



Ғылыми мақала
ҒТАХР 21.21.21



<https://doi.org/10.32523/3080-1281-2025-150-1-117-128>

Позитивті психология және дін: сенім мен бақыттың байланысы

Меруерт Алмаханова✉^a, Нурлан Каирбеков^a

^a Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

✉ ms.naiman.girl@mail.ru

Аңдатпа. Позитивті психология мен діннің байланысы қазіргі заманғы психологияда маңызды мәселелердің бірі болып табылады. Позитивті психология адамның мықты қырларына назар аударып, оның психикалық әл-ауқаты мен өмір сапасын жақсарту мен бақытқа жетуге көмектесуді мақсат етеді. Бұл ғылым адам өміріндегі жағымды эмоцияларын, қарым-қатынасын, мақсатқа жету және қанағаттану сезімдерін зерттейді. Ал дін, оның ішінде Ислам діні, адамның рухани дамуы мен ішкі тыныштығын қамтамасыз етуде маңызды рөл атқарады. Сенім мен бақыт арасындағы байланыс адам өміріндегі қанағаттану деңгейіне, психологиялық тұрақтылық пен мағынасына терең ықпал етеді. Исламдағы сенім мен рухани құндылық, сондай-ақ позитивті психологияның адамды қолдау және жағымды аспектілерін дамыту тәсілдері психологиялық денсаулықты жақсартуға ықпал етеді. Осы екі бағыт арасындағы үндестік адамның толыққанды өмір сүруіне көмектеседі. Мәселен, Исламда сабырлық, ризашылық, дұға мен үміт адамға қиындықтарды жеңуге, стрестен арылуға және рухани тыныштыққа жетуге көмектессе, позитивті психологияда бұл қасиеттердің барлығы маңызды элементтер болып табылады. Мақалада талданатын зерттеу әдістері, негізінен, позитивті психология мен діннің байланысын зерттеуге бағытталған әртүрлі психологиялық және социологиялық әдістерді қамтиды. Талданатын авторлар мен зерттеушілердің ішінде, әсіресе Мартин Селигман, Питер Л. Харрис, Роберт Эммонс және Малик Бадри сияқты тұлғалар белгілі. Зерттеулер көрсеткендей, адам өмірінде қиындықтарды жеңу үшін ішкі күштерін, сенімдерін және рухани құндылықтарын пайдалану арқылы психологиялық денсаулығын нығайтады. **Түйін сөздер:** позитивті психология; бақыт; сенім; рухани әл-ауқат моделі; Роберт Эммонс

For citation:

Almakhanova M.M., Kairbekov N. E., Positive Psychology and Religion: The Connection Between Faith and Happiness // Jete – Journal of philosophy, religious and cultural studies. – 2025. – Vol. 150. – No. 1. – P. 117-128. <https://doi.org/10.32523/3080-1281-2025-150-1-117-128>

Мақаланың сілтемесі:

Алмаханова М.М., Қайрбеков Н.Е., Позитивті психология және дін: сенім мен бақыттың байланысы // Jete – Journal of philosophy, religious and cultural studies. – 2025. – Т. 150. – No.1. – С. 117-128. <https://doi.org/10.32523/3080-1281-2025-150-1-117-128>

Кіріспе

Позитивті психология адам тарихында психологиялық әл-ауқатын зерттейтін ең өзекті бағыттарының біріне айналды. Жаһандану заманында ақпараттың тез дамуы, технологиялық жетістіктер адамның өмірін жеңілдеткенімен, керісінше психологиялық қысым, жалғыздық, күйзеліс және өмірдің мәнін жоғалту секілді мәселелерді тудырып отыр. Материалдық жағдайымыз жақсарғанымен рухани саулығымыз ақсап барады. Мұндай жағдайда позитивті психология адамның жеке бақытын, өмірден қанағат табуын, психологиялық тұрақтылығын нығайтуға бағытталған тәсіл ретінде кеңінен зерттеліп, қолданыла бастады. Позитивті психология арқылы адам күнделікті өміріндегі жағымды эмоцияларды арттыру, өзіне және өзгелерге пайдалы болу арқылы өмірдің мән мағынасын табуға көмектеседі. Бұл бағыт дәстүрлі психологияның проблемаларға бағытталған тәсілінен ерекшеленіп, адамның күшті жақтарын және мүмкіндіктерін дамытуға негізделген.

Екінші жағынан, дін де адамның өміріндегі маңызды, рухани қажеттіліктерді қанағаттандыруға және ішкі тыныштықты табуға бағытталған құрал ретінде танымал. Діннің көмегімен адамдар өз өмірлеріндегі маңызды сұрақтарға жауап табуға және рухани тәжірибелер арқылы ішкі үйлесімділікке жету, күйзелісті азайту, адамгершілік пен кешірім сияқты құндылықтарды дамыту арқылы өз өміріне өмірге деген көзқарасын қалыптастырады. Позитивті психология мен дін осы қажеттіліктерді түсінуге және қанағаттандыруға бағытталған екі негізгі бағыт. Екі бағыт та адам өміріндегі мақсатын табу, өзімен және айналасындағы адамдармен үйлесімді өмір сүру, ішкі қанағаттану деңгейін арттыру секілді маңызды сұрақтарға жауап береді.

