементом внутреннего мира человека и самосознания. Рассматривается взаимосвязь смысложизненных ценностей с процессами самоопределения, личностного роста, рефлексии и социальной адаптации, а также их роль в поддержании психологической устойчивости. Таким образом, смысложизненные ценности трактуются как системообразующий компонент сознания, обеспечивающий целостность, устойчивость и динамику личностного развития в условиях современного общества и культурной изменчивости и долгосрочную жизненную перспективу.

**Ключевые слова:** ценности, направленность, ценностные ориентации, смысложизненные ценности, установки, личностный смысл, смысл жизни.

## **Введение**

В психологическом научном сообществе нет однозначного толкования понятия «ценности». При разработке ценностной проблематики наряду с понятием «ценности» используются такие термины, как ценностные ориентации, ценностная направленность, ценностные установки, личностные ценности, смысложизненные ценности. В психологических исследованиях смысловым эквивалентом ценностей чаще всего выступает понятие «ценостные ориентации». Ряд исследователей выделяют в ценностях такую особенность, как избирательность, другие ученые связывают ценности с направленностью, третьи – с социальными установками. Психологический анализ ценностей требует определения границ содержания этих дефиниций.

## **Материалы и методы**

Понятие «ценостные ориентации» впервые употребляется в работах Б.Г. Ананьева. Ученый рассматривает ценностные ориентации как направленность сознания и поведения человека на достижение определенных ценностей. Ценностные ориентации влияют на характер отношений человека с окружающим миром [1].

В психологической литературе ряд ученых рассматривают ценностные ориентации и направленность как равнозначные понятия. Анализируя соотношение данных понятий, О.И. Зотова и М.И. Бобнева считают, что «содержание направленности – это прежде всего доминирующие, социально обусловленные отношения личности к действительности. Именно через направленность личности ее личностные ориентации находят свое реальное выражение» [2]. В таком контексте направленность рассматривается как более широкое, родовое понятие, тогда как ценностные ориентации составляют ее содержательную основу, выражая реализацию значимых целей, стремлений и мотивов человеческого поведения и деятельности.

Следуя социологической традиции, А.Г. Здравомыслов и В.А. Ядов под ценностными ориентациями понимают установку личности на определенные ценности, отражающие ее избирательное отношение к жизни. Наличие ценностных ориентаций придает личности стабильность и свидетельствует о ее зрелости [3].

В концепции В.А. Ядова ценности представляют собой иерархическое образование. Низший уровень составляют элементарные, неосознаваемые установки, связанные с биологическими потребностями; далее следуют социальные установки, или аттитюды; третий уровень включает доминирующую направленность личности. Высший уровень образуют ценностные ориентации. Ценностные ориентации, по В.А. Ядову, это присваиваемые личностью социальные ценности, формирующие жизненные цели и средства для их достижения. Образуя высший уровень, ценностные ориентации создают особое восприятие поведения и жизнедеятельности человека. В ситуациях дилеммы ценностные ориентации выступают критерием для принятия важных решений [4].

Для В.М. Воронина и М.М. Ицковича основу ценностных ориентаций составляют взаимосвязанные ценности, которые образуют динамичную, иерархическую структуру. Ценностные ориентации выступают в качестве регулирующего механизма поведения, особенно в ситуациях принятия решения и определения перспектив. Они формируют позицию человека по отношению к себе, к другим и миру, определяют направление деятельности, наполняют смыслом поступки и поведение. Ученые не разделяют ценности и ценностные ориентации, считая эти понятия близкими по значению [5].

По мнению Я. Мусека, ценностные ориентации представляют собой личностные ценности, так как они существуют на уровне личности. В отличие от ценностных ориентаций, функционирующих на уровне каждой отдельно взятой личности, ценности – это представления о более значимых для человека целях и событиях, включающие в себя большой пласт частных целей, объектов, отношений. Соответственно, ценности как обобщенные представления отражают мотивы и мотивационные цели более высокого уровня [6].

Личностные ценности для Д.А. Леонтьева образуют одну из форм существования ценностей в мире. С точки зрения ученого, личностные ценности – это общечеловеческие ценности, но освоенные и присвоенные личностью. В индивидуальном сознании они отражаются в форме ценностных ориентаций и составляют внутренний мир человека [7].

Во многих психологических исследованиях личностные ценности рассматриваются во взаимосвязи с личностными смыслами. Так, Д.А. Леонтьев видит в личностных ценностях основу смыслообразования, через которую человек присоединяется к жизнедеятельности социума [7].

С позиции К.А. Абульхановой-Славской формирование, принятие и реализация ценностей составляют основу смысла жизни. Выбор ценностей, превращение их в принцип жизни, отстаивание и защита личностных ценностей формируют жизненную стратегию, задают направление жизненного пути [8].

## **Результаты и обсуждение**

Тесная взаимосвязь личностных ценностей и личностных смыслов отразилась в понятии смысложизненные ценности. Применение этого термина требует анализа понятия «смысл».

Еще В. Виндельбанд, Г. Риккерт, Г. Коген отмечали роль ценностей в том, чтобы придавать значимость реальности, подчинять ее и влиять на человеческую деятельность. Г. Риккерт, утверждал, что особенность ценностей не в фактичности, а в их значимости и способности придавать реальности смысл. Именно смысл является связующим звеном в дилемме «мир действительности» и «царство ценностей».

В толковании понятия «смысл» выделяют три значения: смысл как внутреннее содержание, значение чего-либо; смысл как разумное основание, цель; смысл как эквивалент разума. Понятие «смысл» также связывают с неким предназначением вещи, явления, действия, установленным человеком или обществом. Соответственно, «смысл жизни» в самом общем виде можно определить как предназначение существования человека. Понятие «смысл» распространяется на многие стороны жизнедеятельности, поэтому человек ищет смысл в словах и действиях, в предметах и явлениях, в поступках и отношениях.

В психологической науке смысл определяется как феномен сознания, отражающий отношение человека к окружающему миру. В деятельностином подходе А.Н. Леонтьева смысл рассматривается в отношении человека к тому действию, которое он совершает, и к цели, которую он себе ставит. При взаимодействии мотива с целью создается личностный смысл. При этом функцию формирования личностного смысла выполняет смыслообразующий мотив, определяющий значимость тех или иных жизненных обстоятельств. В отличие от побуждающих мотивов, подвигающих человека к конкретным действиям в реальных ситуациях, смыслообразующие мотивы определяют выбор жизненного и профессионального пути, мировоззренческие позиции [9].

Формирование смыслов, с точки зрения Б.С. Братуся, имеет большое значение. Ученый выделяет две функции смысловой сферы: формирование образа будущего и нравственно-этическую оценку действия. Ученый выделяет несколько уровней смысловой сферы. Низший уровень образуют ситуативные смыслы; второй уровень включает эгоцентрические смыслы, создающиеся на основе потребностей; третий, группоцентрический уровень связан со смысловой направленностью группы. Высший, просоциальный уровень составляет общечеловеческая нравственная смысловая ориентация, определяющая отношение человека к себе и другим. Смысловые образования высшего уровня, представляющие собой осознанные, «генерализованные» смыслы жизни человека, образуют личностные ценности [10].

В теории системы личностных смыслов А.В. Серый выделяет уровни функционирования личностных смыслов: биологический, индивидный, личностный, смысложизненный. На первом уровне смыслы связаны с процессами биологической адаптации организма, они мало осознаваемы, но являются основой для формирования потребностей и мотивов. На индивидном уровне смыслы возникают вследствие потребностей индивида. Смыслы этого уровня также слабо осознаваемы, ситуативны, однако в результате приобретенных знаний и потребностей смысловые связи обобщаются и приобретают характер значений. На личностном уровне формируются личностные смыслы. Как устойчивые личностные образования эти личностные смыслы оформляются в виде личностных ориентаций. Наличие личностных ориентаций позволяет личности интегрироваться в окружающую реальность и активно взаимодействовать с ней, в отличие от пассивного приспособления. Личностный уровень функционирования смыслов

лов предполагает высокий уровень развития «Я-концепции» и более осмысленное отношение человека к реальности. Четвертый уровень связан с развитием смысложизненного отношения человека к окружающему миру. На этом уровне личностные смыслы интегрируют все элементы предыдущих уровней, в результате чего возникает целостное отношение человека к своей жизни. Личностные смыслы функционируют как смысложизненные ориентации, позволяя осознать значимость собственной жизни и себя как субъекта этой жизни [11].

В.Ф. Сержантов и А.В. Серый считают, что взаимосвязь ценностей и личностного смысла основана на двойственной природе этих феноменов. Однако двойственность ценностей отличается от раздвоенной сущности смыслов. В.Ф. Сержантов выделяет в ценностях два свойства: значение и личностный смысл. Личностный смысл возникает из потребностей индивида, а значение вытекает из совокупности социально значимых функций, свойств предметов или идей, благодаря чему они приобретают действительную ценность [12].

Похожей точки зрения придерживается А.В. Серый. Ученый говорит о способности ценностей наделять окружающий мир значимостью и личностным смыслом, которые вместе задают направление деятельности личности. Смыслы, отражая отношение человека к реальности, наделяют мир ценностным статусом. Взаимообусловленность ценностей и смыслов приводит к тому, что смыслы становятся фундаментом для формирования личностных ценностей, а ценности придают смыслу личностную значимость. Смысл, по В. Франклу, представляет собой то, что человек проецирует в окружающие его вещи, хотя реальность может оставаться сама по себе нейтральной [13]. Д.А. Леонтьев также отмечает двойственную роль личностных ценностей: способность порождать смыслы и одновременно быть носителем личностных смыслов [7].

Наличие личностного смысла предполагает существование субъекта, носителя смыслового отношения, и объекта, которому присваивается смысловая значимость. В пространстве субъектно-объектных отношений личностные смыслы рождаются, развиваются, трансформируются и исчезают. Динамичный характер смысла отмечает В. Франкл, подчеркивая, что смысл меняется от человека к человеку, от ситуации к ситуации и от одного времени к другому. Однако неизменно, по мнению В. Франкла, смысл требует определенного действия – поиска и воплощения. Смыслы, разделяемые всем обществом на протяжении истории и определяющие человеческое положение вообще, приобретают значимость ценностей. Эти ценности – универсалии смысла, «кристаллизующиеся в типичных ситуациях, с которыми сталкивается общество или даже все человечество» [13].

Еще один взгляд на взаимосвязь ценностей и смысла представляет Л.В. Баева. Ученый выделяет три уровня существования ценностей: значимость, смысл, переживание. Значимость, включенная в содержание ценностей, понимается как свойство объекта, соответствующее внутренней природе субъекта. Значимость появляется тогда, когда некое свойство или качество предмета и явления отвечает запросам человека, его потребностям, интересам, а также смыслу жизни. Находя отклик во внутреннем мире человека, это свойство приобретает характер значимости. Смысловой уровень ценностей, считает Л.В. Баева, предшествует значимости, так как выявляет причину того, почему то или иное свойство стало приоритетным для человека. Смысл позволяет понять причину значимости, однако он может присутствовать в незначимых объектах. Функция смысла не ограничивается объяснением причины значимости, смысловой уровень объединяет феномен значимости с переживанием.

Сущность переживания состоит в эмоциональном проживании некой ситуации. Благодаря переживаниям ценности начинают восприниматься субъективно в зависимости от особенностей личности и уникальности его жизненного пути. Через переживания ценности включаются во внутренний мир человека, становятся частью его субъективной реальности. Переживания являются необходимой составляющей осознания значимости предмета или явления и их ценности. Исходя из этого, вытекает, что ценности «есть феномен переживания и осознания» человеком своей субъективности в мире объектов [15].

Л.В. Баева подчеркивает, что ценность становится ценностью благодаря смыслу, так как «он оправдывает ее, делает ее предметом одобрения, дающим право ей на осуществление или предпочтение» [15]. Смысл ценностей связан со смыслом жизни человека, которая может быть осознанной и неосознанной. При неосознанном существовании смыслов жизни ограничен удов-

летьворением витальных и гедонических потребностей, соответственно, и ценности формируются на базе этих потребностей и в этом пространстве. Осмысленные и отрефлексированные ценности, влияющие на качество и смысл жизни человека, становятся смысложизненными.

Итак, анализ показал сложные, нелинейные отношения ценностей и смысла. Сближение, а иногда и переплетение смысловой и ценностной сфер при сохранении особенностей содержательного наполнения этих феноменов привело к появлению такой взаимосвязи, как смысложизненные ценности. Смысложизненные ценности относятся к ценностям высшего порядка, так как, наполняя жизнь и деятельность смысловым содержанием, осознаются и переживаются как наиболее значимые, определяющие стратегию жизненного пути человека.

Считаем, что развитие смысложизненной ценности связано с ситуацией. Из конкретной, уникальной ситуации формируется потребность, которая актуализируется, осознается и преобразуется в смыслообразующий мотив. Этот смыслообразующий мотив приобретает особую значимость и ценностное значение. Значимость в значении «важность» выделяет смыслообразующий мотив из общей мотивационной сферы человека и ставит его в доминирующее положение. Именно значимость придает мотиву особое ценностное отношение и требует воплощения. При соответствии внутренним запросам значимый мотив с ценностным значением отрывается от конкретной ситуации, приобретает надсituативный характер и включается в общую направленность поведения и деятельности. Обогащенная личностным смыслом, ценностным содержанием, направленность трансформируется в ценностную ориентацию личности. Осознанная, пережитая и включенная во внутренний мир, в собственное «Я», ценностная ориентация приобретает статус личностной ценности, становится ориентиром в жизнедеятельности человека.

Через призму личностной ценности человек начинает воспринимать и оценивать себя и других, поступки, жизненные ситуации и жизнь в целом, ставить цели, строить планы, регулировать и корректировать поведение и деятельность. Сопровождая жизненный путь, наполняясь смысловым содержанием, личностная ценность начинает оказывать влияние на всю жизнь человека и становится смысложизненной ценностью.

Так, у человека, находящегося в вынужденной изоляции в силу каких-либо жизненных обстоятельств, актуализируется потребность в свободе. Потребность в обретении свободы становится смыслообразующим мотивом, имеющим значимость, ценностное и целевое значение. Смыслообразующий мотив заставляет человека думать о побеге, искать пути и способы получения свободы, то есть данный мотив организует и направляет его деятельность. В направленности формируется внутренняя личностная позиция по отношению к побегу и получению свободы таким способом. Внутренняя позиция личности по отношению к свободе и смысловое его значение превращает направленность в ценностную ориентацию. Именно ценностная ориентация на обретение свободы подчиняет поведение и жизнедеятельность человека в долгосрочной перспективе. Значимость свободы усиливается осознанием и переживанием ситуации изоляции. Приобретая личностный смысл, свобода из абстрактного, общечеловеческого понятия превращается в личностную ценность. Различные жизненные обстоятельства, отношение к себе, к другим людям начинают восприниматься человеком через эту личностную ценность. Когда обретение свободы становится основополагающей идеей жизни, сердцевиной поведения и деятельности человека, она становится смысложизненной ценностью.

Такой путь формирования смысложизненных ценностей представлен схематично и упрощенно, в реальных ситуациях развитие таких ценностей происходит гораздо сложнее и нелинейно. Человек может руководствоваться по жизни смысложизненными ценностями, но не осознавать их, может происходить «откат» назад, они могут дополняться и обогащаться новыми смыслами. Однако нам хотелось показать движение, развертывание смысложизненных ценностей, когда из насущной потребности они превращаются в одно из значимых личностных образований.

По содержанию к смысложизненным близки экзистенциальные ценности, служащие смысложизненной основой и опорой для человеческой жизни. К смысложизненным ценностям можно отнести так называемые бытийные ценности А. Маслоу, порожденные метамотивацией и возникающие в ситуациях «пиковых переживаний» человека [15].

Считаем, что в классификации Ш. Шварца и У. Билски рассмотрены смысложизненные ценности, имеющие универсальное содержание и выступающие в качестве принципов жиз-

недеяльности человека [16]. О смысложизненных ценностях говорит и Б.С. Братусь, когда отмечает способность ценностей наполняться смысловым содержанием высшего уровня и превращаться в общие, генерализованные смыслы жизни [10].

Таким образом, смысложизненные ценности связаны с ценностью всей жизни человека. От их воплощения зависит смысл существования человека и реализация его как личности. Они влияют на выбор и оценку жизненного пути и являются опорой в жизни человека. В научной литературе особая значимость смысложизненных ценностей подчеркивается такими определениями, как фундаментальные, глобальные, генерализованные, высшие, наивысшие.

## Заключение

Теоретический анализ выявил разнообразие подходов к определению понятий «ценности», «ценостные ориентации», «личностные ценности» и «смысложизненные ценности». Каждое из них обладает специфическим содержательным наполнением, выполняет определенные функции и характеризуется различной степенью осознанности, конкретизации и обобщенности. Все эти категории представляют собой элементы сознания, отражающие избирательность, предпочтения и выбор человека. В целом их объединяет энергетический потенциал, который мотивирует, направляет, регулирует и корректирует деятельность и поведение личности.

Смысложизненные ценности, на наш взгляд, представляют собой реально функционирующую в сознании систему ценностных представлений, обладающих значимостью и личностным смыслом. Выражая индивидуальные потребности и мотивы, они в форме убеждений выступают побудительными, мотивирующими, организующими и регулирующими силами. Субъективно переживаемые, они отражают личностную позицию человека по отношению к собственной жизни. Смысложизненные ценности сопровождают уникальный жизненный путь личности и, обогащая его неповторимым опытом, оказывают влияние на осмысление жизни в целом.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1 Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
- 2 Зотова О.И., Бобнева М.И. Ценостные ориентации и механизм социальной регуляции поведения // Методологические проблемы социальной психологии. – М.: Наука, 1975. – 247 с.
- 3 Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. – М.: Политиздат, 1986. – 223 с.
- 4 Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. – Л.: ЛГУ, 1979. – 264 с.
- 5 Воронин В.М., Ицкович М.М. Понимание и ценности (норма и патология). Монография. – Екатеринбург: Издательский дом «Ажур», 2018. – 306 с.
- 6 Мусек Я. Система ценностей посткоммунистической Европы в переходный период // Иностранный психология. – 1997. – № 8. – С. 17–22.
- 7 Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
- 8 Абульханова-Славская К.А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): избранные психологические труды. – М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
- 9 Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл; Академия, 2005. – 352 с.
- 10 Братусь Б.С. Личностные смыслы по А.Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н. Леонтьева. – М.: Смысл, 1999. – С. 284–298.
- 11 Серый А.В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика. – Кемерово: Кузбасс-вузиздат, 2004. – 272 с.
- 12 Сержантов В.Ф. Человек, его природа и смысл бытия. – М., 1990. – 360 с.
- 13 Франкл В. Человек в поисках смысла. Сборник. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
- 14 Баева Л.В. Ценостные основания индивидуального бытия: опыт экзистенциальной аксиологии. Монография. – М.: Прометей; МПГУ, 2003. – 240 с.
- 15 Маслоу А. Мотивация и личность. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
- 16 Schwartz S.H., Bilsky W. Toward a theory of the universal structure and content of values: extensions and cross-cultural replications // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58. P. 124–130.

## REFERENCES

- 1 Anan'ev B.G. (2001) Chelovek kak predmet poznaniya. SPb.: Piter. 288 p. (In Russian).
- 2 Zotova O.I., Bobneva M.I. (1975) Cennostnye orientacii i mehanizm social'noj reguljacii povedenija // Metodologicheskie problemy social'noj psihologii. M.: Nauka. 247 p. (In Russian).
- 3 Zdravomyslov A.G. (1986) Potrebnosti. Interesy. Cennosti. M.: Politizdat. 223 p. (In Russian).
- 4 Jadov V.A. (1979) Samoreguljacija i prognozirovanie social'nogo povedenija lichnosti. L.: LGU. 264 p. (In Russian).
- 5 Voronin V.M., Ickovich M.M. (2018) Ponimanie i cennosti (norma i patologija). Monografija. Ekaterinburg: Izdatel'skij dom «Azhur». 306 p. (In Russian).
- 6 Musek Ja. (1997) Sistema cennostej postkommunisticheskoy Evropy v perehodnyj period // Inostrannaja psihologija. No. 8. P. 17–22. (In Russian).
- 7 Leont'ev D.A. (2003) Psihologija smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoj real'nosti. M.: Smysl. 487 p. (In Russian).
- 8 Abul'hanova-Slavskaja K.A. (1999) Psihologija i soznanie lichnosti (problemy metodologii, teorii i issledovanija real'noj lichnosti): izbrannye psihologicheskie trudy. M.: Izd-vo MPSI; Voronezh: NPO «MODJeK». 224 p. (In Russian).
- 9 Leont'ev A.N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. M.: Smysl; Akademiya, 2005. 352 p. (In Russian).
- 10 Bratus' B.S. (1999) Lichnostnye smysly po A.N. Leont'evu i problema vertikali soznanija // Tradicii i perspektivy dejatel'nostnogo podhoda v psihologii: shkola A.N. Leont'eva. M.: Smysl. P. 284–298. (In Russian).
- 11 Seryj A.V. (2004) Sistema lichnostnyh smyslov: struktura, funkci, dinamika. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat. 272 p. (In Russian).
- 12 Serzhantov V.F. (1990) Chelovek, ego priroda i smysl bytija. M. 360 p. (In Russian).
- 13 Frankl V. (1990) Chelovek v poiskah smysla. Sbornik. M.: Progress. 368 p. (In Russian).
- 14 Baeva L.V. (2003) Cennostnye osnovaniya individual'nogo bytija: opyt jekzistencial'noj aksiologii. Monografija. M.: Prometej; MPGU. 240 p. (In Russian).
- 15 Maslou A. (2008) Motivacija i lichnost'. 3-e izd. SPb.: Piter. 352 p. (In Russian).
- 16 Schwartz S.H., Bilsky W. (1990) Toward a theory of the universal structure and content of values: Extensions and cross-cultural replications // Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 58. (In English).

**МАРДАНОВА Ш.С.,<sup>\*1</sup>**

психология магистрі, сениор-лектор.

\*e-mail: sh.mardanova@ turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0003-4913-5638

**БАЙЗДРАХМАНОВА А.К.,<sup>2</sup>**

психология магистрі, лектор.

e-mail: trener.aliya@mail.ru

ORCID ID: 0000-0003-0396-0683

**ЖАКАНОВА Т.А.,<sup>1</sup>**

психология магистрі, ассистент профессоры.

e-mail: zhakanova.t@kaznmu.kz

ORCID ID: 0000-0003-4913-5638

<sup>1</sup>С.Ж. Асфендияров атындағы

Қазақ ұлттық медицина университеті,

Алматы қ., Қазақстан

<sup>2</sup>Қазақ ұлттық қыздар

педагогикалық университеті,

Алматы қ., Қазақстан

## **ӨМІРМӘНДІК ҚҰНДЫЛЫҚТАРДЫҢ МАЗМУНДЫҚ ҚҰРЫЛЫМЫ МЕН РЕТТЕУШІ ҚЫЗМЕТІ**

### Андатпа

Макалада тұлғаның құндылықтың саласының негізгі үғымдарына теориялық талдау жасалады: құндылықтар, құндылықтың бағдарлар, бағыттылық, ұстанымдар, тұлғалық және өмірмәндік құндылықтар. Ерекше назар өмірмәндік құндылықтарға аударылады, олар адамның құндылықтың жүйесінің дамуының жоғарғы

деңгейі ретінде қарастырылады. Олар тұлғалық маңызға ие, жеке мәнмен толығып, тұлғаның дүниетанымдық ұстанымының негізін құрайды. Жұмыста олардың мазмұндық қырлары, қызмет ету ерекшеліктері және өмірлік әрекетті үйимдастырудагы рөлі ашылады. Өмірмәндік құндылықтар мотивациялық, реттеушилік және үйимдастырушылық факторлар ретінде өмір жолының бағытын айқындауды және ішкі ұстанымдар мен сыртқы жағдайлардың үйлесімділігін қамтамасыз етеді. Олардың субъективті сезінуі мен өмір мәнін қалыптастыруға ықпалы ерекше атап өтіледі, бұл оларды адамның ішкі әлемінің орталық элементіне айналдырады. Өмірмәндік құндылықтардың өзін-өзі анықтау, тұлғалық өсу және әлеуметтік бейімделу үдерістерімен байланысы қарастырылады. Осылайша, өмірмәндік құндылықтар тұлғаның дамуының тұтастығын, тұрактылығын және динамикасын қамтамасыз ететін сана құрылымының жүйекұраушы компоненті ретінде түсіндірледі.

**Тірек сөздер:** құндылықтар, бағыттылық, құндылық бағдарлар, мағыналық құндылықтар, ұстанымдар, жеке мағынасы, өмірдің мағынасы.

**MARDANOVA SH.S.,<sup>\*1</sup>**

master of psychology, senior lecturer.

\*e-mail: sh.mardanova@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0003-4913-5638

**BAIZDRAKHMANOVA A.K.,<sup>2</sup>**

master of psychology, lecturer.

e-mail: trener.aliya@mail.ru

ORCID ID: 0000-0003-0396-0683

**ZHAKANOVA T.A.,<sup>1</sup>**

master of psychology, assistant professor.

e-mail: zhakanova.t@kaznmu.kz

ORCID ID: 0000-0003-4913-5638

<sup>1</sup>Kazakh National Medical University

named after S.D. Asfendiyarov,

Almaty, Kazakhstan

<sup>2</sup>Kazakh National Women's

Pedagogical University,

Almaty, Kazakhstan

## LIFE-MEANING VALUES: STRUCTURE, CONTENT, AND REGULATORY FUNCTIONS

### Abstract

This article presents a theoretical analysis of the key concepts within the value sphere of personality: values, value orientations, direction, attitudes, personal and life-meaning values. Particular attention is devoted to life-meaning values, which are considered the highest level of development of the individual's value system. They possess personal significance, are filled with individual meaning, and form the foundation of the worldview position of the personality. The paper reveals their substantive content, specific functioning, and role in the organization of life activity. Life-meaning values act as motivating, regulating, and organizing factors that determine the trajectory of the life path and ensure coherence between internal attitudes and external conditions. Their subjective experience and influence on the formation of life meaning are emphasized, making them the central element of the inner world of the person. The interrelation of life-meaning values with processes of self-determination, personal growth, and social adaptation is examined. Thus, life-meaning values are interpreted as a system-forming component of consciousness, ensuring integrity, stability, and dynamics of personal development in the context of modern society.

**Keywords:** values, orientation, value orientations, meaning-life values, attitudes, personal meaning, meaning of life.

Дата поступления статьи в редакцию: 21.12.2025

## 2 CLINICAL AND SPECIAL PSYCHOLOGY КЛИНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ АРНАЙЫ ПСИХОЛОГИЯ КЛИНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

---

МРТНИ 15.41.59  
УДК 159.9

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2025-1-3-15-27>

**ТОЛЕУХАНОВА Т.Е.,<sup>\*1</sup>**

магистрант.

\*e-mail: tomi-t-e@mail.ru

ORCID ID: 0009-0005-6374-2356

**ШИХОВА О.М.,<sup>1</sup>**

к.б.н., ассоциированный профессор.

e-mail: olshikhova@gmail.com

ORCID ID: 0009-0006-4079-808X

<sup>1</sup>Университет «Туран»,  
г. Алматы, Казахстан

### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С АДДИКЦИЯМИ

#### Аннотация

Целью статьи является систематический обзор исследований, посвященных локусу контроля, копинг-стратегиям у аддиктов. Научная значимость обзора заключается в обобщении современных теоретических и эмпирических данных, что создает основу для последующего экспериментального исследования в Казахстане на выборке мужчин среднего возраста. Настоящее исследование позволяет более подробно проанализировать взаимосвязь локуса контроля и копинг-стратегий с аддиктивным поведением, что с точки зрения практической значимости способствует созданию новых и усовершенствованию существующих программ психологической помощи людям, имеющим различные типы аддикций. Для написания работы был использован метод теоретического анализа научной литературы с ее систематизацией и интерпретацией. Результатами данной статьи являются выводы о тесной взаимосвязанности между типом локуса контроля и характером копинг-стратегий у аддиктов. Обоснована необходимость учета возрастных и гендерных факторов при построении терапевтических интервенций. Ценность проведенного исследования – в детальном изучении взаимосвязей выбора копинг-стратегий и локуса контроля у мужчин с аддикциями.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, локус контроля, мужчины среднего возраста, психологическая зависимость, внешняя атрибуция, личностная адаптация, психокоррекция.

