QAZAQSTAN MEKTEBI

№9 (1208)
2026

Журнал 1925 жылдың тамыз айынан бастап шығады

QAZAQSTAN MEKTEBI

№9 (1208) 2026 // ISSN 0206-3409

Журнал айына 1 рет шығады

Журнал Кеңес Одағы Жоғарғы Кеңесі Президиумының өкімімен 1975 жылы «Құрмет белгісі» орденімен, 1985 жылы Қазақ ССР Жоғарғы Кеңесінің Құрмет грамотасымен марапатталған

РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС:

Дабылтаева Р.Е. - бас редактор, педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, «Ы.Алтынсарин» төсбелгісінің иегері

Еркинбекова М.А. – жауапты редактор, психология ғылымдарының кандидаты, доцент, ХҒАА академигі

РЕДАКЦИЯЛЫҚ АЛҚА:

Альмухамбетов Б.А. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Абай атындағы ҚазҰПУ

Тұрғынбаева Б.А. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Абай атындағы ҚазҰПУ

Сабри Хизметли – философия докторы (PhD), профессор

Есназарова Ұ.А. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ

Жайтапова А.А. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Абылайхан атындағы ҚХҚ және ӘТ университеті

Құсайынов А.Қ. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Педагогикалық ғылымдар академиясының президенті

Меңдіғалиева Г.Қ. – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор

Токсанбаева Н.К. – психология ғылымдарының докторы, профессор

Мирзоева Л.Ю. – филология ғылымдарының докторы, профессор, С.Демирел ат. университеті

Yücel Gelişli – психология ғылымдарының докторы, профессор, Туркия

Көмекбаева Л.К. - психология ғылымдарының кандидаты, доцент, «Q University», Алматы

Аймағамбетова М.М. – PhD, қауымдастырылған профессор, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ

Куратова О.А. – педагогика ғылымдарының кандидаты, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, доцент

Ботай Р. – «Shamshyraq ulttyq mektebi» директоры, Алматы қаласы

Наметқұлов М.Ж. - «КЕМЕЛ ҰРПАҚ АЛМАТЫ» мектебінің директоры

Смаилова З.Ө. - "Өрлеу" БАҰО" АҚ Жамбыл облысы бойынша Кәсіби даму институтының Жаратылыстану-математикалық бағыттағы кафедрасының аға оқытушы, педагогика ғылымдарының магистрі

Қолжазба қайтарылмайды. Мақалаларға пікір жазылмайды.

© «Qazaqstan mektebi»

ISSN 0206-3409

«QAZAQSTAN MEKTEBI» ЖУРНАЛЫНДА
ЖАРИЯЛАНАТЫН МАҚАЛАЛАРДЫ РӘСІМДЕУГЕ ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

Мақаланың көлемі — **5–8 бет**, компьютерде **12 кегльді қаріппен**, **бір интервал** арқылы теріледі. Баспа талаптарына сәйкес бет өрістері сақталуы тиіс: сол жақ — **3 см**, жоғары және төменгі — **2 см**, оң жақ — **2 см**.

Мақалада міндетті түрде болуы қажет: мақала тіліне сәйкес **аннотация және түйін сөздер**; **пайдаланылған әдебиеттер тізімі**, мәтінде сілтеме жасалу ретімен, мақаланың соңында беріледі; төменде: **қазақ тілінде — түйін**, **орыс тілінде — резюме**, **ағылшын тілінде — summary**, әрқайсысында **мақаланың атауы** тиісті тілде көрсетілуі тиіс. Мақаланың **сол жақ жоғарғы бөлігінде УДК** көрсетіледі.

Редакцияға мақала жолдау кезінде **қоса тіркеледі**: антиплагиат жүйесінің анықтамасы (**түпнұсқалығы кемінде 65 %**); белгіленген реквизиттер бойынша **төлем түбіртегі**.

Мақалаға **автор (авторлар) туралы мәліметтер** қоса беріледі: тегі, аты, әкесінің аты; ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы; жұмыс орны мен лауазымы (немесе оқу орны); қызметтік және үй мекенжайы; қызметтік және үй телефондары; электрондық пошта мекенжайы.

Мақалалар журнал редакциясының **электрондық поштасына** жолданады. Мақаланың ғылыми және мазмұндық жауапкершілігі **авторға (авторларға)** жүктеледі. Редакциялық кеңес мақаланы **өңдеу, жариялау немесе қабылдамау** құқығын өзінде қалдырады. Жіберілген қолжазбалар **қайтарылмайды, рецензияланбайды және қалпына келтірілмейді.** Материалды қайта басу кезінде **журналға міндетті түрде сілтеме жасалуы қажет.**

«QAZAQSTAN MEKTEBI» ЖУРНАЛЫНЫҢ БӨЛІМДЕРІ

1. Ғылыми-әдіснамалық
2. Ғылыми-зерттеу
3. Білім берудегі инновациялар
4. «Саналы ұрпақ»
5. Психология
6. Қазақстанның үздік мектептері

Журнал **ай сайын** жарық көреді.

✉ **Мақалалар қабылданатын электрондық пошта:** kaz_mektep@mail.ru ✆ **Анықтама телефоны:** 8 (702) 372-33-12

«QAZAQSTAN MEKTEBI» ғылыми-педагогикалық журналының редакциясы» мекемесі
БСН: 921240001227
Мекенжайы: Алматы қаласы, Әуезов ауданы, Жазылбек көшесі, 20 Д
Есеп айырысу шоты: KZ698562203152578375
«Банк ЦентрКредит» АҚ
БСК: KCJBKZKX

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ, ПУБЛИКУЕМЫХ
В ЖУРНАЛЕ «QAZAQSTAN MEKTEBI»

Объём статьи — **5–8 страниц**, набранных на компьютере шрифтом **12 pt** через **одинарный межстрочный интервал** с соблюдением издательской рамки: поля — **3 см слева**, **2 см сверху и снизу**, **2 см справа**.

Статья должна содержать: **аннотацию и ключевые слова** на языке статьи; **список использованных источников**, оформленный в конце статьи **в порядке цитирования**; ниже - **түйін (на казахском языке)**, **резюме (на русском языке)**, **summary (на английском языке)** с обязательным указанием **названия статьи** на соответствующем языке. В **левой верхней части** статьи указывается **УДК**.