М.Селигман, М.Чиксентмихайи, Б.Фредриксон, В.Франкл, Э.Рикер, Г.Олпорт зерттеулерінде позитивті психология адам әл-ауқатын, діни сенімін, бақыт күйін, қанағат, құндылық әсерін жан-жақты қарастырған. Сонымен қатар, Малик Бадри, Роберт Эммонс пен Харольд Г. Кёнигтің эмпирикалық зерттеулерін назарға ала отырып зерттеу әдістері жүргізілді.

Зерттеу адамның өмірлік мақсатын табуына, бақыт пен қанағатқа қол жеткізу және психологиялық рухани денсаулықты сақтауға ықпал ететін тәсілдерді түсінуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, діннің ықпалы мен рухани тәжірибенің рөлі талданады. Зерттеу

позитивті психология мен Ислам діні адамның бақытын сезінуіне ықпалы мен олардың арасындағы байланысты талдауға құрылған. Зерттеудің міндеттері:

Бірінші: позитивті психологияның негізгі принциптерін түсіндіру;

Екінші: ислам дінінің рухани құндылықтары мен олардың психологиялық әсерін талдау;

Үшінші: сенім мен бақыттың байланысын зерттеу.

Ғылыми зерттеу әдіснамасы

Бұл зерттеуде сапалық зерттеу әдісі қолданылды. Әдебиеттерді талдау арқылы позитивті психология мен Ислам дінінің бақытқа ықпалы туралы ақпарат жинақталды. Сонымен қатар, дін мен психологияның байланысы туралы теоретикалық және эмпирикалық зерттеулер салыстырылды.

Негізгі бөлім

Дәстүрлі психология көбінесе психикалық ауруларды, қиындықтар мен проблемаларды зерттеуге назар аударса, позитивті психология адамның жағымды қасиеттерін арттыруға, оның өміріне мән мен мағына беруге, бақытқа жету жолдарын іздеуге бағытталған. Бұл бағыт XX ғасырдың соңында, американдық психологтар Мартин Селигман және Михай Чиксентмихайи секілді ғалымдардың арқасында танымал бола бастады. Мартин Селигман бұл бағытты 1998 жылы Американдық психологиялық ассоциацияның президенті ретінде қызмет етіп тұрған кезде дамыта бастады. Ол психологияның тек психикалық аурулар мен қиындықтарға ғана емес, сонымен қатар адамның күшті жақтары мен бақытты өмір сүру жолдарына да назар аударуы қажет деп есептейді. М.Чиксентмихайи болса «ағын» (flow) теориясымен танымал, ол адамның толықтай белсенді және бақытты күйін сипаттайды.

Позитивті психологияның негізгі теориялық негіздері:

М.Селигман адамның әл-ауқатын дамыту үшін қажетті негізгі бес компонентті (PERMA модель) ұсынды және бұл модель позитивті психологияның танымал негіздерінің бірі болып саналады. PERMA модель:

P(Positive Emotions) – позитивті эмоциялар: қуаныш, рахат және қанағат сезімдерін дамыту.

E(Engagement) – айналысу: адам өзін қызықтыратын істермен айналысып, толықтай шоғырланған күйде болуы.

R(Relationships) – қарым-қатынастар: жақын әлеуметтік байланыстар, достық пен отбасылық қарым-қатынастар.

M(Meaning) – мәнділік: өмірде өзіне мәнді мақсаттар табу, құндылықтарға сәйкес өмір сүру.

A(Achievement) – жетістіктер: жетістікке жету, өмірдегі маңызды мақсаттарға қол жеткізу арқылы өз-өзін жүзеге асыру (Селигман, 2011).

Барбара Фредриксонның «кеңейту және құру» теориясы бойынша позитивті эмоциялар адам санасын кеңейтіп, жаңа мүмкіндіктерді көруге, жаңа тәжірибелерге

ашық болуға көмектеседі. Бұл теория адамның жағымды эмоциялар арқылы өзінің ресурстарын дамытуға көмектесетінін көрсетеді. Позитивті эмоциялар сонымен қатар стресті жеңудің маңызды механизмі болып табылады. Ол негатив эмоцияларды жұмсартуға, қиын жағдайлардан кейін тезірек қалпына келуге және өмірдің жалпы қанағаттанушылығын арттыруға көмектеседі, ең маңыздысы позитивті психология негатив эмоцияларды елемеге немесе басуға шақырмайды, керісінше ол тепе-теңдікке және барлық эмоциялардың жағымды және жағымсыз жақтарын адамдардың айналадағы шындықты қабылдауына өз орны бар екеніне үндейді (Фредриксон, 2024).