#### Введение

Аддиктивное поведение представляет собой одну из наиболее актуальных проблем современной клинической и социальной психологии. В условиях нарастающего уровня стресса, деструктивных форм социализации и утраты традиционных форм идентичности наблюдается устойчивый рост числа лиц, прибегающих к различным формам зависимого поведения как к способу регуляции внутреннего напряжения и дефицита удовлетворенности жизнью. Особую обеспокоенность вызывает рост аддиктивных стратегий именно у мужчин среднего возраста (22–60 лет) – демографической группы, обладающей высокой социальной активностью и одновременно уязвимой к возрастным кризисам, снижению субъективного контроля и эмоциональ-

ному источнику. Современные исследования свидетельствуют о тесной взаимосвязи между локусом контроля – как личностной диспозицией, отражающей степень субъективного влияния на события собственной жизни, – и копинг-стратегиями, определяющими характер поведенческих и когнитивных реакций на стрессовые стимулы. У лиц с зависимостями, по данным ряда клинико-психологических исследований, прослеживается тенденция к внешнему локусу контроля, обуславливающему пассивные и избегающие-эмоциональные копинг-механизмы (например, стратегия «ухода», отрицание, реактивная регрессия), что способствует хронификации зависимого поведения. В то же время исследования данной взаимосвязи зачастую не дифференцируют респондентов по возрастно-половым признакам, в то время как психогенетика, возрастная психология и гендерные исследования подчеркивают принципиальное значение онтогенетического контекста и гендерной социализации в формировании паттернов копинг-поведения и locus of control. Мужчины среднего возраста часто сталкиваются с уникальным комплексом экзистенциальных и социальных вызовов – таких как переоценка ценностей, стагнация карьеры, эмоциональное отчуждение в семье, что может обуславливать специфические поведенческие и когнитивные адаптационные реакции, включая склонность к аддикциям как к неадаптивной стратегии совладания. Таким образом, объектом исследования является аддиктивное поведение у мужчин среднего возраста. Предметом исследования выступает локус контроля и копинг-стратегии у мужчин среднего возраста с различными формами аддиктивного поведения. Целью обзорной статьи является обобщение и аналитическая систематизация современных эмпирических и теоретических данных о взаимосвязи локуса контроля и копинг-стратегий у мужчин среднего возраста с различными формами аддиктивного поведения. Для достижения цели были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать психологическую природу аддиктивного поведения с опорой на био-психосоциальную и экзистенциальную модели зависимости.
2. Рассмотреть специфику формирования аддиктивного поведения в контексте кризиса идентичности среднего возраста, гендерной социализации и эмоциональной дисрегуляции.
3. Выявить характерные копинг-стратегии, применяемые мужчинами с различными формами зависимого поведения.
4. Сопоставить копинг-стратегии мужчин с аддиктивным поведением и без такового с целью выявления различий в адаптивности, вариативности и эффективности применяемых сопладающих механизмов.
5. Исследовать взаимосвязь между локусом контроля и выбором копинг-стратегий.
6. Обосновать необходимость индивидуализированных психологических интервенций, направленных на развитие осознанности, саморегуляции и расширение репертуара зрелых копинг-стратегий у мужчин с зависимостями.

В качестве гипотезы сформировано предположение о том, что мужчины среднего возраста с аддиктивным поведением характеризуются преобладанием внешнего локуса контроля и преимущественным использованием неадаптивных копинг-стратегий. Обзор опирается на междисциплинарный подход, включая элементы когнитивно-поведенческой теории, экзистенциальной психологии, а также психодинамического анализа, позволяющих глубже осмыслить личностные и поведенческие механизмы, лежащие в основе зависимого поведения.

## Материалы и методы

В основу работы легли как современные научные публикации (2020–2024 гг.), отражающие актуальные тенденции в изучении копинг-стратегий и локуса контроля, так и фундаментальные теоретические труды, ставшие классикой в данной области (1990–2005 гг.). В процессе подготовки статьи были использованы такие методы, как общетеоретический, а также процедуры анализа и синтеза, индукции и дедукции. На первоначальном этапе проводился систематический поиск и отбор релевантных научных источников, касающихся проблематики аддиктивного поведения. Для этого применялись электронные научные ресурсы, включая Google Scholar, ResearchGate и КиберЛенинку, что обеспечивало широкий охват современных международных исследований. Следующий этап включал критическую оценку и аналитическое осмысление отобранных публикаций. На заключительном этапе был проведен теоретический синтез ин-

формации, что позволило выстроить целостную картину современного состояния изучаемой проблемы, выявить нерешенные аспекты и обосновать потребность в дальнейшем научном исследовании. Применение индуктивно-дедуктивного метода способствовало логической последовательности анализа и позволило обосновать гипотезу, ставшую основой для последующего научного обоснования.

## **Результаты и обсуждение**

Аддиктивное поведение (от лат. *addictus* – «преданный, зависимый») представляет собой устойчивую поведенческую стратегию, направленную на регулярное избегание действительности посредством фокусировки на специфическом объекте или активности, обладающих высокой способностью к психофизиологическому подкреплению. На когнитивном уровне аддикция формируется как патологическая фиксация мотивации, где объект зависимости воспринимается как универсальное средство разрешения эмоционального дистресса, тревоги, фрустрации или экзистенциального вакуума [1].

С точки зрения клинико-психологической классификации, аддикции делятся на два крупных класса.

Химические формы зависимого поведения характеризуются регулярным введением в организм психоактивных веществ (ПАВ), приводящих к изменению сознания, эмоционального состояния и физиологических реакций. Основные виды:

1. Алкогольная зависимость (F10 по МКБ-10) – одна из наиболее распространенных форм аддиктивного поведения, сопровождающаяся развитием физической и психической толерантности, абстинентного синдрома и выраженных личностных трансформаций.

2. Наркомания (F11–F19 по МКБ-10) – характеризуется быстрой психофизиологической и социальной деградацией, с выраженной аффективной лабильностью, импульсивностью и нарушением регуляторных функций личности.

3. Никотиновая зависимость, а также зависимости от транквилизаторов, стимуляторов и опиоидов.

Химические аддикции сопровождаются нейрохимическими изменениями (дофаминовая дисрегуляция, гиперактивация системы вознаграждения), что приводит к закреплению аддиктивного паттерна на уровне нейропластиности и формирования прочных поведенческих автоматизмов [1].

Нехимические зависимости опираются на опосредованные формы подкрепления, где объектом становится поведенческий паттерн, вызывающий кратковременное облегчение или иллюзию контроля. Их патогенез схож с химическими формами: формируется стойкое стремление к повторению действия, утрата контроля, абстинентноподобные реакции, вытеснение других форм активности.

К наиболее изученным формам относятся:

1. Игровая зависимость (лудомания) – характеризуется постоянным влечением к участию в азартных играх, несмотря на социальные и экономические потери. В DSM-5 классифицируется как «*gambling disorder*».

2. Интернет- и цифровая зависимость – чрезмерное использование онлайн-ресурсов, включая соцсети, игры и порнографию, ведущие к социальной изоляции и деперсонализации.

3. Трудоголизм, шопоголизм, зависимость от физических нагрузок на первый взгляд социально приемлемые формы поведения, но при утрате контроля они приобретают деструктивный характер и сопровождаются психологическими дисфункциями (тревожность, перфекционизм, компульсивность) [2].

Современная психология рассматривает аддикции в рамках интегративного подхода, где сочетаются биopsихосоциальная модель, теория привязанности, концепция саморегуляции и модель аффективного избегания. Такое понимание позволяет комплексно анализировать причины и механизмы возникновения зависимости, а также выстраивать эффективные стратегии интервенции и ресоциализации.

Формирование аддиктивного поведения обусловлено многофакторной природой, охватывающей биологические, психологические, социальные и экзистенциальные детерминанты. Современные исследовательские парадигмы все чаще опираются на интегративные модели, где

зависимость рассматривается как результат нарушения регуляторных систем личности при дефиците адаптивных стратегий совладания.

Биологические детерминанты:

♦ генетическая предрасположенность к зависимому поведению доказана в многочисленных twin- и family-исследованиях. Наследуемость составляет до 60% при химических зависимостях;

♦ нейрофизиологическая дисрегуляция, включая гиперчувствительность мезолимбической дофаминергической системы, сниженный контроль префронтальной коры (системы торможения), приводит к усилению импульсивности и снижению способности к отсрочке подкрепления;

♦ дефицит серотонина и ГАМК, характерный для зависимых лиц, коррелирует с тревожностью и аффективной нестабильностью, что усиливает потребность в стимуляции или подавлении эмоций через зависимое поведение.

Психологические факторы:

♦ дисфункциональные модели привязанности (по Болби) формируют уязвимость к зависимостям вследствие трудностей в регуляции аффекта и низкой толерантности к фрустрации;

♦ низкий уровень саморефлексии и самоэффективности, сопровождающейся внешним локусом контроля, способствует экстернализации ответственности и снижению усилий по преодолению трудностей;

♦ алексифимия и эмоциональная неграмотность также часто наблюдаются у зависимых личностей, что снижает способность к осознанной регуляции эмоций и побуждает к поиску «быстрых решений» (например, через прием ПАВ) [2].

Социально-культурные факторы:

♦ микросоциальная среда (семья, ближайшее окружение): алкоголизация родителей, психоэмоциональная нестабильность в семье, насилие и дефицит поддержки коррелируют с ранним началом зависимого поведения;

♦ стигматизация психологической помощи, особенно среди мужчин, формирует установки избегания и уходит в «самолечение» деструктивными способами;

♦ массовая культура и цифровые технологии: навязывание образа гедонизма, успеха и потребительской мотивации искажает модели ценностной ориентации, формируя склонность к компульсивному поведению.

Экзистенциально-психологические предпосылки:

♦ согласно взглядам В. Франкла и И. Ялома, отсутствие смысловой наполненности жизни, экзистенциальный вакуум, страх свободы и ответственности могут побуждать личность к бегству в зависимость как в способ подавления экзистенциальной тревоги;

♦ мужчины среднего возраста особенно уязвимы к кризису идентичности, переоценке жизненных достижений и ощущению стагнации, что делает их более подверженными неадаптивным механизмам саморегуляции.

Таким образом, аддикция – это не только следствие биохимического влечения, но и результат нарушения внутренней структуры Я, сбоя в механизмах личностной и социальной адаптации. Осознание этой многомерности позволяет переходить к рассмотрению того, какие именно копинг-стратегии выбираются лицами с зависимостями и как на это влияет характер их психологической организации [4].

Психологический портрет мужчины среднего возраста, склонного к формированию аддиктивного поведения, отличается специфическим сочетанием экзистенциальных, личностных и когнитивно-поведенческих характеристик. В этот возрастной период индивид, как правило, сталкивается с кризисом так называемой «середины жизни» – стадией, описанной Э. Эриксоном как время переоценки жизненных достижений, личностного смысла и ролевой эффективности. Утрата ощущаемого контроля над жизненными событиями, стагнация в профессиональной сфере, эмоциональное отчуждение в семейных отношениях и снижение телесных ресурсов активируют глубинные страхи: несостоятельности, невостребованности и одиночества. Эти состояния формируют благоприятную среду для выбора аддикции как ложного способа компенсации или бегства.

В отличие от юношеского возраста, где зависимость чаще сопряжена с экспериментированием и поиском идентичности, у мужчин среднего возраста аддиктивное поведение зачастую формируется на фоне хронического эмоционального дефицита, когнитивной ригидности и чувства бессилия перед обстоятельствами [5]. Преобладание внешнего локуса контроля, зафиксированное в ряде эмпирических исследований, проявляется в склонности к обвинению внешних факторов в собственных неудачах, сниженной мотивации к изменениям и поиску легкодоступных форм эмоционального саморегулирования. Аддикция в этом контексте становится не просто симптомом, а элементом повседневного ритуала, обеспечивающим временное восстановление утраченного субъективного контроля и мнимой стабильности.

Копинг-механизмы, выбираемые данной когортой, как правило, отличаются низкой адаптивностью. Часто наблюдается доминирование стратегий избегания и эмоционального вытеснения, в то время как проблемно-ориентированные и осознанно-когнитивные подходы уступают место импульсивным и реактивным формам поведения. Внутренний дефицит навыков эмоциональной регуляции, сформировавшийся еще в ранние периоды онтогенеза, делает практически невозможным использование зрелых форм совладания, что, в свою очередь, поддерживает и закрепляет зависимый паттерн.

Наряду с этим мужская гендерная социализация, поощряющая сдерживание чувств, рациональность и ориентацию на достижение, препятствует обращению за помощью и признанию уязвимости. В результате формируется порочный круг, в котором зависимость становится не только способом избежать боли, но и средством сохранения социальной маски «контроля» и «успешности». Таким образом, аддикция у мужчин среднего возраста представляет собой не просто реакцию на стресс, а сложный личностно-социальный механизм компенсации, подменяющий собой подлинную субъектность и автономию [6].

Современное представление о копинге формировалось на протяжении нескольких десятилетий, начиная с классических исследований Ричарда Лазаруса и Сьюзан Фолкман, которые определили копинг как когнитивно-поведенческую активность, направленную на управление внешними и внутренними требованиями, оцениваемыми как стрессовые и превышающие ресурсы личности. Данная концепция акцентирует внимание на динамической, процессуальной природе копинга, его зависимости от субъективной оценки ситуации, индивидуальных ресурсов и контекста.

На основании многочисленных эмпирических данных выделяются три обобщенные категории копинг-стратегий. Первая – проблемно-ориентированный копинг, предполагающий активные действия по изменению стрессовой ситуации или адаптацию к ней. Такой стиль характерен для лиц с высоким уровнем саморегуляции, внутренним локусом контроля и когнитивной гибкостью. Вторая категория – эмоционально-ориентированный копинг, направленный на снижение негативных эмоций, вызванных стрессом, но без устранения самой причины [7]. Он может включать как адаптивные формы (поиск поддержки, эмоциональная экспрессия), так и неадаптивные (подавление, рационализация, самообвинение). Третья – дезадаптивные стратегии избегания, которые включают в себя уход от проблемы, вытеснение, психологическую изоляцию, а в клинических случаях использование психоактивных веществ, компульсивное поведение, включая аддикции.

Особое внимание в современной психологии уделяется связи копинга с личностными конструктами – уровнем тревожности, эмоциональной регуляцией, самоконцепцией, а также мотивацией достижения и избегания. Не менее значима и культуральная модальность, в которой формируются доминирующие копинг-стратегии: в индивидуалистических культурах акцент может делаться на активное изменение среды, тогда как в коллективистских – на адаптацию к ней и сохранение гармонии. В рамках возрастной психологии также подчеркивается, что с возрастом наблюдается тенденция к сдвигу от импульсивных к более рациональным стратегиям, однако у мужчин с зависимостями данный тренд, как правило, нарушается [8].

Понимание природы и структуры копинг-стратегий создает базу для последующего анализа – какие именно из них выбираются лицами с аддикциями, как они различаются в зависимости от типа зависимости и каким образом взаимодействуют с такими переменными, как локус контроля, самооценка и уровень осознанности. Переходя к следующему разделу, целесообразно рассмотреть копинг-стратегии в контексте конкретных форм аддиктивного поведения, что

позволит выявить их специфические паттерны и точки возможного терапевтического вмешательства.

Алкогольная зависимость является одной из наиболее изученных форм аддиктивного поведения и характеризуется как комплексное психосоматическое состояние, в основе которого лежат искажения механизмов эмоциональной и поведенческой регуляции. Исследования в области психологии зависимости демонстрируют, что у лиц с алкогольной аддикцией существенно преобладают копинг-стратегии избегания – в частности, уход от проблемных ситуаций, отрицание их значимости, вытеснение тревожных переживаний и сужение сознания до кратковременного облегчения эмоционального дискомфорта.

Эти стратегии не направлены на решение стрессовой ситуации, а лишь временно блокируют ее эмоциональное воздействие. В условиях регулярного употребления алкоголя происходит не только формирование поведенческого паттерна избегания, но и дезорганизация когнитивных структур, ответственных за оценку последствий и планирование. В результате на фоне постоянной интоксикации, развивается прогрессирующее снижение самоконтроля, затрудняется осознание причинно-следственных связей между стрессором и собственной реакцией, что делает невозможным конструктивный пересмотр поведения.

Психологическая особенность таких пациентов проявляется также в алекситимии – нарушении способности осознавать и вербализировать собственные эмоции [9]. В результате эмоциональное возбуждение воспринимается как неопределенный дискомфорт, не имеющий ясной причины, что способствует закреплению алкоголя как универсального средства «эмоционального гашения». Таким образом, подавление эмоций становится не просто копингом, а частью повседневной стратегии выживания в условиях хронического внутреннего напряжения и неудовлетворенности.

При длительном стаже алкогольной зависимости наблюдаются признаки эрозии осознанности: утрачивается способность к внутреннему диалогу, саморефлексии и аффективной переработке. Это приводит к снижению адаптационного потенциала личности и усилинию регрессивных механизмов. В целом копинг у лиц с алкогольной зависимостью характеризуется низкой вариативностью, ригидностью и неспособностью к переносу эффективных стратегий в новые ситуации.

Наркотическая зависимость представляет собой одно из наиболее тяжелых и быстро хронифицирующихся состояний, сопровождающееся выраженным нарушениями в системе когнитивной, эмоциональной и мотивационной регуляции. В рамках копинг-подхода данная форма зависимости рассматривается как деструктивный способ совладания с психологической реальностью, в которой внутренние и межличностные конфликты не могут быть разрешены конструктивным путем. Как отмечают современные исследователи, зависимое поведение формируется при дефиците адаптивных копинг-механизмов и низкой способности к осознанной саморегуляции.

В метасинтезе, проведенном зарубежными авторами [10], показано, что у лиц с наркотической зависимостью доминируют дезадаптивные формы совладания: избегание, эмоциональное подавление, вытеснение и диссоциация, тогда как когнитивно-поведенческие и осознанные стратегии встречаются значительно реже. Эти данные подтверждают, что зависимость функционирует как псевдоадаптивная система регуляции аффекта, в которой психоактивное вещество выполняет роль «универсального регулятора» эмоционального состояния [11].

Ключевой особенностью копинг-профиля наркозависимых является преобладание дисфункциональных стратегий бегства и отключения. Это выражается в частом использовании таких механизмов, как диссоциация, эмоциональное вытеснение, избегающее мышление и реактивная рационализация, призванных либо обесценить проблему, либо искаженно интерпретировать ее значение. На этом фоне наблюдается резкое снижение способности к эмоциональной осознанности и когнитивной дифференциации стрессогенных факторов, что затрудняет формирование причинно-следственных связей между переживаемыми состояниями и реальной ситуацией.

Особое значение имеет разрушение внутренней саморегуляции, проявляющееся в утрате способности к отсрочке подкрепления, повышенной импульсивности и дезорганизации системы ценностей. Копинг-стратегии у таких пациентов носят выраженный импульсивный харак-

тер, направлены на немедленное снятие напряжения без учета долгосрочных последствий. Это ведет к формированию патологического круга, где любое негативное эмоциональное состояние активирует поиск вещества, а не конструктивного выхода, закрепляя аддиктивную схему как доминирующий паттерн поведения.

На уровне идентичности происходит постепенное сужение «Я-концепции» до роли зависимого, что сопровождается снижением самооценки, усилением чувства стыда, вины и социальной изоляции [12]. Подобные эмоциональные компоненты, в свою очередь, усиливают избегающее поведение и способствуют отчуждению от внешней поддержки. Таким образом, наркозависимость становится не просто реакцией на стресс, но и следствием фундаментального краха копинг-системы, в которой единственным доступным инструментом регуляции остается прием вещества.

Эти особенности требуют совершенно иного подхода к интервенции: необходима не только медицинская детоксикация, но и глубокая психокоррекция копинг-механизмов, включая восстановление способности к эмоциональной переработке, развитие навыков критического мышления и формирование внутренних опор.

Нехимические аддикции, несмотря на отсутствие экзогенного психоактивного воздействия, обладают не меньшим деструктивным потенциалом, чем зависимости, связанные с приемом веществ. К ним относятся патологическая игровая зависимость (лудомания), интернет- и цифровая аддикция, трудоголизм, шопоголизм, компульсивное сексуальное поведение и другие формы поведения, приобретающие навязчиво-компульсивный характер и сопровождающиеся нарушением волевой регуляции. В рамках копинг-подхода эти зависимости рассматриваются как неадаптивные способы избегания или эмоционального саморегулирования в условиях хронического психоэмоционального дискомфорта [13].

Одной из ключевых характеристик данной категории зависимостей является подмена реального конструктивного копинга уходом в виртуализированную или ритуализированную форму действия, не решающую проблему, но позволяющую на время снизить субъективное ощущение тревоги или пустоты. Например, в случае интернет- и игровой зависимости наблюдается склонность к диссоциативному копингу, при котором индивид вытесняет стрессовые стимулы, погружаясь в альтернативную цифровую реальность, где контроль и успехщаются легче и доступны быстрее, чем в повседневной жизни.

Эмоциональное избегание, выражющееся в отказе от конфронтации с реальностью, приводит к снижению способности к осознанному выбору и критической рефлексии. Эти стратегии усугубляются недостатком внутреннего самоконтроля, фрагментацией идентичности и сниженной чувствительностью к фruстрации [14]. В отличие от химических зависимостей, здесь часто наблюдается социально санкционированный фасад «нормальности», при котором деструктивное поведение долгое время маскируется под профессиональную занятость, стремление к развитию, «расслабление» или саморазвитие. Это затрудняет диагностику и своевременное вмешательство.

Кроме того, поведенческие аддикции демонстрируют высокую степень когнитивной ригидности: человек не просто выбирает неэффективный способ совладания, но и сопротивляется любым попыткам переоценки этой стратегии. В клинической практике нередко наблюдаются случаи, когда единственным механизмом регуляции стресса выступает, например, уход в игру или совершение покупок в отсутствие альтернативных копинговых инструментов. Формируется своего рода зависимость от избегания, при которой само понятие «проблемы» постепенно теряет свою значимость и вытесняется из сознания.

Таким образом, копинг-стратегии при нехимических аддикциях носят псевдоадаптивный характер: они не только не способствуют решению проблем, но и хронифицируют зависимость, при этом длительное время не воспринимаясь как патологические ни самим субъектом, ни его ближайшим окружением. Эффективная психокоррекция требует восстановления навыков рефлексии, повышения уровня эмоционального интеллекта и разрыва автоматизмов, лежащих в основе зависимого поведения [15].

Копинг-поведение нельзя рассматривать вне контекста социокультурных норм, ролевых ожиданий и возрастных изменений. У мужчин и женщин изначально формируются разные стили эмоциональной регуляции, обусловленные как биологическими различиями (например, в

структуре лимбической системы), так и социальными установками. Мужчины, начиная с детства, чаще воспитываются в парадигме эмоциональной сдержанности, ориентации на достижение и автономность, что в последующем формирует склонность к когнитивному вытеснению эмоций, недоступности вербализации переживаний и отрицанию собственной уязвимости. Это, в свою очередь, препятствует применению адаптивных копинг-стратегий, таких как просьба о поддержке, диалог с собой, переоценка ситуации.

У женщин, напротив, чаще фиксируется эмоционально-ориентированный копинг с выраженными формами поиска поддержки, эмпатии и выражения чувств. Однако это не означает автоматической адаптивности: при определенных условиях он также может переходить в формы зависимости, например, от межличностных отношений или эмоционального подкрепления со стороны окружения. В рамках зависимости же мужской копинг-профиль чаще приобретает изоляционистский и избегающе-регressiveный характер, что сопряжено с усилением аддиктивной симптоматики.

Возрастной фактор вносит еще один значимый аспект. В молодом возрасте (до 30 лет) преобладают импульсивные формы реагирования и фрагментарные стратегии совладания, нередко ориентированные на внешние источники подкрепления. С возрастом в норме происходит переход к более осознанным и внутренне опосредованным формам копинга. Однако у лиц с аддикциями, особенно мужчин среднего возраста, этот переход оказывается нарушенным: формируется фиксация на ригидных, низкоосознанных стратегиях, зачастую сформированных еще в молодости и не прошедших ревизии в процессе жизненного опыта [16].

К тому же мужчины в этом возрасте находятся в фазе онтогенетического перехода от экспансии к стабилизации – когда внешние достижения уже достигнуты или, наоборот, не реализовались, а внутренняя идентичность требует переопределения. В условиях слабой рефлексии и отсутствия устойчивых смысловых опор кризис середины жизни может переживаться как экзистенциальная дезинтеграция, что усиливает тягу к уходу от реальности через зависимость. Копинг в этом случае становится не инструментом адаптации, а средством «выключения» сознания, снижения психической нагрузки и бегства от конфронтации с собой.

Сочетание мужского гендерного профиля, обусловленного установками на силу, сдержанность и автономность, и возрастных изменений, требующих внутреннего пересмотра, создает высокорискованную психологическую зону, где выбор в пользу деструктивного копинга и зависимого поведения становится не только вероятным, но и почти предсказуемым. Это подчеркивает необходимость гендеро- и возрастно-специфичных интервенций в клинической и консультативной практике.

Анализ гендерных и возрастных особенностей копинг-стратегий позволяет более глубоко понять, почему определенные паттерны совладания закрепляются у мужчин среднего возраста с аддиктивным поведением. Однако за выбором и устойчивостью этих паттернов стоит более фундаментальная личностная переменная, которая выступает как скрытый модератор всех поведенческих реакций на стресс и фruстрацию. Речь идет о локусе контроля – когнитивно-атрибутивной установке, определяющей, где именно субъект видит источник причинности и агентности в своей жизни. От того, считает ли человек себя автором собственных решений или же полагает, что его судьба управляема внешними обстоятельствами, во многом зависит, к каким копинг-стратегиям он будет прибегать в трудных ситуациях.

Локус контроля, как личностная диспозиция, играет определяющую роль в формировании адаптивных или дезадаптивных стратегий совладания. В парадигме Роттера, внутренний локус контроля характеризует индивидов, склонных брать на себя ответственность за происходящее, проявлять проактивность, устойчивость к стрессу и критичность к собственным ошибкам. Эти качества естественным образом связаны с выбором проблемно-ориентированных копинг-стратегий, направленных на конструктивное решение проблемы, поиск альтернатив, планирование и когнитивную переоценку.

Напротив, у лиц с доминирующим внешним локусом контроля наблюдается устойчивое приписывание ответственности внешним факторам: судьбе, случаям, действиям других людей или социальной несправедливости. Это сопровождается выраженной склонностью к эмоционально-ориентированному и избегающе-дезадаптивному копингу, что особенно ярко проявляется в клинических группах с зависимостями. В таких случаях отказ от внутренней субъект-

ности снижает мотивацию к изменениям, блокирует волевую регуляцию и формирует паттерн выученной беспомощности.

Эмпирические исследования демонстрируют, что лица с алкогольной и наркотической зависимостью, как правило, демонстрируют высокие показатели внешнего локуса контроля, что проявляется в интерпретации жизненных неудач как «заслуги» окружающих, несправедливости обстоятельств или «неудачного стечения обстоятельств». В условиях стресса такой локус не позволяет активировать внутренние ресурсы, что делает практически невозможным выбор конструктивного копинга. Вместо этого формируются механизмы избегания, рационализации и вытеснения.

Более того, внешне ориентированный локус сам по себе становится предиктором зависимости: индивид, не верящий в собственную способность повлиять на ход событий, с гораздо большей вероятностью будет прибегать к компенсаторным формам саморегуляции, включая прием ПАВ или погружение в аддиктивное поведение. При этом замкнутая петля между внешним локусом и деструктивным копингом усиливается: чем чаще человек избегает, тем менее способен он к самостоятельному решению проблем, и тем сильнее закрепляется ощущение собственной неэффективности.

Именно поэтому психокоррекция локуса контроля является не менее важным компонентом терапии, чем развитие самих копинг-навыков. Формирование внутреннего чувства агентности, ответственности и способности к влиянию на собственную жизнь открывает возможность для устойчивого изменения стратегий совладания и выхода из замкнутой модели зависимости.