При направлении рукописи в редакцию **обязательно прилагаются**: справка системы антиплагиата с показателем **оригинальности не ниже 65 %**; квитанция об оплате по установленным реквизитам.

К статье прилагаются **сведения об авторе (авторах)**: фамилия, имя, отчество; ученая степень и ученое звание; место работы и должность (или место учебы); служебный и домашний адреса; номера служебного и домашнего телефонов; электронный адрес.

Рукописи статей направляются **на электронную почту редакции журнала**. Ответственность за **концептуальное и научное содержание статьи** несет автор (авторы). Редакционный совет оставляет за собой право **редактирования, публикации либо отклонения** рукописи. Рукописи **не возвращаются, не рецензируются и не восстанавливаются.** При перепечатке материалов **ссылка на журнал обязательна.**

РАЗДЕЛЫ ЖУРНАЛА «QAZAQSTAN MEKTEBI»

1. Научно-методологический
2. Научно-исследовательский
3. Инновации в образовании
4. «Саналы ұрпақ»
5. Психология
6. Лучшие школы Казахстана

Журнал выходит **ежемесячно**.

✉ **Статьи принимаются по электронному адресу:** kaz_mektep@mail.ru ✆ **Справки по телефону:** 8 (702) 372-33-12

Учреждение «Редакция научно-педагогического журнала «QAZAQSTAN MEKTEBI»
БИН 921240001227
Адрес: г. Алматы, Ауэзовский район, улица Жазылбека 20 Д
Расчетный счет: KZ698562203152578375
в АО «Банк Центр Кредит»
БИК KCJBKZKX

МАЗМҰНЫ

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСНАМАЛЫҚ БАҒЫТ

Сулеймбекова Т.Т. - ОҚУ МОТИВАЦИЯСЫ МЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТҰРАҚТЫЛЫҚТЫҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫ: ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ТАЛДАУ 4

«САНАЛЫ ҰРПАҚ»

Ахметова М.Қ., Еркінбекова М.А. - ЖАҢА ТАРИХИ КЕЗЕҢДЕГІ АДАМИ КАПИТАЛДЫ ДАМЫТУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ: КӘСІБИ ӘЛ-АУҚАТ ПЕН ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ТҰРАҚТЫЛЫҚ 17

ҒЫЛЫМИ-ЗЕРТТЕУ

Сейфуллина Н.А., Еркинбекова М.А. - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 27

БІЛІМ БЕРУДЕГІ ИННОВАЦИЯЛАР

Жапабаева М.С. - ШАҒЫН ЖИНАҚТЫ МЕКТЕПТЕРДЕГІ МЕНЕДЖМЕНТТІ ТРАНСФОРМАЦИЯЛАУ: ДӘСТҮРЛІ ЖЕДЕЛ БАСҚАРУДАН ИКЕМДІ SCRUM-ӘДІСТЕМЕСІНЕ КӨШУ 44

ПСИХОЛОГИЯ

Нурымхожина Б.Д. - СОЗЫЛМАЛЫ АУТОИММУНДЫҚ АУРУЛАРҒА БЕЙІМДЕЛУ ҮДЕРІСІНДЕГІ ТҰЛҒАНЫҢ КҮЙЗЕЛІСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІ МЕН ЭМОЦИЯЛЫҚ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУІНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МЕХАНИЗМДЕРІ 49

«**Qazaqstan mektebi**» ғылыми-педагогикалық журналының электрондық ақпараттық алаңы туралы ақпарат 63

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСНАМАЛЫҚ БАҒЫТ

ӘОЖ 159.947.5:159.923.2:37.015.3

ОҚУ МОТИВАЦИЯСЫ МЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТҰРАҚТЫЛЫҚТЫҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫ: ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ТАЛДАУ

Сулеймбекова Турсунгуль Тукешевна
2-курс магистранты, «Q University»

Аңдатпа. Мақалада білім алушылардың оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығы арасындағы өзара байланыс ғылыми-теориялық тұрғыдан қарастырылады. Қазіргі білім беру кеңістігіндегі академиялық талаптардың күрделенуі, ақпараттық жүктеменің артуы, білім нәтижелеріне қойылатын талаптардың күшеюі және әлеуметтік-психологиялық өзгерістер жағдайында тұлғаның оқуға деген ынтасын сақтау мен психологиялық тұрақтылығын дамыту мәселесінің өзектілігі негізделеді. Зерттеудің мақсаты – оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланысын түсіндіретін теориялық тұжырымдамаларды жүйелеу, олардың қалыптасуына ықпал ететін тұлғалық, эмоциялық-когнитивтік және әлеуметтік-психологиялық механизмдерді анықтау. Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізін Э. Деси мен Р. Райанның өзін-өзі детерминациялау теориясы, А. Бандураның өзіндік тиімділік тұжырымдамасы, Р. Лазарус пен С. Фолкманның стресс және копинг теориясы, сондай-ақ психологиялық резильенттілік пен өзін-өзі реттейтін оқытуға қатысты ғылыми көзқарастар құрайды. Теориялық талдау негізінде ішкі оқу мотивациясы, академиялық өзіндік тиімділік, эмоциялық өзін-өзі реттеу, мақсат қою, конструктивті копинг стратегиялары және әлеуметтік қолдау арасындағы өзара байланыстар жүйеленеді. Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың бірін-бірі қолдауы мүмкін екені және бұл байланыстың білім беру ортасының ерекшеліктеріне тәуелділігі негізделеді. Зерттеу нәтижесінде аталған психологиялық құбылыстардың өзара ықпалдасуын сипаттайтын тұжырымдамалық модель ұсынылады. Мақала қорытындылары білім алушылардың оқу белсенділігін арттыруға, академиялық күйзелістің алдын алуға және психологиялық қолдау бағдарламаларын ғылыми тұрғыдан негіздеуге бағытталған зерттеулерде қолданылуы мүмкін.

