

Халықаралық ғылыми-практикалық конференция
«Қазақстандағы практикалық психологияның қалыптасу тарихы мен даму перспективасы»

| | |
|--|-----|
| <i>Күркебаева Г.М.</i> Жас мамандардың кәсіби бейімделуін қалыптастыратын әлеуметтік-психологиялықтренинг тиімділігі | 70 |
| <i>Мадалиева З.Б., Христофорова В.К.</i> Об особенностях нравственного самосознания социально и педагогически запущенных подростков | 74 |
| <i>Мендикулова Ж.</i> Ұлы ғұламалар мұраларындағы тұлғаның сөйлеу мәдениеті туралы ой-пікірлерін педагог қызметінде ескерудің маңыздылығы | 80 |
| <i>Омиртаева А.А., Нуртаева С.К., Тоганбек А.</i> К проблеме подготовки педагогических кадров в дошкольных образовательных учреждениях | 83 |
| <i>Оңалбеков Е.С., Солтыбай А.</i> Қазақстан республикасы және Ұлыбританиядағы әлеуметтік-педагогикалық қызметтің дамуы (салыстырмалы талдау) | 87 |
| <i>Ордагулова Д.И.</i> Студенттік кезеңдегі өзін-өзі тануға органың әсері және оның психологиялық ерекшеліктері | 92 |
| <i>Өмірзақова Ә.М., Дәрменбаева Н.</i> Болашақ педагогтарды даярлауда ойынның маңызы | 96 |
| <i>Өмірзақова Ә.М., Дәрменбаева Н., Есқалиева Г.Б.</i> Болашақ педагогтардың кәсіби күзіреттілігін қалыптастыру | 101 |
| <i>Польванная Н.В., Ахтаева Н.С.,</i> Исследование влияния курения и физической культуры на уровень индивидуального благополучия студентов | 106 |
| <i>Садықова А.Т., Казурова М.К.</i> Взаимосвязь особенностей характера и адаптации студентов первого курса | 114 |
| <i>Сангилбаев О.С., Сангилбаева А.О.</i> Психология мамандығына кәсіби білім беру мәселесі | 120 |

**3 СЕКЦИЯ. С.М. ЖАҚЫПОВТЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МЕКТЕБІНІҢ
ҒЫЛЫМИ ЖЕТІСТІКТЕРІ ЖӘНЕ ҚАЗАҚ ПСИХОЛОГТАРЫ
ҚАУЫМДАСТЫҒЫНЫҢ ҚЫЗМЕТІ**
**СЕКЦИЯ 3. НАУЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ
С.М. ДЖАКУПОВА И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАЗАХСКОЙ АССОЦИАЦИИ
ПСИХОЛОГОВ**

| | |
|---|-----|
| <i>Камзанова А.Т., Жолдасова М.К.</i> Концепция совместно-диалогической познавательной деятельности и компетентностный подход в современном вузе | 127 |
| <i>Исаханова А.А.</i> Открытие практической психологии для Казахстана | 130 |
| <i>Турсунгожинова Г.С.</i> | |

| | |
|--|-----|
| К вопросу влияния информации о факторах окружающей среды на психологические особенности человека | 132 |
|--|-----|

4 СЕКЦИЯ. ЖАҒАНДАНУ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ ПРАКТИКАЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯНЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ

СЕКЦИЯ 4. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

| | |
|---|-----|
| <i>Абдраманова П.А., Таубаева Ш.Т.</i> Дарынды оқушылармен жұмыс | 138 |
| <i>Абдрахманова А.Т.</i> Жағымды мінез-құлық дағдылары мен адамгершілік сезімдердің арақатынасы | 142 |
| <i>Абрелева М.М., Бахтыбек Р.Б., Дуйсенбеков Д.Д.</i> Психологическая феноменология религиозно-политического экстремизма | 147 |
| <i>Буба А.А., Қалымбетова Э.К.</i> Орта буын мектеп оқушыларының психологиялық ерекшеліктері | 153 |
| <i>Аймухамбетов Т.Т.</i> Формула успеха как актуальная проблема практической психологии | 158 |
| <i>Акажанова А.Т., Курбаналиева М.К.</i> Жабық мекемедегі тәрбиеленушілерді сүйемелдеу мәселелері | 161 |
| <i>Алғабекова Д.А.</i> Тұлғаның ұлттық мінез - құлық ерекшеліктері | 166 |
| <i>Аманкелдә С.А., Наурзалина Д.Г., Толегенова А.А.</i> Эмоциональное выгорание как фактор деформации ценностно-смысловой сферы личности в условиях экстремальных ситуаций | 170 |
| <i>Аманова А.К., Мамаева А.Ж.</i> Этностық өзіндік сананың психологиялық аспектілері | 175 |
| <i>Анкешова О.А., Ниязғалиева-Сатыбалдинова К.А., Алиева А.С.</i> Психологические методы решения педагогического конфликта | 180 |
| <i>Арғынбаева А.К., Айтышева А.М.</i> Дарындылықты анықтау жолдары және оны қолдау | 183 |
| <i>Ауталипова Е.Н.</i> Ойын – балалардың эмоциялық-интеллектуалдық даму іс-әрекеті ретінде | 187 |
| <i>Аяганова А.Ж., Исмаилова М.Ә.</i> Тұлғаның даралық стильдерін зерттеу мәселелері | 191 |
| <i>Бапаева М.Қ., Ералиева Ж.</i> Жасөспірімдерде өзін-өзі бағалау деңгейінің қалыптасуына өзін-өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі түсінудің ықпалы | 196 |
| <i>Бахтыбек Р.Б., Абрелева М.М., Нурадинов А.С.</i> Методы психологического внушения, используемые в политической коммуникации (на примере пропаганды радикальной идеологии) | 203 |
| <i>Бейсенова Ж.Ж.</i> Жана әлеуметтік-экономикалық жағдайда тұлғаның жеке және кәсіби | |

Халықаралық ғылыми-практикалық конференция
«Қазақстандағы практикалық психологияның қалыптасу тарихы мен даму перспективасы»

| | |
|---|-----|
| Толқынбайева А.Р., Baishukurova A.K. Psychosomatic Influence on Oncological Disease | 370 |
| Мусина Т.М., Урмурина Б.Г., Жолдасова М.К. Психологические особенности изучения уровня тревожности неврологических больных | 380 |
| Надырбекова Э.А., Қожанова А. Басқару саласындағы гендерлік айырмашылықтарға психологиялық шолу | 384 |
| Наурузалина Д.Г., Таумышева Р.Е., Кадырова Ж.А. Психологические аспекты формирования смысловой стратегии современных студентов психологов | 391 |
| Нысанова К., Айтбаева А.Б. Құқықтық тәрбие – құқықтық құзыреттілікті қалыптастырудың басты шарты | 394 |
| Омарова С.С., Сапарғалиева М. Еңбекке тәрбиелеудегі ұлттық психология мәселесі | 398 |
| Оңалбеков Е.С., Абдуллаева М. Әлеуметтік желілердегі девиантты мінез-құлықты балалармен жұмыс жасау технологиялары | 404 |
| Өскенбәй Ф.С., Қалымбетова Э.К., Базарбекова А., Ахтаева Н.С., Толегенова А.А. Тұлғаның аддиктивті мінез-құлқының психологиялық ерекшеліктері | 408 |
| Пузиков М.Ф., Балтабаева А. Творческая личность и гениальность как социальное явление | 412 |
| Рахимжанова Н.А., Беленко О.Г. Современные проблемы социализации детей в условиях семьи | 417 |
| Садықова Н.М. Студенттердің қадағалау локусы және олардың тұлғалық өзіндік анықтауының өзара байланысы | 423 |
| Саипова А., Сатыбалдина Н.К. Понятие эффективности трудовой деятельности в психологии и методы ее оценки | 427 |
| Сакиева З.М. Қазіргі уақыттағы жасөспірімдер арасындағы аутодеструктивті мінез- құлықтың көбею себептері және алдын алу шаралары | 432 |
| Сарманова С. Педагогикалық үрдісте конфликтілі жағдайды алдын алу жолдары | 437 |
| Сатыбалдина Н.К. Гендерные стереотипы в семейных отношениях | 442 |
| Сейітұр Ж.С. Мәдениет психологияның пәні ретінде | 447 |
| Сейітұр Ж.С., Шүрсейтова М.С. Шағын кәсіпкерлікті жүргізудің этнопсихологиялық ерекшеліктері | 454 |