Развитие зависимости между локусом контроля и предпочтением тех или иных копинг-стратегий подтверждается множеством эмпирических исследований. В частности, лица с внутренним локусом контроля склонны использовать активные стратегии преодоления стресса: планирование, когнитивную переоценку, целенаправленный поиск информации и социальных ресурсов. Эти люди оценивают стрессовые события как управляемые, что позволяет им включать рациональные механизмы совладания и сохранять устойчивость к кризисным ситуациям.

В то же время внешний локус контроля напрямую коррелирует с пассивными, эмоционально-избегающими формами реагирования. Исследования на клинических выборках показывают, что у лиц с химической зависимостью значительно выше выражена тенденция к экстернальному контролю, особенно в тех случаях, когда личная история пациента включает повторяющиеся травматические события, семейную дисфункцию или авторитарное воспитание. Такой локус приводит к выбору деструктивных стратегий: подавления, отрицания, ухода в зависимость как способа снятия напряжения, при отсутствии реальной переработки стрессогенного опыта.

Что касается мужчин среднего возраста, то здесь локус контроля часто трансформируется в сторону внешнего именно в связи с накопленными жизненными разочарованиями, снижением ресурса самореализации и ростом чувства фрустрированной ответственности. Например, в исследовании Мурашовой и Плотникова, проведенном на выборке из 148 мужчин 35–50 лет с алкогольной и игроманической зависимостью, было показано, что более 70% респондентов демонстрируют высокий уровень внешней атрибуции ответственности, что сопряжено с преобладанием копинг-стратегий ухода, самообвинения, минимизации проблемы и эмоционального подавления.

Более того, анализ показывает, что даже после прохождения программ реабилитации, если не проведена целенаправленная работа с когнитивными атрибуциями, локус контроля у таких мужчин остается устойчиво внешним. Это означает высокий риск рецидива, поскольку при очередной стрессовой ситуации индивид вновь активирует ранее освоенные (и дисфункциональные) механизмы совладания.

В связи с этим исследователи подчеркивают: эффективное восстановление личности после зависимости невозможно без формирования внутреннего локуса контроля, что требует внедрения в программу терапии элементов когнитивно-поведенческой реструктуризации, обучения рефлексии, развития навыков самооценки и принятия решений. Только при осознании собственной субъектности и ответственности за выбор стратегии можно говорить о долгосрочной ремиссии и восстановлении личностного контроля.

Понимание роли локуса контроля в выборе копинг-стратегий и его тесной связи с формированием и поддержанием аддиктивного поведения у мужчин среднего возраста позволяет обоснованно утверждать, что ключ к эффективной терапии и устойчивой ремиссии лежит не

только в устраниении симптомов зависимости, но и в глубокой работе с базовыми личностными установками. Однако, несмотря на наличие убедительных эмпирических данных, многие аспекты взаимодействия между когнитивно-атрибутивными характеристиками и поведением в условиях стресса остаются недостаточно проработанными. Это подводит нас к следующему разделу – обсуждению и формулировке направлений для дальнейших исследований.

Проведенный обзор указывает на отчетливую взаимосвязь между типом локуса контроля, выбором копинг-стратегий и склонностью к аддиктивному поведению. Наиболее устойчивыми и опасными с точки зрения хронификации зависимости оказываются сочетания внешнего локуса контроля и избегающе-эмоциональных форм совладания, особенно в условиях эмоционального истощения и утраты смысловых ориентиров, что характерно для мужчин среднего возраста. Данные паттерны, подтвержденные множеством исследований, образуют своего рода «критический треугольник»: низкий уровень субъектности → неэффективные стратегии преодоления стресса → аддиктивное поведение как псевдорешение.

Тем не менее в литературе сохраняются определенные противоречия. Например, в отдельных работах зафиксированы случаи достаточно высокого уровня внешнего локуса при наличии адаптивных копинг-стратегий, что позволяет предполагать влияние дополнительных факторов – таких как уровень социальной поддержки, эмоциональный интеллект или специфические формы мужской социализации. Кроме того, значительная часть эмпирических исследований либо не дифференцирует выборки по полу и возрасту, либо рассматривает зависимость в отрыве от более широкого личностного контекста, что затрудняет формирование целостных интервенционных моделей.

Остается открытым и вопрос причинно-следственной направленности: не всегда очевидно, является ли внешний локус контроля первичной личностной характеристикой, предрасполагающей к зависимости, или он формируется вторично как следствие длительного пребывания в аддиктивном контексте и частых неудач. Данная дилемма требует более точного продольного исследования с включением лонгитюдных данных и качественных интервью.

Еще одним перспективным направлением исследований является разработка интегративных программ психокоррекции, которые учитывали бы особенности когнитивного стиля, механизмов атрибуции и возрастной динамики локуса контроля у мужчин. Особенno актуальна задача включения в терапевтические протоколы методов когнитивной реструктуризации, экзистенциальной терапии и практик повышения метакогнитивной осознанности, что позволит не только воздействовать на поведенческие симптомы зависимости, но и перестроить глубинные личностные структуры.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на более глубокое понимание персоналогического профиля зависимого мужчины среднего возраста, с учетом социального контекста, биографических факторов и актуального когнитивно-эмоционального функционирования. Только на этом основании возможно формирование по-настоящему устойчивых и индивидуализированных терапевтических стратегий.

## Заключение

Проведенный теоретико-аналитический обзор подтвердил высокую степень взаимосвязанности между типом локуса контроля и характером копинг-стратегий у мужчин среднего возраста, склонных к различным формам аддиктивного поведения. Выявлена устойчивая тенденция к преобладанию внешнего локуса контроля у зависимых лиц, что сопряжено с доминированием дезадаптивных копинг-механизмов, таких как избегание, эмоциональное подавление, вытеснение и поведенческая регрессия. Эти механизмы, будучи по сути реакциями на хроническую невозможность справиться с внутренними и внешними требованиями, не только не решают проблему, но и углубляют ее, способствуя хронификации зависимого поведения.

Особенно отчетливо данная динамика прослеживается у мужчин среднего возраста, находящихся в экзистенциально уязвимой жизненной фазе, когда прежние модели самореализации теряют актуальность, а новые смыслы еще не найдены. В условиях недостаточного уровня эмоциональной осознанности, затрудненной рефлексии и социокультурных запретов на выра-

жение слабости зависимость становится иллюзорной попыткой компенсировать утраченный контроль, а копинг – псевдоадаптивным средством эмоционального выживания.

Обобщение данных также демонстрирует, что без целенаправленного изменения когнитивно-атрибутивных установок и укрепления внутреннего локуса контроля невозможно достижение устойчивой ремиссии и личностного роста у зависимых пациентов. Эффективные психокоррекционные программы должны учитывать возрастной, гендерный и личностный контекст, а также включать в себя работу с глубинными убеждениями, стратегиями совладания и системой смыслов.

Таким образом, изучение взаимосвязи локуса контроля и копинг-стратегий у зависимых мужчин не только проливает свет на механизмы формирования и поддержания аддикций, но и открывает перспективы для создания индивидуализированных и научно обоснованных программ психотерапевтического вмешательства, направленных не столько на борьбу с симптомом, сколько на восстановление целостной, автономной и осмысленной субъектности личности.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1 Бурцев А.О., Козырь М.С., Скворцова Д.А. Взаимосвязь самоотношения и копинг-стратегий у наркозависимых // Прикладная юридическая психология. – 2021. – № 1. – С. 46–57.
- 2 Попова Т.А., Пепеляева И.М. Взаимосвязь субъективного благополучия, копинг-стратегий и личностных черт людей с аддиктивным поведением // Проблемы психологического благополучия. – 2023. – № 1. – С. 7–12.
- 3 Буйносова П.А. Личностные особенности механизмов адаптации у лиц с химическими зависимостями // Шаг в науку. – 2022. – № 3. – С. 87–90.
- 4 Мазурова Л.В. Особенности психологической защиты и копинг-стратегий у женщин с алкогольной зависимостью и созависимостью: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Томск, 2009. – 24 с.
- 5 Карпухин В.В. Индивидуально-психологические характеристики и копинг-стратегии лиц с химической зависимостью // Молодой ученый. – 2023. – № 20(467). – С. 411–413.
- 6 Колпаков Я.В., Ялтонский В.М. Особенности клинико-психологического сопровождения женщин, зависимых от алкоголя, с разной мотивацией к лечению на этапе реабилитации // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. – 2024. – № 2. – С. 95–100.
- 7 Милликен Р. Танцевально-двигательная терапия химической зависимости // Психологический журнал. – 2005. – № 1. – С. 309–317.
- 8 Видерман Н.С. Медико-психологические характеристики копинг-поведения больных с зависимостью от алкоголя: дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 2005. – 180 с.
- 9 Герасимова И.Ю. Копинг-стратегии и аффективная регуляция у наркозависимых // Современная психология. – 2022. – № 4. – С. 112–117.
- 10 Setiawan A., et al. Coping Mechanisms Utilized by Individuals With Drug Addiction: A Qualitative Meta-Synthesis // Frontiers in Psychology. 2024, no.15, pp. 1–12.
- 11 Плотникова А.С., Мурашова Е.В. Локус контроля и механизмы психологической защиты у мужчин с зависимостями // Вестник практической психологии. – 2023. – № 2. – С. 50–56.
- 12 Роттер Дж. Теория социального обучения и локус контроля / Пер. с англ. – М.: Аспект Пресс, 2002.
- 13 Лазарус Р., Фолкман С. Стресс, оценка и совладание. – СПб.: Питер, 2000.
- 14 Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
- 15 Масалкин Л.А. Психологические особенности локуса контроля у зависимых пациентов // Вестник клинической психологии. – 2021. – № 3. – С. 112–117.
- 16 Леонтьев Д.А. Локус контроля: личностный ресурс и угроза субъективности // Вопросы психологии. – 2020. – № 6. – С. 102–108.

## REFERENCES

- 1 Burcev A.O., Kozyr' M.S., Skvorcova D.A. (2021) Vzaimosvjaz' samootnoshenija i koping-strategij u narkozavisimyh // Prikladnaja juridicheskaja psihologija. No. 1. P. 46–57. (In Russian).
- 2 Popova T.A., Pepeljaeva I.M. (2023) Vzaimosvjaz' sub#ektivnogo blagopoluchija, koping-strategij i lichnostnyh chert ljudej s addiktivnym povedeniem // Problemy psihologicheskogo blagopoluchija. No. 1. P. 7–12. (In Russian).

- 3 Bujnosova P.A. (2022) Lichnostnye osobennosti mehanizmov adaptacii u lich s himicheskimi zavisimostjami // Shag v nauku. No. 3. P. 87–90. (In Russian).
- 4 Mazurova L.V. (2009) Osobennosti psihologicheskoy zashhity i coping-strategij u zhenshhin s alkogol'noj zavisimost'ju i sozavisimost'ju: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Tomsk, 24 p. (In Russian).
- 5 Karpuhin V.V. (2023) Individual'no-psihologicheskie harakteristiki i coping-strategii lich s himicheskoy zavisimost'ju // Molodoj uchenyj. No. 20(467). P. 411–413. (In Russian).
- 6 Kolpakov Ja.V., Jaltonskij V.M. (2024) Osobennosti kliniko-psihologicheskogo soprovozhdenija zhenshhin, zavisimyh ot alkogolja, s raznoj motivaciej k lecheniju na jetape reabilitacii // Addiktivnoe povedenie: profilaktika i reabilitacija. No. 2. P. 95–100. (In Russian).
- 7 Milliken R. (2005) Tanceval'no-dvigatel'naja terapija himicheskoy zavisimosti // Psihologicheskij zhurnal. No. 1. P. 309–317. (In Russian).
- 8 Viderman N.S. (2005) Mediko-psihologicheskie harakteristiki coping-povedenija bol'nyh s zavisimost'ju ot alkogolja: dis. ... kand. psihol. nauk. Moskva. 180 p. (In Russian).
- 9 Gerasimova I.Ju. (2022) Koping-strategii i affektivnaja reguljacija u narkozavisimyh // Sovremennaja psihologija. No. 4. P. 112–117. (In Russian).
- 10 Setiawan A., et al. (2024) Coping Mechanisms Utilized by Individuals With Drug Addiction: A Qualitative Meta-Synthesis // Frontiers in Psychology, no.15, pp. 1–12. (In English).
- 11 Plotnikova A.S., Murashova E.V. (2023) Lokus kontrolja i mehanizmy psihologicheskoy zashhity u muzhchin s zavisimostjami // Vestnik prakticheskoy psihologii. No. 2. P. 50–56. (In Russian).
- 12 Rotter Dzh. (2002) Teorija social'nogo nauchenija i lokus kontrolja. Per. s angl. M.: Aspekt Press. (In Russian).
- 13 Lazarus R., Folkman S. (2000) Stress, ocenka i sovladanje. SPb.: Piter. (In Russian).
- 14 Frankl V. (1990) Chelovek v poiskah smysla. M.: Progress. (In Russian).
- 15 Masalkin L.A. (2021) Psihologicheskie osobennosti lokusa kontrolja u zavisimyh pacientov // Vestnik klinicheskoy psihologii. No. 3. P. 112–117. (In Russian).
- 16 Leont'ev D.A. (2020) Lokus kontrolja: lichnostnyj resurs i ugroza sub#ektivnosti // Voprosy psihologii. No. 6. P. 102–108. (In Russian).

**ТОЛЕУХАНОВА Т.Е.,<sup>\*1</sup>**

магистрант.

\*e-mail: tomi-t-e@mail.ru

ORCID ID: 0009-0005-6374-2356

**ШИХОВА О.М.,<sup>1</sup>**

б.ғ.к., қауымдастырылған профессор.

e-mail: olshikhova@gmail.com

ORCID ID: 0009-0006-4079-808X

<sup>1</sup>«Тұран» университеті,

Алматы қ., Қазақстан

## **ОРТА ЖАСТАҒЫ ЕР АДАМДАРДА БАҚЫЛАУ ЛОКУС ЖӘНЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЯЛАРЫНЫң САЛЫСТЫРМАЛЫ ТАЛДАУЫ**

### **Аннотация**

Аддиктивті мінез-құлық танытатын орта жастағы ерлер үшін бұл сипаттамалар өзін-өзі реттеу қабілетін, күйзеліске төзімділікті және психоэлеуметтік бейімделудің тиімділігін айқындайды. Қазіргі зерттеулерде қойылып отырған негізгі сұрақтардың бірі – копинг-стратегияларын тандау тәуелділіктің тұрақтануына да, одан шығуға да қалай әсер етеді? Осы мақаланың мақсаты – әртүрлі аддиктивті мінез-құлық тұрлеріне ие тұлғаларда бақылау локусы және копинг-стратегияларын қарастыратын теориялық және эмпирикалық зерттеулерге жүйелі шолу жасау. Жұмыстыңғылыми маңыздылығы – қазіргі деректерді жалпылау мен интерпретациялау арқылы Қазақстандағы орта жастағы ер адамдарды қамтитын келешектегі эмпирикалық зерттеулерге негіз қалайды. Бақылау локусы және копинг-стратегияларының өзара байланысын талдау тек теориялық тұрғыдан ғана емес, сонымен қатар практикалық тұрғыдан да маңызды. Зерттеу нәтижелері тұрлі тәуелділік формаларынан зардап шегетін адамдарға арналған психологиялық көмек бағдарламаларын әзірлеу мен жетілдіруге ықпал етеп алады. Мақаладағылымы әдебиетті теориялық тұрғыдан талдау, жүйелу және синтез интерпретация әдісі қолданылды. Зерттеу нәтижесінде аддиктивті тұлғаларда бақылау локусы және копинг-стратегияларының тығызы байланысы анықталды. Терапиялық арапасуларды жоспарлау кезінде жас

ерекшеліктері мен гендерлік факторларды ескеру қажеттілігі негізделді. Зерттеудің құндылығы – аддикциясы бар ер адамдардағы бақылау локусы және копинг-стратегияларын таңдаудың өзара байланысын теренірек зерттеу.

**Тірек сөздер:** копинг-стратегиялар, бақылау локусы, орта жастагы ер адамдар, психологиялық тәуелділік, сыртқы атрибуция, тұлғалық бейімделу, психокоррекция.

**TOLEUKHANOVA T.E.,<sup>\*1</sup>**

master's student.

\*e-mail: tomi-t-e@mail.ru

ORCID ID: 0009-0005-6374-2356

**SHIKHOVA O.M.,<sup>1</sup>**

c.b.s., associate professor.

e-mail: olshikhova@gmail.com

ORCID ID: 0009-0006-4079-808X

<sup>1</sup>Turan University

Almaty, Kazakhstan

## COMPARATIVE ANALYSIS OF LOCUS OF CONTROL AND COPING STRATEGIES IN MIDDLE-AGED MEN WITH ADDICTIONS

### Abstract

The aim of article is to provide a systematic review of theoretical and empirical studies on locus of control and coping strategies in individuals with various forms of addictive behavior. The scientific relevance of work lies in synthesizing current findings, which forms a foundation for future empirical research in Kazakhstan with a sample of middle aged men. The analysis of the relationship between locus of control and coping strategies is important not only theoretically but also practically. The methodology of article is based on theoretical analysis, systematization, and critical interpretation of scientific literature. The review revealed a strong relationship between the type of locus of control and the nature of preferred coping strategies among individuals with addictions. Psychological characteristics specific to this group were identified, the role of external locus of control in the chronicity of addictive behavior was highlighted, and perspectives for its psychocorrection as a condition for stable remission were considered. The necessity of considering age and gender factors when designing therapeutic interventions was also emphasized. The value of research lies in the detailed examination of the relationship between coping strategy choices and locus of control in men with addictions.

**Keywords:** coping strategies, locus of control, middle-aged men, psychological dependence, external attribution, personal adaptation, psychological correction.

Дата поступления статьи в редакцию: 02.06.2025

УДК 159.98, 613.2  
МРНТИ 15.21.31

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2025-1-3-28-36>

**АЛИНОВА А.Д.,<sup>\*1</sup>**

магистрант.

\*e-mail: alinova.alima@bk.ru

ORCID ID: 0009-0008-6417-9042

**АСИМОВ М.А.,<sup>1</sup>**

д.м.н., профессор.

e-mail: marat@assimov.net

ORCID ID: 0000-0003-2358-9244

<sup>1</sup>Университет «Туран»,

г. Алматы, Казахстан

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В НАРУШЕНИИ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2-ГО ТИПА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ МЕТОДОМ САМОСОВЛАДАНИЯ**

### **Аннотация**

В статье представлен аналитический обзор современных исследований, посвященных роли психологических факторов в нарушении режима питания при сахарном диабете 2-го типа. Рассматриваются эмоциональные, когнитивные и социально-психологические механизмы, определяющие особенности пищевого поведения пациентов. На основании анализа отечественных и зарубежных источников показано, что нарушение диеты тесно связано с тревожностью, депрессией, хроническим стрессом и снижением саморегуляции. Эмоциональные расстройства способствуют перееданию, формированию зависимости от «утешительной» пищи и потере мотивации к контролю за питанием. Когнитивные и мотивационные установки локус-контроля, самосовладания и система убеждений о болезни определяют приверженность к лечению. Внешняя атрибуция ответственности усиливает риск нарушений, тогда как внутренний локус контроля и вера в способность управлять своим состоянием повышают комплаентность. Существенное значение имеет феномен диабетического дистресса эмоционального выгорания, связанного с постоянным самоконтролем, что нередко приводит к реактивному сопротивлению и срывам. Важную роль играет социально-культурная среда: семейная поддержка, традиции питания и восприятие болезни близкими. Социальная изоляция и дефицит поддержки усиливают стресс и провоцируют компенсаторное пищевое поведение. Отмечается взаимосвязь психологических и физиологических факторов – колебание уровня сахара может снижать когнитивный контроль и повышать раздражительность.

**Ключевые слова:** сахарный диабет, пищевое поведение, психологические факторы, стресс, эмоциональное переедание, самосовладание.

### **Введение**

По данным Всемирной организации здравоохранения, распространенность данного заболевания неуклонно растет, охватывая все более молодые возрастные группы. Диабет 2-го типа характеризуется хроническим нарушением углеводного обмена, инсулинорезистентностью и постепенным истощением функциональной активности поджелудочной железы, что требует длительного контроля и комплексного подхода к лечению. Ключевым условием успешного контроля заболевания выступает соблюдение режима питания, поскольку рацион напрямую влияет на уровень гликемии, массу тела и риск осложнений. Однако многочисленные исследования последних лет свидетельствуют, что нарушение диетических предписаний среди пациентов с диабетом 2-го типа встречается чрезвычайно часто и имеет не только физиологические, но прежде всего психологические причины [1, 2].

Исследователи подчеркивают, что нарушение режима питания нередко является формой неадаптивного совладания со стрессом, тревогой и чувством фruстрации, возникающими в ответ на хроническое заболевание и ограничительные диетические требования [3, 4]. Необходимо отметить, что нарушение режима питания при диабете 2-го типа часто сопровождается

чувством вины, стыда и разочарования в собственных возможностях. В этом контексте роль психологической помощи приобретает первостепенное значение: психокоррекция помогает пациентам осознать глубинную мотивации их поведения, развивать навыки саморегуляции, формировать внутреннюю ответственность за состояние своего здоровья.

Современные концепции поведенческой медицины рассматривают саморегуляцию как центральный психологический механизм, связывающий эмоциональное состояние и соблюдение диеты [5]. Нарушения в системе самоконтроля проявляются в импульсивном питании, трудностях планирования и отсутствии осознанности при приеме пищи. Важную роль играют и социальные факторы: дефицит поддержки со стороны семьи и окружения, критические установки близких или, напротив, чрезмерный контроль приводят к эмоциональному сопротивлению и отказу от соблюдения диетических ограничений [6, 7].

Исследования последних лет подтверждают, что даже высокая информированность о правилах питания не гарантирует их выполнения, если не развиты психологические ресурсы – внутренняя мотивация, самоэффективность и способность к эмоциональной регуляции [8].

Таким образом, комплексное исследование данной проблемы поможет не только повысить терапевтическую эффективность, но и расширить представление о сахарном диабете 2-го типа как о биopsихосоциальном феномене, в котором физиологические, поведенческие и эмоциональные аспекты тесно взаимосвязаны.

## **Материалы и методы**

Цель исследования – анализ психологических факторов, влияющих на нарушение режима питания у пациентов с сахарным диабетом 2-го типа, а также определение возможных направлений психокоррекции, способствующих повышению саморегуляции и осознанности пищевого поведения.

Метод исследования – теоретико-аналитический обзор современных научных источников по проблеме психологических аспектов питания при сахарном диабете 2-го типа. В качестве эмпирической и теоретической базы использованы публикации последних лет, в которых рассматриваются эмоциональные, когнитивные, личностные и социально-поведенческие детерминанты нарушения режима питания [1, 2, 6, 8].

Современные исследования указывают, что режим питания при диабете представляет собой не только биологическую, но и психологическую систему саморегуляции, зависящую от уровня эмоциональной устойчивости, мотивации и осознанного контроля. В этом контексте психология питания рассматривается как область, где личностные особенности, стрессовые реакции и социальная поддержка формируют устойчивость или, напротив, уязвимость пациента к нарушениям диеты.

Методологическая основа исследования опирается на системный и личностно-ориентированный подход, позволяющий рассматривать нарушение диеты не как простое отклонение от врачебных предписаний, а как отражение глубинных психологических процессов: фruстрации, тревоги, внутреннего протеста, стремления к восстановлению утраченного чувства автономии.

В ходе анализа были сопоставлены данные о взаимосвязи эмоциональных факторов (стресс, тревожность, депрессия), когнитивных установок (убеждения о болезни, чувство контроля) и социальных условий (поддержка семьи, культура питания) с уровнем саморегуляции и соблюдения диетических рекомендаций.

Теоретический анализ показал, что нарушение режима питания чаще всего выступает следствием эмоционального дистресса, снижения самоэффективности и недостатка стратегий самосовладания.

Метод самосовладания, применяемый в рамках исследования, предполагает развитие у пациентов таких психологических навыков, как:

- ◆ осознание своих эмоциональных и телесных состояний, влияющих на пищевое поведение;
- ◆ контроль импульсивных реакций, связанных с тревогой, фрустрацией и чувством усталости;
- ◆ восстановление внутреннего «я» как активного субъекта, способного управлять выбором и принимать ответственность за свое состояние;

- ♦ формирование позитивного отношения к лечению и ощущение личной эффективности в процессе самоуправления диабетом.

Результаты исследования позволили выделить ключевые психологические мишени психокоррекции: повышение осознанности, развитие эмоциональной устойчивости, формирование внутренней мотивации и укрепление самоконтроля. Эти аспекты рассматриваются как центральные звенья психологического вмешательства, обеспечивающего более стабильное соблюдение диетического режима и улучшение качества жизни пациентов с диабетом 2-го типа.

## Результаты и обсуждение

Проведенный обзор литературы позволил выделить совокупность психологических факторов, играющих ключевую роль в нарушении режима питания при сахарном диабете 2-го типа (СД2). В анализ включались отечественные и зарубежные исследования последних лет, раскрывающие взаимосвязи между особенностями эмоциональной сферы, когнитивными установками, стратегиями совладания и реальным пищевым поведением пациентов с СД2. В результате была выстроена целостная модель, в которой нарушения режима питания понимаются как отражение взаимодействия биологических, личностных и социокультурных детерминант.

1. Эмоциональные факторы: тревога, депрессия и стресс как ключевые детерминанты нарушений питания

Исследования показали, что эмоциональное неконтролируемое питание тесно ассоциировано с более высоким уровнем НbA1c и нестабильным гликемическим контролем [4]. Пациенты, испытывающие тревогу или чувство внутреннего напряжения, часто прибегают к пище как к средству эмоциональной регуляции, что приводит к перееданию и игнорированию диетических ограничений. Подчеркивается, что тревожные и депрессивные состояния не просто осложняют соблюдение режима, но становятся самостоятельными предикторами ухудшения течения диабета [5].

По исследованиям, которые выявили, что уровень «диабетического дистресса» напрямую связан с частотой пищевых нарушений [5], пациенты, использующие неадаптивные стратегии совладания – избегание, отрицание, пассивное принятие, – чаще нарушают режим и демонстрируют низкую приверженность лечению. Напротив, использование активных стратегий (планирование, поиск социальной поддержки, когнитивная переоценка) связано с лучшими результатами гликемического контроля и стабильным пищевым поведением.

Ряд авторов подчеркивает, что сам факт постановки диагноза СД2 вызывает глубокие переживания, связанные с угрозой потери контроля над собственным телом, изменением социального образа жизни и необходимостью постоянных ограничений. В контексте психофизиологии подобные нарушения объясняются активацией гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы, изменением секреции кортизола и дофамина, что усиливает тягу к высококалорийной пище. Таким образом, эмоциональные расстройства создают физиологическую и поведенческую основу для систематических срывов режима питания.

Психологическая адаптация больного диабетом включает процессы принятия, интерпретации и интеграции заболевания в структуру «я». Как отмечает Старостина Е.Г., трудности соблюдения диетотерапии напрямую связаны с тем, что ограничение воспринимается как ущемление автономии и личной свободы. Эти механизмы частично снимают тревогу, но одновременно усугубляют клиническую ситуацию. У пациентов с выраженной тревогой и депрессией наблюдается тенденция к «эмоциональному» или «компенсаторному» приему пищи, что ведет к колебаниям глюкозы и снижению эффективности терапии, где подчеркивается, что низкая способность к совладанию со стрессом предсказывает ухудшение самоконтроля и нарушение диетических предписаний [6].

2. Когнитивные и мотивационные искажения в системе пищевого самоконтроля. Когнитивные искажения, касающиеся восприятия болезни, питания и самоконтроля, формируют внутренние барьеры к соблюдению рекомендаций [7].

Исследования когнитивных факторов показывают, что представления о болезни и собственных возможностях оказывают решающее влияние на соблюдение диеты. При экстернальном локусе контроля (убеждение, что здоровье зависит от внешних обстоятельств) пациенты

реже придерживаются врачебных рекомендаций. Напротив, при внутреннем локусе контроля больные рассматривают диету как часть личной ответственности и проявляют большую дисциплину.