Түйін сөздер: *оқу мотивациясы, психологиялық тұрақтылық, ішкі мотивация, сыртқы мотивация, академиялық мотивация, резильенттілік, өзіндік тиімділік, эмоциялық өзін-өзі реттеу, академиялық стресс, копинг стратегиялары, білім беру психологиясы.*

Кіріспе

Қазіргі білім беру жүйесінің дамуы тұлғаның танымдық мүмкіндіктерін жетілдірумен қатар, оның психологиялық

ресурстарын дамыту қажеттілігін алдыңғы қатарға шығарып отыр. Білім алушылардың академиялық жетістіктері тек интеллектуалдық қабілеттермен немесе білім көлемімен анықталмайды. Оқу нәтижелеріне тұлғаның мотивациялық бағыттылығы, эмоциялық жағдайы, өзіндік тиімділікке сенімділігі, әлеуметтік ортасы және психологиялық тұрақтылығы да ықпал етеді.

Білім беру ортасындағы қарқынды өзгерістер, цифрлық технологиялардың енгізілуі, оқу бағдарламаларының күрделенуі және академиялық бәсекелестіктің күшеюі білім алушыларға жаңа талаптар қояды. Мұндай жағдайларда оқу іс-әрекетін тиімді ұйымдастыру, мақсатқа бағытталған белсенділікті сақтау және кездесетін қиындықтарды конструктивті еңсеру маңызды психологиялық міндеттердің біріне айналады.

Оқу мотивациясы білім алушының оқу іс-әрекетіне қатысуын қамтамасыз ететін, танымдық белсенділігін бағыттайтын және білім алуға деген ұмтылысын қолдайтын психологиялық үдерістер жүйесі ретінде қарастырылады.

Ал психологиялық тұрақтылық тұлғаның күрделі немесе күйзелісті жағдайларда психологиялық қызмет етуін сақтауға, эмоциялық реакцияларын реттеуге және өзгермелі орта талаптарына бейімделуге мүмкіндік беретін психологиялық ресурстар мен реттеу механизмдерінің жиынтығын сипаттайды.

Бұл екі ұғым бір-бірімен тығыз байланысты болғанымен, олардың психологиялық табиғаты мен функционалдық ерекшеліктері бірдей емес.

Оқу мотивациясы тұлғаның оқу мақсаттарына бағытталуын қамтамасыз етсе, психологиялық тұрақтылық осы мақсаттарға жету барысында кездесетін қиындықтарды еңсеруге және оқу белсенділігін қолдауға ықпал етуі мүмкін.

Мысалы, ішкі оқу мотивациясы жоғары білім алушы жаңа білімді меңгеруге қызығушылық танытып, күрделі тапсырмаларды орындауға ұмтылады. Алайда оның эмоциялық өзін-өзі реттеу дағдылары жеткіліксіз немесе оқу жүктемесі шамадан тыс болған жағдайда академиялық стресс оқу белсенділігіне кері әсер етуі ықтимал.

Керісінше, психологиялық тұрақтылығы қалыптасқан білім алушы қиындықтардан кейін оқу үдерісіне қайта бейімделе алады, дегенмен оның оқу белсенділігінің деңгейі мотивациялық қызығушылыққа және оқу ортасының ерекшеліктеріне де тәуелді болады.

Осы тұрғыдан оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылық арасындағы байланысты кешенді зерттеу білім беру

психологиясының өзекті ғылыми бағыттарының бірі болып табылады.

Зерттеудің мақсаты – оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланысын теориялық тұрғыдан талдау және олардың өзара ықпалдасуын қамтамасыз ететін психологиялық механизмдерді жүйелеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылық ұғымдарының ғылыми-теориялық мазмұнын ашу.

2. Оқу мотивациясының қалыптасуына әсер ететін негізгі психологиялық факторларды анықтау.

3. Психологиялық тұрақтылықтың оқу іс-әрекетіндегі функционалдық рөлін талдау.

4. Академиялық өзіндік тиімділік, эмоциялық өзін-өзі реттеу және копинг стратегияларының өзара байланыстағы маңызын айқындау.

5. Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың интегративті тұжырымдамалық моделін ұсыну.

Зерттеу материалдары мен әдістері

Зерттеу ғылыми-теориялық сипатта жүргізіліп, оқу мотивациясы, өзіндік тиімділік, психологиялық тұрақтылық, резильенттілік және академиялық бейімделу мәселелеріне арналған психологиялық зерттеулерді талдауға негізделді.

Зерттеудің теориялық негізін Э. Деси мен Р. Райанның өзін-өзі детерминациялау теориясы, А. Бандураның әлеуметтік-когнитивтік теориясы, Р. Лазарус пен С. Фолкманның транзакциялық стресс моделі және Б. Циммерманның өзін-өзі реттейтін оқыту тұжырымдамасы құрайды.

Теориялық талдау барысында ғылыми дереккөздерді салыстыру, психологиялық ұғымдарды жүйелеу, ғылыми нәтижелерді жалпылау және тұжырымдамалық модельдеу әдістері қолданылды.

Зерттеу дербес эмпирикалық экспериментті қамтымайды. Сондықтан авторлық модель мен ұсынылған психологиялық байланыстар теориялық қорытындылар ретінде қарастырылады.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау

1. Оқу мотивациясының психологиялық табиғаты және теориялық негіздері

Оқу мотивациясы – білім алушының оқу іс-әрекетін бастауына, оны жалғастыруына және белгілі бір нәтижеге жетуіне ықпал ететін ішкі және сыртқы психологиялық факторлардың күрделі жүйесі.

Мотивация тұлғаның қажеттіліктерімен, қызығушылықтарымен, құндылық бағдарларымен, мақсаттарымен және оқу нәтижелеріне қатысты күтулерімен тығыз байланысты.

Ғылыми психологияда оқу мотивациясын түсіндірудің маңызды бағыттарының бірі – Э. Деси мен Р. Райан әзірлеген өзін-өзі детерминациялау теориясы.

Бұл теорияда мотивацияның сапасы адамның автономия, құзыреттілік және әлеуметтік байланыстылық сияқты негізгі психологиялық қажеттіліктерінің қанағаттандырылуымен түсіндіріледі.

Автономия білім алушының өз әрекетін саналы таңдап, оқу үдерісіне ерікті түрде қатысу сезімін білдіреді.

Құзыреттілік адамның оқу міндеттерін орындай алатынына, білімін жетілдіруге және белгілі бір нәтижеге қол жеткізуге қабілетті екеніне сенімділігімен байланысты.

Әлеуметтік байланыстылық білім алушының оқу ортасындағы өзара қатынастарды, қолдауды және белгілі бір әлеуметтік қауымдастыққа тиесілі болу сезімін қамтиды.