Ағын күй (FLOW): М.Чиксентмихайи ұсынған «ағын» күйі адамның іс-әрекетке толықтай шоғырланып, уақыт пен кеңістікті ұмытып кету күйін білдіреді. Бұл күй адамның күш-жігерін жұмсау арқылы толыққанды қанағаттану сезімін береді. Ағын күйінде болу адамға өміріне мағына сезімін, психологиялық және эмоциялық әлауқат сезімін арттырады (Чиксентмихайи, 2011). Позитивті психологияның маңызды бағыты – адамның жеке мықты жақтарын анықтап, дамыту. Бұл өзіне деген сенімділікті арттырып, қиындықтарды жеңуге көмектеседі. Селигман және Петерсонның «Мінез-құлық қасиеттері мен ізгіліктері» атты еңбегінде адамдардың мықты жақтарын, олардың өмірін толыққанды және қанағаттанарлық етуге қалай көмектесетінін сипаттаған. Бұл мықты жақтарға шынайылық, қайсарлық, әділдік, шығармашылық, махаббат, даналық және үміт секілді қасиеттер жатады (Петерсон, 2005).

Виктор Франкл «логотерапия» тұжырымдамасы адам өміріне мән мен мағына беру арқылы стресске және қиындықтарға төтеп бере алатынын көрсетеді. Позитивті психология бойынша, адамға өзінің өмірлік мақсаттарын түсіну және осы мақсаттарды жүзеге асыру өмірге қанағаттану және өз-өзін танудың маңызды аспектісі болып табылады (Франкл, 2023). Экзистенциалды тұрғыдан алғанда, мағына адамның өмірді түсіну жүйесі, өміріне бағдар беретін «жетекші жұлдыз» секілді іс-әрекеттерін реттеп, әртүрлі жағдайда жүйелі жауап беретін модель ретінде қарастырсақ болады. Адлердің психология теориясы бойынша адам ойлау, армандау, сезіну және қалау қабілетіне ие болу үшін белгілі бір мақсат пен жолға мұқтаж. Сол себепті, психикалық өмірдің дамуы үшін мақсаттың болуы міндет. Адлердің пікірінше, әр адамның өмір мәніне қатысты түрлі өз көзқарасы бар дейді. Айтуынша, ешкімнің өмірлік мағынасы абсолютті дұрыс немесе мінсіз бола алмайды, себебі, адамның өз шындығы мен қателіктерді қамтитынын айтады.

Әрине басқа ғылым сияқты позитивті психологияның да сынға алынатын тұстары бар, біржақты оптимизмге назар аударғандықтан күрделі мәселелерді толық қамтымайтыны айтылады. Сыни пікірлерді мысал арқылы түсіндіріп, қарастырайық:

Бірінші позитивті эмоцияларға артық назар аудару: мысалы, адам жақын бауыры немесе досын жоғалтып қайғырып жүр дейік. Позитивті психология тұрғысынан бұл адамға өмірдің жақсы жақтарын көруге, жұбату сөздерін айтып, алға ұмтылуға кеңес берілуі мүмкін. Бірақ адамға қайғыру, сол қиындықтарды қабылдауға және соған сәйкес әрекет ету қажет болған кезде, тек позитивті ойлау қысымға айналуы мүмкін. Қайғыны елемеге немесе оны жәй ғана өткен қиындық деп қарау ұзақ мерзімді психологиялық жарақаттарға, тіпті күйзеліске әкелуі ықтимал. Осы жағдайда жағымсыз эмоциялардан қашпай, оларға уақыт беріп, қайта қалпына келу тиімдірек болуы мүмкін.

Екінші мәдениет шектеулігі: Жапония немесе Оңтүстік Корея сияқты кейбір шығыс елдерінде қоғамның әл-ауқатына баса назар аударылады, ал жеке бақыт маңызды орын алмаған жағдайлар бар. Көптеген адамдар қызмет пен еңбекқорлықты өмірінің маңызды бөлігі деп санайды. Қазақ елінде жеке бақыттан гөрі отбасылық бақыт, құндылық негізгі орынға қойылуы секілді позитивті психологияның батыстың үлгісіне сүйене отырып, жеке мақсаттарға ұмтылу немесе өзіндік даму идеясын олардың өмір салты мен мәдени құндылықтармен сәйкес келмеуі мүмкін. Сондықтан, бұл қоғамда позитивті психологияның ұсыныстары әрдайым тиімді емес және ол бақытты табудың бірден-бір жолы болмауы мүмкін.

Үшінші жеке жауапкершілікке шамадан тыс көңіл бөлу: Кейбір адамдар ауыр экономикалық немесе әлеуметтік жағдайларда өмір сүруі мүмкін. Жұмыссыз адам ол өзінің мықты жақтарын дамытуға тырысып, позитивті ойлап, мотивация жинап жүр, бірақ объективті себептермен жұмысты табу қиын болуы мүмкін. Бұл жағдайда позитивті психологияның ұсынымдары яғни «бәрі адамның өзіне байланысты» деген түсінік адамның өзіне деген сенімін төмендетіп, өзін кінәлі сезінуіне алып келуі мүмкін. Шын мәнінде бұл жерде жағдайды түбегейлі шешу үшін әлеуметтік қолдау мен мемлекеттің араласуы қажет.