**Халықаралық ғылыми-практикалық конференция
«Қазақстандағы практикалық психологияның қалыптасу тарихы мен даму перспективасы»**

| | |
|--|-----|
| <i>Спатай Ж.</i> | |
| Тұлғаның кәсіби мамандануына қарым-қатынастың ықпалы | 461 |
| <i>Сулейменова Г.Т., Манжугулова А.Е.</i> | |
| Комплексный подход оценки и отбора персонала | 465 |
| <i>Тоқсанбаева Н.К., Аязбаева Г.Б.</i> | |
| Ата-ананың жасөспірімдерді тәрбиелеуде коммуникативті дағдылардың қалыптасуын анықтау | 471 |
| <i>Тоқсанбаева Н.К., Аязбаева Г.Б.</i> | |
| Жеткіншектердің ата-ананың тәрбие беру стилін қабылдауына байланысты қалыптасатын коммуникативтік дағдылардың әсері | 480 |
| <i>Толегенова А.А., Джакупов М.С., Нарзалина Д.Г.</i> | |
| К вопросу изучения эмоций и эмоционального интеллекта посредством ЭЭГ метода | 490 |
| <i>Умирзакова А.М., Утемисова Г.У., Наурызалина Д.Г.</i> | |
| Социально-психологические проблемы инклюзивного образования в Казахстане | 497 |
| <i>Ферхат Н.</i> | |
| Гендер и творчество: нейропсихологический анализ | 501 |
| <i>Шадыманова Ж.Ә., Қалымбетова Э.К.</i> | |
| Еңбек ету барысындағы тұлғалық ерекшеліктердің психологиялық астарлары | 507 |
| <i>Шестель В.В.</i> | |
| «Основы экономики и финансовой грамотности» - новое психолого-педагогическое направление по экономической грамотности учащихся | 513 |
| <i>Шнейдер В.В.</i> | |
| Психологические особенности проявления профессионального выгорания у врачей-гинекологов: ориентация на результат, а не на пациента | 517 |
| ДӨНГЕЛЕК ҮСТЕЛ «Т.Т. ТӘЖІБАЕВ ЖӘНЕ ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ҚАЗІРГІ ПЕДАГОГИКА МЕН ПСИХОЛОГИЯ» | |
| КРУТЛЫЙ СТОЛ «Т.Т. ТАЖИБАЕВ И СОВРЕМЕННАЯ ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ В КАЗАХСТАНЕ» | |
| <i>Ахметова М.К.</i> | |
| Учения л.брюля, ж.пиаже и л.с. выготского в свете Критической оценки академика Т.Т. Тажибаева | 523 |
| <i>Коркбаева З.Т.</i> | |
| Педагог-психологтың жоғары сынып оқушыларының өзін-өзі жүзеге асыру қабілетін дамыту жұмысындағы қызметі | 532 |

**Халықаралық ғылыми-практикалық конференция
«Қазақстандағы практикалық психологияның қалыптасу тарихы мен даму перспективасы»**

3. Каймин В.А. Курс информатики: состояние, методика и перспективы. Информатика и образование. 1990. №6. 26 с.

4. Зимин А.Л., Хеннер Е.К. Повышение квалификаций работников образования в области информационно-коммуникационных технологий. Информатика и образование. 2004. №12. С. 4.

Құзіретті маман ұғымының мәнін ашып, маман даярлауда жүзеге асыратын басты мәселелерге жан - жақты тоқталған “құзырлылық”, “құзыр” ұғымдарының қолданыстағы білім, білік, дағдыдан айырмасын ажыратып көрсетеді.