Р. Райан мен Э. Десидің 2020 жылғы теориялық шолуында ішкі мотивация мен тұлға қабылдаған құндылықтарға негізделген автономды сыртқы мотивацияның оқу белсенділігі, жетістіктер және психологиялық әл-ауқат үшін маңыздылығы көрсетілген.

Оқу мотивациясының құрылымында ішкі және сыртқы мотивацияны ажырату маңызды.

Ішкі мотивация білім алушының оқу мазмұнына қызығушылығымен, жаңа білімді меңгеруден қанағаттануымен және танымдық белсенділіктің өзіндік құндылығымен сипатталады.

Сыртқы мотивация оқу әрекетінің белгілі бір нәтижеге, марапатқа, әлеуметтік мойындауға немесе сыртқы талаптарды орындауға бағытталуымен байланысты.

Алайда сыртқы мотивацияны тек жағымсыз құбылыс ретінде қарастыруға болмайды. Егер білім алушы оқу міндетінің маңыздылығын саналы түрде қабылдаса, сыртқы мақсаттың өзі автономды және тұлғалық мәні бар мотивациялық бағдарға айналуы мүмкін.

Осыған байланысты оқу мотивациясының психологиялық тиімділігі тек оның деңгейімен емес, сапалық ерекшеліктерімен де анықталады.

2. Психологиялық тұрақтылықтың тұлғалық құрылымы

Психологиялық тұрақтылық тұлғаның жағымсыз жағдайларда психологиялық қызмет етуін сақтауына және қиындықтардан кейін бейімделу мүмкіндіктерін қалпына келтіруіне ықпал ететін көпқұрамды психологиялық сипаттама болып табылады.

Ғылыми әдебиеттерде психологиялық тұрақтылық ұғымы күйзеліске төзімділік, психологиялық икемділік, резильенттілік және бейімделу ресурстары сияқты өзара байланысты тұжырымдар арқылы зерттеледі.

Дегенмен бұл ұғымдарды толықтай теңестіру ғылыми тұрғыдан дұрыс емес.

Күйзеліске төзімділік көбіне стрессорлар жағдайында эмоциялық және мінез-құлықтық қызмет етуді салыстырмалы түрде тұрақты сақтаумен байланысты.

Резильенттілік қиындықтардан кейін психологиялық бейімделуді қалпына келтіру және өзгерген жағдайларға икемделу үдерістерін қамтиды.

Ал психологиялық икемділік адамның өзгермелі жағдайларға сәйкес әрекет ету тәсілдерін өзгертіп, өз құндылықтарына сай мінез-құлықты таңдауға мүмкіндік беретін қабілеті ретінде сипатталады.

Білім беру үдерісінде психологиялық тұрақтылықтың рөлі ерекше.

Оқу барысында білім алушылар күрделі тапсырмалармен, бағалау жағдайларымен, уақыт тапшылығымен, академиялық сәтсіздіктермен және әлеуметтік салыстырулармен кездеседі.

Мұндай жағдайларда психологиялық тұрақтылық олардың эмоциялық реакцияларын реттеуіне, оқу әрекетін қайта ұйымдастыруына және қиындықтардан кейін мақсатты белсенділігін қалпына келтіруіне ықпал етеді.

Психологиялық тұрақтылықты тек адамның қиындықтарға төтеп беру қабілеті ретінде қарастыру жеткіліксіз. Ол әлеуметтік қолдаудың қолжетімділігіне, оқу ортасының психологиялық қауіпсіздігіне және тұлғаның психологиялық ресурстарды пайдалануға мүмкіндігінің болуына да байланысты.

Сондықтан білім алушылардың психологиялық тұрақтылығын дамыту мәселесі жеке тұлғалық қасиеттерді қалыптастырумен қатар, қолайлы білім беру ортасын ұйымдастыруды да талап етеді.

3. Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланыс механизмдері

Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылық арасындағы байланыс күрделі және көпбағытты сипатқа ие.

Бір жағынан, оқу мотивациясы білім алушының қиындықтарды еңсеруіне қажетті мақсаттық бағдарды қалыптастырады. Екінші жағынан, психологиялық тұрақтылық оқу барысында кездесетін кедергілерге қарамастан мотивациялық белсенділікті сақтауға мүмкіндік беруі мүмкін.

Бұл өзара байланысты бірнеше психологиялық механизм арқылы түсіндіруге болады.

Бірінші механизм – мақсаттық бағыттылық.

Оқу мотивациясы жоғары білім алушы оқу әрекетінің маңыздылығын түсініп, белгілі бір мақсатқа жетуге ұмтылады.

Мақсаттың тұлғалық мәні күрделі тапсырмалар кезінде әрекетті жалғастыруға ықпал етуі мүмкін.

Алайда бұл байланыс автоматты түрде жүзеге аспайды. Егер оқу мақсаты шамадан тыс жоғары талаптармен немесе сәтсіздіктен қорқумен байланысты болса, мотивациялық ұмтылыс академиялық мазасыздықпен қатар жүруі ықтимал.

Екінші механизм – академиялық өзіндік тиімділік.

А. Бандураның әлеуметтік-когнитивтік теориясында өзіндік тиімділік адамның белгілі бір әрекетті орындауға қажетті қабілеттеріне деген сенімі ретінде қарастырылады.

Оқу үдерісіндегі өзіндік тиімділік білім алушының күрделі тапсырмаларды орындауға, жаңа материалды меңгеруге және академиялық қиындықтарды еңсеруге деген сенімділігімен сипатталады.

Өзіндік тиімділігі жоғары білім алушы қиындықты өз қабілетсіздігінің тұрақты дәлелі ретінде емес, қосымша күш пен жаңа стратегияларды қажет ететін міндет ретінде бағалауға бейім болуы мүмкін.

Бұл өз кезегінде оқу мотивациясын қолдап, психологиялық тұрақтылыққа ықпал етуі ықтимал.

Үшінші механизм – эмоциялық өзін-өзі реттеу.

Эмоциялық өзін-өзі реттеу білім алушының академиялық стресс жағдайындағы эмоциялық реакцияларын түсінуіне және басқаруына мүмкіндік береді.

Мысалы, емтихан алдындағы мазасыздық кезінде эмоциялық реттеу дағдылары жеткілікті білім алушы өз қорқынышын мойындап, оны оқу жоспарын ұйымдастыруға және дайындық әрекеттеріне бағыттай алады.