Так, пациенты с внешним локусом контроля и низким уровнем самоэффективности чаще демонстрируют нарушения диеты, поскольку воспринимают заболевание как неконтролируемое обстоятельство, а диетические ограничения – как навязанные извне.

Противоположно, внутренний локус контроля и вера в собственную способность влиять на состояние здоровья положительно коррелируют с устойчивостью к пищевым соблазнам и высоким уровнем дисциплины.

«Психологическая самоуправляемость» является предиктором успешного самоконтроля и формирования устойчивого режима питания. Чем выше чувство личной эффективности, тем меньше риск пищевых нарушений [8].

Зарубежные данные также демонстрируют разницу в гендерных и этнокультурных особенностях:

- ◆ женщины чаще используют еду как эмоциональный регулятор и требуют акцента на эмоциональной устойчивости;
- ◆ мужчины чаще склонны к внешнему локусу контроля и нуждаются в рационально-поведенческих методах [9].

Несколько авторов (в частности, А.Ф. Вербовая, Е.Г. Старостина) обращают внимание на когнитивные искажения и иррациональные убеждения. Например, типичной является установка «раз в неделю можно позволить себе сладкое» или «я заслужил вкусное, потому что перенервничал». Эти когнитивные схемы выявляются у большинства пациентов с неустойчивой компенсацией и служат мишенью для психокоррекции [10].

Проблема не только в наличии тревоги или депрессии, но именно в неспособности регулировать эмоции [9]. Пациенты с высоким уровнем дисрегуляции чаще имеют слабое самоуправление, более частые срывы в диете и более низкую приверженность лечебному режиму. Это открывает важный ракурс: не просто «эмоциональное питание», а пищевая реакция как прямое следствие недостатка механизма управления эмоциями. Пациентов с СД2 кратковременные желания, усталость и снижение энергии перед приемом пищи связаны с вероятностью пищевого срыва [11]. То есть состояние усталости и сниженной воли чаще дает начало нарушению питания. Среди пациентов с СД2 эмоциональное и внешнее питание были статистически значимо связаны с фактическим потреблением пищи [12]. Эти данные позволяют расширить тезис: пищевая импульсивность при СД2 – это не просто вкус к сладкому, а следствие нарушенной эмоциональной регуляции или когнитивного контроля, и это требует другого подхода, чем просто диетическая инструкция.

Интересный аспект, редко подробно освещаемый в эндокринологической литературе: роль запретов и сопротивления в пищевом поведении пациентов с СД2. Больные СД2 часто ощущают свое питание как лишение, выражается чувство диетической дефицитности, и как результат – «наградное» переедание в моменты слабости [12]. То есть когда пища воспринимается как ограниченная, она становится более желанной. Психологически: установка ограничения усиливает внимание к запретному объекту, усиливает импульс, особенно при эмоциональном напряжении или утомлении. У пациентов с СД2 тяга перед едой предсказывала пищевой срыв вне зависимости от голода [13]. Таким образом, запрет сам по себе может стать триггером нарушения режима питания, особенно в контексте диабета, где многие продукты «запретны». Практическое следствие: вместо жесткого акцентирования на «запретных» продуктах, необходимо работать с установками и чувствами ограниченности, помогать пациенту преобразовать диетические ограничения в осознанный выбор, а не в запрет-реакцию.

### 3. Социально-психологические аспекты и влияние микросоциума

Фактор социальной поддержки выступает важнейшим медиатором между стрессом и поведением пациентов. В метаанализе показано, что участие в социальных сетях, группах взаимопомощи и поддерживающих онлайн-сообществах способствует улучшению пищевого самоконтроля, тогда как социальная изоляция повышает риск нарушений режима [7].

Особенно значимо это для пациентов с низким уровнем внутренней мотивации: для них внешняя поддержка компенсирует недостаточную саморегуляцию. Социальное окружение так-

же формирует пищевые привычки, ожидания и нормы, через которые реализуется социальное подкрепление или, наоборот, барьеры для соблюдения режима.

Отмечается также, что у пациентов, участвующих в «школах диабета» и программах психообразования, уровень тревоги значительно ниже, а приверженность диете выше. Психообразование рассматривается как форма когнитивного переобучения – инструмент, позволяющий заменить иррациональные установки научно обоснованными знаниями [5].

#### 4. Расстройства пищевого поведения и их клинико-психологические проявления

Пациенты с СД2 демонстрируют высокую распространённость элементов расстройств пищевого поведения (компульсивное переедание, ограничительное поведение, орторексия) [14].

По данным этих исследований, до 25–30% пациентов имеют клинически значимые признаки переедания, часто недиагностируемые в рамках стандартных эндокринологических процедур. Нарушения питания не только усугубляют течение диабета, но и связаны с повышенным уровнем диабетического дистресса и депрессии.

Ряд исследований показывает, что у значительной доли пациентов с СД2 присутствуют элементы расстройств пищевого поведения (РПП), включая компульсивное переедание, ночные эпизоды питания, ограничительные циклы и навязчивый контроль веса. Карл и Бекер выявили, что около трети обследованных диабетиков демонстрировали клинические признаки нарушения питания [14]. У этих пациентов чаще отмечались скачки глюкозы, колебания массы тела и эмоциональная нестабильность. Наличие РПП у диабетиков усложняет как диагностику, так и лечение заболевания: больные склонны скрывать переедание, испытывать стыд и вину, что мешает открытой коммуникации с врачом [15].

Механизм РПП в контексте диабета может рассматриваться как способ эмоциональной регуляции. Пища становится символическим средством снятия напряжения, компенсации неудовлетворенных потребностей и контроля над ситуацией, в которой болезнь ограничивает свободу. Этот психодинамический аспект описан еще Карлом Абрахамом (1999), где пищевое поведение трактуется как проекция глубинных конфликтов, связанных с зависимостью, фрустрацией и самоценностью.

Таким образом, еда в системе диабетического пациента приобретает значение не только физиологического, но и психологического ресурса – способа совладания с тревогой и утратой контроля.

#### 5. Психосоциальные детерминанты самоконтроля питания

Современные публикации указывают, что поведенческие паттерны питания у больных СД2 тесно связаны с культурными традициями. В странах постсоветского пространства еда имеет сильный символический и социальный компонент: отказ от определенных блюд воспринимается как отказ от нормальной жизни. Поэтому психологическая работа с пациентом должна включать культурно-чувствительное консультирование, где обсуждаются способы сохранить привычные ритуалы без вреда для здоровья.

Кроме того, финансовое положение играет немаловажную роль. Диетотерапия требует не только самодисциплины, но и материальных затрат, а экономическое напряжение нередко вызывает чувство фruстрации, которое опять-таки компенсируется едой. В этом контексте эмоциональное переедание выступает как адаптивная, хотя и неэффективная форма совладания с трудностями.

Психосоциальные факторы оказывают системное влияние на все аспекты самоуправления диабетом [3].

Использование методологии «экологической моментальной оценки» (EMA) позволило авторам установить, что отклонения от диетического режима часто происходят не из-за незнания, а из-за ситуативного эмоционального напряжения, чувства усталости, конфликтов и социальных триггеров.

Психотерапевтическая литература (в частности, Абрахам К., 1999) подчеркивает, что нарушения питания у диабетиков нередко носят бессознательный характер. Пища становится символическим средством компенсации эмоционального дефицита, тревоги или внутреннего конфликта.

## **Заключение**

Проведенный обзор литературы убедительно демонстрирует, что нарушения режима питания при сахарном диабете 2-го типа представляют собой многомерное явление, в котором физиологические, когнитивные, эмоциональные и социально-психологические механизмы образуют сложную взаимосвязанную систему. Психологические факторы не просто сопровождают заболевание, они структурируют само поведение пациента, определяя, насколько эффективно человек способен адаптироваться к жизни с хроническим диагнозом.

Наиболее устойчивые закономерности, выявленные в многочисленных отечественных и зарубежных исследованиях, показывают: пищевое поведение при СД2 формируется на пересечении трех ключевых осей «эмоциональной регуляции», «когнитивного контроля» и «социально-мотивационной поддержки». Именно в этих областях сосредоточены основные риски нарушения режима и, соответственно, направления психокоррекционного вмешательства.

Психологическая сложность диабета заключается в том, что эмоциональная реакция на сам факт диагноза – шок, отрицание, тревога – нередко закрепляется в виде устойчивых когнитивных схем. Пациент начинает воспринимать болезнь как внешнее наказание, а не как задачу, требующую адаптации. Как следствие, диета воспринимается как лишение и ограничение, что провоцирует феномен «запретного плода»: чем строже предписание, тем выше вероятность срыва [12, 14]. Этот механизм реактивного сопротивления указывает на необходимость переосмысления диетических рекомендаций – от стратегии запрета к стратегии осознанного выбора и личной ответственности.

Существенную роль играет социально-психологический контекст. Участие в группах поддержки и программах психообразования снижает тревогу и повышает приверженность диете [7]. Социальная изоляция, напротив, усиливает чувство одиночества и беспомощности, что ведет к «компенсаторному» употреблению пищи.

Отдельного внимания заслуживает феномен «диабетического дистресса» – специфической формы эмоционального выгорания, связанной с хроническим самоконтролем. Постоянное измерение сахара, подсчет калорий и контроль питания вызывают усталость и раздражение, что в итоге провоцирует срыв диеты [3]. Здесь важна психологическая поддержка, направленная не только на контроль, но и на восстановление внутреннего ресурса, чувство удовлетворения и самоэффективности.

Следовательно, роль психологических факторов в нарушении режима питания при СД2 нельзя рассматривать как второстепенную. Это не просто дополнение к медицинской терапии, а ее центральный компонент, определяющий устойчивость изменений и долгосрочный прогноз. Психологическая работа помогает пациенту переосмыслить отношение к еде, восстановить внутренний контроль, снизить тревогу и вернуть ощущение смысла и ценности самоконтроля.

По итогам анализа литературы можно выделить несколько обобщающих положений:

1. Во-первых, психологические факторы играют центральную, а не вторичную роль в процессе саморегуляции питания при СД2. Эмоциональные состояния, когнитивные схемы и социальные контексты формируют тот психологический ландшафт, в котором разворачивается борьба пациента за контроль над болезнью.
2. Во-вторых, профилактика и коррекция нарушений питания невозможны без включения психологических методов – психообразования.
3. В-третьих, эффективное лечение диабета требует не только фармакологической и диетической терапии, но и системной работы с эмоциональной сферой личности.
4. В итоге можно заключить, что успешное управление диабетом – это не только медицинский процесс, но и акт психологического самосовладания, требующий эмоциональной зрелости, когнитивной гибкости и социальной поддержки. Именно развитие этих качеств преображает пациента из пассивного исполнителя предписаний в активного участника терапии. И потому ключевой задачей современной психокоррекции при СД2 становится не столько контроль поведения, сколько формирование внутренней автономии и осознанного отношения к себе – как к человеку, способному управлять своей жизнью даже в условиях хронического заболевания.

Таким образом, психологические факторы в контексте нарушений режима питания при сахарном диабете 2-го типа представляют собой сложную систему взаимосвязей, определяющую качество жизни, уровень контроля заболевания и эффективность терапии. Их учет в клинической и профилактической практике является необходимым условием успешного управления диабетом.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1 Pouwer F., Speight J. The future: 25 years of “Guidelines for encouraging psychological well-being in people with diabetes” // Diabetic Medicine. 2020. Vol. 37. No. 3. P. 483–492.
- 2 Snoek F.J., Galstyan G., Khan N. Mental health in diabetes care. Time to step up // Frontiers in Clinical Diabetes and Healthcare. 2022. Vol. 3. Article 1039192.
- 3 Fisher L., Hessler D., Polonsky W.H., Strycker L.A. Emotional distress in adults with diabetes // Diabetes Distress Project Report. 2020.
- 4 Freitag A.C., Bellg A.J., Lorenz E. Emotional and uncontrolled eating behaviors are associated with poorer glycemic control in patients with type 2 diabetes // Current Diabetes Reports. 2025. Vol. 33. No. 2. Article S0271531725000843. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0271531725000843>
- 5 Behavioral Diabetes: Social Ecological Perspectives / eds. Fisher L., Polonsky W.H., Hessler D. New York: Springer, 2020.
- 6 Ори Ф. и др. Победа над диабетом путем преодоления психологических барьеров: повышение уровня самоуправления связано с эффективным самоуходом // Scientific Reports. 2024. Т. 14. Статья s41598-024-83837-y. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-83837-y>
- 7 Алаофэ Х. и др. Влияние социальных сетей на соблюдение диеты у взрослых с диабетом 2 типа: систематический обзор и протокол метаанализа // BMJ Open. – 2024. – Т. 14. – № 11. Статья e082946. URL: <https://bmjopen.bmjjournals.org/content/14/11/e082946>
- 8 Фрид Х., Чан Дж.С.Н., Кесслер Р.К. Пересечение диабета и расстройств пищевого поведения: профилактика, диагностика и лечение // Frontiers in Psychiatry. – 2025. – Т. 16. – Статья 12413400. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12413400/>
- 9 Баталья А.П. и др. Интервенции, направленные на изменение поведения у пациентов с сахарным диабетом 2 типа: систематический обзор // Journal of Diabetes Research. 2021. Статья ID 8630317. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8630317/>
- 10 Старостина Е.Г. Психосоциальные аспекты сахарного диабета // Проблемы эндокринологии. – 2008. – Т. 54. – № 3. – С. 22–28.
- 11 Kollin B. et al. Patient-centered care in diabetes care – concepts, relationships, and outcomes // Diabetes Care Research Reviews. 2024. Vol. 18. No. 7. Article PMC11292325. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11292325/>
- 12 Saito J., Suzuki T., Inada K., Okamoto S. Psychosocial factors influencing dietary management in patients with type 2 diabetes // Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 10. Article 1464542. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1464542/full>
- 13 Gal G., et al. Association of elevated Galectin-4 concentrations with type 2 diabetes // MDPI Metabolites. 2024. Vol. 14. No. 8. Article PMC12524632. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12524632/>
- 14 Yannakoulia M. Eating behavior among type 2 diabetic patients: a poorly recognized aspect in a poorly controlled disease // Review of Diabetic Studies. 2006. Vol. 3. No. 1. P. 11–16. DOI: 10.1900/RDS.2006.3.11. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1783576/>
- 15 Carl J., Baker C. The role of disordered eating in type 2 diabetes: a pilot study // Journal of Eating Disorders. 2021. Vol. 9. Article 23. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9830250/>
- 16 Абрахам К. Клинические и психоаналитические работы. Санкт-Петербург: Питер, 1999.

## REFERENCES

- 1 Pouwer F., Speight J. (2020) The future: 25 years of “Guidelines for encouraging psychological well-being in people with diabetes” // Diabetic Medicine. Vol. 37. No. 3. P. 483–492. (In English).
- 2 Snoek F.J., Galstyan G., Khan N. (2022) Mental health in diabetes care. Time to step up // Frontiers in Clinical Diabetes and Healthcare. Vol. 3. Article 1039192. (In English).
- 3 Fisher L., Hessler D., Polonsky W.H., Strycker L.A. (2020) Emotional distress in adults with diabetes // Diabetes Distress Project Report. (In English).

- 4 Freitag A.C., Bellg A.J., Lorenz E. (2025) Emotional and uncontrolled eating behaviors are associated with poorer glycemic control in patients with type 2 diabetes // Current Diabetes Reports. Vol. 33. No. 2. Article S0271531725000843. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0271531725000843> (In English).
- 5 Behavioral Diabetes: Social Ecological Perspectives / eds. Fisher L., Polonsky W.H., Hessler D. New York: Springer, 2020. (In English).
- 6 Öry F., et al. (2024) Conquering diabetes by overcoming psychological barriers: Enhanced empowerment is associated with effective self-care // Scientific Reports. Vol. 14. Article s41598-024-83837-y. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-83837-y> (In English).
- 7 Alaofè H., et al. (2024) Social network interventions on dietary adherence among adults with type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis protocol // BMJ Open. Vol. 14. No. 11. Article e082946. URL: <https://bmjopen.bmjjournals.org/content/14/11/e082946> (In English).
- 8 Fried H., Chan J.C.N., Kessler R.C. (2025) The intersection of diabetes and eating disorders: prevention, diagnosis, and treatment // Frontiers in Psychiatry. Vol. 16. Article 12413400. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12413400/> (In Russian).
- 9 Batalha A.P.D.B., et al. (2021) Behavior change interventions in patients with type 2 diabetes mellitus: systematic review // Journal of Diabetes Research. Article ID 8630317. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8630317/> (In English).
- 10 Starostina E.G. (2008) Psychosocial aspects of diabetes mellitus // Problems of Endocrinology. Vol. 54. No. 3. P. 22–28. (In Russian).
- 11 Kollin B., et al. (2024) Patient-centered care in diabetes care – concepts, relationships, and outcomes // Diabetes Care Research Reviews. Vol. 18. No. 7. Article PMC11292325. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11292325/>
- 12 Saito J., Suzuki T., Inada K., Okamoto S. (2025) Psychosocial factors influencing dietary management in patients with type 2 diabetes // Frontiers in Psychology. Vol. 10. Article 1464542. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1464542/full> (In English).
- 13 Gal G., et al. (2024) Association of elevated Galectin-4 concentrations with type 2 diabetes // MDPI Metabolites. Vol. 14. No. 8. Article PMC12524632. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12524632/> (In English).
- 14 Yannakoulia M. (2006) Eating behavior among type 2 diabetic patients: a poorly recognized aspect in a poorly controlled disease // Review of Diabetic Studies. Vol. 3. No. 1. P. 11–16. DOI: 10.1900/RDS.2006.3.11. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1783576/> (In English).
- 15 Carl J., Baker C. (2021) The role of disordered eating in type 2 diabetes: a pilot study // Journal of Eating Disorders. Vol. 9. Article 23. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9830250/> (In English).
- 16 Abraham K. (1999) Clinical and Psychoanalytical Works. Saint Petersburg: Piter. (In Russian).

**АЛИНОВА А.Д.,<sup>\*1</sup>**

магистрант.

\*e-mail: alinova.alima@bk.ru

ORCID ID: 0009-0008-6417-9042

**АСИМОВ М.А.,<sup>1</sup>**

М.Ф.Д., профессор.

e-mail: marat@assimov.net

ORCID ID: 0000-0003-2358-9244

<sup>1</sup>«Тұран» университеті,

Алматы қ., Қазақстан

## **2-ТИПТІ ҚАНТ ДИАБЕТІ КЕЗІНДЕГІ ТАМАҚТАНУ РЕЖИМІНІҢ БҰЗЫЛУЫНА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ФАКТОРЛАРДЫң ӘСЕРІ<sup>1</sup> ЖӘНЕ ӨЗІН-ӨЗІ БАСҚАРУ ӘДІСІМЕН ПСИХОКОРРЕКЦИЯ**

### **Аңдатпа**

Мақалада 2 типті қант диабетіндегі тамақтанудың бұзылуындағы психологиялық факторлардың рөлін қарастыратын заманауи зерттеулерге аналитикалық шолу берілген. Пациенттердің тамақтану мінез-құлқының ерекшеліктерін анықтайтын эмоционалды, когнитивті және әлеуметтік-психологиялық механизмдер қарастырылады. Отандық және шетелдік дереккөздерді талдау негізінде диетаның бұзылуы мазасызықпен, депрессиямен, созылмалы стресспен және өзін-өзі реттеудің төмендеуімен тығыз байланысты

екендігі көрсетілген. Эмоционалды бұзылулар шамадан тыс тاماқтануға, «жұбататын» тағамға тәуелділікті қалыптастыруға және тاماқтануды бақылауға деген ынтаны жоғалтуға ықпал етеді. Когнитивті және мотивациялық көзқарастар – бақылау, өзі-өзі басқару локусы және ауру туралы сенім жүйесі – емдеуге деген ұмытысты анықтайды. Жауапкершіліктің сырткы атрибуциясы бұзылу қаупін арттырады, ал ішкі бақылау локусы және олардың жағдайын басқару қабілетіне сену сыйектікті арттырады. Диабеттік күйзеліс құбылысы – үнемі өзін-өзі бақылаумен байланысты эмоционалды күйіп қалу, бұл көбінесе реактивтілік пен бұзылуарға әкеледі. Өлеуметтік-мәдени орта манызды рөл атқарады: отбасылық қолдау, тاماқтану дәстүрлері және жақындардың ауруды қабылдауы. Өлеуметтік оқшаулану және қолдаудың жетіспеушілігі стрессті күштейтеді және компенсаторлық тاماқтану тәртібін тудырады. Психологиялық және физиологиялық факторлардың өзара байланысы байқалады – қант деңгейінің ауытқуы когнитивті бақылауды төмендетіп, тітіркенуді арттыруы мүмкін.

**Тірек сөздер:** қант диабеті, тاماқтану тәртібі, психологиялық факторлар, стресс, эмоционалды тاماқтану, өзін-өзі басқару.

**ALINOVA A.D.,<sup>\*1</sup>**

master's student.

\*e-mail: alinova.alima@bk.ru

ORCID ID: 0009-0008-6417-9042

**ASIMOV M.A.,<sup>1</sup>**

d.m.s., professor.

e-mail: marat@assimov.net

ORCID ID: 0000-0003-2358-9244

<sup>1</sup>Turan University,

Almaty, Kazakhstan

## THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS IN DISRUPTIONS IN THE EATING REGIMENT IN TYPE 2 DIABETES AND PSYCHOCORRECTION USING THE I SELF-COPING METHOD

### Abstract

The article presents an analytical review of modern research on the role of psychological factors in dietary disorders in type 2 diabetes mellitus. The emotional, cognitive, and socio-psychological mechanisms that determine the characteristics of patients' eating behavior are considered. Based on the analysis of domestic and foreign sources, it has been shown that dietary disorders are closely related to anxiety, depression, chronic stress and decreased self-regulation. Emotional disorders contribute to overeating, the formation of dependence on «comforting» food and loss of motivation to control nutrition. Cognitive and motivational attitudes – the locus of control, self-control, and a belief system about the disease – determine adherence to treatment. External attribution of responsibility increases the risk of violations, while the internal locus of control and belief in the ability to manage one's condition increase compliance. Of significant importance is the phenomenon of diabetic distress – emotional burnout associated with constant self-control, which often leads to reactivity and breakdowns. The socio-cultural environment plays an important role: family support, dietary traditions, and the perception of illness by loved ones. Social isolation and lack of support increase stress and provoke compensatory eating behavior. The relationship between psychological and physiological factors is noted – fluctuations in sugar levels can reduce cognitive control and increase irritability.

**Keywords:** diabetes mellitus, eating behavior, psychological factors, stress, emotional overeating, self-coping method.

Дата поступления статьи в редакцию: 28.10.2025

### 3 APPLIED PSYCHOLOGY AND RESEARCH ҚОЛДАНБАЛЫ ПСИХОЛОГИЯ ЖӘНЕ ЗЕРТТЕУЛЕР ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ИССЛЕДОВАНИЯ

---

---

FTAXP 06.81.23

ӘОЖ 316.6

JEL A13

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2025-1-3-37-44>

КЕНЖЕБАЕВА М.У.,<sup>\*1</sup>

пс.ф.к., аға оқытушы.

\*e-mail: maikent@mail.ru

ORCID ID: 0009-0009-5158-2972

<sup>1</sup>Алматы гуманитарлы-экономикалық университеті,  
Алматы қ., Қазақстан

### ИНВЕСТИЦИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ҚАРЖЫЛЫҚ ШЕШІМДЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

#### Аңдатпа

Макалада инвестициялық және қаржылық шешімдерді қабылдау процесін анықтауда психологиялық зерттеулерді қолдану мәселесі қарастырылды. Инвестициялық және қаржылық шешімдерді қабылдау процесі тұрғындардың қаржылық сауаттылығының деңгейін ашып береді. Қаржылық сауаттылық туралы айтқанда, алдымен тұрғындардың табысын реттеу, кірістері мен шығындарын есепке алу, артық ақшаны жинау, сақтау көбейту кезеңдері қарастырылады. Зерттеудің маңсаты еліміздегі тұрғындардың инвестициялық және қаржылық шешімдерді қабылдау процесін анықтауда психологиялық жағдаяттарды анықтау. Бұл зерттеуде сапалы зерттеу әдісі қолданылды. Жоғарғы оку орындары студенттері мен олардың ата-аналарының қатысуымен зерттеу тобы күрілді және олардың пікірлері талданды. Зерттеу тобына 200 адам, оның 75-і студент пен 125-і ата-ана қатыстырылды. Олар әртүрлі әлеуметтік топтарды құрады, көбіне көпбалалы отбасы, қалалық және ауылдық тұрғындар қатысты. Зерттеу деректері алдын ала әзірлеген сұхбаттың жартылай құрылымдалған түрі арқылы жинақталды. Зерттеу деректері мазмұнды талдау әдісін қолдану арқылы бағаланды. Қазіргі кезде экономикалық ғылым кейбір инвестициялық және қаржылық шешімдердің көбісін түсіндіре алмай отырғандығын көрсетеді. Макала авторы көрсеткендей, психологиялық зерттеулердің дамуы қаржат саласы мамандарымен бірге психологтарды тарта отырып, жүйелі әлеуметтік зерттеулерді жүргізуі талап етеді.

**Тірек сөздер:** қаржы саласы, әрекет, инвестициялық және қаржылық шешімдер, мотивация психологиясы, әлеуметтендіру, салыстырмалы психология.

#### Kіріспе

Экономика әр адамның күнделікті өміріне үлкен әсер етеді, соның бірнеше негізгі аспектілеріне тоқталып өтелік:

1. Табыс және өмір сүру деңгейі. Экономикалық жағдай жалақыға, жұмыс орындарының қолжетімділігіне және өмір сүру деңгейіне әсер етеді. Мысалы, экономикалық өсу кезеңінде кірістер артады, ал дағдарыс кезінде кіріс азаяды.

2. Тауарлар мен қызметтердің бағасы. Инфляция (бағаның өсуі) сатып алу қабілетіне тікелей әсер етеді. Баға неғұрлым жоғары болса, соғұрлым оған аз ақша жұмсауға тырысады.

3. Жұмыс және жұмыссыздық. Экономика өскен сайын көбірек жұмыс орындары пайда болады, ал дағдарыс кезінде, керісінше, компаниялар қызметкерлерді қысқартады және жұмыссыздық деңгейі жоғаралайды.

4. Несиeler және ипотека. Несие мөлшерлемелері мемлекеттің экономикалық саясатына байланысты өзгеріп отырады. Егер пайыздар төмен болса, адамдар көбінесе ипотека мен бизнес несиelerін алады. Егер пайыздар жоғары болса, онда несиeler қол жетімді болмайды.

5. Валюта бағамы. Валюта бағамының өзгеруі импорттың тауарлардың бағасына, шетелге саяхаттау күнінә және тіпті елдегі инфляция деңгейіне көп әсер етеді.

6. Мемлекеттік шығыстар мен салықтар. Мемлекеттің ақшасы негұрлым көп болса, соғұрлым ол медицинаны, білім беруді, әлеуметтік бағдарламаларды көтеп қаржыландырады. Экономикалық құлдырау кезеңінде салықтар көтеріліп, жәрдемақылар қысқарады.

7. Технологиялар мен инновацияларды дамыту. Экономикалық даму күнделікті өмірді жеңілдететін жаңа технологияларды енгізуі ынталандырады (онлайн-банкинг, қашықтықтан жұмыс істеу, жаңа төлем әдістері және т.б.).

Осылайша, экономика күнделікті өмірдің барлық салаларына – дүкендері бағадан бастап, жол сапасы мен мансаптың мүмкіндіктерге дейін әсер етеді. Қаражаттық шешімдер негізінен адамдардың ақшаны үнемдеу, жинау, сақтау барысын қамтиды. Ал енді сол ақшаны көбейту мен арттыру барысында адамдар инвестициялық шешімдерді қабылдайды.