Төртінші негативті тәжірибелерді елемеу: Адам бала кезінде психологиялық немесе физикалық жарақат алған болса, позитивті психология оған өткенді ұмытып, тек қана алға қарауға кеңес беруі мүмкін. Дегенмен, мұндай жарақат терең психологиялық мәселелерге алып келіп, оларды толықтай елемеу мүмкін емес. Жарақатты қабылдап, оны өңдеу ұзақ, бірақ маңызды процесс. Мұндай жағдайда жарақаттың себебін түсіну және оны қабылдау үшін психотерапиямен терең жұмыс қажет болуы мүмкін, ал позитивті ойлауға бағытталған тәсілдер жеткіліксіз болуы мүмкін.

Бесінші бақытты мәжбүрлеу: Адам өзін әрдайым бақытты болуға мәжбүрлеген кезде ішкі қысымға тап болады. Әлеуметтік желіде басқалар өздерінің табыстары мен жетістіктерін бөліседі, және адам өзін олармен сәйкес болуға тырысып әрдайым оптимист болуға мәжбүр сезінуі мүмкін. Нәтижесінде, ол өз қиындықтарын ашық айта алмайды. Жалғыздық пен жеткіліксіздік сезімін бастан кешіреді. Бақытқа жетуге деген мәжбүрлік адамды өзіне деген талапты арттыруға, ішкі күйзелісті сезінуге әкелуі мүмкін. Күрделі эмоциялар мен жағдайларды елемей тек қана оптимизмге бағытталған көзқарас кейде адамға қолдау көрсетудің орнына оған қысым жасау немесе шынайы мәселелерін елемеу тәуекеліне алып келеді. Көрсетілген бірнеше мысал арқылы біз позитивті психологияның принциптері әрдайым қолайлы бола бермеуі немесе қысқа мерзімде іске тез асыра салатын еместігін түсіндік.

Ислам адамның рухани және психологиялық әл-ауқатына ерекше мән береді. Дін табиғаттан бөлек тылсым мен сенімдерден, ереже мен принциптер жиынынан тұрады. Қазіргі таңда дін өз орнын қоғамда жоғалтқан ескі құбылыс ретінде деп түсінсе, басқалары дінді адамгершілік сенімнің, руханилықтың негізгі бөлігі ретінде қарастырады.

Ислам дінінің негізгі мақсаты - құдайын таныту. Құдай алдындағы міндет пен жауапкершілікті сезіндіру, білдіру. Адами қарым-қатынастарға бейбітшілік пен әділдік, шындық пен жауапкершілік, тыныштық орнату. Ішкі жан әлемі тазарған, тәрбиені жетілдіру болып табылады (Нури, 2014).

Психологияда адамның өзін-өзі дамытуы маңызды, ал ислам да мұсылмандарды күнделікті рухани және моральдық жетілуге шақырады. Хадисте: «Екі күні бірдей болған адам – зиянда» (әл-Хаким). Бұл үнемі өзін жетілдіру керек деген психологиялық қағидатпен үндеседі. Эрик Фромм дінді: адам сенімдерін, әдет-ғұрыптары арқылы адамның мінезін реттейтін, адамға мақсат беретін сенім, әрекет, сонымен қатар барлық болмысқа сұрақ қалдырмайтындай жауап беретін жүйе ретінде қарастырған (Фромм, 2012).

Мазасыздық пен қорқыныш адам өмірінде сұрақтарына жауап таба алмағандықтан туындайды. Дін өмірді толығымен қамтып, түсіндіреді. Гордон Олпорт сенім адамға барлық өмір болмысын қамтитындай мағына береді дейді. Адам діни сенімін жетілдірген сайын өмір практикасы жүйелі түрде мағынаға ие болады.

Қиындық пен сынақ кезінде сабыр сақтаудың өзі адамның рухани өсуіне және ішкі тыныштығына ықпал етеді. Үміттің мұсылманның өміріндегі маңыздылығы ерекше. Ол Алланың мейіріміне сену және болашаққа үмітпен қарау адамның психологиялық тұрақтылығын қамтамасыз етеді. Ризашылық, шүкіршілік сезімі Алланың берген нығметіне шүкіршілік ету, бұл өз кезегінде адамның өмірге деген қанағаттанушылығын арттырады әрі ішкі тыныштыққа жеткізеді.

Малик Бадри исламдық психолог өз еңбегінде батыстық психология мен исламдық дүниетанымды біріктіре отырып, мұсылман қауымның психологиялық қажеттіліктерін ескеруге бағытталған. Оның ойынша, психологиядағы әрбір тұжырым мен теория исламның моральдық нормаларына сәйкес келуі тиіс. Бадри адамды тек физикалық немесе психологиялық тұрғыдан емес, сонымен қатар рухани тұрғыдан да қарастыру қажеттілігін атап өтті. Бадри исламның рухани тәжірибелерін, оның ішінде намаз, зікір, Құран оқу және дұға ету сияқты амалдарды психологиялық терапия ретінде ұсынды. Бадри исламдық практикаларды қолдану арқылы адамдардың ішкі жанжалдарын жеңіп, психоэмоционалды денсаулығын жақсарғанын көрсетеді (Малик Бадри).