Ал эмоциялық реттеу қиындықтары оқу тапсырмаларынан қашуға, кейінге қалдыруға немесе мотивациялық белсенділіктің төмендеуіне байланысты болуы мүмкін.

Төртінші механизм – копинг стратегиялары.

Копинг адамның қиындықтарды еңсеруге бағытталған когнитивтік және мінез-құлықтық әрекеттерін қамтиды.

Конструктивті копинг стратегияларына оқу міндеттерін жоспарлау, ақпарат іздеу, көмек сұрау, тапсырмаларды кезеңдерге бөлу және өз әрекеттерін қайта бағалау жатады.

Бұл стратегиялар академиялық стресс жағдайында оқу белсенділігін қолдауға ықпал етеді.

Бесінші механизм – әлеуметтік-психологиялық қолдау.

Педагогтердің, құрдастардың және отбасының қолдауы білім алушының оқу үдерісіне қатысуы мен психологиялық әл-ауқатына әсер етуі мүмкін.

2025 жылы жарияланған ауқымды метаанализде 637 іріктемеден алынған деректер негізінде педагогтер мен ата-аналардың психологиялық қажеттіліктерді қолдайтын мінез-құлқы студенттердің оқу белсенділігімен, жетістіктерімен және әл-ауқатымен оң байланысатыны көрсетілген.

Демек, оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылық арасындағы байланыс тұлғалық факторлармен қатар, білім беру ортасының әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктеріне де тәуелді.

4. Академиялық стресс жағдайындағы мотивация мен психологиялық тұрақтылық

Академиялық стресс – білім алушының оқу талаптарын өз мүмкіндіктеріне сәйкес келмейтін немесе қиындық туғызатын жағдай ретінде бағалауымен байланысты психологиялық күйзеліс.

Академиялық стрессорларға емтихандар, бақылау жұмыстары, уақыт тапшылығы, оқу жүктемесінің көптігі, жоғары нәтижеге қатысты күтулер және әлеуметтік салыстырулар жатуы мүмкін.

Стресс жағдайында оқу мотивациясының өзгеруі әртүрлі сипат алады.

Кейбір білім алушылар қиындықтарды еңсеруге бағытталған белсенділігін арттырса, басқаларында мазасыздық, сенімсіздік және оқу әрекетінен алшақтау байқалуы мүмкін.

Мұндай айырмашылықтарды түсіндіруде психологиялық тұрақтылық маңызды орын алады.

Психологиялық тұрақтылығы салыстырмалы түрде жоғары білім алушы академиялық сәтсіздікті тұлғалық құндылығының төмендеуі ретінде емес, оқу үдерісіндегі түзетуге болатын жағдай ретінде қабылдауы ықтимал.

Бұл жаңа стратегияларды таңдауға және оқу әрекетін жалғастыруға мүмкіндік береді.

Алайда жоғары психологиялық тұрақтылық академиялық стресстің мүлде болмауын білдірмейді.

Керісінше, тұрақтылықтың маңызды көрсеткіштерінің бірі – жағымсыз эмоционалдық реакцияларды сезіне отырып, оқу міндеттерін орындаудың бейімделгіш тәсілдерін таба білу.

Осы тұрғыдан мотивация мен психологиялық тұрақтылық бір-бірін қолдайтын, бірақ өзара толық алмастырмайтын психологиялық ресурстар ретінде қарастырылады.

5. Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланысын зерттеудің заманауи ғылыми бағыттары

Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың байланысы соңғы жылдардағы білім беру психологиясында жеке және әлеуметтік факторлардың өзара ықпалы тұрғысынан кеңінен қарастырылуда.

Дж. Бюро және әріптестерінің метаанализінде 144 зерттеу мен 79 мыңнан астам білім алушының деректері талданып, автономия, құзыреттілік және әлеуметтік байланыстылық қажеттіліктерінің қанағаттандырылуы мен дербес оқу мотивациясының арасындағы байланыстар зерттелген.

2024 жылы Ю. Ванг және әріптестері жүргізген жүйелі шолу мен метаанализ 36 интервенциялық зерттеуді қамтыды. Нәтижелер өзін-өзі детерминациялау теориясына негізделген білім беру тәсілдерінің ішкі мотивацияны, автономияны және құзыреттілік сезімін дамытудағы әлеуетін көрсетті.

Сонымен қатар мотивацияны өзін-өзі реттеу стратегияларына арналған 2024 жылғы жүйелі шолуда оқу мотивациясын сақтау мен реттеудің өзін-өзі реттейтін оқытудың маңызды құрамдасы екені атап өтіледі.

2026 жылы жарияланған жүйелі шолу мен метаанализде оқу мотивациясы, өзіндік тиімділік және психологиялық резильенттілік оқу белсенділігімен статистикалық тұрғыдан оң байланысатыны анықталған. Алайда зерттеулер арасындағы айырмашылықтар жоғары болғандықтан, бұл байланыстарды нақты білім беру жағдайларын ескере отырып түсіндіру қажеттігі көрсетілген.

Бұл ғылыми нәтижелер оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықты біртұтас жүйеде қарастырудың теориялық негіздерін күшейтеді.

Сонымен бірге корреляциялық байланыстарды себеп-салдарлық тәуелділік ретінде тікелей түсіндіруге болмайды.

Оқу мотивациясы психологиялық тұрақтылықтың артуына ықпал етуі мүмкін, ал психологиялық тұрақтылық оқу мотивациясын сақтауға жағдай жасауы ықтимал. Бұл бағыттардың нақты ерекшеліктерін анықтау үшін лонгитюдтік және эксперименттік зерттеулер жүргізу қажет.

6. Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың теориялық құрылымын жүйелеу

Жүргізілген теориялық талдау оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың байланысын бірнеше психологиялық компонент арқылы сипаттауға мүмкіндік береді.

