



ХҒТАР: 15.81.70

Ғылыми мақала

<https://doi.org/10.32523/3080-1893-2025-150-1-121-136>

К.Риффтің психологиялық әл-ауқат шәкілі негізінде студенттердің тұлғалық өсу деңгейлерін бағалау мен өзін-өзі қабылдауы арасындағы байланысты зерттеу

А.Ж. Кунанбаева*¹, Г.Ж. Менлибекова¹, А.И. Гарбер², А.К. Дауренбекова³

¹Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

²«Reinhardshöhe» оңалту емханасы, Бад-Вильдунген, Германия

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

(E-mail:kunanbaevaaz@yandex.kz, gmen64@mail.ru, aljonagarber@mail.ru, ak.daurenbekova@dulaty.kz)

Аңдатпа. Мақалада К.Риффтің психологиялық әл-ауқат шәкілі негізінде студенттердің тұлғалық өсу деңгейлерін бағалау мен өзін-өзі қабылдау шәкілі арасындағы байланысты зерттеу нәтижелері туралы қарастырылған. Ғылыми әдебиеттерде психологиялық әл-ауқатты зерттеу барысында әрбір зерттеуші әдетте бұрыннан бар тәсілдердің біріне сүйенеді немесе бұрынғы ғалымдардың тәжірибесін жинақтай отырып, осы құбылысқа жаңа авторлық көзқарасты синтездеуге тырысады. Бірақ соған қарамастан, ғылымда әлі күнге дейін бұл құбылыстың бір мәнді анықтамасы және оның құрылымы туралы біртұтас көзқарас жоқ. Тіпті әл-ауқаттың жоғары деңгейіне қалай жетуге болады деген сұрақ әлі де дау туғызады. К.Рифф 2014 жылы психологиялық әл-ауқатқа байланысты соңғы 25 жылдағы зерттеулерге шолуында атап өткендей, бұл құбылыстың адам өмірінің көптеген аспектілеріне байланысы мен әсері қазірдің өзінде зерттелген, бірақ әлі де көптеген сұрақтар жауапсыз қалды. Сондықтан ол осы бағыттағы зерттеулерді алдағы 25 жылға лайықты мақсат деп атап кеткен болатын. Осының барлығы ересек жаста психологиялық әл-ауқатты сәтті арттыруға және сақтауға көмектесетін тетіктерді де, психологиялық әл-ауқаттың өзін де тұлғалық дамудың ресурсы ретінде ғылыми зерттеуді қажет етеді.

Осыған байланысты, біздің зерттеу жұмысымызда психологиялық әл-ауқат шәкілі студенттердің тұлғалық өсу деңгейлерін бағалау мен өзін-өзі қабылдауы арасында қандай өзара байланыс бар екендігін дәлелдеу бағытымыз баяндалады.

Сонымен қатар, мақалада психологиялық әл-ауқатты түсінудің әртүрлі тәсілдерінің ішінде: гедонистік және эвдемонистік көзқарастар да қарастырылған.

Түйін сөздер: психологиялық әл-ауқат, студенттер, бақыт, тұлғалық өсу, өзін-өзі бағалау, өзін-өзі қабылдау, өзара байланыс, зерттеу, Рифф шәкілі.

Кіріспе

«Психологиялық әл-ауқат» ұғымы соңғы кезде кеңінен қолданыла бастады. Бұл ұғым өткен ғасырдың 60-жылдарында Н.М. Брандбурн [1], Э. Динер [2], К.Нефф [3], К. Рифф [4], И.А.Джидарьян [5], Т.Д.Шевеленкова, П.П.Фесенко [6] еңбектерінде тереңінен зерттеу тапты. Дегенмен, жеке тұлғаның психологиялық әл-ауқаты мәселесі әлі де шетелдік және отандық психологияда ең аз зерттелген мәселелердің бірі болып қала береді.

Психологиялық әл-ауқатты анықтаудың қолданыстағы тәсілдерін талдай отырып, бұл тұжырымдама салауатты адамға тән тәжірибелер мен күйлер аймағын сипаттайды деп қорытынды жасауға болады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының салауаттылық ұғымын денсаулықты анықтаудың негізі ретінде алуы кездейсоқ емес. Онда денсаулық дегеніміз аурудың немесе физикалық ақаулардың болмауы ғана емес, сонымен бірге толық физикалық, психикалық және әлеуметтік салауаттылық жағдайы. Психологиялық әл-ауқатты түсінудің әртүрлі тәсілдерінің ішінде шетелдік және отандық психологтар екі негізгі – гедонистік (грекше *hedone* – «рахаттану») және эвдемонистік (грекше *eudaimonia* – «бақыт») тәсілдерін ажыратады [7-11].

«Психологиялық әл-ауқат» ұғымы адамның эмоционалдық, когнитивтік және әлеуметтік аспектілерінің интеграциясын білдіреді. Бұл термин тек бір адамның ішкі күйіне ғана емес, сонымен қатар оның қоршаған ортамен интеракциясына, қоғамда алатын орнына да қатысты. Психологиялық әл-ауқат – адамның стресске қарсы төзімділігі, эмоционалдық тұрақтылығы, алаңдаушылық пен депрессияны басқару қабілеті.

Психологиялық әл-ауқаттың басты компоненттері – өзін-өзі бағалау, өмірдің мәні және қолдау жүйесінің болуы. Позитивті психология тұрғысынан, адамның табысы, достық, махаббат, және өзін-өзі дамытуға кездесетін мүмкіндіктері психологиялық әл-ауқатын арттыруға ықпал етеді.

Әл-ауқаттың дәрежесі адамның әлемге көзқарасының өзгеруіне, өміріндегі мақсаттарын айқындауға және әлеуметтік байланыстарын нығайтуға тікелей әсер етеді. Осылайша, психологиялық әл-ауқат – адамның өмір сапасын жоғарылату мен жеке тұлға ретінде дамуында күрделі, бірақ маңызды фактор.

Психологиялық әл-ауқаттың маңыздылығы, әсіресе, қазіргі қоғамда, күнделікті өмірдегі стресстер мен қысымдарға қарсы тұруда көрінеді. Адамдардың ішкі әлемінде болып жатқан өзгерістер, олардың өмірінде кездесетін қиындықтарға деген көзқарасына әсер етеді. Мысалы, өзін-өзі бағалау деңгейінің жоғары болуы стресстік жағдайларда тиімді шешімдер қабылдауға ықпал етеді.