Діннің маңыздылығы – бұл адамға өмірдің терең мәнін түсінуге көмектеседі. Сенім жүйесі мен діни тәжірибелер, мысалы, дұға жасау немесе зікір айту, адамның психоэмоционалды тұрақтылығын арттырып, күйзеліс деңгейін төмендетуге әсер етеді. Діннің әлеуметтік қолдау көрсететін функциясы да маңызды рөл атқарады. Дінге сенетін адамдар көбінесе діни қауымдастықтан әлеуметтік қолдау алады, бұл олардың өмір сапасын жақсартуға және күйзеліс жағдайларын жеңуге көмектеседі.

Сенім адамдарға өмірдің мәнін түсінуге және рухани мақсаттар мен міндеттерге жетуге бағыттайды. Бұл адамдар өмірде бақытты болуға ұмтылады, өздерінің рухани жолына сәйкес келеді, күйзелістермен жақсы күреседі.

К.Э. Коениг, П.Л. Харрис және тағы да басқа әріптестерінің зерттеуі, дін мен психология арасындағы байланысты зерттеу мақсатында, діни сенімдерге ие адамдарға жүргізілді. Зерттеудің мақсаты діннің адам психологиясына қалай әсер ететін анықтау болды. Діни сенім өкілдері: мұсылман, христиан дінін ұстанушылары және басқа да діни топтарға, экономикалық-әлеуметтік жағдайлары әртүрлі (төмен, орта, жоғары) топтарға, зерттеу әдебиет шолуы мен мета-талдау әдістері арқылы жүргізілді. Денсаулық сақтау ұйымдары мен медициналық мекемелерде адамдардың қатысуы сұралды.

Статистикалық өңдеу нәтижесінде мынандай қорытындыға келді:

Бірінші, діни сенімі бар адамдардың күйзеліс деңгейі төмен.

Екінші, діни практикаларды ұстанатын адамдардың әлеуметтік қолдауы жоғары.

Үшінші, діни сенімдер психоэмоционалдық сауықтыруға оң әсер етеді. Төртінші, жоғары діни сенімдері бар адамдардың өмір сапасы жоғары (Koenig, 2012).

Екінші дүниежүзілік соғыс кезінде концлагерден тірі қалған адамдар тобының өмірге деген көзқарасы зерттелді. Нәтижесінде өмірлік мақсаты бар адамдардың психологиялық жағдайы жоғары болды. Франкл бұл жайлы өз еңбегінде атап өтті (Франкл, 2023).

Роберт Эммонс – сенім, ризашылық сезімін дамыту арқылы бақыттың маңыздылығын анықтайды. Зерттеу әртүрлі әлеуметтік және мәдени топтардан тұратын адамдарға жүргізілген. Роберт жасөспірімдерден бастап, ересектерге дейінгі, жоғары және төмен кірістері бар, діни мен мәдени сенімдері әртүрлі адамдарға жүргізді. Үш жүзден астам қатысушыдан тұратын зерттеу АҚШ-та жүргізілді және Калифорния штатындағы университеттер мен ғылыми орталықтарда жүзеге асырылды. Он апта бойы жалғасқан зерттеу әр апта сайын бақыланып отырды. Себебі қатысушылар күнделікті ризашылық журналын жүргізіп, өміріндегі жақсы нәрселер туралы жазып отырды. Сауалнамалар мен сұхбаттар арқылы қатысушылардың өміріндегі бақыт, ризашылық сезімі және психологиялық жағдайы туралы сұрақтар қойылды. Роберт адамдардың күйзеліс деңгейін, көңіл-күйін, эмоционалдық тұрақтылығын және бақыт деңгейін өлшеді. Зерттеу нәтижесінде ризашылық пен бақыт арасындағы байланыс бар екенін анықтады. Алғыс білдіру, көңіл бөлу арқылы адамның психоэмоционалды жағдайын жақсартатынын мәлімдеді. Адам өміріне оң өзгеріс енгізіп, күйзеліс пен стресті жеңуге көмектесетінін дәлелдеді (Emmons, 2011).

Қазақстан қоғамында ризашылық сезімі жақсы дамыған. Қазақстанда дін мен дәстүр үлкен рөл атқарады. Қазақ халқында алғыс айту, құрмет көрсету, ризашылық білдіру мәдениеттің бір бөлігі. Алғыс айту бұл Алланың берген сыйына ризашылық білдіру, адамның көңіл-күйін көтеруге, өмірге оң көзқарасқа ықпал етеді. Бұл элементтер зерттеулердің нәтижелерімен толық сәйкес келеді, себебі көптеген мұсылмандарда ризашылық сезімі өмірдің маңызды бөлігі болып табылады. Отбасылық байланыстар, достармен қарым-қатынас және кең әлеуметтік орта да бақыт деңгейіне әсер етеді.