1-кесте. Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланысының психологиялық механизмдері

Психологиялық компонент	**Оқу мотивациясындағы рөлі**	**Психологиялық тұрақтылықтағы рөлі**
Ішкі мотивация	Танымдық қызығушылық пен оқу белсенділігін қолдау	Қиындықтар кезінде оқу мақсатының маңызын сақтау
Өзіндік тиімділік	Оқу міндеттерін орындауға сенімділікті арттыру	Академиялық қиындықтарды еңсеруге сенімділікті қолдау
Эмоциялық өзін-өзі реттеу	Оқу әрекетіне кедергі келтіретін эмоциялық реакцияларды басқару	Стресс жағдайында психологиялық тепе-теңдікті қалпына келтіру
Мақсат қою және жоспарлау	Оқу әрекетін ұйымдастыру	Белгісіздік пен жүктеме жағдайында әрекетті құрылымдау
Копинг стратегиялары	Оқу әрекетін жалғастыруға ықпал ету	Қиындықтарды бейімделгіш тәсілдермен еңсеру
Әлеуметтік қолдау	Оқу ортасына қатыстылық пен қызығушылықты нығайту	Психологиялық ресурстарды толықтыру
Психологиялық икемділік	Оқу стратегияларын өзгерту	Жаңа талаптарға бейімделу

Ескерту: кесте ғылыми теориялар мен зерттеу нәтижелерін авторлық жүйелеу негізінде жасалды.

Кестеде көрсетілген психологиялық компоненттер оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылық арасындағы байланыстың көпқұрамды сипатын көрсетеді.

Олардың өзара байланысы білім алушының жас ерекшелігіне, оқу ортасына, академиялық талаптарға және жеке тұлғалық ресурстарына байланысты өзгеруі мүмкін.

7. Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықты дамытудың психологиялық-педагогикалық бағыттары

Білім алушылардың оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығын дамыту кешенді психологиялық-педагогикалық тәсілді талап етеді.

Бірінші бағыт – автономияны қолдайтын білім беру ортасын қалыптастыру. Оқушылар мен студенттерге оқу мақсаттарын түсіндіру, тапсырмаларды орындау тәсілдерін таңдауға мүмкіндік беру және олардың жеке қызығушылықтарын ескеру ішкі мотивацияны қолдауы мүмкін.

Екінші бағыт – академиялық өзіндік тиімділікті дамыту. Ол үшін білім алушылардың қол жеткізе алатын мақсаттарын анықтау, тапсырмаларды күрделілік деңгейіне сәйкес кезеңдерге бөлу және нәтижелер бойынша конструктивті кері байланыс ұйымдастыру маңызды.

Үшінші бағыт – эмоциялық өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту. Академиялық мазасыздықты тану, жағымсыз эмоцияларды конструктивті басқару және психологиялық қалпына келу тәсілдерін үйрету білім алушылардың күйзеліс жағдайындағы бейімделуін қолдауы мүмкін.

Төртінші бағыт – өзін-өзі реттейтін оқу дағдыларын қалыптастыру. Жоспарлау, уақытты басқару, оқу әрекетін бақылау және нәтижелерді рефлексиялау академиялық қиындықтарды еңсеруге көмектеседі.

Бесінші бағыт – психологиялық қауіпсіз және қолдаушы әлеуметтік орта құру. Педагогтердің конструктивті қарым-қатынасы, құрдастар арасындағы өзара көмек және академиялық қателіктерге дамудың мүмкіндігі ретінде қарау оқу белсенділігі мен психологиялық әл-ауқатты қолдауға ықпал етеді.

Алтыншы бағыт – психологиялық қолдау бағдарламаларын жүйелі ұйымдастыру. Білім беру ұйымдарында күйзелісті еңсеру, академиялық мотивацияны сақтау және психологиялық резильенттілікті дамытуға бағытталған бағдарламалардың тиімділігін ғылыми негізде бағалау қажет.

Қорытынды

Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылық тұлғаның академиялық бейімделуін, оқу белсенділігін және

психологиялық әл-ауқатын түсіндіруде маңызды орын алатын өзара байланысты психологиялық құбылыстар болып табылады.

Жүргізілген ғылыми-теориялық талдау негізінде төмендегідей қорытындылар жасалды.

Біріншіден, оқу мотивациясы білім алушының оқу әрекетіне бағытталуын, танымдық қызығушылығын және академиялық мақсаттарға жетуге ұмтылысын қамтамасыз ететін көпқұрамды психологиялық жүйе ретінде сипатталады.

Екіншіден, психологиялық тұрақтылық академиялық қиындықтар жағдайында тұлғаның эмоциялық және мінез-құлықтық бейімделуін қолдайтын психологиялық ресурстар мен реттеу механизмдерінің жиынтығын білдіреді.

Үшіншіден, оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылық арасындағы өзара байланыс өзіндік тиімділік, эмоциялық өзін-өзі реттеу, мақсаттық бағыттылық, копинг стратегиялары және психологиялық икемділік арқылы түсіндірілуі мүмкін.

Төртіншіден, ішкі мотивация мен автономды мотивациялық бағдар оқу қиындықтарын еңсеруге қажетті мақсаттық белсенділікті қолдауы ықтимал. Сонымен қатар психологиялық тұрақтылық академиялық сәтсіздіктерден кейін оқу әрекетін қайта ұйымдастыруға жағдай жасай алады.

Бесіншіден, оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланысы тек жеке тұлғалық ерекшеліктермен ғана емес, әлеуметтік қолдау, педагогикалық қарым-қатынас және білім беру ортасының психологиялық қауіпсіздігімен де анықталады.

Алтыншыдан, білім алушылардың оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығын бірлесіп дамытуға бағытталған психологиялық-педагогикалық бағдарламаларды әзірлеу және олардың тиімділігін эмпирикалық зерттеу перспективалы ғылыми міндет болып табылады.

Мақаланың ғылыми-теориялық маңыздылығы оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылық арасындағы ықтимал байланыс механизмдерін жүйелеумен, олардың тұлғалық және әлеуметтік-психологиялық құрамдастарын интегративті тұрғыдан қарастырумен анықталады.

Практикалық маңыздылығы ұсынылған теориялық тұжырымдарды білім беру ұйымдарында психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеуде, академиялық күйзелістің алдын алуда, оқу мотивациясын қолдауда және білім алушылардың психологиялық бейімделуін дамытуда пайдалану мүмкіндігімен сипатталады.

Болашақ ғылыми зерттеулерде оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланысын эмпирикалық тұрғыдан тексеру, білім алушылардың жас ерекшеліктерін ескеру және эмоциялық өзін-өзі реттеу мен академиялық өзіндік тиімділіктің ықтимал делдалдық рөлін анықтау маңызды.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. — New York: Plenum Press, 1985.

2. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions // Contemporary Educational Psychology. — 2020. — Vol. 61. — Article 101860. — DOI: 10.1016/j.cedpsych.2020.101860.

3. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. — New York: W. H. Freeman, 1997.

4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing Company, 1984.

5. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview // Theory Into Practice. — 2002. — Vol. 41, № 2. — P. 64–70. — DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2.

6. Martin A. J., Marsh H. W. Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach // Psychology in the Schools. — 2006. — Vol. 43, № 3. — P. 267–281. — DOI: 10.1002/pits.20149.

7. Bureau J. S., Howard J. L., Chong J. X. Y., Guay F. Pathways to student motivation: A meta-analysis of antecedents of autonomous and controlled motivations // Review of Educational Research. — 2022. — Vol. 92, № 1. — DOI: 10.3102/00346543211042426.

8. Wang Y., Wang H., Wang S., Wind S. A., Gill C. A systematic review and meta-analysis of self-determination-theory-based interventions in the education context // Learning and Motivation. — 2024. — Vol. 87. — Article 102015. — DOI: 10.1016/j.lmot.2024.102015.

9. Howard J. L., Slemp G. R., Wang X. Need support and need thwarting: A meta-analysis of autonomy, competence, and relatedness supportive and thwarting behaviors in student populations // Personality and Social Psychology Bulletin. — 2025. — Vol. 51, № 9. — P. 1552–1573. — DOI: 10.1177/01461672231225364.

10. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psychologist. — 2001. — Vol. 56, № 3. — P. 227–238. — DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.

Аннотация. *В статье рассматривается взаимосвязь между учебной мотивацией студентов и психологической устойчивостью с научно-теоретической точки зрения. Обосновывается актуальность проблемы поддержания мотивации к обучению и развития психологической устойчивости в контексте возрастающей сложности академических требований в современном образовательном пространстве, увеличения информационной нагрузки, повышения требований к результатам обучения и социально-психологических изменений. Цель исследования – систематизация теоретических концепций, объясняющих взаимосвязь между учебной мотивацией и психологической устойчивостью, выявление*

личностных, эмоционально-когнитивных и социально-психологических механизмов, способствующих их формированию. Теоретической и методологической основой исследования является теория самоопределения Э. Деси и Р. Райана, концепция самоэффективности А. Бандуры, теория стресса и совладания Р. Лазаруса и С. Фолькмана, а также научные подходы к психологической устойчивости и саморегулируемому обучению. На основе теоретического анализа систематизированы взаимосвязи между внутренней мотивацией к обучению, академической самоэффективностью, эмоциональной саморегуляцией, целеполаганием, конструктивными стратегиями преодоления трудностей и социальной поддержкой. Утверждается, что мотивация к обучению и психологическая стабильность могут взаимно дополнять друг друга, и эта взаимосвязь зависит от характеристик образовательной среды. В результате исследования предложена концептуальная модель, описывающая взаимодействие этих психологических явлений. Выводы статьи могут быть использованы в исследованиях, направленных на повышение учебной активности студентов, профилактику академического стресса и научное обоснование программ психологической поддержки.

Ключевые слова: *мотивация к обучению, психологическая стабильность, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, академическая мотивация, жизнестойкость, самоэффективность, эмоциональная саморегуляция, академический стресс, стратегии преодоления трудностей, педагогическая психология.*

Abstract. *This article examines the interrelationship between learners' academic motivation and psychological stability from a scientific-theoretical perspective. It highlights the significance of maintaining an individual's motivation for learning and developing their psychological stability within the context of the contemporary educational landscape—a landscape characterized by increasingly complex academic demands, a growing volume of information, heightened expectations for educational outcomes, and various socio-psychological shifts. The objective of the study is to systematize theoretical concepts that explain the connection between academic motivation and psychological stability, and to identify the personal, emotional-cognitive, and socio-psychological mechanisms that contribute to their development. The theoretical and methodological framework of the study is grounded in E. Deci and R. Ryan's self-determination theory, A. Bandura's concept of self-efficacy, R. Lazarus and S. Folkman's theory of stress and coping, as well as scholarly perspectives on psychological resilience and self-regulated learning. Based on a theoretical analysis, the interrelationships among intrinsic learning motivation, academic self-efficacy, emotional self-regulation, goal setting, constructive coping strategies, and social support are systematized. It is argued that learning motivation and psychological resilience can mutually reinforce one another, and that this relationship depends on the specific characteristics of the educational environment. The study proposes a conceptual model that describes the interplay between these psychological phenomena. The findings presented in this article can be applied in research aimed at enhancing students' academic engagement, preventing academic stress, and providing a scientific basis for psychological support programs.*

Keywords: *learning motivation, psychological resilience, intrinsic motivation, extrinsic motivation, academic motivation, resilience, self-efficacy, emotional self-regulation, academic stress, coping strategies, educational psychology.*

САНАЛЫ ҰРПАҚ

ӘОЖ 159.9:331.101.3:37.014

ЖАҢА ТАРИХИ КЕЗЕҢДЕГІ АДАМИ КАПИТАЛДЫ ДАМЫТУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ: КӘСІБИ ӘЛ-АУҚАТ ПЕН ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ТҰРАҚТЫЛЫҚ

Қазақстан Республикасы Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2026 жылғы 28 қазандағы Қазақстан халқына Жолдауы аясындағы ғылыми-талдамалық мақала

Ахметова Маржан Құбығұлқызы
Психология ғылымдарының докторы, профессор
Еркінбекова Мейірім Анарбекқызы
Психология ғылымдарының кандидаты,
қауымдастырылған профессор