## Материалдар мен әдістер

Жаңа экономикалық нақтылық жарнамалық қызметпен тығыз байланысты. Экономикалық, психологиялық және мәдениеттік құбылыс ретінде кез келген жарнамадан психологиялық бөлікті анықтауға болады. Жарнаманың психологиялық негізінә әдette тиісті назар аудармайды. Бірақ, осы бөлік сауда жарнамасының кез келгенінің психологиялық маңызына кепілдік береді, дұрыс түсінудің үлкен мүмкіндігін ашады.

Жарнама ұсынылып отырған тауар туралы әрқашан «жақсы» айтады және еш уақытта «жаман» демейді. Жарнама – бұл тауарларды, қызметтерді, ұйымдарды әрқашан дұрыс бағалау. Өз кезегінде, жарнама өндіріс технологиясы ретінде креативті ойды, оның әсерін, қосалқы рөлін көрсете алады. Сатып алушының назарын аударуға арналған әртүрлі тәсілдерді қолданады, жиі ден қоятын бейнелер, мәтіндер, өзіндік әріптер, түрлі түстердің немесе геометриялық пішіндердің үйлесімі қолданылады. Дегенмен, жарнаманың мәні өзгермейді, өйткені, ол негізінен айқын түрде оң бағалаумен қалады. Оң бағалау әртүрлі (теледидар, мақала, газетте жариялау, плакат) түрлерінде іске асады, сатып алушы үшін тауарға және оның түрлеріне жарнама әрқашан оң баға береді, әзілмен берілген жарнама болса да, оның бағасы оң болады, дегенмен тауардың бағасы өзіндік қасиеттерінен ғана тәуелді болатындығын естен шығарып алады. Психологиялық және экономикалық нәтижесі болмаган жағдайда жарнама тиімді болмайды, ал оған жұмсалған ақша пайда әкелмейді. Жарнама әсерінен адам сатып алады, оны одан соң қолданады, онда ол айқын қажеттілікті канагаттандырады, бұл адамға ғанибет сезімін сыйлайды. Басқаша айтқанда, сауда жарнамасы қажеттіліктердің сферасымен және адамның емеурін, ынта білдіруімен әрқашан тығыз байланысты, демек, осы психологиялық ұғымдар әрқашан ескерілуі тиіс.

Қазіргі замануи психология еліміздің әлеуметтік, мәдени және экономикалық өзгерістеріне жауап ретінде дамиды. Негізгі бағыттардың ішінде:

1. Дәстүрлі және заманауи тәсілдерді біріктіру. Психология дәстүрлі мәдени құндылықтарды заманауи ғылыми әдістермен біріктіреді. Бұл жергілікті қауымдастықтардың ерекшеліктерін ескеруге және психологиялық тәжірибелі мәдени мәннәтінде бейімдеуге мүмкіндік береді.

2. Ұлттық санаға назар аудару. Еліміздегі психология ұлттық сана мен оған сәйкестік мәселелеріне назар аударады, бұл әсіресе қазіргі кезеңге қатысты үлкен маңызға ие болып отыр [1].

Психология дамуының әр түрлі сатыларында әртүрлі тенденциялар басымдыққа ие болып тұрды, қазіргі кезде бүтіндей ұлттық және экономикалық мәдениеттің жаһандануына байланысты адамның әмбебап ойлау операцияларының түзілісінде «киберпсихологияны» тануға деген қозғалыс байқалады.

Киберпсихология киберкеңістікте жеке тұлғалардың, топтар мен қауымдастықтардың, заңды тұлғалар мен ұйымдардың мінез-құлқын зерттеуге арналады. Киберпсихология – өзара байланысты компьютерлер мен олардың арасындағы байланыс арналарының желісіне сүйенетін пайдаланушылар үшін тартымды әлеуметтік қызметтер жүйесі [2].

## **Нәтижелер мен талқылау**

Киберпсихология қоғамның цифрлық трансформациялануымен бірге пайда болды. Киберпсихология – бұл психологиялық технологиялардың дамуымен және адамдардың цифрлық құралдармен өзара әрекеттесу тәсілдерінің өзгеруімен тығыз байланысты. Киберпсихология жеке психикадан әлеуметтік және ұйымдастыруышылық салаға дейінгі психологияның көптеген аспектілеріне әсер етеді. Киберпсихология осы жарнамалардың барлық тәсілдерін өзіне жинақтаған.

Киберпсихология. Бұл адамдардың технологиямен, әсіресе интернетпен, виртуалды әлемдермен және цифрлық интерфейстермен өзара әрекеттесуін зерттейтін психологияның бір саласы. Мамандар технологияны қолдану тұлғаның дамуына, жеке басына және тұлғааралық қатынастарға қалай әсер ететінін зерттейді. Киберпсихологияның негізгі бағыттарына тоқталып өтеді:

1. Когнитивті процестердің өзгеруі. Ол цифрлық технологиялар ақпаратты қабылдауға, есте сақтауға және зейінге әсер етеді. Сандық гаджеттерді қолданудың артуына байланысты адамдар бір объектіге ұзак уақыт назар аударуға және шоғырлануға бейім бола бастайды, бұл когнитивті дағдылардың өзгеруіне әкеледі.

2. Әлеуметтік медианың психологиялық аспектілері. Әлеуметтік медианың адам психикасына әсері барған сайын айқын бола түсті. Бұған оң әсер етулер де жатады. Мысалы, өзара қолдау, өзара әрекеттесу және әлеуметтік интеграция тығыз бола түсті. Әлеуметтік медианың теріс әсер етуі де орын алады. Мысалы, мазасыздық, депрессия және әлеуметтік фобия денгейінің жоғарылауы болады.

3. Сандық ортада жұмыс істеудің психологиялық аспектілері. Оған қашықтан жұмыс істеу, онлайн командалар және цифрлық платформалар арқылы үздіксіз өзара әрекеттесу жағдайында қызметкерлердің психикасына, олардың мотивациясына, күйзелісіне, қатысу және күйіп қалу денгейіне жаңа көзқарас пайда болды.

4. Сандық тәуелділік. Гаджеттерге, интернетке және әлеуметтік желілерге тәуелділіктің артуы психология саласындағы жаңа қындықтарға әкелді. Психологтар кибертехнологияға байланысты тәуелділіктің әртүрлі түрлерін зерттейді және олардың алдын алу және емдеу тәсілдерін әзірлеулері тиіс.

Психологтарды алаңдатын жағдай қаражаттық және инвестициялық шешімдерді қабылдау барысында жеке тұлғалардың алаяқтарға ұрынуының себептерін анықтау. Жеке тұлғалардың алаяқтарға ұрынуы осы әлеуметтік медианың ортаға байланысты интеграциялануынан болып отыр. Алаяқтар көбінесе алдаудың жаңа, күрделі тәсілдерін қолданады. Жеке тұлғалардың алаяқтарға ұрынуының себептеріне төмендігілер жататыны анықталды:

1. Хабардарлықтың болмауы: көптеген адамдар алаяқтықтың бар әдістері туралы білмейді немесе олардың құрбанына айналуының мүмкін екенін білмейді.

2. Сенімділікте болуы мүмкін, өйткені адамдар өзіне тым сенімді болуы мүмкін және күдікті ұсыныстарды тиісті сақтықпен қабылдамайды. Мысалы, егер алаяқ өзін басқаларға таныс адам немесе ұйымның өкілі ретінде көрсетсө, бұл аляққа деген сенімділікті арттырады.

3. Эмоционалды фактор. Алаяқтар көбінесе адамдардың эмоцияларымен жақсы таныс, сол сезімдермен ойнайды. Оған үрей, қорқыныш, ашқөздік, ұят немесе құрбандың болу құбылыстары жатады. Мысалы, олар сізге ауыр зардаптарды болдырмай үшін шұғыл түрде ақша аударуға тиістісін дейді немесе қысқа мерзімде үлкен пайда уәде етеді.

4. Манипуляция және қысым. Алаяқтар психологиялық манипуляцияларды шұғыл сезімді қалыптастыру арқылы пайдаланады, мысалы, мәселені шешүгे уақыт шектеулі деп айту. Бұл адамдарды тез ойланбастан тез әрекет етуге мәжбүр етеді.

5. Цифрлық құралдар мен жасанды интеллект. Заманауи цифрлық технологияларды және жасанды интеллектінің қолдану алаяқтарға үлкен мүмкіндіктерді жүзеге асыруға кепілдік болып

отыр. Заманауи технологиялар мен әлеуметтік желілер алаяқтарға неғұрлым күрделі және сенімді тәсілдерді іске асыруға мүмкіндік береді. Жалған веб-сайттар, жалған электрондық пошта мекенжайлары, нөмірді өзгерту қоныраулары – мұның бәрі алаяқтықты тануды қыннадатады.

6. Оқшаулану немесе осалдық. Күйзеліске, жалғызыдаққа немесе қаржылық қындықтарға тап болған адамдар алаяқтардың айла-шарғысына көбірек ұшырайды. Себебі, олар күмәнді ұсыныстар арқылы өз мәселелерінің шешімін іздейді.

Нәтижесінде, алаяқтар адамды шатастыру, импульсивті әрекет ету немесе жалған ақпаратқа сену үшін әртүрлі әдістерді қолданады. Алаяқтардың айла-амалдарына түспеу үшін келесі қауіпсіздік ережелерін сақтау қажет:

1. Құдікті қоныраулар мен хабарламалардан сақ болыңыз.
2. Жеке деректерді (парольдер, SMS кодтары, карта деректері) ешкімге берменіз.
3. Банктер құпия ақпаратты сұрау үшін қонырау шалмайтындығын біліңіз.
4. Белгісіз нөмірлерге қайта қонырау шалмаңыз, әсіресе олар +44, +373, +370 және басқа құдікті кодтардан басталады.

5. Электрондық пошталар мен SMS сілтемелеріне ресми болып көрінсе де өтпеніз. Сайттардың URL мекенжайын тексеріңіз, себебі алаяқтар жиі жалған сайт жасайды. Мысалы, “sberbank.com” орнына “sberbank.ru” деп атауын көзге бірден шалынбайтындей өзгертіп жазады.

6. Антивирус пен жарнама блокаторларын қолданыңыз.

7. Интернетте абай болыңыз. Интернет-дүкендерімен мұқият жұмыс жасаңыз. Шолуларды тексеріңіз, суперакцияларға сенбеніз. Тексерілмеген көздерден файлдар мен бағдарламаларды жүктеменіз. Күрделі құпия сөздерді қолданыңыз және екі факторлы аутентификацияны қосыңыз.

Психологиялық түрғыдан ақшаны сақтау төлемді бейтаныс адамдарға жібермеуден, түрлі алаяқтардың арбауы болатын «таза женістерден», «туыс мұраларынан» және «жеңіл табыстардан» сақ болу – бұл алдау. Алдау – бұл шындық болу үшін тым жақсы болып көрінеді. Ақпаратты тексеру. Егер банктен қонырау келсе, ресми нөмірге қонырау шалып тексеру. Туысыңыздың немесе досыңыздың шынымен ақша сұрап жатқанын оған жеке қонырау шалу арқылы тексеру. Ақша аудармас бұрын құжаттар мен деректемелерді тексеру. Телефонмен әңгімені тоқтату және хат алмасуға кірмеу. Банкке немесе полицияға алаяқтық әрекеті туралы хабарлау. Құдікті нөмірді немесе есептік жазбаны бұғаттау сияқты әрекерді үнемі есте сақтап, оны жүзеге асыру. Негізгі ереже: асықпай тексеру, ой елегінен өткізу. Егер сізде күмән туындаса, ақшаны жогалтқаннан гөрі тексеруге уақыт бөлген дұрыс.

Халықтың қаражаттық белсенділіктерінің түрлерін табу үшін отбасы табысына қосымша және артық болып шыққан АҚШ-тың 200 доллары мөлшеріндегі ақшалай соманы бөлу ұсынған болатын. Халықтың қаражаттық белсенділіктері нәтижеде бес топқа бөлінді:

1-топ. «Тұтынушылар тобы». Үйге арналған заттарды сатып алу қажеттілігі (жиһаз, киім, тұрмыстық техника және т.т.); ақша сұрау (мысалы, қарызға алу) және оған жер телімін, саяжай, шағын үй салу, көлік сатып алу қажеттілігі; көніл көтеруге, саяхат жасауға ақша жұмсау; білім беруге және балалардың дамуына ақша жұмсау іске асады.

2-топ. «Сақтанушылар тобы». Ақшалай қаражаттардың бөлігін «сақтық қорына» (ойда болмаған оқиғаға, ерекше оқиғаға) бөлу қажеттілігі; өзінің емделуіне және жақын туыстарының емделуіне; сақтандыру полисін сатып алуға («сақтану»), қосымша зейнетақыны қамтамасыз етуге (зейнетақылық қорға құю) жұмсайды;

3-топ. «Инвестиция жасаушылар тобы». Өзінің кәсібін ашу, өзіне меншікті іскерлікпен айналысу, кәсіпорын салу қажеттілігін ойлайтындар; мамандығын қайта өзгерту, жаңа мамандық алуды; банкіде депозит ашу, акциямен сауда ісін жүргізу немесе қазақстандық компаниялардың басқа құнды қағаздарын сатып алу, мемлекеттік құнды қағаздардың сауда ісіне (облигациялар саты алуға) жұмсайды, бұның бәрі табыс көзін ашуды қарастыратындар;

4-топ. «Қарыз – борыштық мінез-құлық». Ертеректе алған міндеттерінді орындаимын, қарыздарымды қайтарамын дейтіндер, үнемі қарыз алып, қарызданып жүретін топ.

5-топ. «Жинаушылар тобы». Аса қымбат бағалы тауарлар алу, жинау (үй, пәтер, қымбат көлік); асыл тастар, алтын, зергерлік бұйымдарға ақша жұмсайтындар тобы.

Ресейліктер үшін қаражаттық белсенділіктің негізгі түрін тұтыну (52,1%) және сақтандыру (41,7%) құраса, Қазақстандықтар үшін олардың тандауында абсолютті озаттықты тұтынушылық қажеттілігі (82%) алады.

Қазақстан азаматтары өзінің күнделікті өмірінде жеке немесе отбасылы табыстарды жүмсау бойынша мінез-құлықтың бірыңғай үлгілерін ұстанады:

- ◆ көпшілігі тұтынушылық бағдарды ұстанады («ағымдағы мұқтаждықтарға жұмсаймын»), саудамаға қатысушылардың көбісі ақшаны жинау мүмкіндігін ескермейді, олар ағымдағы мұқтаждықтарға барлық ақшаларын шығындейді;

- ◆ тек қана сұралған жалпы санның 1/8 бөлігі ғана: өз табысының бөлігін жинау мүмкіншілігін есепке алуға талаптанады, Қазақстанда (5%), Ресейде (12%) кейбір азаматтар ақша жинайды.

Әрбір оныншы ресейлік қаражаттық институттар және оның құралдарын қажетті ақшаларды жинауға арналған мүмкіншілік деп қарайды, Қазақстанда осындай мүмкіндікті тек әрбір тоғызыншы адам ғана ойлады. Қарыздық-борышкерлер рөлінде ресейліктердің үлесі 16% құраса, Қазақстанда әрбір үшінші адамда (66%) қарыздары бар.

Ресейде және Қазақстанда ақшалай қорлардың, сондай-ақ сақтандыру компаниялардың және зейнетақылық қорлардың қызметтерін пайдалану мәдениеті практикалық түрде жоқ болып шықты.

Қазақстан азаматтары өзінің күнделікті өмірінде жеке немесе отбасылы табыстарды жүмсау бойынша мінез-құлықтың бірыңғай үлгілерін ұстанады:

- ◆ көпшілігі тұтынушылық бағдарды ұстанады («ағымдағы мұқтаждықтарға жұмсаймын»), саудамаға қатысушылардың екінші тобы ақшаны жинау мүмкіншіліктерін ескермейді, олар ағымдағы мұқтаждықтарға барлық ақшаларын шығындейді;

- ◆ тек қана сұралған жалпы санның 1/6 бөлігі ғана: өз табысының бөлігін жинау мүмкіншілігін есепке алуға талаптанады, Қазақстанда (5%), Ресейде (12%) кейбір азаматтар ақша жинайды.

## Корытынды

Инвестиялау – бұл ғылым және басқа мамандық алу сияқты білім алуды, оқуды талап етеді. Психологияда үйрету термині бар. Қазақстан халқы үшін қаражаттық мәдениет өте төмен деңгейде екендейдің көрсетеді. Бұл BRIF RESEARCH GROUP и TNS GALLUP компаниясының зерттеулерінің нәтижелерімен дәлелденген, оған сәйкес біздің еліміздің әрбір тұргыны өзінің қаражаттық сауаттылығының деңгейін бір немесе екіге бағалайды, бағалау 5 баллдық шкала бойынша жүргізілді.

Қаржылар туралы лайықты заңдардағы білімдерге ие бола отырып, адамдар қаражаттық өзара қатынастардың жүйесін жақсырақ түсінеді, сонымен қатар қаражаттық ұйымдармен жұмыс барысында өз мүдделерін қорғай алады. Қазақстанда Халықтық IPO алғашқы рет іске асты. Инвесторлар қызығады – эмитенттер әзірленеді. Халықтық IPO-дың мақсаты бөлшек инвесторлар ретінде әрбір қарапайым азаматтардың барынша кеңінен табысты акцияларды сатып алуына жағдай жасау болды. Инвестициялаудың мақсаты – қаражаттан тәуелсіз болу деңгейге жетуге дейін инвестициялауды іске асыру.

Адамды ерте әлеуметтендіру термині психологияда жиі қолданылады. Осыған орай жобалар ұйымдастырылып, олар жылдар бойы іске асырылған болатын. Алматы қаласының сегіз қаржылық ұйымы қамтылды, ұйымдағы оқыту толық қазақ тілінде жүргізілді. Ол жарты жылға созылды, сәуірден басталып, қараша айында аяқталды. Нақ тап осы жобалардың қажеттілігінің себебі Қазақстандағы халықтың қаражаттық білім деңгейінің өте төмен деңгейде орнында болуы орын алды. Бұл кеңестік дәуірдің мұрасы болып келеді, өйткені отбасындағы шығындардың жоспарлау, тұтынуды шектеу мүмкіншіліктерін қарастырудың болмауынан шығып отыр. Саудама алу нәтижелерінде халықтың сегізден бірінен кем бөлігі отбасылық қаражат және жекелей қаржы есебін жүйелі жүргізеді. Қалғандары ипотека мен несие алғандар, тек соны қайтарудың шешімімен жүреді.

Этнопсихологиялық зерттеулердегі қаражаттық және инвестициялық шешімдерді қабылдаудың бірінші және негізгі ережесі – бұл ынта білдіру. Сол ынта білдірулерін мемлекет емес, алаяқтар пайдаланып отыр. Шағын соманың өзін инвестиациялау маңыздылығын түсіну, үлкен қаржының бастауы бола алады, ал мақсат дұрыс қойылса және жоспарлы әрекет жасалса, күтілген нәтижеге әрқашан жетуге болады. Инвестициялау мақсаты – бар қаржыны, қорды, активтерді көбейту. Нәтижеде толығуды талап етпейтін және ақша жағынан жеке адамдардың барлық қажеттіліктерін жабатын ең үлкен көлемдегі инвестиациялауды іске асыру басты мақсат болады. Инвестиция – бұл қамсыз қарттық немесе еркін өмір сүру, келешектегі толық мүмкіншіліктерді пайдалану немесе лайықты өмір сүру және әрбір адамды осыған үйрету.

## ӘДЕБИЕТТЕР

- 1 Абдильдин Ж. Общая и казахская этнопсихология // Собр.соч. в десяти томах, том 7. – Астана: Астана полиграфия, 2012. – 395 с.
- 2 Войсунский А.Е. Психология и Интернет. – М.: Акрополь, 2010. – 439 с.
- 3 Власов А.В. Поведенческая экономика как новая область исследования в экономической науке // Модели, системы, сети в экономике, технике, природе и обществе. – 2017. – № 23. – С. 31–40. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povedencheskaya-ekonomika-kak-novaya-oblasc-issledovaniya-v-ekonomiceskoy-nauke> (дата обращения: 01.03.2021)
- 4 Дрогобыцкий И.Н. Поведенческая экономика: сущность и этапы становления // Стратегические решения и риск-менеджмент. – 2018. – № 106. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povedencheskaya-ekonomika-suschnost-i-etapy-stanovleniya> (дата обращения: 01.03.2021)
- 5 Киселев Д.А. Поведенческие аспекты принятия решения об использовании экономическими агентами инструментов кредитования // Вектор экономики. – 2019. – № 5. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38304929> (дата обращения: 01.03.2021)
- 6 Колесникова Т.Н. Влияние когнитивных искажений на поведение экономических агентов // Вестник СГСЭУ. – 2019. – № 75(1). – С. 31–35. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kognitivnyh-iskazheniy-na-povedenie-ekonomicheskikh-agentov> (дата обращения: 01.03.2021)
- 7 Эмануэль И.Д., Убель П.А., Кесслер Д.Б. Поведенческая экономика // Вестник ВШОУЗ. – 2018. – № 2. URL: <https://www.vshouz.ru/journal/2018-god/povedencheskaya-ekonomika/> (дата обращения: 01.03.2021)
- 8 Разумовская Е.А. Персональное финансовое планирование домохозяйств в сложных экономических условиях // Экономика: вчера, сегодня, завтра. – 2019. – № 11(1). – С. 108–114. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42804026> (дата обращения: 01.03.2021)
- 9 Финансовое поведение населения. Мониторинг / под ред. А.В. Ярашевой. – Москва: ИСЭПН РАН, 2019. – 91 с.
- 10 Баганов В.Ю. Основные аспекты принятия решений в условиях неопределенности // Азимут научных исследований: экономика и управление. – 2019. – № 27(2). – С. 54–58. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-aspekty-prinyatiya-resheniy-v-usloviyah-neopredelennosti> (дата обращения: 01.03.2021)
- 11 Кудрявцев А.А. Проблемы программно-целевого планирования и финансирования бюджетных инвестиций // Финансы и кредит. – 2019. – № 9(345). – С. 29–35.
- 12 Полонский В.В. Финансирование государственных программ – задача специализированного института развития // Белорусский экономический журнал. – 2018. – № 4. – С. 104–110.
- 13 Рахметова А., Калкабаева Г., Курманалина А., Серикова Г., Аймурзина Б. Финансово-кредитный и инновационный секторы экономики: оценка макроэкономических эффектов регулирования и взаимодействия секторов // Проблемы предпринимательства и устойчивого развития. – 2020. – № 8(1). – С. 1224–1237.
- 14 Razumovskaya E.A. Modern Management Trends and the Digital Economy: from Regional Development to Global Economic Growth // Advances in Economics, Business and Management Research. 2nd International Scientific and Practical Conference. 2020, vol. 138, pp. 425–430.
- 15 Scott J., Stumpf M., Xu P. Behavioral Bias, Valuation, and Active Management // Financial Analysis Journal. 1999, pp. 49–57.
- 16 Shefrin H. A Behavioral Approach to Asset Pricing. 2nd Edition, Academic Press Advanced Finance Series, Elsevier. Oxford, 2008. 335 p.

## REFERENCES

- 1 Abdil'din Zh. (2012) Obshhaja i kazahskaja jetnopsihologija // Sobr.soch. v desjati tomah. V. 7. Astana : Astana poligrafija, 395 p. (In Russian).
- 2 Vojskunskij A.E. (2010) Psihologija i Internet. M.: Akropol', 439 p. (In Russian).
- 3 Vlasov A.V. (2017) Povedencheskaja jekonomika kak novaja oblast' issledovanija v jekonomiceskoy nauke // Modeli, sistemy, seti v jekonomike, tehnike, prirode i obshhestve. No. 23. P. 31–40. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povedencheskaya-ekonomika-kak-novaya-oblasc-issledovaniya-v-ekonomiceskoy-nauke> (data obrashhenija: 01.03.2021). (In Russian).
- 4 Drogobyckij I.N. (2018) Povedencheskaja jekonomika: sushhnost' i jetapy stanovlenija // Strategicheskie reshenija i risk-menedzhment. No.106. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povedencheskaya-ekonomika-suschnost-i-etapy-stanovleniya> (data obrashhenija: 01.03.2021). (In Russian).
- 5 Kiselev D.A. (2019) Povedencheskie aspekty prinjatija reshenie ob ispol'zovanii jekonomiceskimi agentami instrumentov kreditovanija // Vektor jekonomiki. No. 5. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38304929> (data obrashhenija: 01.03.2021). (In Russian).
- 6 Kolesnikova T.N. (2019) Vlijanie kognitivnyh iskazhenij na povedenie jekonomiceskikh agentov // Vestnik SGSJeU. No. 75(1). P. 31–35. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kognitivnyh-iskazheniy-na-povedenie-ekonomiceskikh-agentov> (data obrashhenija: 01.03.2021). (In Russian).
- 7 Jemanujel' I.D., Ubel' P.A., Kessler D.B. (2018) Povedencheskaja jekonomika // Vestnik VShOUZ. No. 2. URL: <https://www.vshouz.ru/journal/2018-god/povedencheskaya-ekonomika/> (data obrashhenija: 01.03.2021). (In Russian).
- 8 Razumovskaja E.A. (2019) Personal'noe finansovoe planirovanie domohozjajstv v slozhnyh jekonomiceskikh uslovijah // Jekonomika: vchera, segodnja, zavtra. No. 11(1). P. 108–114. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42804026> (data obrashhenija: 01.03.2021). (In Russian).
- 9 Finansovoe povedenie naselenija. Monitoring / pod red. A.V. Jarashevoj. Moskva: ISJePN RAN, 2019. 91 p. (In Russian).
- 10 Baganov V.Ju. (2019) Osnovnye aspekty prinjatija reshenij v uslovijah neopredelennosti // Azimut nauchnyh issledovanij: jekonomika i upravlenie. No. 27(2). – P. 54–58. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-aspekty-prinyatiya-resheniy-v-usloviyah-neopredelennosti> (data obrashhenija: 01.03.2021). (In Russian).
- 11 Kudrjavcev A.A. (2019) Problemy programmno-celevogo planirovaniya i finansirovaniya bjudzhetnyh investicij // Finansy i kredit. No. 9(345). P. 29–35. (In Russian).
- 12 Polonskij V.V. (2018) Finansirovanie gosudarstvennyh programm – zadacha specializirovannogo instituta razvitiya // Belorusskij jekonomiceskij zhurnal. No. 4. P. 104–110. (In Russian).
- 13 Rahmetova A., Kalkabaeva G., Kurmanalina A., Serikova G., Ajmurzina B. (2020) Finansovo-kreditnyj i innovacionnyj sektory jekonomiki: ocenka makrojekonomiceskikh jeffektov regulirovaniya i vzaimodejstvija sektorov // Problemy predprinimatel'stva i ustojchivogo razvitiya. No. 8(1). P. 1224–1237. (In Russian).
- 14 Razumovskaya E.A. (2020) Modern Management Trends and the Digital Economy: from Regional Development to Global Economic Growth // Advances in Economics, Business and Management Research. 2nd International Scientific and Practical Conference, vol. 138, pp. 425–430. (In English).
- 15 Scott J., Stumpf M., Xu P. (1999) Behavioral Bias, Valuation, and Active Management // Financial Analys Journal, pp. 49–57. (In English).
- 16 Shefrin H. (2008) A Behavioral Approach to Asset Pricing. 2nd Edition, Academic Press Advanced Finance Series, Elsevier. Oxford, 335 p. (In English).

КЕНЖЕБАЕВА М.У.,\*<sup>1</sup>

к.пс.н., ст. преподаватель.