Әртүрлі зерттеулер көрсеткендей дінге сенетін адамдар көбінесе өмірдің мәнін терең түсініп, өмірді қиындықтар мен стрестерге қарамастан оң көреді. Бұл адамдар көбіне позитивті және психологиялық тұрақты болады. Діни сенімдер күйзелісті жеңуге, өмірдің мәні мен мақсатын табуға көмектеседі. Мысалы, тек Ислам діні ғана емес сонымен қатар христиан, буддизм сияқты діндерде адамдарға моральдық құндылықтарға сай өмір сүру, өз-өзін бақылауға үйрететін ұстанымдар бар, бұл сенімнің бақытқа әсерін көрсетеді.

Психологияда өзіне деген сенімі де бақытпен тығыз байланысты. Өзін жақсы көру, өзін барлық кемшіліктерімен қабылдай білу, өз қабілеттеріне сену адамның психологиялық саулығын арттырып, өмірге деген оң көзқарасты қалыптастырады. Позитивті ойлау мен сенімдер адамның эмоционалды жағдайына әсер етіп, оның стреске төзімділігін арттырады, бұл бақытты болуға ықпал етеді.

Рухани сенімдер адамның өміріне позитивті әсер етеді. Рухани практика, медитация, дұға оқу немесе өзіне деген сенімін арттыру бақытты болуға көмектеседі.

Позитивті психологияда рухани әл-ауқатты дамыту жолдары: Бірінші, медитация, дұға, құлшылық ғибадаттары және зейін қою жаттығулары. Рухани тәжірибелер адамның ішкі тыныштығын нығайтып, өмірге позитивті оң көзқараспен қарауға көмектеседі. Екінші, ризашылық білдіру, алғыс айту өмірдің қарапайым жақтарын бағалауға, қазіргі шақпен өмір сүруге көмектеседі. Үшінші, қарым-қатынастарды күшейту жақын адамдармен ашық, адал, шынайы байланыс жасауға және өзінің керек екенінді түсінуге көмектеседі. Төртінші, табиғатпен байланыста болу өзіндік сана-сезімін күшейтіп, әлемнің біз ойламаған тылсым күштерімен байланыс жасауымызға онымен физикалық тұрғыдан салауатты өмір салтымыз рухани сезімімізге оң әсерін тигізеді.

Субъективтілік тұрғыдан руханилықтың анықтамасы мен тәжірибесі әр адамда әртүрлі болады, кей адамдар руханилыққа сүйене отырып, нақты проблемаларды елемеуге немесе оларды шешуден бас тартуы мүмкін. Кәсіби көмекке тәуелділік тұрғысынан руханилыққа тым тәуелді болу кейде адамдардың психологиялық мәселелерді шешуге кәсіби көмек алуын, әсіресе ауыр жағдайларда төмендетеді. Осы мәселелерді ескеріп, адам өзінің ішкі мәнін түсінуге және өз өміріне мағына беруге көмектесу қажет.

С.Торайғыровтың пікірінше, адам табиғаттың туындысы. Ондағы себептіліктің жемісі. Ол дүниенің сырларын біртіндеп ашып, оны шама-шарқынша өзгертіп отыратын белсенді тұлға. Адам сыртқы дүниемен байланыса отыра, оны біртіндеп тани береді, сөйтіп өзінің ақыл-ойын дамытады, оның ешбір рухани қасиеті тумысынан пайда болмаған. С.Торайғыров қазақ тарихында бірінші болып жан мен тәннің, яғни психика мен мидың (дененің) ара қатынасы туралы мәселе көтеріп, бұл екеуінің өзара байланысын ғылыми тұрғыдан дұрыс түсіндіреді.

Қорытынды

Позитивті психология мен діннің өзара байланысы адамның психоэмоционалдық жағдайына, өмір сүру сапасына және бақытқа ықпал ететін маңызды аспектілерді зерттейді. Осы тұрғыдан сенім мен бақыт арасындағы байланыс адамның ішкі әлемін түсіну, күйзеліс пен қиындықтарды жеңу, әрі өмірге деген оң көзқарасты қалыптастыру үшін маңызды фактор болып табылады. Сенім адамның дүниетанымын, өмірге деген көзқарасын және әртүрлі жағдайларға жауап беру стилін анықтайды, ал бақыт оның өміріндегі маңызды құндылық болып табылады.

Дінге сену адамның өміріне мән береді, ішкі тыныштық пен тұрақтылық сезімін қалыптастырады. Әртүрлі зерттеулер діннің күйзелісті жеңуде және психоэмоционалдық әл-ауқатты жақсартуда үлкен рөл атқаратынын көрсетті. Діни сенімдер адамның өміріне байланысты сұрақтарға жауап беруге, қиындықтар мен стреске төтеп беруге көмектеседі. Әсіресе, дін адамдарға құндылық пен мораль ұстанымдарды ұсыну арқылы, олардың өмірін, бағытымен тұрақтандырады. Мысалы, адамдарға жақсылық жасау, өзіне сену және қиыншылықтарда сенім білдіру барлығы сенім мен бақыттың арасындағы байланысты күшейтеді. Роберт Эммонс және оның әріптестері ризашылық

сезімін адамның психоэмоционалды әл-ауқатына әсерін зерттеп, ризашылық пен бақыт арасындағы тығыз байланысты анықтады. Діни ұстанымдар мен позитивті ойлау адамның өмірін тек сыртқы өзгерістерден ғана емес, ішкі тыныштық пен сенімнен де жақсы жаққа өзгертеді.