Сонымен қатар, әлеуметтік қолдау жүйелері адамның психологиялық әл-ауқатын көтеруге зор әсер етеді. Достар, отбасы және кәсіби байланыстар арқылы алынған эмоционалдық қолдау, адамның өзін қауіпсіз сезінуіне үлкен мүмкіндік береді. Бұл байланыстар адамның өміріндегі қиын кезеңдерде төзімділігін арттырады.

Мәселенің зерттелуі

Психологиялық әл-ауқат университет студенттері арасында әлем бойынша түбегейлі мәселе болып табылады. Университетте білім алу – бұл өмірдің мәні мен мағынасына

байланысты маңызды кезең, онда студенттер жаңа әлеуметтік, мәдени және академиялық талаптарға бейімделуі тиіс. Олардың әл-ауқатына дәріс беру әдістемесі, оқыту құралдары, қарым-қатынастың қолдауы және білім беру ортасының өзгеруі әсер етуі мүмкін. Бұл, әсіресе, курс құрылымы қатаң әрі интенсивті болғанда, студенттердің жеке және кәсіби дағдыларын дамыту үшін уақыттың шектеулі болуы жағдайында айқындала түседі. Студенттердің әл-ауқатын арттырудың негізгі факторларының бірі – ресми және бейресми қолдау жүйесі. Әр түрлі зерттеулер студенттердің әл-ауқатына әлеуметтік қолдау көрсету механизмдерінің әсерін зерттейді, алайда басқарушылық білім беру контекстіндегі шешімдер мен делдалдық механизмдерді зерттеудің қажеттілігі айқын.

Әл-ауқат – психологиялық, эмоционалдық және әлеуметтік аспектілерден тұратын көп өлшемді құрылым. Психологиялық әл-ауқат – жеті өлшемді қамтиды: өмірдің мәні, жеке өсуге ұмтылыс, қоршаған ортаны меңгеру арқылы сенімділік, өзін-өзі қабылдау, тәуелсіздік, өз ойлары мен әрекеттеріне өзін-өзі басқару, әрі басқа адамдармен нәтижелі қарым-қатынас жасау. Бұл әл-ауқат сфералары психологиялық стресспен тиімді күресу үшін қажетті ресурстарға қолжетімділікті қамтамасыз етеді. Ол жеке мақсаттарды ілгерілетудегі, іргелі эмоционалдық қажеттіліктерді қанағаттандырудағы, сондай-ақ саналы әрекет етудегі маңызды рөл атқарады.

Позитивті психологияда әл-ауқат пен жеке күштер білім беру мақсаттарына сәйкес келеді: оқуды, істеуді, болуды және бірге өмір сүруді үйрену. Студенттік өмірінің бастапқы кезеңінде жеке әл-ауқат көрсеткіштері студенттердің үш жылдан кейінгі өсуі мен оқу жетістіктерін оң болжайды. Позитивті әл-ауқаты бар студенттер академиялық табыстарға қол жеткізу мүмкіндігін арттырады, ал психикалық күйзеліс жағымсыз әсер етуі ықтимал. Позитивті психологтардың мүдделері субъективті бақыттан әл-ауқат теориясына ауысып, жаңа биіктерді бағындырады (Чоохом, 2016) [12]. Олар әл-ауқат тұжырымдамасын түсіндіру мақсатында әртүрлі теорияларды дамытты (Батлер және Керн, 2016) [13]. Кук және басқа зерттеушілер (2016) әл-ауқаттың екі көзқарасын – гедоникалық және эвдемоникалық – анықтады [14]. Тунтививат (2017) [15] гедоникалық әл-ауқаттың өмірден ләззат алу, қанағаттану сынды субъективті аспектілерін айқындады. Ал эвдемоникалық аспектілер, өмірдегі мақсат, өзін-өзі жүзеге асыру, позитивті қарым-қатынастар мен рухани даму – психологиялық әл-ауқаттың негізі (Селигман, 2011). Кейс (2013) [16] психологиялық әл-ауқаттың ішкі мақсаттарға қол жеткізу, іргелі эмоционалдық қажеттіліктерді қанағаттандыру арқылы арта түсетінін мәлімдеді. Заманауи зерттеулер әлеуметтік-демографиялық, эмоционалдық факторлардың студенттердің психологиялық әл-ауқатына әсер ететінін көрсеткен (Pleeging E., Burger M., van Exel, J. (2021) [17].

Білім берудегі психологиялық әл-ауқат туралы бірқатар қолданбалы зерттеулер бар: EFL нұсқаушыларының әл-ауқатының олардың оқу нәтижелерін арттырудағы ықпалын зерттеу (Хуанг және т.б., 2019) [18]. Lan және Saad (2020) [19] EFL контекстінде білім алушылардың психологиялық әл-ауқаты мен белсенділігіне ерекше назар аударуды ұсынды. Beresnevičiene және Mačianskiene (2000) [20] білім алушылардың психологиялық әл-ауқаты мен өзін-өзі бағалауының академиялық жетістіктерге әсерін зерттей отырып,

EFL-ді меңгеру деңгейінің жоғары болуы бұл аспектілермен тығыз байланысты екенін көрсетті. Сонымен қатар, Mogaadi мен Langroudi (2013) EFL студенттердің психологиялық әл-ауқатымен тілдерді меңгеру арасындағы оң корреляцияны анықтады. Чен мен Чжан (2020) [21] психологиялық әл-ауқаттың тілдік дағдылар мен жалпы тілдік үлгерімдегі рөлін зерттеді, осыдан тыңдау дағдыларымен байланысты маңызды корреляцияны тапты.

Психологиялық әл-ауқаттың жоғары деңгейі адамның шығармашылық қабілеттерін, кәсіптік жетістіктерін және өмірлік мақсаттарын іске асыруына да жағымды әсер етеді. Әйтсе де, әл-ауқаттың дамуы үшін тұрақты еңбек, жеке ынталылық және өзін-өзі дамыту да маңызды.

Психологиялық әл-ауқат адамның жалпы денсаулығының негізгі құрамдас бөлігі болып саналады. Ол эмоционалдық тұрақтылық, психологиялық тұрақтылық, өзін-өзі реттеу қабілеті және өмірге қанағаттану деңгейі сияқты факторлар кешенін қамтиды. Психологиялық әл-ауқаттың негізгі аспектілері:

Тұлғалық даму: өзін-өзі дамытуға ұмтылу, күшті және әлсіз жақтарын түсіну.

Позитивті қарым-қатынастар: басқалармен өзара әрекеттесу сапасы, эмоционалды қолдау және өзара түсіністік.