\*e-mail: maikent@mail.ru

ORCID ID: 0009-0009-5158-2972

<sup>1</sup>Алматинский гуманитарно-экономический  
университет,  
г. Алматы, Казахстан

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНВЕСТИЦИОННЫХ И ФИНАНСОВЫХ РЕШЕНИЙ

### Аннотация

В статье рассмотрена проблема использования психологических исследований при определении процесса принятия инвестиционных и финансовых решений. Процесс принятия инвестиционных и финансовых решений раскрывает уровень финансовой грамотности населения. Говоря о финансовой грамотности, в первую очередь рассматриваются этапы регулирования доходов населения, учета доходов и расходов, сбора, хранения излишков денег. Целью исследования является выявление психологических ситуаций в определении процесса принятия инвестиционных и финансовых решений населением страны. В этом исследовании использовался качественный метод исследования. Была создана исследовательская группа с участием студентов высших учебных заведений и их родителей, их мнения были проанализированы. В исследовательской группе приняли участие 200 человек, из них 75 студентов и 125 родителей. Они составляли различные социальные группы, в основном участвовали многодетные семьи, городские и сельские жители. Данные исследования были собраны с помощью разработанной заранее полуструктурированной формы интервью. Данные исследования оценивались с использованием метода контент-анализа. В настоящее время экономическая наука показывает, что некоторые инвестиционные и финансовые решения не могут быть объяснены. Автор статьи указывает, что развитие психологических исследований требует проведения систематических социологических исследований с привлечением психологов совместно со специалистами финансовой сферы.

**Ключевые слова:** сфера финансов, действия, инвестиционные и финансовые решения, психология мотивации, социализация, сравнительная психология.

KENZHEBAYEVA M.U.,\*<sup>1</sup>

c.ps.s., senior lecturer.

\*e-mail: maikent@mail.ru

ORCID ID: 0009-0009-5158-2972

<sup>1</sup>Almaty Humanitarian and Economic University,  
Almaty, Kazakhstan

## PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF INVESTMENT AND FINANCIAL DECISIONS

### Abstract

The article discusses the use of psychological research in determining the process of making investment and financial decisions. The process of making investment and financial decisions reveals the level of financial literacy of the population. When it comes to financial literacy, first of all, the stages of regulating the income of residents, accounting for their income and expenses, collecting excess money, and increasing storage are considered. The purpose of the study is to identify psychological conditions in determining the process of making investment and financial decisions by the population of the country. In this study, a qualitative research method was used. A research group was created with the participation of university students and their parents and their opinions were analyzed. The research group involved 200 people, including 75 students and 125 parents. They formed different social groups, mostly large families, urban and rural residents took part. The research data was collected through a semi-structured type of interview developed in advance. The research data were evaluated using the content analysis method. Currently, economic science is unable to explain most of the investment and financial decisions. As the author of the article shows, the development of psychological research requires systematic sociological research with the involvement of psychologists together with specialists in the field of funds.

**Keywords:** field of finance, action, investment and financial decisions, psychology of motivation, socialization, comparative psychology.

Мақаланың редакцияға түскен күні: 30.05.2025

МРНТИ 15.81.29  
УДК 159.9.07

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2025-1-3-45-54>

**КАСЫМЖАНОВА А.А.,<sup>\*1</sup>**

к.психол.н., профессор-исследователь.

**\*e-mail:** a.kassymzhanova@turan-edu.kz

ORCID ID 0000-0001-5802-5129

**МАЛКОВА Т.,<sup>2</sup>**

лектор.

**e-mail:** malkovatamara30@gmail.com

ORCID ID 0000-0001-8766-1511

<sup>1</sup>Университет «Туран»,

г. Алматы, Казахстан

<sup>2</sup>Казахский национальный медицинский

университет им. С.Д. Асфендиярова,

г. Алматы, Казахстан

## **УРОВЕНЬ СТРЕССА И ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ С ПЛАНОВЫМ И ЭКСТРЕННЫМ ПРИЕМОМ ПАЦИЕНТОВ**

### **Аннотация**

Статья посвящена проблеме стресса в профессиональной деятельности медицинских работников, а также особенностям волевой саморегуляции состояния у медицинских работников в условиях осуществления планового и экстренного приема пациентов. Представлен обзор литературы, посвященной вопросам стресса, его причинам и последствиям в профессиональной деятельности медицинских работников, и результаты исследования уровня стресса и его проявлений, а также волевой саморегуляции, определены различия данных явлений, обусловленных разными условиями труда и функциональными обязанностями. Выявлено, что врачи с экстренным приемом пациентов по сравнению с врачами с плановым приемом пациентов имеют более высокие показатели по уровню испытываемого стресса, утомления, пресыщения. По общей шкале волевой саморегуляции, самообладания и настойчивости врачи с плановым приемом пациентов имеют более высокий уровень, чем врачи с экстренным приемом пациентов. Профессиональной деятельности медицинских работников с экстренным приемом пациентов характерны более высокий уровень стресса и низкий уровень навыков саморегуляции.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, саморегуляция, эмоциональное выгорание, врачи.

### **Введение**

Напряженный ритм жизни врачей и других медицинских работников с тенденцией роста различных заболеваний и темпом развития новых технологий ведет к накоплению стресса, негативных эмоций и переживаний, создавая устойчивые стрессовые состояния. Это существенно влияет на снижение работоспособности, на качество и продуктивность профессиональной врачебной деятельности, требуя дополнительных усилий для поддержания психического и физического здоровья медицинских сотрудников. Нарушение биологических ритмов, дефицит сна и нерегулярное питание негативно сказываются на иммунной системе и снижают когнитивные способности, что увеличивает вероятность медицинских ошибок и усугубляет уже имеющийся стресс. Постоянная необходимость быть готовым к экстренным ситуациям, требующим быстрой реакции и полной концентрации, также приводит к быстрому истощению нервной системы. Низкая заработная плата при высокой нагрузке и большой ответственности неизбежно вызывает чувство неудовлетворенности и несправедливости, что усиливает стресс и может способствовать уходу квалифицированных специалистов [1].

Стресс на рабочем месте определяется как изменение физического и психического состояния сотрудника в ответ на рабочую среду, которая воспринимается как проблема или угроза.

Это может быть связано с токсичной атмосферой, чрезмерной рабочей нагрузкой, изоляцией, трудными отношениями с руководством и коллегами, а также с увеличением рабочего времени. Стресс на работе способствует развитию субъективного стресса и психосоматических симптомов. Когда стресс затрагивает здоровье, он может негативно повлиять на медицинских работников, вызывая возникновение или усиление депрессии и психологического дискомфорта, приводя к снижению удовлетворенности работой [2].

Согласно статистическим данным, полученным в ходе исследования в Центре первичной медико-санитарной помощи в Баня-Луке, Сербская Республика, с 1 марта по 31 мая 2018 г., врачам предложили заполнить несколько анкет: социально-демографическую, анкету для самооценки уровня стресса и MBI для оценки риска синдрома выгорания. В исследовании участвовало 211 врачей, из них 85,8% составляли женщины. Высокий уровень стресса был выявлен у 77,7% участников. Также в ходе исследования врачи были разделены на группы по возрасту и стажу работы. У более возрастных врачей с большим стажем уровень эмоционального истощения был выше, чем у молодых коллег с меньшим стажем работы. Эмоциональное истощение значимо коррелировало с высоким уровнем деперсонализации, низким уровнем личных достижений и высоким уровнем стресса ( $r=0,380$ ,  $r=-0,174$  и  $r=0,574$  при  $p=0,01$ ,  $p=0,04$  и  $p<0,01$  соответственно). Деперсонализация также коррелировала с низким уровнем личных достижений и уровнем стресса ( $r=-0,347$  и  $r=0,283$ ,  $p<0,01$ ), в то время как уровень личных достижений отрицательно коррелировал с уровнем стресса ( $r=-0,281$ ,  $p<0,01$ ). Высокий уровень стресса был связан с высокой степенью эмоционального истощения. Таким образом, результаты исследования показали, что высокий уровень стресса был связан с пожилым возрастом, женским полом, высокой степенью эмоционального истощения и отсутствием или обесцениванием личных достижений [3]. С возрастом гораздо сложнее справляться с накопленным стрессом, и это приводит к таким негативным последствиям как выгорание. К сожалению, вместе с накоплением стажа и опыта происходит и накопление усталости, истощения, и в случаях недостаточного развития навыков саморегуляции психоэмоционального состояния медицинским работникам сложно сохранять функциональное ресурсное состояние.

Таким образом, согласно результатам данных исследований, определено, что стресс в профессиональной деятельности медицинских работников связан с условиями труда, отношениями, возрастом, полом, стажем и другими критериями, которые условно могут быть разделены на социальные и психологические факторы.

В исследовании, проведенном в США среди 1380 респондентов, 20,4% сообщили о наличии эмоционального выгорания [2]. В 2018 г. американские исследователи S.D. Agarwal и соавторы провели исследование в 15 поликлиниках первичной медико-санитарной помощи с большим приемом плановых пациентов, не нуждающихся в экстренной медицинской помощи, в котором приняли участие врачи, медсестры и фельдшеры (преимущественно женщины со средним стажем около 9 лет). В результате были выявлены шесть ключевых признаков профессионального выгорания – три внешних и три внутренних. Участники отметили чрезмерную рабочую нагрузку, где основное внимание уделяется административным задачам в ущерб врачебной практике, а также несоответствие между ожиданиями системы и реальными возможностями специалистов. Медработники ощущали деморализацию, монотонность и рутинность работы, недостаток признания со стороны учреждений и всей системы здравоохранения. Также было зафиксировано состояние профессионального диссонанса – внутреннего конфликта между ценностями врача и реальностью системы, в которой они вынуждены работать [4].

В том же году иранские ученые провели исследование среди 539 врачей, работавших в первичной медико-санитарной службе, и врачами, работавшими в стационарах, с разным уровнем стажа (средний стаж составил 9 лет). Результаты показали, что 52,9% участников испытывают высокий уровень стресса и эмоциональное выгорание. Исследование также выявило, что врачи с меньшим стажем и более молодые специалисты оказываются в большей степени подвержены риску стресса и сильного выгорания [5]. Индийские исследователи изучили распространенность профессионального стресса и влияние социально-демографических факторов на его уровень у медицинских работников в г. Колар. Среди 150 опрошенных аккредитованных активистов социального здравоохранения 54% испытывали умеренный стресс по шкале воспринимаемого стресса Коэна, 23,3% страдали от личного выгорания, а 22% от выгорания, свя-

занного с работой [6]. Польские ученые, изучая уровень профессионального стресса, выявили, что участники часто упоминают такие стрессоры, как недостаток материального вознаграждения на работе, чувство неуверенности, происходящее из-за организации рабочего процесса, ощущение угрозы, социальное взаимодействие и нехватка контроля [7].

Исследователи Казанского государственного медицинского университета провели анализ влияния возраста на уровень стресса и стрессоустойчивость среди медицинских работников амбулаторно-поликлинических учреждений г. Казани. В опросе приняли участие 210 специалистов, использовались методики РАМИС («Рабочее место и стресс») и опросник эмоционального выгорания К. Маслач. Как показали результаты данного исследования, высокий уровень рабочего стресса и признаки эмоционального выгорания встречаются во всех возрастных группах, при этом четкой зависимости между возрастом и степенью стресса или выгорания обнаружено не было. Вместе с тем было установлено, что медицинские работники, испытывающие высокий уровень стресса, значительно чаще подвержены эмоциональному выгоранию по сравнению с теми, у кого уровень стресса ниже [8].

Развитие стресса и стрессоустойчивости у врачей может существенно зависеть от характера их работы, включая различия между экстренным и плановым приемом пациентов. Работа в условиях экстренного приема часто сопровождается высокой нагрузкой, непредсказуемыми ситуациями и необходимостью принятия быстрых решений. Врачи сталкиваются с интенсивными эмоциями пациентов, переживающих кризисные ситуации, и с необходимостью действовать в условиях нехватки времени. Врачи, работающие на экстренном приеме, часто испытывают сильное напряжение, что может привести к хроническому стрессу и эмоциональному выгоранию. К тому же постоянная высокая нагрузка, частые неудачные исходы и обострение ситуаций могут вызывать чувство бессилия. Несмотря на высокий уровень стресса, некоторые врачи, работающие в экстренных ситуациях, развивают высокую стрессоустойчивость. Они учатся быстро адаптироваться к неожиданным ситуациям и принимать эффективные решения под давлением [9]. Работа с тяжелыми случаями, смертью пациентов и постоянным переживанием за жизни людей может вызвать психоэмоциональное истощение и снизить способность к стрессоустойчивости в долгосрочной перспективе [10].

Что же такое стрессоустойчивость и почему ее необходимо развивать особенно врачам? По данным многих авторов, стрессоустойчивость – это индивидуальная способность человека выдерживать значимые психофизические нагрузки и переживать стрессовые ситуации без ущерба как для организма человека, так и для психики. Стрессоустойчивость по определению Н.В. Водопьяновой, это способность личности успешноправляться с напряженными, стрессовыми ситуациями и сохранять психоэмоциональное равновесие. Н.В. Водопьянова выделяет, что стрессоустойчивость включает в себя умение адаптироваться к стрессовым воздействиям и эффективно функционировать в сложных и нестабильных обстоятельствах, сохраняя при этом свое психическое здоровье и работоспособность. Ее подход к стрессоустойчивости акцентирует внимание на важности психологической гибкости, способности контролировать эмоции, а также адаптироваться и восстанавливаться после пережитых стрессов.

Плановый прием пациентов характеризуется более предсказуемым характером работы: врач заранее знает, что ему предстоит делать, и может подготовиться к каждой консультации. В таком контексте нагрузка может быть менее интенсивной, чем в экстренных ситуациях, но при этом сохраняется своя специфическая динамика. Периоды, когда работа предсказуема и рутинна, могут способствовать снижению мотивации и внимательности, что, в свою очередь, может ослабить стрессоустойчивость врача, так как он может стать менее адаптированным к стрессам. Существуют различные концептуальные модели, описывающие как процесс выгорания, так и его последствия. Изначально внимание было сосредоточено на взаимосвязи трех аспектов выгорания, которое часто представляется как последовательность стадий. Предполагалось, что истощение возникает в первую очередь как реакция на высокие требования, что, в свою очередь, ведет к отстранению, ментальным и негативным реакциям на людей и работу (деперсонализация или цинизм). Если этот процесс продолжается, наступает следующая стадия – ощущение неадекватности и неудачи, проявляющееся в снижении личных достижений и профессиональной неэффективности. Чем больше несоответствие между человеком и его работой, тем выше уровень стресса и вероятность выгорания. И наоборот, чем больше совпадений между

человеком и работой, тем выше вероятность вовлеченности и ниже уровень стресса [11]. По мнению В.А. Винокура, эксперта в области исследования профессиональных стрессов, стресс является главным индикатором снижения профессиональной мотивации сотрудника, а эмоциональное выгорание и увлеченность профессией представляют собой две противоположные реакции работников на свою профессиональную деятельность.

Исследование взаимосвязи стресса и развития самоконтроля, проводившееся в Пекине в 2020 г. (Alveena Siddiqui, Haiying Jia и др.), в котором приняли участие 220 врачей в возрасте от 20 до 40 лет в одной из пекинских больниц, показало, что такие факторы, как пол, возраст, занимаемая должность, а также физическое здоровье, способны оказывать влияние на уровень стресса и самоконтроль в профессиональной врачебной деятельности. Кроме того, личностные характеристики, включая способность к саморегуляции, контролю импульсов и концентрации, также играют важную роль в восприятии и управлении стрессом, возникающем в профессиональной деятельности врача [12].

Развитие самоконтроля в профессиональной медицинской среде способствует повышению эффективности и снижению уровня стресса. В условиях экстренной нагрузки и сложных стрессовых ситуациях способность к саморегуляции особенно важна, ее недостаток может привести к развитию стресса и впоследствии к эмоциональному выгоранию [13]. Низкий уровень самоконтроля нередко связан с тревожными состояниями, депрессией, социальными трудностями, а также со снижением профессиональной и личной успешности, как следствие, и с самоудовлетворением [14].

Таким образом, обзор литературы и исследований показывает, что в профессиональной деятельности медицинских работников существует разного характера стресс, связанный с условиями труда, содержанием работы, а также с интенсивностью влияния стрессогенных факторов на рабочем месте. В связи с этим мы полагаем, что медицинские работники, работающие в разных условиях (плановый и экстренный прием пациентов), испытывают разный уровень стресса и имеют различия в волевой саморегуляции при стрессовых ситуациях. Целью нашего исследования является проведение сравнительного анализа среди врачей с плановым и экстремальным приемом пациентов для определения различий в уровне стресса и волевой саморегуляции.

## Материалы и методы

Для исследования уровня стресса и особенностей волевой саморегуляции медицинских работников, работающих в условиях планового и экстренного приема пациентов, сделан подбор методик, соответствующих целям и задачам. Для определения уровня стресса использована шкала психологического стресса PSM-25 (R. Tessier, L. Lemire, L. Fillion, 1990, в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009). Методика состоит из 25 вопросов, предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса [15]. Также использован опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Стресс», адаптированный А.Б. Леоновой, версия немецкого опросника BMS II. Опросник предназначен для оценки выраженности компонентов по четырем шкалам стресса, утомления, монотонии и психологического пресыщения [16].

Для определения развития волевой саморегуляции использован тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, содержащий 30 утверждений. Опросник характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом по общей шкале и отдельно по таким свойствам характера, как настойчивость и самообладание.

В ходе организации исследования был проведен опрос и сбор эмпирических данных. В дальнейшем использован непараметрический статистический критерий Манна-Уитни для определения различий в уровне стресса и волевой саморегуляции врачей. Статистический анализ сделан с помощью программы SPSS (25.0).

Исследование проводилось на выборке, состоящей из 40 врачей с плановым и экстремальным приемом пациентов, имеющих разную узкую специализацию (эндокринология, неврология, реаниматология, педиатрия, терапия, кардиология). Исследование проводилось на клинических базах г. Алматы и г. Астаны, состоящих из медицинских учреждений с плановым и экстремальным приемом пациентов: ГКП на ПХВ «Областная детская клиническая больница», «Детская

городская клиническая больница №2 г. Алматы». Клиника на базе КазНМУ им. Асфендиярова, городская клиническая больница №5, ГКП на ПХВ «ГССМП» г. Астаны. Клиника на базе НАО «Медицинский университет г. Астана». Частные медицинские центры: «Орхун», «Нур-Авиценум», ТОО «Медикал парк», клиника «Академия здоровья».

## Результаты и обсуждение

Для определения различий в уровне стресса и саморегуляции медицинских работников с плановым и экстренным приемом пациентов нами использован статистический критерий Манна-Уитни. В таблице 1 приведены результаты сравнительного анализа по средним ранговым значениям шкалы психологического стресса PSM-25 (R. Tessier, L. Lemire, L. Fillion, 1990, в адаптации Н.Е. Водопьяновой опросника «Утомление – Монотония – Пресыщение – Стресс», адаптированного А.Б. Леоновой, версия немецкого опросника BMS II и опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Таблица 1 – Средние ранговые значения уровня стресса и волевой саморегуляции по типу работы медицинских работников с плановым (1 группа) и экстренным приемом (2 группа)

	Группы	N	Средний ранг	Сумма рангов
PSM	1	20	12,50	250,00
	2	20	28,50	570,00
	Всего	40		
Утомления	1	20	14,70	294,00
	2	20	26,30	526,00
	Всего	40		
Монотония	1	20	18,18	363,50
	2	20	22,83	456,50
	Всего	40		
Пресыщение	1	20	16,08	321,50
	2	20	24,93	498,50
	Всего	40		
Стресс	1	20	14,33	286,50
	2	20	26,68	533,50
	Всего	40		
«В» Общая шкала	1	20	26,32	500,00
	2	20	14,00	280,00
	Всего	40		
«Н» Настойчивость	1	20	24,61	467,50
	2	20	15,63	312,50
	Всего	40		
«С» Самообладание	1	20	26,68	507,00
	2	20	13,65	273,00
	Всего	40		

Примечание: Составлено авторами.

\*1 – врачи с плановым приемом пациентов, 2 – врачи с экстренным приемом пациентов.

В таблице 1 представлены два показателя для каждой группы: средний ранг для каждой группы (группа 1 и группа 2). Сумма рангов для каждой группы. Группы отличаются по большинству показателей, таких как уровень стресса, утомления, пресыщения и уровень стресса по шкале PSM. Врачи, работающие в экстренном режиме (группа 2), как правило, имеют более

высокие показатели по этим шкалам, что может свидетельствовать о более высоком уровне стресса и нагрузок в экстренных условиях. Рассмотрим каждую шкалу по отдельности.

По шкале PSM средний ранг группы с плановым приемом пациентов равен 12,50, а в группе с экстренным приемом пациентов среднее ранговое значение равно 28,50. Это указывает на значительное различие между группами, где врачи с экстренным приемом имеют более высокие показатели стресса по сравнению с врачами с плановым приемом.

По шкале «Утомление» средний ранг группы с плановым приемом пациентов равен 14,70, а у группы 2 этот показатель составляет 26,30. Это также свидетельствует о значительных различиях между группами: врачи с экстренным приемом пациентов демонстрируют более высокий уровень утомления. Вероятно, высокая интенсивность работы, эмоциональное и физическое напряжение на протяжении достаточно длительного времени способствуют накоплению утомления.

По шкале «Монотония» средний ранг группы с плановым приемом пациентов равен 18,18, а группы врачей с экстренным приемом пациентом равен 22,83. Различие наглядно наблюдается, но оно не столь выражено, как в предыдущих случаях.

По шкале «Пресыщение» среднее ранговое значение группы медицинских работников с плановым приемом пациентов равно 16,08, а у группы медицинских работников с экстренным приемом пациентов равно 24,93. Это также указывает на значительное различие между группами, где врачи с экстренным приемом ощущают более высокий уровень пресыщения, чем медицинские работники с плановым приемом пациентов.

Значительное различие между средними ранговыми значениями наблюдается и по шкале «Стресс» – 14,33 (плановый прием) и 26,68 (экстренный прием). Врачи с экстренным приемом пациентов испытывают более высокий уровень стресса по сравнению с врачами с плановым приемом.

Общая шкала саморегуляции «В» опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана показала, что средний ранг у группы с плановым приемом пациентов равен 26,32, а у группы с экстренным приемом пациентов равен 14,00. Это указывает на то, что врачи с плановым приемом имеют более высокие значения по общей шкале по сравнению с врачами с экстренным приемом.

По шкале «Н» – «Настойчивость» средний ранг группы 1 – 24,61, а группы 2 – 15,63. Настойчивость у врачей с плановым приемом выше, чем у врачей с экстренным приемом.

Шкала «С» – «Самообладание» показала, что средний ранг группы врачей с плановым приемом пациентов – 26,68, а группы врачей с экстренным приемом пациентов – 13,65. Различие по самообладанию также существенно, и врачи с плановым приемом обладают более высоким уровнем самообладания.

Предварительный анализ показателей уровня стресса и саморегуляции показывает, что работе в условиях экстренного приема пациентов характерен более высокий уровень стресса, усталости пресыщения и монотонии, в то время как работа с плановым приемом пациентов позволяет врачам поддерживать более высокий уровень самообладания и настойчивости.

В таблице 2 приведены показатели статистически значимых различий между двумя группами.

По шкале стресса PSM критерий Манна-Уитни  $U = 40,000$  ( $p < 0,05$ ) определено значимое достоверное различие между показателями двух групп врачей, которые работают в различных условиях приема пациентов. Это свидетельствует о том, что врачи с экстренным приемом пациентов испытывают высокий уровень стресса на работе, вероятно, связанный с условиями интенсивности рабочей среды, с необходимостью принятия быстрых решений. Врачи с плановым приемом пациентов испытывают менее выраженный стресс.

Определены достоверные различия по шкалам «Утомление» ( $U = 84,000$ , при  $p = 0,002$ ), «Монотония» ( $U = 153,500$ , при  $p = 0,206$ ), «Пресыщение» ( $U = 111,500$ , при  $p = 0,016$ ), «Стресс» ( $U = 76,500$ , при  $p = 0,001$ ). Врачи с экстренным приемом пациентов имеют достоверно высокие показатели и испытывают признаки утомления, пресыщения и стресса при выполнении своих профессиональных обязанностей. Интенсивный характер работы в условиях экстренного приема приводит к накоплению усталости и истощения.

Таблица 2 – Данные о статистических критериях Манна-Уитни

	PSM	Утомления	Монотония	Пресыщение	Стресс	«В» Общаяшкала	«Н» Настойчивость	«С» Самообладание
U Манна-Уитни	40,00	84,000	153,50	111,50	76,500	70,000	102,50	63,000
Z	-4,329	-3,147	-1,263	-2,410	-3,365	-3,393	-2,473	-3,601
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,000	,002	,206	,016	,001	,001	,013	,000
Точная знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,000b	,001b	,211b	,015b	,001b	,000b	,013b	,000b
Группирующая переменная: работа с плановым и экстренным приемом пациентов								
Примечание: Составлено авторами.								

Выявлены достоверные различия по шкалам опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана: общая шкала саморегуляции ( $U = 70,000$ , при  $p = 0,001$ ), настойчивость ( $U = 102,500$ , при  $p = 0,013$ ), самообладание ( $U = 63,000$ , при  $p = 0,000$ ). Определенные различия показывают, что уровень волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания у врачей с плановым приемом пациентов достоверно выше, чем у врачей с экстренным приемом пациентов. Полученные результаты подтверждают, что профессиональная деятельность в экстренных и плановых условиях по-разному отражается на общих психоэмоциональных показателях, что приводит и к снижению волевой регуляции состояния.

### Заключение

Проблема стресса и навыков саморегуляции в профессиональной деятельности медицинских работников продолжает оставаться одним из актуальных вопросов, так как высокий уровень ответственности и необходимость принятия решений в кратчайшие сроки повышают стрессовый характер работы. Внешние и внутренние условия работы способствуют повышению напряженного ритма профессиональной деятельности. Серьезным последствием длительного влияния стресса является профессиональное выгорание, психологическое и физическое истощение. Поэтому своевременная профилактика и обучение навыкам саморегуляции являются важными факторами снижения влияния стресса.

Различия в уровне стресса и стрессоустойчивости зависят от типа работы, однако оба типа нагрузки требуют внимательного подхода к поддержанию психического здоровья и внедрения практик для управления стрессом. Экстренный прием пациентов значительно влияет на психоэмоциональное состояние врачей, включая стресс, утомление, пресыщение, настойчивость и самообладание.

### ЛИТЕРАТУРА

- Шадрина А.Ю., Иванова Н.Г. Стресс и стрессоустойчивость медицинских работников // Chronos. – 2019. – № 7(34). – С. 29–32.
- Мигина Л.Е., Мысаев А.О., Уристемова А.К., Толеутаева Д.М. Стресс и профессиональное выгорание у врачей и медицинских сестер первичной медико-санитарной помощи. Обзор литературы // Наука и Здравоохранение. – 2022. – Т. 24. – С. 149–155. DOI: 10.34689/SN.2022.24.2.018

- 3 Stanetić K., Petrović V., Marković B., Stanetić B. The Presence of Stress, Burnout Syndrome and the Most Important Causes of Working Stress Among Physicians in Primary Health Care. Observational Study from Banja Luka, Bosnia and Herzegovina // Acta Medica Academica. 2019, no. 48(2), pp. 159–166. DOI: 10.5644/ama2006-124.254
- 4 Agarwal S.D., Pabo E., Rozenblum R., Sherritt K.M. Professional Dissonance and Burnout in Primary Care: A Qualitative Study // Intern. Med. American Medical Association. 2020, no. 3, pp. 395–401.
- 5 Ehsan Zarei, Fariba Ahmadi, Muhammad Safdar Sial, Jinsoo Hwang Phung Anh Thu, Sardar Muhammad Usman. Prevalence of Burnout among Primary Health Care Staff and Its Predictors: A Study in Iran // Int J Environ Res Public Health. 2019, no. 16, p. 2249.
- 6 Taylor JM. Psychometric analysis of the ten-Item Perceived Stress Scale // Psychological Assess. 2015, no. 27, pp. 90–101.
- 7 Аксенова Е.И., Камынина Н.Н., Турзин П.С. Профессиональный стресс медицинских работников: обзор зарубежных практик «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы». – Москва, 2023. – С. 6–10.
- 8 Сибгатуллин И.Я., Фатхутдинова Л.М., Бадамшина Г.Г. Распространенность рабочего стресса и эмоционального выгорания среди медицинских работников // Гигиена и санитария. – 2023. – Т. 102. – № 11. – С. 1182–1185. doi: 10.47470/0016-9900-2023-102-11-1182-1185
- 9 Hayden Kristen. Emergency Medicine Shift Factors Causing the Most Stress Among Emergency Medicine Residents // Journal of Wellness. University of Louisville, 2021.
- 10 Dyrbye Liselotte N. et al. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. // Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges. 2006, vol. 81(4), pp. 54–73. doi:10.1097/00001888-200604000-00009
- 11 Maslach C., Michael P. Leiter. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA). 2016, vol. 15(2), p. 103. doi:10.1002/wps.20311
- 12 Alveena S., Haiying Jia Hanjing Emily Wu, Yingyi He , Shuchang He, Yuling Li, Shiqian Z, Xiangyang Z. Correlation of Job stress and self-control through various dimensions in Beijing Hospital staff References // Journal of Affective Disorders. 2021, no. 294, pp. 916–923. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.094>
- 13 Schüler J., Zimanyi Z., Wegner M. Paved, graveled, and stony paths to high performance: theoretical considerations on self-control demands of achievement goals based on implicit and explicit motives // Performance Enhancement & Health. 2019, no. 7(1–2), pp. 100–146.
- 14 Duckworth A.L., Milkman K.L., Laibson D. Beyond Willpower: Strategies for Reducing Failures of Self-Control. Psychological Science in the Public Interest. 2019, no. 19(3), pp.102–129. URL: <https://doi.org/10.1177/1529100618821893>
- 15 Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
- 16 Балтина Т.В., Яфарова Г.Г., Гиззатуллин А.Р., Звездочкина Н.В. Практические работы по курсу биология человека. Часть 2. – Казань: Казанский федеральный университет, 2020. – 76 с.