Рухани тәжірибе мен діни амалдар мысалы дұға оқу, медитация адамның ішкі тыныштығын сақтауға және жалпы өмір сапасын жақсартуға ықпал етеді. Сонымен қатар, рухани сенімдер адамның өміріне мән береді әрі әлемге деген көзқарасын оңай қабылдауға әсер етеді. Позитивті психологияның қағидалары мен діннің құндылықтары бір-бірін толықтырып, адамның бақытты болуына ықпал етеді. Сенімнің арттыруы, адамдардың өміріндегі жақсы нәрселерге назар аударуы және өзіне сенуі бақытты болудың негізі болып табылады.

МҮДДЕЛЕР ҚАҚТЫҒЫСЫ:

Бұл жұмыстың авторлары мүдделер қақтығысы жоқ екенін мәлімдейді.

Авторлардың үлесі:

Алмаханова М. – мақала идеясын дамыту, әдістемені тұжырымдау мен таңдау, әдебиеттерді таңдау, деректерді жинау және өңдеу, мақала мәтінін жазу, түзету, сонымен қатар мақаланы талқылау.

Каирбеков Н. – жұмыстың әдістемелік негізін құруда кеңес беру, мақала тақырыбы бойынша таңдауда ұсыныстар беру, басылымға журналды таңдауға көмектесу, мақала мәтінінің соңғы нұсқасын түзету бойынша ұсыныстар беру, зерттеу жұмысына қатысу және талқылау.

Әдебиеттер тізімі

1. Селигман М. Новое понимание счастья и благополучия. – М.: Орыс тіліне аударған: Евгения Межевич и Сергей Филин. - Москва: Манн, Иванов и Фербер (МИФ) 2011. – 443 б.
2. Fredrikson B.L. The broaden-and-build theory of positive emotions //Электронды ғылыми журнал «royalsociety.org». 2024. № 359(1449), 1367–1378. URL: <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.2004.1512>. (сілтеме жасалынған күн: 22.02.2025).
3. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. – М.: Орыс тіліне аударған: Елена Перова.: ООО Альпина нон-фикшн, 2011. – 511б.
4. Seligman M., Peterson C. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification // Электронды ғылыми журнал «researchgate.net». 2005. №162 (4), 820-821. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>. (сілтеме жасалынған күн: 05.03.2025).
5. Франкл В. Өмірде ештеңеге қарамастан табандылық таныт. – М.: қазақ тіліне аударған Арайлым Бергалиева. – Алматы: Мазмұндама баспасы 2023. – 128 б.
6. Топбаш О.Н. Иманнан ихсанға тасаввүф. – М.: - Алматы: Хикмет 2003. – 596 б.
7. Фромм Э. Психоанализ и религия. – М.: орыс тіліне аударған Алексей Дванов. - Москва: АСТ 2012. – 120 б.
8. Бадри М. Теория и практика исламской психологии / под ред. О.С. Павловой, В.С. Полосина. М.: АНО НПЦ. Аль Васатия – умеренность, 2018. 268 с.

9. Harold George Koenig. Handbook of Religion and Health /Michael E. McCullough, David B. Larson. – 2001. 495-24 p.

10. Robert A. Emmons. The psychology of gratitude and well-being // Электронды ғылыми журнал «emmons.faculty.ucdavis.edu» 2011. URL: https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wpcontent/uploads/sites/90/2015/08/2011_1-measuring-grat-in-youth.pdf/ (сілтеме жасалынған күн: 16.03.2025).

Меруерт Алмаханова^а, Нурлан Каирбеков^а

^аЕвразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Позитивная психология и религия: связь между верой и счастьем

Аннотация. Связь позитивной психологии и религии является одной из важных тем в современной психологии. Позитивная психология фокусируется на сильных сторонах человека, стремясь улучшить его психическое благополучие и качество жизни, помогая достигать счастья. Эта наука изучает положительные эмоции, отношения, достижение целей и чувство удовлетворения в жизни. Религия, в том числе ислам, играет важную роль в обеспечении духовного развития человека и внутреннего спокойствия. Связь между верой и счастьем оказывает глубокое влияние на уровень удовлетворенности жизнью, психологическую устойчивость и смысл. Вера и духовные ценности в исламе, а также методы позитивной психологии, направленные на поддержку и развитие положительных аспектов человека, способствуют улучшению психологического здоровья. Гармония между этими двумя направлениями помогает человеку вести полноценную жизнь. Например, в исламе терпение, благодарность, молитва и надежда помогают преодолевать трудности, избавляться от стресса и достигать духовного спокойствия, а в позитивной психологии эти качества являются важными элементами. Методы исследования, рассматриваемые в статье, в основном включают различные психологические и социологические подходы, направленные на изучение связи между позитивной психологией и религией. Среди авторов и исследователей, которых анализирует статья, особенно известны Мартин Селигман, Питер Л. Харрис, Роберт Эммонс и Малик Бадри. Исследования показывают, что, используя внутренние силы, веру и духовные ценности, человек укрепляет свое психологическое здоровье, преодолевая трудности в жизни.