Раскрыв смысл понятие компетентного специалиста, в подготовке которого к его основным проблемам всесторонне установилась понятие “компетентность”, “компетенция” показывается отсутствие в них раздвоение от действующих знанияи.

Revealing the meaning of the concept of a competent specialist in the preparation of which the main problem comprehensively established the concept of “competence” is shown by absence of a split from existing knowledge.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КУРЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

*Полывянная Н.В.,
Ахтаева Н.С.*

За последние годы все более актуальными становятся исследования счастья, индивидуального благополучия, субъективного благополучия, эвдемонического аспекта жизни личности или процветания (flourish) [1]. Счастье, являясь по сути мультидисциплинарным предметом изучения, именно в психологии обретает индивидуализированный смысл и надежду на интегрированную психолого-семантическую определенность [2]. Процесс определения и поиска счастья, его обретения является вечно новым и востребованным в каждом новом поколении и, с провозглашением позитивной психологии [3] как отдельной академической области психологической науки становится исключительно актуальным исследовать счастье, его психологические компоненты и факторы, влияющие на наполненность этих компонентов [4]. Данное исследование ставит своей целью проведение сравнительного анализа уровня индивидуального благополучия в контексте психологических компонентов счастья между группами студентов с наличием и отсутствием привычки курить, регулярно занимающихся спортом и физической активностью или не занимающиеся ею.

Известно, что курильщики в процессе курения подвергаются «внештатной» выработке допамина — «гормона благополучия». Никотин действует на дофаминовые структуры и закрепляет «положительный» эффект

табақа, вследствие чего формируется желание повторить процесс курения снова [5]. Однако, насколько это ощущение благополучия впоследствии сопровождает их в жизни и насколько оно является адекватным той психологической и общественной реальности, в которой они живут? Также известно о выработке эндорфинов и их позитивном влиянии на психоэмоциональное состояние человека при занятии спортом или физическими упражнениями [6]. Но насколько регулярные занятия спортом влияют в сферу индивидуального благополучия в широком смысле и в контексте психологических компонентов счастья? Задавшись этими вопросами, мы исследовали студентов КазНУ им. аль-Фараби насколько они счастливы, насколько наполнены их психологические компоненты счастья: автономия, управление средой, наличие личностного роста, наличие позитивных взаимоотношений с другими людьми, наличие цели в жизни, самопринятие, баланс аффекта, осмысленность жизни, «человек как открытая система».

Для измерения психологических компонентов счастья использован опросник К. Рифф. Кэрол Рифф описала концепцию счастья (well-being) включающую 6 компонентов: автономия, управление средой, наличие личностного роста, наличие позитивных взаимоотношений с другими людьми, наличие цели в жизни и самопринятие [7]. Все вместе компоненты Рифф образуют один суперфактор – уровень индивидуального благополучия. Доктор Рифф использует в своих исследованиях собственную методику 6-ти шкал, по 14 вопросов в каждом опроснике. Методика прошла стандартные психометрические процедуры проверки надежности и валидности, кроме того, помимо процедуры ретестирования, была исследована внутренняя согласованность для каждой шкалы, при этом значения альфа-коэффициента колебалась от 0,83 до 0,91. Рифф считает, что индивидуальное благополучие можно описать через шесть представленных факторов, связывая эту дефиницию с проблемой позитивного функционирования личности, что позволило объединить сразу и степень такого функционирования (выраженность), и степень удовлетворенности собой и своей жизнью [8].

Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко опубликовали переведенную адаптированную версию опросника К. Рифф под названием «Шкалы психологического благополучия». К 6 основным шкалам, описанными Доктором Рифф, они добавляют 4 новые шкалы, синтезированные из имеющихся в опроснике утверждений путем факторного анализа. Так Шевеленкова и Фесенко в своих «новых ключах» формируют шкалы: «баланс аффекта», «осмысленность жизни», «человек как открытая система» и перерабатывают по-своему шкалу «автономность» [8].