Мақсат қою: өмірдің мәнін сезінуге ықпал ететін жеке және кәсіби мақсаттарды қою және оларға қол жеткізу.

Өмірдің мәні: өмірлік мақсаттар мен құндылықтарға ие болу.

Психологиялық әл-ауқаттың гедонистік тұжырымы адамның сәттілік пен қуаныш сезімдерін іздеуге негізделеді. Бұл бағыт индивидуумның ләззат алуын және жағымды тәжірибені арттыру мақсатында әрекет ететінін қарастырады. Гедонизм салауаттылықты қысқа мерзімді, бірақ күшті эмоционалды әсерлермен байланыстырады. Алайда, тұрақты бақытқа жету үшін жай ләззат алумен шектелу жеткіліксіз, өйткені ол жиі уақытша қанағаттану әкеледі.

Эвдемонизм, керісінше, шынайы, терең және ұзақ мерзімді салауаттылыққа қол жеткізуді мақсат етеді. Бұл концепция адамның өз мүмкіндіктерін жүзеге асыруы, өмір мәнін іздеуі және әлеуметтік байланыстарды нығайтуы арқылы бақытқа жететінін атап өтеді. Эвдемонизмнің негізінде адамгершілік құндылықтар мен адамның жан дүниесіне тереңірек үңілу жатыр, бұл психологиялық әл-ауқаттың тұрақтылығын қамтамасыз етеді.

Психологиялық зерттеулер де осы екі бағыттың арасындағы үйлесімдікті талдайды. Зерттеулер көрсеткендей, адамдар гедонистік ләззатты іздеу кезінде эвдемонистік заңдылықтардан алыс кетпеуі маңызды. Тек гедонистік тәжірибелер шынайы және ұзақ мерзімді психологиялық әл-ауқатқа әкелмейді, сондықтан екеуінің арасындағы тепе-теңдікті сақтау керек.

Гедонистік көзқарас шеңберінде психологиялық әл-ауқат ләззатқа жету және ұнамсыздықтан аулақ болу арқылы анықталады, ал ләззат тек қана тәндік ләззат емес, сонымен қатар маңызды мақсаттарға жетуден қанағаттану. Бұл тәсілді жақтаушылар психиканың когнитивтік теориясына жақын психологиялық салауаттылықтың ең

жалпы көрсеткіші ретінде адамның «бақыт тәжірибесін» немесе «субъективті әл-ауқатын» алады.

Эвдемонистік көзқарас ең алдымен гуманистік психология шеңберінде дамыған. Психологиялық салауаттылықтың негізгі «контурлары» мәселесінің теориялық дамуымен айналысқан авторлардың қатарында Дж.Бюдженталь, А.Маслоу, К.Роджерс, Э.Фромм, Г.Олпорт бар. Бұл көзқарас тұрғысынан психологиялық салауаттылық «адамның нақты өмірлік сәттер мен жағдайларда өзін-өзі жүзеге асыруының толықтығы, әлеуметтік ортаның талаптарын қанағаттандыру мен өзінің жеке дамуы арасындағы «шығармашылық синтезді» табу ретінде қарастырылады.

М.Ягоданың бұрынғы зерттеулеріне сүйене отырып, эвдемонистік көзқарас шеңберінде К.Рифф психологиялық салауаттылықтың көп өлшемді моделін жасады [22]. Ол психологиялық әл-ауқаттың алты негізгі компонентін қамтиды: өмірде мақсатқа ие болу, басқалармен оң қарым-қатынас, тұлғалық өсу, қоршаған ортаны басқару, өзін-өзі қабылдау және автономия. Осы үлгіге сәйкес шетелде «К.Рифф психологиялық сауықтыру таразылары» деген атпен кеңінен қолданылатын зерттеу құралдары әзірленді.

Зерттеу әдісі

К.Риффтің «Психологиялық әл-ауқат шәкілі» сауалнамасы психологиялық салауаттылықтың негізгі компоненттерін өлшеуге арналған теориялық негізделген құрал болып табылады. Қазіргі уақытта К.Риффтің көп өлшемді моделін көптеген зерттеушілер қабылдайды және ол жасаған психологиялық әл-ауқатты өлшеу әдістемесі көптеген елдерде зерттеу тәжірибесінде белсенді түрде қолданылады. Бұл әдістеменің әлеуетті әл-ауқаттан айырмашылығы, нақты психологиялық әл-ауқатты өлшейді, оның тұжырымдамасы гуманистік парадигмадан алынған.

Әдістеменің бірнеше нұсқалары бар. Біз зерттеу жұмысымызда Шевеленкова – Фесенко бейімдеген нұсқасын қолдандық [6]. Себебі, сауалнама мәтініне авторлар тарапынан маңызды өзгерістер енгізілген.

Психологиялық әл-ауқат сауалнамасы шәкілінің мазмұнын талдау төмендегідей сипатта жасалынды:

1. «Басқалармен оң қарым-қатынас» шәкілі.

Ең төменгі ұпай жинаған сыналушының басқалармен сенімді қарым-қатынасы шектеулі: оған ашық болу, басқаларға жылылық пен қамқорлық көрсету қиын; тұлғааралық қарым-қатынаста, әдетте, ол оқшау және көңілсіз; басқалармен маңызды байланыстарды сақтау үшін ымыраға келуге дайын емес.

Ең жоғары ұпай жинаған сыналушы басқалармен қанағаттанарлық, сенімді қарым-қатынаста болады; басқалардың әл-ауқатына қамқорлық жасайды; эмпатияға қабілетті, бауыр басу мен тығыз қарым-қатынасқа мүмкіндік береді; адамдар арасындағы қарым-қатынастар өзара шешімдер негізінде құрылатынын түсінеді.

2. «Автономия» шәкілі.

Бұл шәкіл бойынша жоғары ұпай сыналушыны дербес және тәуелсіз, қоғамның оны белгілі бір жолмен ойлауға және әрекет етуге мәжбүрлеу әрекеттеріне қарсы тұруға

қабілетті ретінде сипаттайды; өзінің мінез-құлқын дербес реттейді; жеке көрсеткіштері бойынша өзін бағалайды.

Ең төмен ұпай жинаған сыналушы басқалардың пікірі мен бағасына тәуелді; маңызды шешім қабылдағанда басқалардың пікіріне сүйенеді; қоғамның белгілі бір жолмен ойлауға және әрекет етуге мәжбүрлеу әрекеттеріне көнеді.

3. «Қоршаған ортаны басқару» шәкілі.