Ключевые слова: позитивная психология; счастье; вера; модель духовного благополучия; Роберт Эммонс.

Meruert Almakhanova^а, Nurlan Kairbekov^а

^аL.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

Positive Psychology and Religion: The Connection Between Faith and Happiness

Abstract. The connection between positive psychology and religion is one of the important issues in modern psychology. Positive psychology focuses on the strengths of the individual, aiming to improve

mental well-being and quality of life, helping individuals achieve happiness. This field of study examines positive emotions, relationships, goal achievement, and the sense of satisfaction in life. Religion, including Islam, plays a significant role in ensuring spiritual development and inner peace. The connection between faith and happiness profoundly influences life satisfaction, psychological stability, and meaning. Faith and spiritual values in Islam, as well as the methods of positive psychology aimed at supporting and developing positive aspects of the person, contribute to improving psychological health. The harmony between these two areas helps a person live a fulfilling life. For example, in Islam, patience, gratitude, prayer, and hope help individuals overcome difficulties, relieve stress, and attain spiritual peace, while in positive psychology, these qualities are essential elements. The research methods discussed in the article primarily include various psychological and sociological approaches aimed at studying the relationship between positive psychology and religion. Among the authors and researchers analyzed in the article, those particularly notable include Martin Seligman, Peter L. Harris, Robert Emmons, and Malik Badri. Studies show that by utilizing inner strengths, faith, and spiritual values, individuals enhance their psychological health and overcome difficulties in life.

Keywords: positive psychology; happiness; faith; spiritual well-being model; Robert Emmons.

References

1. Seligman M. Novoe ponimanie schast'ya i blagopoluchiya [New Understanding of Happiness and Well-Being]. (Moscow, 2011, 443 p.) [in Russian].
2. Fredrikson B.L. Pozitivti emociyalardyn kengeytu zhane quruu teoriyasi [The broaden-and-build theory of positive emotions]. (2024, 359(1449), 1367–1378. URL: <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>. PMID 15347528.
3. Chiksentmihayi M. Potok: Psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya [The Psychology of Optimal Experience]. (2011. – 511 p.) [in Russian].
4. Seligman M., Peterson C. Minez-qulyq qasietteri men izgilikteri [Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification]. 2005, 162 (4), 820-821. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>.
5. Frankl V. Ömirde eshtengege qaramastan tabandylyq tanyt [Be persistent no matter what in life]. (Almaty, 2023, 128 p.) [in kazakh].
6. Topbash O.N. Imanan Iksanga Tasavvuf [From Faith to Ihsan: Sufism]. (Almaty, 2003, 596 p.) [in kazakh].
7. Fromm E. Psikhoanaliz i religiya [Psychoanalysis and Religion]. (Moscow, 2012, 120 p.) [in Russian].
8. Badri M. Teoriya i praktika islamskoy psikhologii [The Theory and Practice of Islamic Psychology]. (20186, 268 p.) [in Russian].
9. Kening H.G. Din men psikhologiya baylanysy [Handbook of Religion and Health]. (2001. 495-24 p.)
10. Emmons R.A. Rizashylyq pen baqytyń mańyzdylygy [The psychology of gratitude and well-being]. (2011. URL: <https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/>)

Авторлар туралы мәлімет / Information about authors / Сведения об авторах:

Алмаханова Меруерт – Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, дінтану кафедрасының магистранты, Қ. Сәтбаев к., 2, 010008, Астана, Қазақстан, <https://orcid.org/0009-0004-2543-1736>, E-mail: ms.naiman.girl@mail.ru

Каирбеков Нурлан – PhD доктор, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Қ. Сәтбаев к., 2, 010008, Астана, Қазақстан, <https://orcid.org/0009-0008-2241-3259>, E-mail:nurlan.kairbekov@mail.ru

Алмаханова Меруерт – Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, магистрант кафедры религиоведения, ул. Қ. Сәтбаева, 2, 010008, Астана, Казахстан, <https://orcid.org/0009-0004-2543-1736>, E-mail:ms.naiman.girl@mail.ru.

Каирбеков Нурлан – PhD, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, ул. Қ. Сәтбаева, 2, 010008, Астана, Казахстан, <https://orcid.org/0009-0008-2241-3259>, E-mail:nurlan.kairbekov@mail.ru

Almakhanova Meruert – L.N. Gumilyov Eurasian National University, master's student at the Department of Religious Studies, 2 Satpaev St., 010008, Astana, Kazakhstan, <https://orcid.org/0009-0004-2543-1736>, E-mail:ms.naiman.girl@mail.ru

Kairbekov Nurlan – PhD, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 2 Satpaev St., 010008, Astana, Kazakhstan, <https://orcid.org/0009-0008-2241-3259>, E-mail: nurlan.kairbekov@mail.ru

Мақала 10.01.2025 редакциясына түсті; 05.02.2025 рецензиядан кейін мақұлданды; 30.03.2025 жұртшылыққа қабылданды.