Так в нашем исследовании выборка состоит из 131 испытуемого, 89 женщин, 42 мужчин, в возрасте от 17 до 43 лет. В основном, испытуемые представлены студентами и магистрантами КазНУ им. аль-Фараби. Испытуемые – представители различных факультетов и специальностей:

технических, гуманитарных и естественнонаучных. Путем анкетирования получены результаты, в связи с которыми испытуемые были поделены в нижеследующие типы групп.

Группа 1: некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.) — 80 человек. Условно: некурящие, спортивные.

Группа 2: курящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.) — 15 человек. Условно: курящие, спортивные.

Группа 3: курящие студенты, не занимающиеся спортом и не имеющие привычки регулярно поддерживать свою физическую форму — 7 человек. Условно: курящие, неспортивные.

Группа 4: некурящие студенты, не занимающиеся спортом и не имеющие привычки регулярно поддерживать свою физическую форму — 29 человек. Условно: некурящие, неспортивные.

С помощью компьютерной программы SPSS 15.0. были проведены измерения с использованием критерия Краскала-Уоллеса.

Основная гипотеза: некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени счастливы, чем курящие студенты, а также студенты, не занимающиеся спортом, регулярными физическими упражнениями.

Частные гипотезы.

1. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени автономны, чем иные группы испытуемых.

2. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени успешны в позитивных отношениях с окружающими, чем иные группы испытуемых.

3. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени успешны в управлении средой, чем иные группы испытуемых.

4. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной

физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени заинтересованы в личностном росте, чем иные группы испытуемых.

5. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени сориентированы на определенные цели в жизни, чем иные группы испытуемых.

6. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени позитивно принимают себя, чем иные группы испытуемых.

7. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, имеют более низкий баланс аффекта, чем иные группы испытуемых.

8. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, имеют более высокий уровень осмысленности жизни, чем иные группы испытуемых.

9. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, имеют более высокий показатель по компоненту «человек как открытая система», чем иные группы испытуемых.

10. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени счастливы, чем иные группы испытуемых.

Таблица 1. Сравнительная характеристика психологических компонентов счастья различных групп студентов (средние ранги)

| | Спортивные некурящие | Спортивные курящие | Неспортивные курящие | Неспортивные некурящие |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| Позитивные отношения | 65,40 | 64,63 | 57,07 | 70,52 |
| Автономия (1) | 66,36 | 61,77 | 100,14 | 58,95 |
| Управление средой | 70,17 | 69,77 | 56,14 | 54,93 |
| Личностный рост | 66,47 | 73,83 | 66,57 | 60,52 |
| Цели в жизни | 70,29 | 66,67 | 62,71 | 54,62 |

| | | | | |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Самопринятие | 68,09 | 68,87 | 62,79 | 59,53 |
| ОБЩЕЕ | 67,94 | 67,60 | 66,93 | 59,60 |
| СЧАСТЬЕ | | | | |
| Баланс аффекта | 63,73 | 65,27 | 77,29 | 69,93 |
| Осмысленность | 71,11 | 66,00 | 56,14 | 54,28 |
| «Человек как открытая система» | 66,34 | 75,63 | 53,57 | 63,07 |
| Автономия (2) | 67,09 | 66,77 | 34,43 | 70,21 |

Результаты, полученные в ходе проверки частных гипотез.

Частная гипотеза 1 не подтвердилась. В среднем, в большей степени автономны испытуемые из группы 3 — неспортивные курящие, нежели другие группы испытуемых. Вероятно то, что спортивные студенты, не занимающиеся спортом, в большей степени чувствуют себя независимыми, объясняется тем, что с одной стороны они не привязаны к какому-либо регулярным занятиям, с другой — потому что у них сформирован образ курить — значит быть независимым. Независимым от кого? В первую очередь от родителей. Также от старших в принципе, а вместе с тем и «спасения» от проблем).