Жоғары ұпай – сыналушының қоршаған ортаны басқаруда күші мен құзыреттілігі бар, барлық сыртқы әрекеттерді бақылайды, берілген мүмкіндіктерді тиімді пайдаланады, жеке қажеттіліктерді қанағаттандыру және мақсаттарға жету үшін қолайлы сәттер мен жағдайларды игере алады немесе жасай алады.

Төмен ұпай сыналушыны күнделікті іс-әрекетті ұйымдастыруда қиналатын, қазіргі жағдайды өзгерте немесе жақсартып алмайтындай сезінетін, берілген мүмкіндіктерге немқұрайлы қарайтын және айналасында болып жатқан оқиғаларды бақылау сезімі жоқ адам ретінде сипаттайды.

4. «Тұлғалық өсу» шәкілі.

Ең жоғары ұпай жинаған сыналушының үздіксіз даму сезімі бар, өзін «өсетін» және өзін-өзі жүзеге асыратын адам ретінде қабылдайды, жаңа тәжірибеге ашық, өзінің әлеуетін іске асыру сезімін бастан кешіреді, уақыт өте келе өзінің және іс-әрекетінің жақсаруын байқайды; өзінің білімі мен жетістіктеріне сәйкес өзгереді.

Ең төмен ұпай жинаған сыналушы тұлғалық дамудың жоқтығын түсінеді, жақсару немесе өзін-өзі жүзеге асыру сезімін сезінбейді, зерігуді бастан кешіреді және өмірге қызығушылық танытпайды, жаңа қарым-қатынас орнатуға немесе мінез-құлқын өзгертуге қабілетсіз сезінеді.

5. «Өмірдегі мақсат» шәкілі.

Бұл шәкіл бойынша жоғары ұпай жинаған сыналушының өмірлік мақсаты мен бағыты бар; өткен және қазіргі өмірдің мәні бар деп есептейді; өмірдегі мақсаттың қайнар көзі болып табылатын сенімдерді ұстанады; өмірге деген ниеті мен мақсаты бар.

Ұпайы төмен адамның өмірлік мәні жоқ; мақсаттары немесе ниеттері аз; бағдар сезімі жоқ, өткен өмірінен мақсат таппайды; өмірдің мәнін анықтайтын көзқарасы немесе сенімі жоқ.

6. «Өзін-өзі қабылдау» шәкілі.

Ең жоғары ұпай сыналушыны өзіне деген оң көзқараспен қарайтын, оның әртүрлі жақтарын, оның ішінде жақсы және жаман қасиеттерін білетін және қабылдайтын, өткеніне оң баға беретін тұлға ретінде сипаттайды.

Ең төмен ұпай жинаған сыналушы өзіне көңілі толмайды, өзінің өткен оқиғаларынан көңілі қалады, кейбір жеке қасиеттеріне алаңдайды, басқа адам болғысы келеді.

Зерттеу барысы

Зерттеу жұмыстарына Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің әлеуметтік ғылымдар факультетінің студенттері таңдалды. Жас ерекшеліктері 18-19 жас аралығы, барлығы 136 студент қатысты.

Зерттеу мақсаты – студенттердің тұлғалық өсу деңгейлерін бағалау мен өзін-өзі қабылдау шәкілімен байланысын зерттеу.

Зерттеудің эмпирикалық болжамы – студенттердің тұлғалық өсу деңгейлерін бағалаудың өзін-өзі қабылдау шәкілі арасында тығыз байланыс бар, бұл байланыс олардың өздерін бақытты сезінуіне тікелей әсер етеді.

Зерттеу барысында алдымен студенттерге әдістеме жүргізілді. Әдістеме нәтижесі бойынша төмендегі 1-кесте жасалынды. Кестеге негізгі 6 шәкіл және қосымша шәкілдер (психологиялық әл-ауқат, аффект балансы, өмірді қабылдау, адам ашық жүйе ретінде) мен екі топтың ортақ ұпайлары, ұлдар мен қыздардың жеке ұпайлары және стандартты ауытқу мәндері енгізілді.

Зерттеу нәтижелерін статистикалық талдау барысында t-Kendall дәрежелі корреляция коэффициентін таңдадық.

$$\tau = \frac{4P}{N(N-1)} - 1 \quad (1)$$

t-Kendall әдістемесі екі рейтингтік айнымалылар арасындағы байланысты анықтауға арналған, рангтардағы сәйкестік пен инверсия ықтималдылығы арасындағы айырмашылық ретінде анықталады.

Егер қатысты дәрежелер болса, формула сәйкес дәрежелерге арналған түзетуді ескере отырып өзгереді:

$$\tau = \frac{P(p) - P(q)}{\sqrt{[N \frac{(N-1)}{2}] - K_x} \sqrt{[N \frac{(N-1)}{2}] - K_y}} \quad (2)$$

Нәтижелерді талқылау

Тұлғалық өсу шәкілі бойынша ортақ ұпай – 59,36, стандартты ауытқу мәні – 5,54. Психологиялық әл-ауқат шәкілі көрсеткіштерінің нормативтік мәндері кестесі бойынша критикалық мән – 65, стандартты ауытқу – 7,12. Яғни, $59,36 \leq 65$. Ал, ұлдарды жеке қарастырғанда 60,20; стандартты ауытқу 3,27. Яғни, $60,20 \leq 65_{кр}$. Қыздарда – 59,25; стандартты ауытқу – 5,92. Яғни, $59,25 \leq 65$. Жалпы алғанда 18-19 жастағы студенттердің тұлғалық өсу шәкілі критикалық мәннен төмен екендігін көреміз, ал ұлдарға қарағанда қыздарда бұл шәкіл әлдеқайда төмен екендігін байқауға болады.

Өзін-өзі қабылдау шәкілі бойынша екі топқа да ортақ ұпай – 48,42; стандартты ауытқу – 5,05. Критикалық мән – 59; стандартты ауытқу – 6,99.

Ұлдарда – 48,00; стандартты ауытқу – 3,16.

Қыздарда – 48,35; стандартты ауытқу – 5,19.

Яғни, $48 \leq 48,35 \leq 59_{кр}$. Екі топтың да эмпирикалық мәндері критикалық мәннен әлдеқайда төмен екендігін көрсетеді. Екі шәкіл бойынша да эмпирикалық мәндер едәуір төмен.