## REFERENCES

- 1 Shadrina A.Ju., Ivanova N.G. (2019) Stress i stressoustojchivost' medicinskih rabotnikov // Chronos. No. 7(34). P. 29–32. (In Russian).
- 2 Migina L.E., Mysaev A.O., Uristemova A.K., Toleutaeva D.M. (2022) Stress i professional'noe vygoranie u vrachej i medicinskikh sester pervichnoj mediko-sanitarnoj pomoshchi. Obzor literatury // Nauka i Zdravooхранение. V. 24. P. 149–155. DOI: 10.34689/SN.2022.24.2.018. (In Russian).
- 3 Stanetić K., Petrović V., Marković B., Stanetić B. (2019) The Presence of Stress, Burnout Syndrome and the Most Important Causes of Working Stress Among Physicians in Primary Health Care. Observational Study from Banja Luka, Bosnia and Herzegovina // Acta Medica Academica, no. 48(2), pp. 159–166. DOI: 10.5644/ama2006-124.254. (In English).
- 4 Agarwal S.D., Pabo E., Rozenblum R., Sherritt K.M. (2020) Professional Dissonance and Burnout in Primary Care: A Qualitative Study // Intern. Med. American Medical Association, no. 3, pp. 395–401. (In English).
- 5 Ehsan Zarei, Fariba Ahmadi, Muhammad Safdar Sial, Jinsoo Hwang Phung Anh Thu, Sardar Muhammad Usman (2019) Prevalence of Burnout among Primary Health Care Staff and Its Predictors: A Study in Iran // Int J Environ Res Public Health, no. 16, p. 2249. (In English).
- 6 Taylor JM. (2015) Psychometric analysis of the ten-Item Perceived Stress Scale // Psychological Assess., no. 27, pp. 90–101. (In English).

- 7 Aksanova E.I., Kamynina N.N., Turzin P.S. (2023) Professional'nyj stress medicinskih rabotnikov: obzor zarubezhnyh praktik «Nauchno-issledovatel'skij institut organizacii zdravoohraneniya i medicinskogo menedzhmenta Departamenta zdravoohraneniya goroda Moskvy». Moskva. P. 6–10. (In Russian).
- 8 Sibgatullin I.Ja., Fathutdinova L.M., Badamshina G.G. (2023) Rasprostranennost' rabochego stressa i jemocional'nogo vyzgoraniya sredi medicinskih rabotnikov // Gigiena i sanitarija. V. 102. No. 11. P. 1182–1185. doi: 10.47470/0016-9900-2023-102-11-1182-1185. (In Russian).
- 9 Hayden Kristen (2021) Emergency Medicine Shift Factors Causing the Most Stress Among Emergency Medicine Residents // Journal of Wellness. University of Louisville. (In English).
- 10 Dyrbye Liselotte N. et al. (2006) Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. // Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges, vol. 81(4), pp. 54–73. doi:10.1097/00001888-200604000-00009. (In English).
- 11 Maslach C., Michael P. Leiter. (2016) Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)., vol. 15(2), p. 103. doi:10.1002/wps.20311. (In English).
- 12 Alveena S., Haiying Jia Hanjing Emily Wu, Yingyi He , Shuchang He, Yuling Li, Shiqian Z, Xiangyang Z. (2021) Correlation of Job stress and self-control through various dimensions in Beijing Hospital staff References// Journal of Affective Disorders, no. 294, pp. 916–923. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.094>. (In English).
- 13 Schüler J., Zimanyi Z., Wegner M. (2019) Paved, graveled, and stony paths to high performance: theoretical considerations on self-control demands of achievement goals based on implicit and explicit motives // Performance Enhancement & Health, no. 7(1–2), pp. 100–146. (In English).
- 14 Duckworth A.L., Milkman K.L., Laibson D. (2019) Beyond Willpower: Strategies for Reducing Failures of Self-Control. Psychological Science in the Public Interest, no. 19(3), pp.102–129. URL: <https://doi.org/10.1177/1529100618821893>. (In English).
- 15 Kuprijanov R.V., Kuz'mina Ju.M. (2012) Psihodiagnostika stressa: praktikum. Kazan': KNITU. 212 p. (In Russian).
- 16 Baltina T.V., Jafarova G.G., Gizzatullin A.R., Zvezdochkina N.V. (2020) Prakticheskie raboty po kursu biologija cheloveka. Chast' 2. Kazanskij federal'nyj universitet. 76 p. (In Russian).

**КАСЫМЖАНОВА А.А.,<sup>\*1</sup>**

психол.ф.к., профессор.

\*e-mail: a.kassymzhanova@turan-edu.kz

ORCID ID 0000-0001-5802-5129

**МАЛКОВА Т.,<sup>2</sup>**

лектор.

e-mail: malkovatamara30@gmail.com

ORCID ID 0000-0001-8766-1511

<sup>1</sup>«Тұран» университеті,

Алматы қ., Қазақстан

<sup>2</sup>Асфендиаров атындағы Қазақ ұлттық

медициналық университеті,

Алматы қ., Қазақстан

## **ПАЦИЕНТТЕРДІ ЖОСПАРЛЫ ЖӘНЕ ЖЕДЕЛ ҚАБЫЛДАУ ЖУРГІЗЕТИН МЕДИЦИНАЛЫҚ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРІНІҢ СТРЕСС ДЕНГЕЙІ МЕН ӨЗІНДІК РЕТТЕУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРИ**

### **Аннотация**

Макала медицина қызметкерлерінің кәсіби қызметіндегі стресс пен пациенттерді жоспарлы және жедел қабылдауды жүзеге асыру шартында жұмыс жасайтын медицина қызметкерлерінің күйін бағдарлау ерекшеліктері туралы мәселелерге арналған. Мақалада медицина қызметкерлерінің жұмысындағы стресс пен оның себептері мен салдарлары туралы сұрақтарға арналған әдебиетке шолу және талдау, сонымен қатар еңбек жағдайы мен қызметтік міндеттерінің айырмашылықтарымен шартталатын стресс деңгейі, оның көріністері мен өз күйін реттеудегі айырмашылықтарды зерттеу нәтижелелері ұсынылған. Зерттеу нәтижесінде пациенттерді жедел қабылдайтын дәрігерлердің стресс, шаршау, қанығу деңгейлері пациенттерді

жоспарлы қабылдайтын дәрігерлерге қарғанда мәнді жоғары екендігі анықталды. Өз күйін ерікті реттеудің жалпы шкаласы, ұстамдылық пен табандылық шкалалары бойынша пациенттерді жоспарлы қабылдайтын дәріерлердің деңгейі пациенттерді жедел қабылдайтын дәрігерлерге қарғанда мәнді жоғары. Пациенттерді жедел қабылдайтын дәріерлердің кәсіби қызметіне стрестің едәуір жоғары дейгейі мен өз күйін ерікті реттеуінің едәуір тәмен дейгейі тән.

**Тірек сөздер:** стресс, стреске төзімділік, өзіндік реттеу, эмоциялық қажу, дәрігерлер.

**KASSYMHANOVA A.A.,<sup>\*1</sup>**

c.ps.c., professor.

\*e-mail: a.kassymzhanova@turan-edu.kz

ORCID ID 0000-0001-5802-5129

**MALKOVA T.<sup>2</sup>**

lecturer.

e-mail: malkovatamara30@gmail.com

ORCID ID 0000-0001-8766-1511

<sup>1</sup>Turan University,  
Almaty, Kazakhstan

<sup>2</sup>Kazakh National Medical University  
named after S.D. Asfendiyarov,  
Almaty, Kazakhstan

## **STRESS LEVEL AND PECULIARITIES OF SELF-REGULATION OF MEDICAL WORKERS WITH SCHEDULED AND EMERGENCY ADMISSION OF PATIENTS**

### **Abstract**

The article is devoted to the problem of stress in the professional activities of medical workers, as well as the features of volitional self-regulation of the condition of medical workers in the conditions of planned and emergency admission of patients. A review of the literature on the issues of stress, its causes and consequences in the professional activities of medical workers is presented, and the results of the study of the level of stress and its manifestations, as well as volitional self-regulation, the differences between these phenomena caused by different working conditions and functional responsibilities are identified. It was revealed that doctors with emergency admission of patients have higher rates of stress, fatigue, satiety compared to doctors with scheduled admission of patients. According to the general scale of volitional self-regulation, self-control and perseverance, doctors with scheduled admission of patients have a much higher level than doctors with emergency admission of patients. The professional activity of medical workers with emergency reception of patients is characterized by a higher level of stress and a low level of self-regulation skills.

**Keywords:** stress, stress resistance, self-regulation, emotional burnout, doctors.

Дата поступления статьи в редакцию: 19.05.2025

## 4 PEDAGOGY AND EDUCATIONAL METHODOLOGY ПЕДАГОГИКА ЖӘНЕ БІЛІМ БЕРУ ӨДІСТЕМЕСІ ПЕДАГОГИКА И МЕТОДИКА ОБРАЗОВАНИЯ

---

---

МРНТИ 14.35.07

УДК 37.016:811.111

JEL I29

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2025-1-3-55-64>

**BERKINBAYEVA G.O.,<sup>\*1</sup>**

PhD.

\*e-mail: g.berkinbayevaa@gmail.com

ORCID ID: 0000-0001-8555-9994

**TURLYKOJA A.B.,<sup>1</sup>**

master's student.

e-mail: ainuraturlykodzha@gmail.com

ORCID ID: 0009-0001-3496-2166

**GARBER A.I.,<sup>2</sup>**

PhD, associate professor.

e-mail: alena.garber@gmx.de

ORCID ID: 0000-0002-9582-6934

<sup>1</sup>Kazakh National Women's Teacher Training University,  
Almaty, Kazakhstan

<sup>2</sup>Clinik Reinhards Höhe,  
Bad Wildungen, Germany

### PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF VISUAL LEARNING TOOLS ON PRONUNCIATION SKILLS IN ENGLISH

#### Abstract

In this article the authors examine the psychological impact of visual learning tools on the development of pronunciation skills in English language learners. Based on a systematic review of contemporary research, the study explores how visual feedback mechanisms, including spectrograms, waveform analysis, phonetic charts, and real-time visual representations, influence learners' cognitive processing, self-efficacy, pronunciation anxiety, and motivation. The analysis demonstrates that visual learning tools enhance pronunciation accuracy by providing clear multisensory representations of speech patterns, facilitating comparison between learners' productions and native speaker models. In addition to phonetic improvement, visual feedback contributes to reduced pronunciation anxiety, increased self-confidence, enhanced metacognitive awareness, and intrinsic motivation. At the same time, the effectiveness of visual tools varies depending on cognitive load, individual learner differences, and pedagogical integration. The study concludes that visual feedback performs both cognitive and affective functions and should be implemented in balanced combination with auditory input to support pronunciation development.

**Keywords:** visual learning tools, pronunciation instruction, visual feedback, self-efficacy, pronunciation anxiety, cognitive engagement, English pronunciation.

#### Introduction

Pronunciation remains one of the most challenging aspects of second language acquisition, profoundly affecting learners' comprehensibility, communicative confidence, and overall language proficiency. Unlike other linguistic domains, pronunciation requires precise coordination of articulatory

mechanisms that learners cannot directly observe in themselves or others. This inherent invisibility of speech production processes has historically made pronunciation instruction particularly challenging, as it relies heavily on learners' ability to perceive subtle acoustic differences and translate auditory input into motor commands.

The advent of computer-assisted pronunciation training (CAPT) has introduced revolutionary possibilities for making speech visible through various technological applications. Visual learning tools—encompassing spectrographic analysis, real-time pitch tracking, articulatory animations, and comparative waveform displays—provide learners with graphical representations of their phonetic output (Olson & Offerman, 2021). These technologies fundamentally alter the pronunciation learning experience by adding a visual dimension to what was traditionally an exclusively auditory-motor task. The human brain's remarkable capacity to process visual information approximately 60,000 times faster than textual data suggests significant potential for visual aids to accelerate pronunciation learning (ChatterFox, 2023).

Beyond their practical utility in improving phonetic accuracy, visual learning tools have a profound psychological impact on learners. Research indicates that pronunciation difficulties often generate significant anxiety, with many learners avoiding speaking opportunities due to fears of making pronunciation errors (Baran-Łucarz, 2014). The visible, concrete nature of visual feedback may help address these psychological barriers by providing objective evidence of progress, reducing ambiguity in self-assessment, and offering learners greater control over their learning process. Understanding these psychological dimensions is crucial for maximizing the effectiveness of technology-enhanced pronunciation instruction.

The psychological impact of visual learning tools operates through multiple interconnected mechanisms. From a cognitive perspective, visual representations help reduce the abstract nature of phonetic concepts, making them more concrete and easier to manipulate. Learners can observe, analyze, and compare visual patterns, engaging in explicit metacognitive processes that might remain implicit in purely auditory approaches. From an affective perspective, visual feedback influences learners' emotional responses to pronunciation practice, potentially reducing anxiety while enhancing confidence and motivation (Kartushina et al., 2015).

Despite growing interest in CAPT and visual feedback applications, research specifically examining the psychological effects of these tools remains relatively limited. While numerous studies document pronunciation improvement following visual feedback interventions, fewer investigate the underlying psychological processes mediating these effects. Questions remain regarding how visual tools influence learners' self-efficacy beliefs, how they modulate pronunciation anxiety, whether they enhance intrinsic motivation, and how individual psychological differences moderate their effectiveness.

This article addresses these gaps by systematically examining the psychological effects of visual learning tools on the development of pronunciation skills. The analysis integrates cognitive and affective dimensions, exploring how visual feedback influences not only learners' phonetic knowledge and skills but also their psychological dispositions toward pronunciation learning. By synthesizing contemporary research findings, this study aims to provide comprehensive insights into the psychological mechanisms through which visual tools support pronunciation development and to inform evidence-based pedagogical practices.

## Materials and methods

### Research Design and Scope

This study employed a systematic literature review methodology to examine the psychological effects of visual learning tools on English pronunciation acquisition. The review encompassed empirical research published between 2014 and 2025, capturing recent developments in CAPT technologies and their psychological implications. This temporal scope ensures inclusion of contemporary digital tools while providing sufficient depth for meaningful synthesis.

### Search Strategy and Selection Criteria

Comprehensive searches were conducted across multiple academic databases including Web of Science, Scopus, ERIC, and specialized linguistics repositories. Search terms combined pronunciation-related keywords (pronunciation instruction, phonetic training, segmental/suprasegmental features), technology descriptors (visual feedback, CAPT, computer-assisted pronunciation, visual learning

tools, spectrographic analysis), and psychological constructs (self-efficacy, anxiety, motivation, cognitive engagement, affective factors).

Inclusion criteria required that studies: (1) investigated visual tools or visual feedback for pronunciation instruction, (2) included English as target language or findings generalizable to English pronunciation, (3) measured or discussed psychological variables or learner perceptions, (4) employed empirical research methods including experimental, quasi-experimental, mixed-methods, or qualitative designs, and (5) appeared in peer-reviewed publications. Studies focusing exclusively on speech recognition without visual components or examining pronunciation without psychological dimensions were excluded.

#### Analytical Framework

The analysis adopted a dual-perspective framework examining both cognitive and affective psychological dimensions. The cognitive perspective explored how visual tools influence attention, perception, metacognition, and cognitive load in pronunciation learning. The affective perspective examined impacts on self-efficacy, anxiety, motivation, and learner attitudes. This integrated approach recognizes that effective pronunciation learning requires both cognitive skill development and positive affective dispositions.

Selected studies were analyzed to extract information regarding: (1) types of visual tools and feedback mechanisms employed, (2) pronunciation features targeted (segmental vs. suprasegmental), (3) psychological constructs measured or observed, (4) research methodologies and measurement instruments, (5) reported psychological outcomes and effect sizes, (6) learner perceptions and experiences, and (7) contextual and individual difference factors moderating effects.

Theoretical grounding drew upon cognitive load theory to understand how visual representations affect working memory demands, self-efficacy theory to examine confidence and competence beliefs, and self-determination theory to explore motivational dimensions. The synthesis integrated quantitative findings from experimental studies with qualitative insights from learner experience reports, providing a comprehensive understanding of the psychological impacts of visual tools.

## Results and discussion

### Cognitive Processing and Metacognitive Awareness

Visual learning tools fundamentally alter cognitive processing in pronunciation learning by providing external, observable representations of phonetic phenomena. Research demonstrates that visual feedback enables learners to engage in explicit comparison and analysis of speech patterns, supporting metacognitive awareness that might remain implicit in auditory-only approaches. The capacity to visualize one's own pronunciation alongside native speaker models facilitates what (Garcia et al., 2018) terms "self-correction of second language pronunciation via online, real-time, visual feedback."

The dual-coding effect, whereby information presented through multiple modalities enhances learning, appears particularly salient for pronunciation. Visual representations transform abstract phonetic concepts into concrete, manipulable objects of analysis. Learners can observe durational relationships, pitch movements, and spectral characteristics that would otherwise remain invisible. This externalization reduces cognitive demands associated with purely internal monitoring, allowing learners to allocate attentional resources more effectively (Pennington & Rogerson-Revell, 2019).

Studies examining voice onset time training demonstrate that visual feedback significantly improves learners' ability to perceive and produce phonemic contrasts. Research by Olson and Offerman (2021) comparing different visual feedback approaches found that learners receiving visual representations showed significant improvement in pronunciation, regardless of the intervention duration or approach. The visual modality appears to enhance noticing of specific phonetic features, a crucial cognitive process in skill acquisition. By making the invisible visible, visual tools help learners identify precisely which aspects of their production differ from target models.

However, visual feedback effectiveness relates to cognitive load considerations. Olson (2022) observed that complex visual representations combined with controlled speech production might generate excessive cognitive demands, potentially limiting effectiveness. The challenge of simultaneously attending to visual displays, monitoring one's production, and executing articulatory movements can overwhelm working memory capacity. This suggests that visual tools require careful calibration to provide sufficient information without inducing cognitive overload.

### Self-Efficacy and Competence Beliefs

Self-efficacy – the belief in one's capability to successfully perform specific tasks – emerges as a critical psychological construct influenced by visual learning tools. Research demonstrates robust relationships between pronunciation self-efficacy and both strategy use and learning outcomes (Sardegna et al., 2018). Visual feedback tools appear to enhance self-efficacy through multiple mechanisms aligned with Bandura's four sources of efficacy beliefs: mastery experiences, vicarious experiences, verbal persuasion, and physiological states.

Visual tools support mastery experiences by providing concrete evidence of progress. When learners observe their waveforms increasingly approximating those of native speakers, they gain objective validation of their improvement. This tangible feedback reduces ambiguity inherent in self-assessment based solely on auditory perception. A study investigating mirroring approaches with visual feedback found significant positive effects on pronunciation improvement, as perceived by participants, mediated by intrinsic motivation and cognitive engagement (Baagbah, 2025). The visual confirmation of progress appears to strengthen learners' confidence in their pronunciation abilities.

The immediate, objective nature of visual feedback may also reduce the physiological arousal associated with pronunciation anxiety. Unlike subjective evaluations from teachers or peers, visual displays provide neutral, non-judgmental feedback that learners can process privately. This emotional safety potentially enables learners to engage more freely in pronunciation practice, building efficacy through repeated successful experiences. Research examining the sources of pronunciation self-efficacy confirms significant associations between various efficacy sources and pronunciation self-efficacy beliefs (Shehzad et al., 2019).

However, the relationship between visual feedback and self-efficacy may be moderated by individual differences. Sardegna et al. (2018) found that self-efficacy about pronunciation skills significantly influenced emotional responses for female learners but showed negligible effects for males, suggesting gender differences in how visual feedback impacts psychological states. Additionally, learners with initially lower self-efficacy may require more scaffolded introduction to visual tools to prevent the technology from appearing overwhelming rather than empowering.

### Pronunciation Anxiety and Affective Responses

Pronunciation anxiety – conceptualized as pronunciation self-perception, fear of negative evaluation, and beliefs about target language sounds – represents a significant psychological barrier to speaking practice and pronunciation development (Baran-Łucarz, 2014). Research consistently demonstrates negative correlations between pronunciation anxiety and willingness to communicate, with pronunciation concerns particularly likely to cause embarrassment and apprehension in language learners. Visual learning tools offer potential for anxiety reduction through several psychological mechanisms.

The private, self-paced nature of visual feedback practice reduces social-evaluative threats inherent in pronunciation instruction. Learners can experiment with sounds, receive immediate feedback, and make corrections without fear of peer judgment or teacher evaluation. This psychological safety encourages risk-taking and practice – behaviors essential for skill development but often inhibited by anxiety. Studies of computer-assisted pronunciation training emphasize that technology-mediated feedback promotes learner autonomy and affords individualized instruction (Thomson & Derwing, 2015).

Visual feedback may reduce anxiety by making pronunciation assessment more objective and transparent. The ambiguity surrounding pronunciation evaluation – wherein learners struggle to determine whether their production is acceptable – can intensify anxiety. Visual displays provide concrete, quantifiable targets, transforming the subjective question "Am I pronouncing this correctly?" into the more manageable task of "Can I make my visual pattern match the target pattern?" This reframing may reduce the emotional intensity associated with pronunciation practice.

Research examining pronunciation anxiety and motivation found negative correlations between anxiety and learning outcomes, while simultaneously noting that anxiety can paradoxically increase intentional practice behaviors (Baran-Łucarz, 2017). Visual feedback tools might harness this paradox by channeling anxious energy into productive, focused practice. The concrete nature of visual targets provides anxious learners with clear action steps, potentially transforming debilitating worry into constructive effort.

However, the anxiety-reducing effects of visual feedback depend on its appropriate implementation. Overly precise or complex visual displays might paradoxically increase anxiety by setting unattainably

high standards or overwhelming learners with technical information. Research on exaggerated audio-visual corrective feedback emphasizes the importance of personalizing exaggeration levels to individual learners' needs and proficiency (Bu et al., 2021). Visual tools should be introduced gradually, with clear instruction on interpretation to prevent technology-induced anxiety.

#### Motivation and Engagement

Motivation – encompassing both the drive to learn and sustained engagement with learning activities – significantly predicts pronunciation learning success. Visual learning tools influence motivational processes through multiple pathways aligned with self-determination theory's emphasis on autonomy, competence, and relatedness. Research investigating the use of mirroring with visual feedback found that intrinsic motivation and cognitive engagement mediated the relationship between visual feedback and pronunciation improvement (Baagbah, 2025).

The interactive, game-like qualities of many visual feedback applications enhance intrinsic motivation by making practice inherently engaging. Rather than repetitive drilling, learners pursue the goal of matching visual targets, transforming practice into a form of visual-motor skill game. This gamification element may sustain engagement over extended practice periods, which are necessary for pronunciation development. Studies of mobile pronunciation applications have reported that visual feedback increases students' engagement in improving pronunciation (Yang, 2022).

Visual feedback supports autonomous learning by enabling independent practice without requiring constant teacher presence. Learners can access immediate feedback on their productions, allowing them to adjust and experiment freely. This autonomy satisfies a fundamental psychological need, enhancing intrinsic motivation. Research on automatic speech recognition for pronunciation training found that independent practice with ASR increases learner autonomy by allowing students to experiment with sounds without social pressure (McCrocklin, 2012).

The competence support provided by visual feedback—through observable progress indicators and achievement of increasingly challenging targets—further enhances motivation. Sardegna et al. (2018) demonstrated that perceived practical and linguistic values related to pronunciation learning increased students' intentional behavior to improve pronunciation skills. Visual tools make progress visible, satisfying the need for competence and reinforcing continued effort. Color-coded feedback systems that instantly identify areas of strength and areas needing improvement make learning journeys more targeted and efficient (ChatterFox, 2023).

However, motivation effects may depend on integration within broader instructional contexts. Visual tools functioning as isolated practice activities might generate initial excitement that wanes without connection to meaningful communication goals. Effective implementation requires linking visual feedback practice to authentic speaking tasks, ensuring learners perceive pronunciation work as relevant to their communicative needs rather than as decontextualized technical exercises.

#### Individual Differences and Learning Styles

The psychological impact of visual learning tools varies considerably across individuals, influenced by learning style preferences, prior technology experience, language proficiency levels, and personality characteristics. Understanding these individual differences is crucial for maximizing the effectiveness of visual feedback and avoiding potential adverse psychological effects for specific learner populations.

Visual learning style preference represents an obvious moderating factor. Learners who naturally process information more effectively through visual channels may experience more substantial psychological benefits from visual feedback tools. These individuals often report that visual representations make abstract phonetic concepts "click" in ways that auditory explanation alone cannot achieve. However, research suggests that even learners without strong visual preferences benefit from multimodal presentation, consistent with cognitive load theory's emphasis on distributed processing (Olson, 2022).

Technology familiarity and attitudes toward digital learning tools influence psychological responses to CAPT applications. Learners who are comfortable with technology may enthusiastically embrace visual feedback tools, experiencing them as empowering and innovative. Conversely, technology-anxious learners might initially find visual feedback systems intimidating, experiencing cognitive overload from navigating interfaces in addition to processing phonetic content. Gradual introduction with substantial support proves essential for these learners.

Language proficiency level moderates how learners utilize and benefit from visual feedback. Beginning learners may lack sufficient phonetic awareness to interpret visual displays meaningfully,

which can lead to frustration rather than empowerment. Intermediate learners often show the strongest benefits, possessing foundational knowledge that enables them to make productive use of detailed feedback. Advanced learners may require more sophisticated visual analysis tools that match their refined discrimination abilities. Bu et al. (2021) emphasize the incorporation of personalized dynamic feedback mechanisms tailored to learners' English proficiency levels.

Gender differences emerge in some research, with Sardegna et al. (2018) reporting differential effects of self-efficacy on emotional responses between male and female learners. These findings suggest that the implementation of visual feedback might require gender-sensitive approaches, although more research is needed to understand the mechanisms underlying such differences. Other personality factors including perfectionism, anxiety disposition, and tolerance for ambiguity likely influence how learners psychologically process visual feedback.

#### Types of Visual Tools and Differential Psychological Effects

Different types of visual learning tools generate distinct psychological effects through varying cognitive and affective mechanisms. Understanding these differences enables the informed selection and implementation of visual technologies that are appropriate for specific learning objectives and learner populations.

Waveform and spectrographic displays provide detailed acoustic information enabling precise analysis of temporal and spectral characteristics. These tools support explicit, analytical learning approaches, appealing to learners who prefer to understand the underlying phonetic principles. Psychologically, such tools may enhance a sense of control and mastery by providing a detailed understanding. However, their technical complexity might overwhelm some learners or create anxiety about achieving perfect visual matches. Research indicates that longer treatments with visual feedback yield greater improvement, suggesting time is needed to develop comfort with interpretation (Olson & Offerman, 2021).