Частная гипотеза 2 не подтвердилась. В среднем, в большей степени успешны в позитивных отношениях с окружающими испытуемые из 4 группы — неспортивные некурящие, нежели другие группы испытуемых. Это может быть объяснено наличием свободного времени у испытуемых 4 группы, следовательно большим возможностями проводить время на общении.

Частная гипотеза 3 подтвердилась. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени успешны в управлении средой, чем другие группы испытуемых. Управление средой предполагает наличие высокого социального интеллекта, который и предполагается у более собранных, спортивных людей без вредных привычек.

Частная гипотеза 4 не подтвердилась. В среднем, в большей степени заинтересованы в личностном росте испытуемые из 2 группы — спортивные курящие, чем другие группы испытуемых. Интерес к личностному росту в большей степени заинтересована группа испытуемых, стремящихся «взять от жизни все». Личностный рост здесь также представляется здесь как то, что можно взять от жизни.

Частная гипотеза 5 подтвердилась. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени сориентированы на

определенные цели в жизни, чем иные группы испытуемых. Занятия спортом в отсутствие пагубных привычек формируют здоровое целеполагание.

Частная гипотеза 6 подтвердилась. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени позитивно принимают себя, чем иные группы испытуемых. Занятия спортом и физические нагрузки, без пагубных привычек сопровождаются выбросом эндорфинов, хорошим самочувствием, которое влияет на общий эмоциональный уровень, приносят испытуемым в качестве награды привлекательную внешность, хороший тонус мышц, физическую силу, которые в т.ч. становятся основой самооценки и самопринятия.

Частная гипотеза 7 подтвердилась. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, имеют более низкий баланс аффекта, чем иные группы испытуемых. Занятия спортом и физические нагрузки без пагубных привычек сопровождаются выбросом эндорфинов, хорошим самочувствием, которое влияет на позитивный эмоциональный настрой.

Частная гипотеза 8 подтвердилась. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, имеют более высокий уровень осмысленности жизни, чем иные группы испытуемых. Безусловно, некурящие и «спортивные» в большей степени осознанно и адекватно воспринимают течение жизни и происходящие в ней внешние и внутренние процессы, следовательно, могут в большей степени держать под контролем пагубные привычки. В аффективную привычку владают люди с меньшей осмысленностью.

Частная гипотеза 9 не подтвердилась. В среднем, имеют более высокий показатель по компоненту «человек как открытая система» испытуемые из 2 группы – спортивные курящие. В большей степени ориентированные «взять от жизни все» они открыты к новым возможностям и свершениям вне зависимости от того на пользу ли это пойдет в итоге, или во вред.

Частная гипотеза 10 подтвердилась. Некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени счастливы, чем иные группы испытуемых. Совокупный суперфактор счастья определяет сумму всех «психологических компонентов счастья» и дает возможность сделать вывод, что индивидуальное благополучие в целом выше у некурящих студентов, занимающихся спортом или минимальными физическими упражнениями.

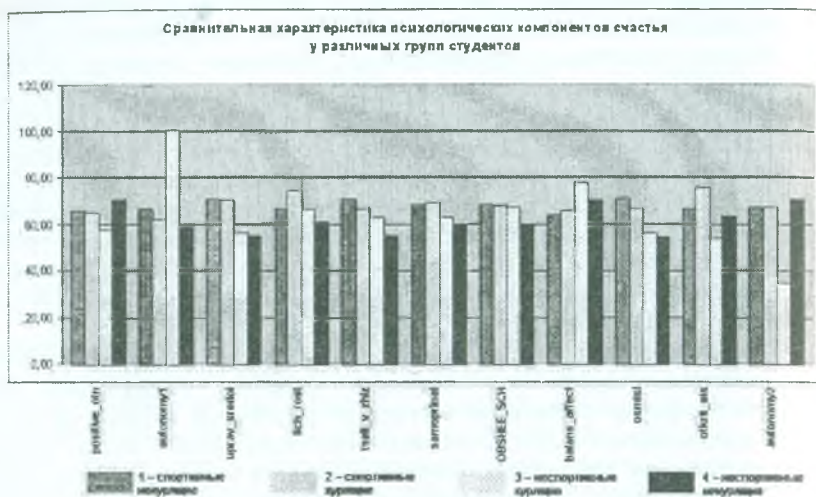


Рисунок 1.