Кесте 1

18-19 жас аралығындағы ұлдар мен қыздардың тұлғалық өсу және өзін-өзі қабылдау шәкілдері бойынша зерттеу нәтижелері

	Ортақ ұпайлар		Ұлдар		Қыздар	
			18-19 жас		18-19 жас	
	М	σ	М	σ	М	σ
Жынысы	1,86	0,351	1,00	0,000	2,00	0,000
Жасы	1,10	0,303	1,00	0,000	1,00	0,000
Оң қарым-қатынас	56,12	6,394	61,60	5,771	56,23	5,890
Автономия	52,36	4,898	55,40	4,561	52,25	4,813
Қоршаған ортаны басқару	53,06	5,125	49,00	4,416	53,58	5,139
Тұлғалық өсу	59,36	5,547	60,20	3,271	59,25	5,926
Өмірдегі мақсат	55,58	6,234	54,20	7,085	55,73	6,097
Өзін-өзі қабылдау	48,42	5,055	48,00	3,162	48,35	5,196
Қосымша шәкілдер						
Психологиялық әл-ауқат	324,90	21,604	328,40	22,601	325,38	22,321
Аффект балансы	97,46	13,874	100,40	7,301	98,03	13,900
Өмірді қабылдау	96,02	12,597	90,40	11,718	96,35	12,508
Адам ашық жүйе ретінде	65,96	7,661	67,20	7,362	66,20	7,845

Зерттеу барысында біздің қызығушылығымызды басқа да шәкілдер туғызды. Себебі, 18-19 жастағы ұлдар мен қыздар үлкен өмірге енді қадам аттап, өздерін ересек өмірге бейімделу кезеңінде. Олай болса, осы жаста психологиялық әл-ауқатты анықтаушы шәкілдер қандай деңгейде деген сұраққа жауап беру үшін, қалған көрсеткіштерді де критикалық мәндермен салыстырып шықтық. Нәтижесі бойынша:

Оң қарым-қатынас – ортақ 56,12; ұлдарда – 61,60; қыздарда – 56,23

$61,60_e \leq 63_{кр}$.

$56,23_қ \leq 65_{кр}$.

Автономия – ортақ 52,36; ұлдарда – 55,40; қыздарда – 52,25

$55,40_e \leq 56_{кр}$.

$52,25_қ \leq 58_{кр}$.

Қоршаған ортаны басқару – ортақ 53,06; ұлдарда – 49,00; қыздарда – 53,58

$49,00_e \leq 57_{кр}$.

$53,58_қ \leq 58_{кр}$.

Өмірдегі мақсат – ортақ 55,58; ұлдарда – 54,20; қыздарда – 55,73

$54,20_e \leq 63_{кр}$.

$55,73_қ \leq 64_{кр}$.

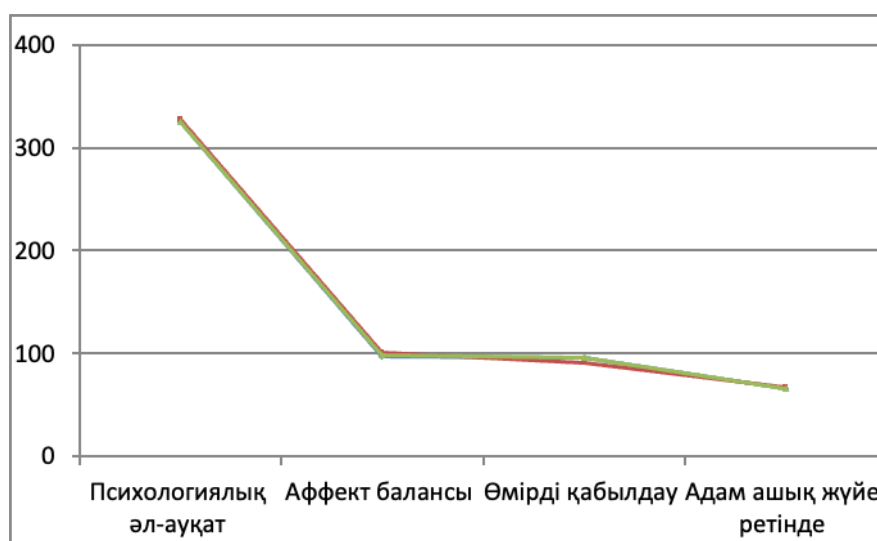
Психологиялық әл-ауқат – ортақ 324,90; ұлдарда – 328,40; қыздарда – 325,38

$328,40_e \leq 363_{кр}$.

$325,38_қ \leq 370_{кр}$.

Көріп отырғанымыздай, 18-19 жастағы ұлдар мен қыздардың психологиялық әл-ауқатының көрсеткіші жоғары емес. Бұл көрсеткіш адамның өзіне және оның өміріне толық қанағаттанбағанын көрсетеді, оның өз мүмкіндіктерінің әлеуеті бойынша оның өз іс-әрекетін субъективті бағалауы қалыпты деңгейде; оның өмірдің көптеген салаларында іске асыру мүмкіндіктері бар және оларды өз дамуы үшін пайдалануы қажет. Даму адамды қанағаттандырмайтын өмір салаларымен де, оның даму әлеуеті туралы адамның идеяларынан ерекшеленетін тұлғаның позитивті әрекет ету деңгейімен де талап етіледі.

Әдістемедегі қосымша шәкілдер бойынша ұлдар мен қыздарда психологиялық әл-ауқаттың барлық компоненттері бойынша орташа ұпайларды көрсетті (1 сурет).



Сурет 1. Қосымша шәкілдер бойынша зерттеу нәтижелері

Барлық шәкіл бойынша ұпайлар көрсеткіштердің орташа мәндерінде. «Адам ашық жүйе ретінде» шәкілі бойынша ұпай басқаларына қарағанда төмен, себебі оның қалыпты көрсеткіштері «Аффект балансы» және «Өмірдің мәні» шәкілдеріне қатысты шамамен 30 ұпайға төмен.

Сондай-ақ, «Аффект балансы» шәкілі инверттелген ұпайға ие, бұл шәкіл бойынша ұпайлар неғұрлым жоғары болса, соғұрлым нашар болады; «Аффект балансы» шәкілі орташа мәнді көрсетті. Бұл қалыпты деп саналады және өзін-өзі оң бағалаудың басымдылығын, өзін күшті және әлсіз жақтарының көпшілігімен қабылдауды көрсетеді. Өзіне және өз мүмкіндіктеріне сенімділік, өз мүмкіндіктері туралы жоғары пікір, күнделікті істерді басқарудағы құзыреттілік адамның өз өміріне жалпы қанағаттанушылықты көрсетеді.