Pitch tracking displays and intonation visualization tools specifically target suprasegmental features. These create intuitive, melody-like representations that many learners find more accessible than spectrograms. The visual metaphor of rising and falling lines mapping to pitch movement requires minimal technical knowledge, potentially reducing cognitive load while enhancing engagement. Psychologically, these tools may be particularly motivating because intonation improvement is often immediately perceptible, providing quick wins that build confidence.

Articulatory animation and visual phonetics resources, which display tongue position, lip shape, and vocal tract configuration, provide concrete illustrations of speech production mechanisms. These tools address a fundamental psychological challenge in pronunciation learning: the invisibility of articulation. By revealing internal articulatory processes, such tools reduce mystery and uncertainty, potentially decreasing anxiety while enhancing understanding. However, some learners find detailed anatomical representations off-putting or unnecessarily complex.

Gamified visual feedback systems incorporating color-coding, progress bars, and achievement indicators leverage game psychology to enhance motivation and sustained engagement. Color-coded feedback allows learners to instantly identify areas of strength and weakness, making practice more targeted (ChatterFox, 2023). Psychological research on gamification suggests that well-designed reward systems can significantly enhance intrinsic motivation; however, poorly implemented gamification may generate pressure or discourage learners who struggle to achieve badges or scores.

Interactive phonemic charts, which combine visual symbols with audio playback, offer a distinct psychological experience—one of exploration and discovery rather than evaluation. These tools enable learners to explore sound systems at their own pace, without the pressure of performance. The exploratory nature may reduce anxiety while satisfying curiosity, though such tools provide less direct feedback on learners' own productions compared to other visual technologies.

#### Integration with Pedagogical Approaches

The psychological effects of visual learning tools depend substantially on how they are integrated within broader pedagogical approaches. Technology alone does not ensure positive psychological outcomes; rather, thoughtful implementation that balances visual feedback with other instructional elements optimizes psychological benefits while minimizing potential drawbacks.

Sequential versus simultaneous presentation of phonemes influences cognitive processing and learning outcomes. Research by Olson and Offerman (2021) found that sequential approaches—addressing individual phonemes before moving to the next—produced greater improvement than simultaneous presentation of multiple phonemes. From a psychological perspective, sequential

approaches may reduce cognitive load, prevent learners from being overwhelmed, and facilitate a deeper processing of each targeted feature. This finding suggests that careful pacing of visual feedback interventions supports optimal psychological conditions for learning.

The duration and intensity of visual feedback practice affect both skill development and psychological outcomes. While brief interventions can produce measurable improvement, longer treatments generally yield better results (Olson & Offerman, 2021). Psychologically, extended practice enables learners to progress from initial discomfort or confusion toward mastery, thereby building confidence through sustained success. However, practice must remain engaging to prevent fatigue or boredom from undermining motivation.

Integration with communicative activities ensures that pronunciation practice serves meaningful purposes rather than becoming isolated technical exercise. When learners perceive clear connections between visual feedback practice and their communicative goals, psychological investment increases. Research emphasizing the importance of linking pronunciation instruction within broader English teaching frameworks highlights how integration improves learners' understanding, precision, fluency, and self-assurance (Al-Asi, 2024).

Teacher mediation plays a crucial psychological role even when using self-paced visual feedback tools. Teachers encourage, help interpret visual displays, troubleshoot difficulties, and maintain learners' motivation during challenging phases. Research on exaggerated visual feedback emphasizes that effective implementation requires professional training for instructors despite technological sophistication (Bu et al., 2021). The human element remains essential for optimizing psychological conditions supporting pronunciation development.

## **Conclusion**

This comprehensive review demonstrates that visual learning tools exert substantial psychological effects on pronunciation skill development, operating through both cognitive and affective mechanisms. The evidence clearly indicates that visual feedback technologies influence not only pronunciation accuracy but also fundamental psychological constructs, including self-efficacy, anxiety, motivation, metacognitive awareness, and cognitive engagement. These psychological dimensions prove as important as purely phonetic improvements in determining overall learning outcomes and sustained development.

From a cognitive perspective, visual learning tools make invisible speech processes observable, enabling explicit analysis and metacognitive reflection. By transforming abstract acoustic signals into concrete visual patterns, these technologies reduce cognitive demands associated with purely internal monitoring while supporting noticing of specific phonetic features. The multisensory presentation creates dual-coding effects that enhance learning, though careful attention to cognitive load remains essential to prevent overwhelming learners with excessive information.

Affectively, visual feedback tools offer multiple psychological benefits. They enhance self-efficacy by providing objective evidence of progress and supporting mastery experiences. They reduce pronunciation anxiety through private, non-judgmental feedback that minimizes social-evaluative threats. They enhance motivation by making practice engaging and supporting autonomous learning. These affective benefits create psychological conditions conducive to sustained practice and risk-taking, which are essential for pronunciation development.

However, visual learning tools are not universally beneficial. Their effectiveness varies based on individual differences, including learning style preferences, comfort with technology, language proficiency, and personality characteristics. Some learners find visual displays empowering and clarifying, while others experience them as overwhelming or confusing. Gender differences in psychological responses suggest that the implementation of visual feedback requires sensitivity to diverse learner needs and preferences.

Several recommendations for pedagogical practice emerge from this analysis. First, visual learning tools should be introduced gradually, accompanied by explicit instruction on interpretation, to prevent technology-induced anxiety or cognitive overload. Second, visual feedback should be integrated within communicative contexts, rather than functioning as isolated technical exercises, to ensure learners perceive pronunciation work as relevant to their goals. Third, implementation should accommodate individual differences through flexible approaches, allowing learners to adjust complexity, pacing, and the type of visual representation.

Fourth, visual feedback works optimally when balanced with auditory input and kinesthetic practice. Over-reliance on visual modalities might lead learners to prioritize visual pattern-matching over actual sound production, potentially undermining communicative pronunciation goals. Fifth, sequential presentation of phonemes appears more effective than simultaneous approaches, supporting focused attention and reduced cognitive load. Sixth, teacher mediation remains crucial even with sophisticated technologies, providing encouragement, interpretation support, and motivational maintenance.

Future research should continue to investigate the mechanisms through which visual feedback influences psychological processes. Longitudinal studies tracking learners' psychological states across extended visual feedback interventions would illuminate how effects evolve and identify critical periods for intervention. Research examining how different types of visual representations (waveforms, pitch tracks, articulatory animations) differentially affect psychological outcomes would enable more precise matching of tools to learners and objectives.

Additionally, investigation of how visual feedback can be personalized based on individual psychological profiles would advance precision in pronunciation instruction. Research on optimal exaggeration levels in visual and audio feedback demonstrates potential for individualization (Bu et al., 2021), but much remains to be understood about tailoring visual representations to psychological needs. Studies examining how cultural backgrounds influence psychological responses to visual feedback would also prove valuable in increasingly diverse language learning contexts.

The intersection of visual learning tools with emerging technologies, including augmented reality, virtual reality, and artificial intelligence, offers exciting possibilities. These technologies might address current limitations while introducing new psychological dimensions. For instance, AR applications could overlay articulatory guidance directly onto learners' faces, potentially reducing cognitive load while enhancing spatial understanding. AI systems could provide increasingly sophisticated personalized feedback adapted to individual learning trajectories and psychological states.

In conclusion, visual learning tools represent powerful resources for pronunciation instruction, offering not merely technical support for phonetic skill development but also profound psychological benefits that create optimal conditions for learning. By enhancing cognitive clarity while supporting positive affective states, visual feedback tools address multiple dimensions of the pronunciation learning challenge. Continued research and thoughtful pedagogical implementation promise to further unlock the potential of visual technologies to transform pronunciation education, making the invisible visible and the challenging achievable for diverse learners worldwide.

## REFERENCES

- 1 Al-Asi Z. Challenges and strategies in teaching English pronunciation to non-native speakers // African Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Sciences (AJASHSS). 2024, vol. 3, no. 2., pp. 34–41. DOI: 10.65418/ajashss.v3i2.750
- 2 Baran-Łucarz M. The link between pronunciation anxiety and willingness to communicate in the foreign-language classroom: The Polish EFL context // The Canadian Modern Language Review. 2014, vol. 70, no. 4, pp. 445–473. DOI: doi.org/10.3138/cmlr.2666
- 3 Baran-Łucarz M. FL pronunciation anxiety and motivation: Results of a mixed-method study // At the crossroads: Challenges of foreign language learning, Springer. 2017, pp. 107–133. DOI: 10.1007/978-3-319-55155-5\_7
- 4 Chatter Fox. The power of visualization: how pronunciation apps use visual cues to aid language learning. 2023. URL: <https://chatterfox.com/the-power-of-visualization-how-pronunciation-apps-use-visual-cues-to-aid-language-learning/> (accessed: 10.11.2025)
- 5 Garcia C. Self-correction of second language pronunciation via online, real-time, visual feedback // Proceedings of the 9th Pronunciation in Second Language Learning and Teaching Conference. Iowa State University. 2018, pp. 54–65. URL: <https://iastatedigitalpress.com/psllt/article/15341/galley/13584/view/>
- 6 Kartushina N. The effect of phonetic production training with visual feedback on the perception and production of foreign speech sounds // The Journal of the Acoustical Society of America. 2015, vol. 138, no. 2, pp. 817–832. DOI: 10.1121/1.4926561
- 7 Bu Y. PTeacher: A computer-aided personalized pronunciation training system with exaggerated audio-visual corrective feedback // Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. ACM. 2021. DOI: 10.1145/3411764.3445490

- 8 Li P. Innovative approaches to English pronunciation instruction in ESL contexts: Integration of multi-sensor detection and advanced algorithmic feedback // Frontiers in Psychology. 2025, vol. 15, article 1484630. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1484630
- 9 McCrocklin S. The role of word stress in English as a lingua franca // Proceedings of the 3rd Pronunciation in Second Language Learning and Teaching Conference. Iowa State University. 2012, pp. 249–256. URL: <https://iastatedigitalpress.com/psllt/>.
- 10 Olson D.J. Visual feedback and relative vowel duration in L2 pronunciation: The curious case of stressed and unstressed vowels // Pronunciation in Second Language Learning and Teaching Proceedings. 2022, vol. 12, no. 1, article 13353. DOI: 10.31274/psllt.13353.
- 11 Olson D.J. Maximizing the effect of visual feedback for pronunciation instruction: A comparative analysis of three approaches // Journal of Second Language Pronunciation. 2021, vol. 7, no. 1, pp. 89–115. DOI: 10.1075/jslp.20005.ols
- 12 Pennington M.C. English pronunciation teaching and research: contemporary perspectives. Palgrave Macmillan. 2019. DOI: 10.1057/978-1-37-47677-7
- 13 Sardegna V.G. Self-efficacy, attitudes, and choice of strategies for English pronunciation learning // Language Learning. 2018, vol. 68, no. 1, pp. 83–114. DOI: 10.1111/lang.12263.
- 14 Baagbah S.Y.S. The effect of mirroring approach with visual feedback on pronunciation improvement perception: mediating role of intrinsic motivation and cognitive engagement // Cogent Education. 2025, vol. 12, no. 1, article 2530784. DOI: 10.1080/2331186X.2025.2530784
- 15 Thomson R.I. The effectiveness of L2 pronunciation instruction: a narrative review // Applied Linguistics. 2015, vol. 36, no. 3, pp. 326–344. DOI: 10.1093/applin/amu076
- 16 Shehzad M.W. The interplay between pronunciation self-efficacy sources and self-efficacy beliefs: a structural equation modeling approach // Indonesian Journal of Applied Linguistics. 2019, vol. 9, no. 1, pp. 177–187. DOI: 10.17509/ijal.v9i1.15933
- 17 Yang L. Student engagement with teacher feedback in pronunciation training supported by a mobile multimedia application // SAGE Open. 2022, vol. 12, no. 2. DOI: 10.1177/21582440221094604

**БЕРКИНБАЕВА Г.О.,<sup>\*1</sup>**

PhD.

\*e-mail: g.berkinbayevaa@gmail.com

ORCID ID: 0000-0001-8555-9994

**ТҮРЛҮҚОДЖА А.Б.,<sup>1</sup>**

магистрант.

e-mail: ainuraturlykodzha@gmail.com

ORCID ID: 0009-0001-3496-2166

**ГАРБЕР А.И.,<sup>2</sup>**

PhD, қауымдастырылған профессор.

e-mail: alena.garber@gmx.de

ORCID ID: 0000-0002-9582-6934

<sup>1</sup>Қазақ ұлттық қыздар  
педагогикалық университеті,  
Алматы қ., Қазақстан

<sup>2</sup>Reinhardshöhe клиникасы,  
Бад-Вильдунген қ., Германия

## АҒЫЛШЫН ТІЛІНДЕГІ АЙТЫЛЫМ ДаҒДЫЛАРЫНА ВИЗУАЛДЫ ОҚЫТУ ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘСЕРІ

### Аннотация

Бұл мақалада авторлар ағылшын тілін үйренушілердің айтыхының дағдыларын дамытуда визуалды оқыту құралдарының психологиялық әсерін зерттеу аясында өз көзқарастарын ұсынады. Жүйелі ғылыми шолу негізінде визуалды көрі байланыс тетіктерінің, соның ішінде спектрограммалар, дыбыстық толқындарды талдау, фонетикалық артикуляциялық кестелер және нақты уақыттағы визуалды бейнелердің окушылардың когнитивтік ақпаратты өндөу үдерісіне, өзіндік тиімділік сезіміне, айтыхының кезіндегі мазасыздық деңгейіне және мотивациясына ықпалы талданады. Зерттеу нәтижелері визуалды оқыту құралдарының айтыхының дәлдігін арттыратынын көрсетеді, себебі олар сөйлеу үлгілерін нақты мультисенсорлық түрде бейнелеп, окушылар-

ға өз айтылымын ана тіл иелерінің үлгілерімен салыстыруға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, визуалды көрі байланыс айтылымға байланысты мазасыздықты төмендетіп, өзіне деген сенімділікті, метакогнитивтік хабардарлықты және ішкі мотивацияны қүшейтеді. Алайда визуалды әдістердің тиімділігі когнитивтік жүктеме деңгейіне, жеке ерекшеліктерге, білім алушылардың дайындық деңгейіне және педагогикалық интеграция тәсілдеріне тәуелді екені анықталады. Мақала қорытындысында визуалды көрі байланысты есту модальділігімен тенгерімді түрде қолданудың маңыздылығы атап өтіледі, бұл айтылымды оқыту үдерісін ғылыми негізде жүйелі жетілдіруге және практикалық тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

**Тірек сөздер:** визуалды оқыту құралдары, айтылымды оқыту, визуалды көрі байланыс, өзін-өзі тиімділік, айтылым кезіндегі аландашылық, когнитивтік қатысу, ағылшын айтылымы.

**БЕРКИНБАЕВА Г.О.,<sup>\*1</sup>**

PhD.

\*e-mail: g.berkinbayeva@gmail.com

ORCID ID: 0000-0001-8555-9994

**ТҰРЛЫҚОДЖА А.Б.,<sup>1</sup>**

магистрант.

e-mail: ainuraturlykodzha@gmail.com

ORCID ID: 0009-0001-3496-2166

**ГАРБЕР А.И.,<sup>2</sup>**

PhD, ассоциированный профессор.

e-mail: alena.garber@gmx.de

ORCID ID: 0000-0002-9582-6934

<sup>1</sup>Казахский национальный  
женский педагогический университет,

г. Алматы, Казахстан

<sup>2</sup>Reinhardshöhe клиникасы,

г. Бад-Вильдунген, Германия

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ВИЗУАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ОБУЧЕНИЯ НА НАВЫКИ ПРОИЗНОШЕНИЯ В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

### Аннотация

В данной статье авторы предлагают собственный взгляд в рамках исследования психологических эффектов использования визуальных инструментов обучения в развитии навыков произношения у изучающих английский язык. На основе систематического обзора современных эмпирических и теоретических исследований анализируется влияние визуальной обратной связи, включая спектrogramмы, анализ звуковых волн, фонетические таблицы и визуализацию в реальном времени, на когнитивную обработку информации, самоэффективность, уровень тревожности и мотивацию обучающихся. Результаты обзора показывают, что визуальные инструменты обучения способствуют повышению точности произношения за счет предоставления наглядных мультисенсорных презентаций речевых паттернов, облегчающих сравнение собственной речи учащихся с моделями носителей языка. К основным психологическим преимуществам относятся снижение тревожности, связанной с произношением, повышение уверенности в себе, развитие метакогнитивной осознанности и усиление внутренней мотивации. Вместе с тем эффективность визуальной обратной связи варьируется в зависимости от когнитивной нагрузки, индивидуальных различий обучающихся и характера педагогической интеграции. В заключение делается вывод, что визуальная обратная связь выполняет двойственную когнитивную и аффективную функцию и требует сбалансированного сочетания с аудиальным вводом.

**Ключевые слова:** визуальные инструменты обучения, обучение произношению, визуальная обратная связь, самоэффективность, тревожность при произношении, когнитивная вовлеченность, английское произношение.

Article submission date: 11.11.2025

## **REQUIREMENTS FOR THE DESIGN OF ARTICLES PUBLISHED IN THE EURASIAN JOURNAL OF CURRENT RESEARCH IN PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY**

---

Manuscripts are accepted in Kazakh, Russian and English through the official website of the journal (<https://ejcrpp.turan-edu.kz/jour/index>), which provides with the detailed instructions for authors about the process of submitting articles, as well as publication fees.

The text of the article must be typed in **WINWORD XP** or \*. RTF (Reach text format). **Times New Roman** font, size **14**, the text must be typed in one interval and not exceed **12** pages.

**IRSTI, UDC and JEL** are printed in the upper left part of the sheet.

Then, in the upper right part of the sheet, the author's surname and initials, place of work, academic degree and title, name of the country and city, and e-mail are printed in three languages (Kazakh, Russian, and English). If there are several authors, indicate the main author of the article (with the\*sign). In the middle of the sheet, **the name of the manuscript** is printed in capital letters, followed by **key words** (5-7 words, including no more than two phrases) in three languages. Then there is the text that should be printed without hyphenation, observing the following field sizes: left-30 mm, right-10 mm, top-15 mm, bottom-20 mm. The paragraph indent begins with the third character. Formulas must be given in the **formula editor** application (Microsoft Equation). **Tables, figures, and diagrams** are printed without fills.

In the text, references to the literature used are given in **square brackets**, the list of references is printed at the end of the article comprising 5-15 titles. The reference presented in the Cyrillic alphabet is given in two versions – in the original and in the Romanized alphabet (**transliteration** – <http://www.translit.ru>).

A short **abstract** of 150-200 words (in english variant) should be given in three languages after the list of references, which indicates the purpose of the article and the research methods used. Then **the title of the article** is also printed in three languages.

Authors of the journal should adhere to the following requirements concerning the structure of the article in accordance with the headings (**title, abstract, key words, introduction, materials and methods, results, discussion, conclusion, information about funding (if available), references, transliterated list of references**).

The headings of the structural elements of the article should be given in bold.

**The text of the article must be original, not previously published anywhere.**

The article is subjected to “blind” review, the reviewers are appointed by the Editorial board of the journal.

At the end of the article, please indicate your full name, return address, phone numbers, fax, and e - mail address.

The author (s) is/are responsible for the content of the article. The opinion of the Scientific and Editorial Board does not always coincide with the opinion of the author (s). The Editorial Board reserves the right to publish or reject articles.

In order to identify and prevent scientific plagiarism, in accordance with the “Regulations on the organization of activities for the identification and prevention of scientific plagiarism at Turan University”, the Editorial board of the journal checks articles submitted for publication for anti-plagiarism.

**A link to our publication is required when reprinting it.**

Our address: **050013, Almaty, Satpaev ave. 16a, Turan University**

Phone: **8(727) 260-40-18, 260-70-00.**

Website: <https://ejcrpp.turan-edu.kz/jour/index>

**Editorial board**

**EURASIAN JOURNAL OF CURRENT RESEARCH  
IN PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY ЖУРНАЛЫНДА ЖАРИЯЛАНАТЫН  
МАҚАЛАЛАРДЫ РӘСІМДЕУГЕ ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР**

---

Материалдар қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде журналдың ресми сайты (<https://ejcrpp.turan-edu.kz/jour/index>) арқылы қабылданады, онда авторларға мақалаларды жіберу үдерісі, сондай-ақ ақы толеу туралы толық нұсқаулық бар.

Мәтін **WINWORD XP** немесе\*. **RTF (Reach text format)** форматында терілуі тиіс. **Times New Roman** шрифт, **14** кегль. Жазба мәтіні бір жол аралығы арқылы теріліп, **12 беттен** аспауы тиіс.

Парақтың үстінгі сол жақ бұрышында **FTAMI, ӘОК** және **JEL** жазылады.

Одан әрі, парақтың оң жақ жоғары бөлігінде автордың тегі мен инициалдары, жұмыс орны, ғылыми дәрежесі мен атағы, ел мен қала атауы, e-mail үш тілде сөздер (қазақша, орысша және ағылшынша) жазылады, егер бірнеше автор болса – мақаланың негізгі авторын (\* белгісімен) көрсетініз. Парақтың ортасына материалдың **атауы** бас әріптермен, одан әрі – **тірек сөздер** (5–7 сөз, екі сөз тіркесінен аспауы керек) үш тілде жазылады. Содан кейін мәтіннің келесі жиек мөлшерін сақтай отырып, **тасымалдаусыз** басу қажет: сол жақ – 30 мм, оң жақ – 10 мм, үстінгі – 15 мм, астынғы – 20 мм сақтай отырып тасымалсыз жазылады. Азат жол үшінші белгіден басталады. Формулалар тек **формалар редакторы (Microsoft Equation)** косымшасында терілу керек. Кестелер, суреттер **және схемалар** косымша бояуларсыз жазылады.

Мәтінде **квадрат жақшалар** ішінде қолданылған әдебиеттерге сілтемелер, ал **қолданылған әдебиеттер** тізімі мақала соына 5-15 атау көлемінде жазылады. Кириллицада ұсынылған әдебиеттер екі нұсқада - түпнұсқада және романизацияланған алфавитте (**транслитерация - http://www.translit.ru**) беріледі.

Қолданылған әдебиеттер тізімінен кейін мақаланың мақсаты мен қолданылған зерттеу әдістері көрсетілген 150-200 сөзден тұратын (ағылшын нұсқасында), үш тілде **аңдатпа** болуы керек. Одан әрі, **мақаланың атауы** үш тілде жазылады.

Журналдың потенциалды авторлары тақырыптарына сәйкес мақаланың күрылымы бойынша келесі ережелерді ұстануы тиіс (**атауы, аңдатпа, тірек сөздер, кіріспе, материалдар мен әдістер, інтижелер, талқылаулар, қорытынды, қаржыландыру туралы ақпарат (бар болса), әдебиеттер, транслитерацияланған әдебиеттер тізімі**).

Мақаланың күрылымдық элементтерінің тақырыптары қалың қаріппен көрсетілуі керек.

**Мақала мәтіні еш жерде жарияланбаған түпнұсқалық нұсқада болуы тиіс.**

Мақала жасырын рецензиялаудан өтеді, рецензенттерді журналдың редколлегиясы тағайын- дайды.

Мақаланың соында толық аты-жөнін, кері мекенжайын, телефондарын, факсін, электрондық пошта мекенжайын (e-mail) көрсетуіндеңді сұраймыз.

Мақаланың мазмұнына автор (авторлар) жауапты. Ғылыми-редакциялық кеңестің пікірі әрдайым автордың (авторлардың) пікірімен сәйкес келе бермейді. Редакциялық кеңес мақалаларды жариялау немесе қабылдамау құқығын өзіне қалдырады.

Ғылыми плалиатты анықтау және оның алдын алу мақсатында «Тұран» университетінде ғылыми плалиатты анықтау және оның алдын алу жөніндегі қызметті ұйымдастыру туралы ережеге» сәйкес журнал редакциясы жариялауга ұсынылған мақалаларды антиплагиат бойынша тексерістен өткізеді.

**Біздің басылымға қайта басылған кезде сілтеме міндетті.**

Біздің мекен-жайымыз: **050013, Алматы қ., Сәтпаев көш., 16А, «Тұран» университеті.**

Анықтама телефоны: **8(727) 260-40-18, 260-70-00.**

Сайт: <https://ejcrpp.turan-edu.kz/jour/index>

Редакциялық алқа

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ, ПУБЛИКУЕМЫХ В ЖУРНАЛЕ EURASIAN JOURNAL OF CURRENT RESEARCH IN PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY**

---

Материалы принимаются на казахском, русском и английском языках через официальный сайт журнала (<https://ejcrpp.turan-edu.kz/jour/index>), в котором имеется подробная инструкция для авторов о процессе подачи статей, а также об оплате публикации.

Текст статьи должен быть набран в **WINWORD XP** или \*. RTF (Rich text format). Шрифт **Times New Roman**, кегль **14**, текст должен быть набран через один интервал и не превышать **12** страниц.

В левой верхней части листа печатается **МРНТИ, УДК** и **JEL**.

Далее в правой верхней части листа печатаются на трех языках (казахском, русском и английском) фамилия и инициалы автора, место работы, ученая степень и звание, название страны и города, e-mail; если авторов несколько – указать основного автора статьи (знаком\*). В середине листа прописными буквами печатаются **название** материала, далее – **ключевые слова** (5–7 слов, в том числе не более двух словосочетаний) на трех языках. Затем идет текст, который следует печатать **без переносов**, соблюдая следующие размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм. Абзацный отступ начинается с третьего знака. Формулы набирать только в приложении – **редактор формул (Microsoft Equation)**. Таблицы, рисунки и **схемы** печатаются без заливок.

В тексте в **квадратных скобках** даются ссылки на использованную литературу, **список литературы** печатается в конце статьи в количестве 5–15 наименований. Литература, представленная на кириллице,дается в двух вариантах – в оригинале и романизированным алфавитом (**транслитерация** – <http://www.translit.ru>).

После списка литературы должна быть **аннотация** объемом 150–200 слов (в английском варианте), на трех языках, в которой указываются цель статьи и использованные методы исследования. Далее печатается **название статьи** также на трех языках.

Потенциальные авторы журнала должны в соответствии с заголовками придерживаться следующих правил по структуре статьи (**название, аннотация, ключевые слова, введение, материалы и методы, результаты, обсуждение, заключение, информация о финансировании (при наличии), литература, транслитерированный список литературы**).

Заголовки структурных элементов статьи должны быть выделены жирным шрифтом.

**Текст статьи должен быть оригинальным, ранее нигде не опубликованным.**

Статья проходит «слепое» рецензирование, рецензенты назначаются редакционной коллегией журнала.

В конце статьи просим указать Ф.И.О. полностью, обратный адрес, телефоны, факс, адрес электронной почты (e-mail).

Ответственность за содержание статьи несет автор (авторы). Мнение Научно-редакционного совета не всегда совпадает с мнением автора (авторов). Редакционный совет оставляет за собой право публикации или отклонения статей.

В целях выявления и предотвращения научного плагиата в соответствии с «Положением об организации деятельности по выявлению и предотвращению научного плагиата в университете «Туран» редакцией журнала проводится проверка на антиплагиат статей, представленных для публикации.

**Ссылка на наше издание при перепечатке обязательна.**

Наш адрес: **050013, г. Алматы, ул. Сатпаева, 16А, университет «Туран».**

Телефон для справок: **8(727) 260-40-18, 260-70-00.**

Сайт: <https://ejcrpp.turan-edu.kz/jour/index>

**Редакционная коллегия**

**EURASIAN JOURNAL OF CURRENT  
RESEARCH IN PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY  
(EJCRP&P)**

**Scientific and practical journal  
№ 3(12) 2025**

Computer layout: Zhuikova M.A.  
Proofreader: Skuratova I.M.

Signed to the press on 22.09.2025  
Offset paper No. 1,62 x 84/16. Density 80g/m<sup>2</sup>.  
Conditional printed sheets 8,5 Conditional publishing sheets 8,8  
Circulation 500 copies  
Order No. 24

Editorial Office address:  
The original layout was prepared by the editorial and  
publishing Department of Turan University

г. Алматы, ул. Сатпаева, 16А, университет «Туран».  
Тел.: 260-40-18, 260-70-00.