Таким образом, подтвердилась наша основная гипотеза: некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.), в среднем, в большей степени счастливы, чем курящие студенты а также, чем студенты, не занимающиеся спортом или регулярными физическими упражнениями.

Также в результате проведенного исследования установлено, что спортивные, некурящие студенты, регулярно занимающиеся спортом или имеющие привычку поддерживать свою физическую форму с помощью регулярной физической активности (танцы, йога, зарядка, фитнес и др.) по сравнению с испытуемыми, не занимающимися спортом и не имеющими привычки поддерживать свою физическую форму, в среднем, имеют преимущества, по следующим показателям психологических компонентов счастья:

управление средой, цели в жизни, осмысленность жизни, а также имеют меньший баланс аффекта. В то же время испытуемые, не занимающиеся спортом и не имеющие привычки регулярно поддерживать свою физическую форму, имеют в среднем более высокие, показатели по следующим компонентам счастья: позитивные отношения. Наиболее автономными следует считать «неспортивных некурящих» испытуемых, также у этой группы преобладает баланс аффекта, по сравнению с остальными группами это наиболее тревожные люди чаще переживающие негативные, нежели

позитивные. Группа «спортивных курящих» испытуемых оказалась наиболее успешна при рассмотрении следующих психологических компонентов счастья: личностный рост, самопринятие, «человек как открытая система».

Литература

1. Seligman Martin E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Simon & Schuster, 2011. – 349 p.
2. Польшанная Н.В. Психологические компоненты счастья // Материалы международной конференции молодых ученых «Мир науки», приуроченной к 20-летию государственных символов РК. – Алматы: КазНУ им. аль-Фараби, 2012 г.
3. Селигман Мартин Э.П. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 320 p.
4. Ахтаева Н.С., Польшанная Н.В. Формирование новых направлений в исследовании психологических компонентов счастья // Вестник КазНУ. Серия психология и социологии. – №2, 2012. – с. 59-63.
5. Как формируется никотиновая зависимость. Сайт: Здоровая Россия. <http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kak-formiruetsya-nikotinovaya-zavisimost/>
6. Эндорфины / Под ред. Э. Коста, М. Трабукки. – М., 1981. – 368 с.
7. Ryff C., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 69. – P. 719-727.
8. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95-129.

В статье отражены результаты исследования влияния курения и физической культуры на уровень индивидуального благополучия студентов в контексте психологических компонентов счастья. Испытуемые опрошены опросником К. Рифф на предмет наполненности различными компонентами счастья. В подходе «психологических компонентов счастья» мы устанавливаем область психологического комфорта или дискомфорта испытуемых по следующим компонентным направлениям: автономия, управление средой, наличие личностного роста, наличие позитивных взаимоотношений с другими людьми, наличие цели в жизни, самопринятие, баланс аффекта, осмысленность жизни, «человек как открытая система». Также исследуем совокупный суперфактор – общий показатель уровня счастья испытуемых или же общий показатель индивидуального благополучия. По результатам отдельного анкетирования, испытуемые разбиваются на различные интересующие нас подгруппы – «некурящие, спортивные», «курящие спортивные», «некурящие, неспортивные» и «курящие неспортивные». Проводится сравнительный анализ наполненности различными компонентами счастья представителей данных подгрупп испытуемых.

This article describes the results of studies about how does smoking and physical activity influences on students' individual well-being in the context of the psychological components. Students have been interviewed with Carol D. Ryff questionnaire for the various components of the fullness of well-being. Here we set the area of psychological comfort or discomfort of the students in the following components: autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationships with others, purpose in life, self-acceptance, the balance of affect, conscious awareness of life, "person as an open system". Also we examine the cumulative superfactor - the total level of individual well-being. According to the results of a separate survey, subjects were divided into different subgroups we are interested in - "non-smokers, sporty", "sporty smokers",