«Өмірдің мәні» шәкіліндегі нормативтік құндылықтар өмірлік мақсаттардың болуымен және өмірде мәнің болуымен байланысты. Қазіргі және өткен уақыт мағыналы болып қабылданады. Өмірге мән беретін сенімдері бар. Өзін мақсатты адам ретінде бағалаумен сипапатталады.

«Адам ашық жүйе ретінде» шәкілінің көрсеткіштерінің нормативтік мәні жаңа ақпаратты игерудің жақсы деңгейін көрсетеді. Адам өмірге біртұтас, реалистік көзқарасқа ие және жаңа тәжірибеге ашықтығымен және өмірдің әртүрлі аспектілерін шынайы қабылдауымен ерекшеленеді.

Қорытынды

Біздің пікірімізше, психологиялық әл-ауқат – барынша құнды және маңызды категория. Психологиялық әл-ауқат – бұл психикалық процестер мен функциялардың үйлесімділігі, толықтық сезімі және ішкі тепе-теңдік. Ол адамның ішкі өмірінде үйлесімділікпен қамтамасыз етіледі, белгілі мақсаттың болуымен, әрекеттер мен мінез-құлық жоспарларының сәтті жүзеге асуымен, сондай-ақ қажетті ресурстар мен жағдайлардың барысымен тығыз байланысты. Қиыншылықтар, фрустрация моменттері, атқарушы мінез-құлықтағы монотондық әрекеттер нәтижесінде туындайтын шиеленіс жағдайларында салауаттылық бұзылады. Психологиялық әл-ауқаттың алты негізгі құрамдас бөлігі: автономия, қоршаған ортаны басқару, жеке өсу, басқалармен оң қарым-қатынас, өзін-өзі қабылдау және өмірлік мақсат. Психологиялық әл-ауқаттың жынысқа, жасқа және мәдениетке тәуелділігін дәлелдейтін заңдылықтар зерттелген.

Психологиялық әл-ауқатты дамыту үшін адамдар өз өмірлерінің әртүрлі аспектілеріне назар аударуы қажет. Автономия, яғни дербестік, адамның таңдауға және шешім қабылдауға қабілеттілігін білдіреді. Бұл аспект өз-өзіне сенімділік пен жауапкершілікті арттыра отырып, жеке тұлғаның өзіндік дамуына ықпал етеді.

Сонымен қатар, қоршаған ортаны басқару – адамға өз өмірінің жағдайларын өзгерту және жақсарту мүмкіндігін береді. Бұл аспект әлеуметтік қолдау мен ресурстарды тиімді пайдалануды қамтиды. Психологиялық әл-ауқатты қамтамасыз ету үшін, жеке өсу мен даму құпияларының бірі – жаңа тәжірибелер мен білім алу. Жаңа тәжірибелер адамның өзін-өзі жүзеге асыруына пайдалы.

Басқалармен оң қарым-қатынас орнату да психологиялық әл-ауқаттың маңызды компоненті болып табылады. Әлеуметтік қолдау және өзара түсіністік әрқашан салауатты қарым-қатынастың негізі болып табылады. Өз-өзін қабылдау және өмірлік мақсаттарды анықтау, өзіңізді сенімді сезінуге және күнделікті өмірде мақсаттарға жетуге ынталандыратыны белгілі.

Сонымен, алға қойылған эмпирикалық міндеттердің нәтижесінде біз келесі нәтижелерге қол жеткіздік:

1. К.Риффтің (Т.Д.Шевеленкова және П.П.Фесенко бейімдеген) «Психологиялық әл-ауқат шәкілі» бойынша нәтиже ересек жастағы психологиялық әл-ауқаттың орташа көрсеткішін анықтады. Студенттер өмірдің көптеген салаларында жетістіктерге жетіп, белгілі бір өмірлік тәжірибе жинақтап, жағымды қасиеттерді дамыта алды, бірақ өздерінің даму мүмкіндіктерін іске асыру деңгейіне әлі жете алмаған.

2. Зерттеудің эмпирикалық болжамы – студенттердің тұлғалық өсу деңгейлерін бағалау мен өзін-өзі қабылдау шәкілі арасында орташа байланыс бар, бұл байланыс олардың

өздерін бақытты сезінуіне әсер етеді. Дегенмен, өздеріне көңілдері толмайтындықтан, өздерін толық «бақыттымыз» деп санай алмайды.

3. Кең көлемді зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, бірқатар жағдайларда біз, бір жағынан, психологиялық әл-ауқат пен әртүрлі сыртқы және ішкі факторлар арасындағы байланыстың біркелкі еместігін және сызықты еместігін көреміз, ал екінші жағынан, жалпы алғанда, зерттеу бізге бұл құбылыстың адам өмірінің барлық аспектілерімен тікелей немесе жанама түрде өте тығыз байланысты екенін көрсетеді, әсіресе ересек жаста физикалық денсаулық пен психикалық тепе-теңдіктен басқа, ересек өмірде қажетті материалдық тәуелсіздікке ұмтылады, кәсіби өзін-өзі растауға, жоғары әлеуметтік мәртебеге қол жеткізуге, жинақталған білімдерін жаңа ұрпаққа беруге және ересек адамдарға қамқорлық жасауға, өздері өмір сүріп жатқан қоғам үшін өзінің маңыздылығын сезінуге тырысады.

Сонымен қатар, алынған нәтижелерді психологиялық әл-ауқаттың детерминанттарын тереңірек зерттеуге байланысты кейінгі зерттеулерде пайдалануға болады.

Авторлардың үлесі

Кунанбаева А.Ж. – әдістеме, қорытынды жазу, соңғы нұсқасын рәсімдеп, баспаға ұсыну.

Менлибекова Г.Ж. – зерттеу тұжырымдамасы, зерттеудің әдіснамалық мәселелерін жүйелеу және сипаттау.

Гарбер А.И. – ғылыми басшылық, теориялық шолу.

Дауренбекова А.К. – әдебиеттерге шолу, сыни талдау, деректерді талдау.

Әдебиеттер тізімі

1. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. – Chicago: AldinePub. Co. -1969. – 320 p.
2. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem //Journal of Personality and Social Psychology. –1995. –Vol. 68. -Is. 4. –P. 653–663. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.68.4.653>
3. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself // Self and Identity. - 2003. -Vol. 2. -Is 2. -P. 85—101.
4. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. –Vol. 57. -Is. 6. – P. 1069–1081.
5. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма / И. А. Джидарьян. - Москва: Институт психологии РАН, 2013.- 268 с.
6. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. - 2005. - № 3. - С. 95–129.
7. Barnard L.K., Curry J.F. Self-compassion: conceptualizations, correlates, and interventions // Review of General Psychology. -2011. -Vol. 15. -P. 289—303.
8. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 128-134.

9. Павлова Н.С. Субъективное качество жизни, психологическое благополучие, отношение к временной перспективе и возрасту у пенсионеров, ведущих разный образ жизни / Н. С. Павлова, Е. А. Сергиенко // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2020. – Т. 10. – № 4. – С. 384-401.
10. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index // American Psychologist. -2000. -Vol. 55. -Is. 1. -P. 34-43. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.34>
11. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited: advances in the science and practice of eudaimonia // Psychotherapy and Psychosomatic. -2013. -Vol. 83. -Is. 1. -P. 10-28. DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>
12. Choochom O. The structure of happiness and well-being in positive psychology //Journal Psychol. Kasem Bundit University.- 2016. -Vol. 6. -P. 1-7.
13. Butler J., Kern M. L. The PERMA-profiler: a brief multidimensional measure of flourishing // International Journal of Wellbeing.-2016. -Vol. 6 -Is. 3. -P. 1-48. DOI: <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
14. Cooke P., Melchert T., Connor K. Measuring well-being: a review of instruments //The Counseling Psychologist. -2016. -Vol. 44. -Is. 5. -P. 730-757. DOI: <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
15. Tuntivivat S. Positive psychology: concept, development and challenges for the future // Journal of Behavioral Science for Development. -2017. -Vol. 9. -Is. 1. -P. 277-290. DOI: <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JBSD/article/view/75954>
16. Keyes C. L. M. Promoting and Protecting Positive Mental Health: Early and Often Throughout the Lifespan. In: Keyes, C. (eds) Mental Well-Being. -Dordrecht: Springer. -2012. -P. 3-28. DOI: http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8_1
17. Pleeging E., Burger M., van Exel J. The relations between hope and subjective well-being: a Literature overview and empirical analysis // Appl. Res. Qual. Life. -2021. —Vol. 16. -P. 1019-1041. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09802-4>
18. Huang S., Yin H., Lv L. Job characteristics and teacher well-being: the mediation of teacher self-monitoring and teacher self-efficacy // Educ. Psychol. -2019. -Vol. 39. -Is. 3. -P. 313-331. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/01443410.2018.1543855>
19. Lan Y., Saad M. R The level of well-being in Chinese university EFL students //Int. J. Educ. Psychol. Counsel. -2020. -Vol. 5. -P. 01-11. DOI: <https://doi.org/10.35631/IJEPC.536001>
20. Beresnevičiene D., Mačianskiene N. The impact of psychological well-being, self-esteem and learning strategies upon efficient English as a foreign language acquisition // Ugdyimo Psichologija. -2000. -Vol. 3. -P. 26-34.
21. Chen Z., Zhang, P. Trait emotional intelligence and second language performance: a case study of Chinese EFL learners // J. Multilingual Multicult. Dev. -2022. -Vol. 43. -Is. 8. -P. 731-745. DOI:<https://doi.org/10.1080/01434632.2020.1767633>
22. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719-727.

А.Ж. Кунанбаева¹, Г.Ж. Менлибекова¹, А.И. Гарбер², А.К. Дауренбекова³

¹*Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан*

²*Реабилитационная клиника «Reinhardshöhe», Бад-Вильдунген, Германия*

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

Исследования связи оценки уровней личностного роста и самовосприятия студентов на основе шкалы психологического благополучия К. Риффа

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи между оценкой уровней личностного роста студентов и шкалой самопринятия на основе шкалы психологического благополучия К. Риффа. При изучении психологического благополучия в научной литературе каждый исследователь обычно опирается на один из существующих подходов или пытается синтезировать новый авторский подход к этому явлению, аккумулируя опыт предшествующих ученых. Но, несмотря на это, наука до сих пор не имеет четкого определения этого явления и единого представления о его структуре. Даже вопрос о том, как достичь высокого уровня благосостояния, до сих пор остается спорным. Как отметил К. Рифф в своем обзоре исследований психологического благополучия за последние 25 лет в 2014 г., взаимосвязь и влияние этого явления на многие аспекты жизни человека уже изучены, но многие вопросы остаются без ответа. Именно поэтому он назвал исследования в этом направлении достойной целью на ближайшие 25 лет. Все это требует научных исследований механизмов, способствующих успешному повышению и поддержанию психологического благополучия во взрослом возрасте, а также самого психологического благополучия как ресурса развития личности.

В связи с этим в нашем исследовании описан процесс доказательства связи шкалы психологического благополучия с самовосприятием студентов и оценкой уровней личностного роста.

Кроме того, в статье рассматриваются различные способы понимания психологического благополучия: гедонистические и эвдемонические подходы.

Ключевые слова: психологическое благополучие, студенты, счастье, личностный рост, самооценка, самовосприятие, межличностное общение, исследование, шкала Риффа.

A.Zh. Kunanbayeva¹, G.Zh. Menlibekova¹, A.I. Garber², A.K. Daurenbekova²

¹*L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan*

²*Rehabilitation clinic "Reinhardshöhe", Bad Wildungen, Germany*

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

Research on of the relationship between assessing the levels of personal growth and self-perception of students based on the scale of psychological well-being by K. Ryff

Abstract. The article presents the results of a study of the relationship between the assessment of the levels of personal growth of students and the self-acceptance scale based on the Psychological Well-Being Scale by K. Ryff. When studying psychological well-being in the scientific literature, each researcher

usually relies on one of the existing approaches or tries to synthesize a new author's approach to this phenomenon, accumulating the experience of previous scientists. But, despite this, science still does not have a clear definition of this phenomenon and a unified idea of its structure. Even the question of how to achieve high levels of well-being is still controversial. As K. Ryff noted in his review of psychological well-being research over the past 25 years in 2014, the relationship and impact of this phenomenon on many aspects of human life have already been studied, but many questions remain unanswered. That is why he called research in this direction a worthy goal for the next 25 years. All this requires scientific research into the mechanisms that contribute to the successful increase and maintenance of psychological well-being in adulthood, as well as psychological well-being itself as a resource for personal development.

In this regard, our study describes the process of proving the connection of the psychological well-being scale with students' self-perception and assessment of levels of personal growth.

In addition, the article examines different ways of understanding psychological well-being: hedonic and eudaimonic approaches.

Keywords: psychological well-being, students, happiness, personal growth, self-esteem, self-perception, interpersonal communication, research, Rieff scale.

References

1. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. – Chicago: AldinePub. Co. -1969. – 320 p.
2. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663 (1995). DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.68.4.653>
3. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself, *Self and Identity*, 2(2), 85-101 (2003).
4. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081(1989).
5. Dzhidar'jan I.A. Psihologija schast'ja i optimizma / I. A. Dzhidar'jan. - Moskva: Institut psihologii RAN, [Psychology of happiness and optimism / I. A. Dzhidaryan] (Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, 2013, 268 p.). [in Russian]
6. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor koncepcij i metodika issledovanija) [Psychological well-being of the individual (overview of concepts and research methodology)], *Psihologicheskaja diagnostika* [Psychological diagnostics], 3, 95-129 (2005). [in Russian]
7. Barnard L.K., Curry J.F. Self-compassion: conceptualizations, correlates, and interventions, *Review of General Psychology*, 15, 289-303 (2011).
8. Idobaeva O.A. K postroeniju modeli issledovanija psihologicheskogo blagopoluchija lichnosti: psihologo-razvitijnyj i psihologo-pedagogicheskij aspekty [Towards the construction of a research model for the psychological well-being of a personality: psychological and developmental and psychological and pedagogical aspects], *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Tomsk State University], 351, 128-134 (2011). [in Russian]
9. Pavlova N.S. Sub'ektivnoe kachestvo zhizni, psihologicheskoe blagopoluchie, otnoshenie k vremennomj perspektive i vozrastu u pensionerov, vedushhih raznyj obraz zhizni / N. S. Pavlova, E. A. Sergienko [Subjective quality of life, psychological well-being, attitude to time perspective and age among

pensioners leading different lifestyles / N. S. Pavlova, E. A. Sergienko], Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologija [Bulletin of St. Petersburg University. Psychology], 10(4), 384-401 (2020). [in Russian]

10. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index, American Psychologist, 55(1), 34-43 (2000). DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066H.55.1.34>

11. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited: advances in the science and practice of eudaimonia, Psychotherapy and Psychosomatic, 83(1), 10-28 (2013). DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>

12. Choochom O. The structure of happiness and well-being in positive psychology, Journal Psychol. Kasem Bundit University, 6, 1-7 (2016).

13. Butler J., Kern M. L. The PERMA-profiler: a brief multidimensional measure of flourishing, International Journal of Wellbeing, 6(3), 1-48 (2016). DOI: <https://doi.org/10.5502/ijshh.v6i3.526>

14. Cooke P., Melchert T., Connor K. Measuring well-being: a review of instruments, The Counseling Psychologist, 44(5), 730-757 (2016). DOI: <https://doi.org/10.5502/ijshh.v6i3.526>

15. Tuntivivat S. Positive psychology: concept, development and challenges for the future, Journal of Behavioral Science for Development, 9(1), 277-290 (2017). DOI: <https://so02.tci-thaijo.org/indeh.php/JBSD/article/vieshh/75954>

16. Keyes, C. L. M. Promoting and protecting positive mental health: Early and often throughout the lifespan. In C. L. M. Keyes (Ed.), Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health, 3-28 (2012). DOI: http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8_1

17. Pleeging E., Burger M., van Exel J. The relations between hope and subjective well-being: a Literature overview and empirical analysis, Appl. Res. Qual. Life, 16, 1019-1041 (2021). DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09802-4>

18. Huang S., Yin H., Lv L. Job characteristics and teacher well-being: the mediation of teacher self-monitoring and teacher self-efficacy, Educ. Psychol, 39(3), 313-331 (2019). DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/01443410.2018.1543855>

19. Lan Y., Saad M. R The level of well-being in Chinese university EFL students //Int. J. Educ. Psychol. Counsel, 5, 01-11 (2020). DOI: <https://doi.org/10.35631/IJePC.536001>

20. Beresnevičiene D., Mačianskiene N. The impact of psychological well-being, self-esteem and learning strategies upon efficient English as a foreign language acquisition, Ugdymo Psichologija., 3, 26-34 (2020).

21. Chen Z., Zhang, P. Trait emotional intelligence and second language performance: a case study of Chinese EFL learners // J. Multilingual Multicult. Dev, 43(8), 731-745 (2022). DOI: <https://doi.org/10.1080/01434632.2020.1767633>

22. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited, Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-727 (1995).

Авторлар туралы мәлімет:

Қунанбаева А.Ж. – хат-хабар үшін автор, «Психология» білім беру бағдарламасының 2 курс докторанты, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Сәтбаев көшесі 2, 010010, Астана, Қазақстан.

Менлибекова Г.Ж. – педагогика ғылымдарының докторы, психология кафедрасының профессоры, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Сәтбаев көшесі 2, 010010, Астана, Қазақстан.

Гарбер А.И. – PhD, қауымдастырылған профессор, «Reinhardshöhe» оңалту емханасы, Квелленштрассе, 8 - 12, 34537, Бад-Вильдунген, Германия

Дауренбекова А.К. – Педагогика магистрі, аға оқытушы, М.Х.Дулати атындағы Тараз университеті, Сүлейменов көшесі 7, 080000, Тараз, Қазақстан.

Information about authors

Kunanbayeva A.Zh. – author for correspondence, the 2nd year Ph.D. student of educational Program in Psychology, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 2 Satbaev st., 010010, Astana, Kazakhstan.

Menlibekova G.Zh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Department of Psychology, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 2 Satbaev st., 010010, Astana, Kazakhstan.

Garber A.I. – PhD, Associate Professor, Rehabilitation clinic “Reinhardshöhe”, Quellenstraße 8 - 12, 34537, Bad Wildungen, Germany.

Daurenbekova A.K. – Master of Pedagogy, senior lecturer, M.H. Dulati Taraz University, 7 Suleimenov st., 080000, Taraz, Kazakhstan.

Сведения об авторах

Кунанбаева А.Ж. – автор для корреспонденции, докторант 2 курса образовательной программы «Психология», Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, ул. Сатпаева, 2, 010010, Астана, Казахстан.

Менлибекова Г.Ж. – доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии, Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева, ул. Сатпаева, 2, 010010, Астана, Казахстан.

Гарбер А.И. – PhD, ассоциированный профессор, реабилитационная клиника «Reinhardshöhe», Квелленштрассе, 8 - 12, 34537, Бад-Вильдунген, Германия.

Дауренбекова А.К. – магистр педагогики, старший преподаватель, Таразский университет им.М. Х. Дулати, ул. Сулейменова, 7, 080000, Тараз, Казахстан.