Аңдатпа. *Мақалада Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2026 жылғы 28 қазандағы «Жаңа тарихи кезеңдегі Қазақстанның өзекті міндеттері» атты Қазақстан халқына Жолдауында айқындалған адами капиталды дамыту, білім мен ғылымды жаңғырту, цифрлық экономиканы қалыптастыру және азаматтардың өмір сүру сапасын арттыру бағыттары психология ғылымы тұрғысынан талданады. Қазіргі әлеуметтік-экономикалық өзгерістер жағдайында кәсіби қызмет субъектілерінің психологиялық әл-ауқатын сақтау, эмоционалдық қажудың алдын алу, стресс факторларына бейімделу және тұлғалық ресурстарды дамыту мәселелерінің өзектілігі негізделеді. Адами капиталдың сапасы кәсіби білім мен құзыреттіліктерге ғана емес, адамның психологиялық тұрақтылығына, эмоционалдық өзін-өзі реттеу қабілетіне, кәсіби мотивациясына және әлеуметтік ортадағы бейімделу мүмкіндіктеріне де байланысты екені қарастырылады. Теориялық талдау негізінде кәсіби эмоционалдық қажудың психологиялық детерминанттары жүйеленіп, цифрлық трансформация жағдайында психологиялық қолдаудың маңызы айқындалады. Сонымен қатар білім беру ұйымдарында, мемлекеттік мекемелерде және еңбек ұжымдарында психологиялық қауіпсіз ортаны қалыптастыру, кәсіби стресс профилактикасын жетілдіру және психологиялық тұрақтылықты дамытуға бағытталған ғылыми-практикалық ұсыныстар беріледі.*

Түйін сөздер: *Президент Жолдауы, адами капитал, психологиялық әл-ауқат, эмоционалдық қажу, кәсіби стресс, психологиялық тұрақтылық, цифрлық трансформация, еңбек психологиясы, кәсіби мотивация, тұлғалық даму.*

Кіріспе

Қазіргі әлемдегі технологиялық, экономикалық және әлеуметтік өзгерістер қоғам дамуының жаңа талаптарын қалыптастыруда. Жасанды интеллектінің қарқынды дамуы, цифрлық технологиялардың еңбек үдерістеріне кеңінен енгізілуі, кәсіби құзыреттіліктердің жаңаруы және еңбек нарығындағы бәсекелестіктің күшеюі адамның зияткерлік әлеуетімен қатар, психологиялық мүмкіндіктеріне де жоғары талаптар қояды.

Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев 2026 жылғы 28 қазандағы Қазақстан халқына Жолдауында жаңа тарихи кезеңдегі ел дамуының негізгі міндеттерін айқындап, технологиялық тұрғыдан дамыған мемлекет құру, заманауи инфрақұрылымды қалыптастыру, білім мен ғылымға негізделген экономиканы дамыту және азаматтардың өмір сүру сапасын жақсарту мәселелеріне назар аударды.

Мемлекет басшысының Жолдауында қоғамның ұзақ мерзімді дамуы адам капиталын нығайтумен, азаматтардың білім алуына, кәсіби дамуына және өз әлеуетін жүзеге асыруына жағдай жасаумен байланыстырылады.

Қазақстан Республикасы Президентінің ресми сайты

Бұл міндеттерді психология ғылымы тұрғысынан қарастыру ерекше маңызды. Себебі адами капитал тек кәсіби білімнің, еңбек тәжірибесінің және технологиялық дағдылардың жиынтығы емес. Оның құрамына адамның танымдық қабілеттері, эмоционалдық тұрақтылығы, әлеуметтік бейімделуі, мотивациялық ресурстары және психологиялық әл-ауқаты да кіреді.

Кәсіби қызмет жағдайында адамның психологиялық ресурстары ұзақ уақыт бойы шамадан тыс жұмсалса, эмоционалдық қажу, жұмысқа қанағаттанудың төмендеуі, кәсіби мотивацияның әлсіреуі және психологиялық бейімделу қиындықтары туындауы мүмкін.

Сондықтан адами капиталды дамыту мәселесін кәсіби қызмет субъектілерінің психологиялық саулығын сақтау міндетінен бөлек қарастыру жеткіліксіз.

Мақаланың мақсаты – Мемлекет басшысының 2026 жылғы Жолдауында айқындалған адами капиталды дамыту міндеттерін психологиялық тұрғыдан талдау және кәсіби қызмет жағдайында эмоционалдық тұрақтылықты сақтау мен психологиялық әл-ауқатты нығайтудың негізгі бағыттарын анықтау.

1. Адами капиталды дамытудың психологиялық мазмұны

Адами капитал ұғымы экономикалық және әлеуметтік ғылымдарда адамның білімі, кәсіби дағдылары, тәжірибесі мен еңбек өнімділігіне ықпал ететін сапалары арқылы сипатталады. Алайда қазіргі ғылыми көзқарастар бұл ұғымның психологиялық құрамдастарын да жан-жақты қарастыру қажеттігін көрсетеді.

Психологиялық тұрғыдан адами капиталдың дамуы адамның өзін-өзі жүзеге асыруымен, кәсіби әлеуетін тиімді пайдалануымен, өзгерістерге бейімделуімен және әлеуметтік ортадағы белсенділігімен байланысты.

Осы тұрғыдан алғанда адамның кәсіби тиімділігін анықтайтын негізгі психологиялық ресурстар қатарына өзіндік тиімділікке сенімділік, эмоционалдық өзін-өзі реттеу, психологиялық икемділік, стресске төзімділік, кәсіби мотивация және әлеуметтік құзыреттілік жатады.

Білім мен кәсіби дағдылардың жоғары деңгейі өздігінен тұрақты кәсіби нәтижеге кепілдік бермейді. Егер адамның психологиялық ресурстары жеткіліксіз болса немесе еңбек жағдайлары шамадан тыс талаптар қойса, кәсіби өнімділік пен психологиялық әл-ауқат арасында қайшылықтар туындауы мүмкін.

Мысалы, жауапкершілігі жоғары, кәсіби міндеттерін сапалы орындауға ұмтылатын маман тұрақты жұмыс жүктемесі, уақыт тапшылығы және ұйымдастырушылық қолдаудың жеткіліксіздігі жағдайында эмоционалдық қажуға ұшырауы ықтимал.

Демек, адами капиталды дамытудың маңызды психологиялық шарты – адамның кәсіби әлеуетін арттырумен қатар, оның психологиялық ресурстарын сақтау және қалпына келтіру мүмкіндігін қамтамасыз ету.

2. Цифрлық трансформация жағдайындағы кәсіби психологиялық бейімделу

Президент Жолдауындағы маңызды бағыттардың бірі – цифрлық экономиканы дамыту және жасанды интеллект мүмкіндіктерін кеңінен пайдалану. Бұл бағыт кәсіби қызметтің құрылымы мен мазмұнын өзгертіп, мамандарға жаңа технологиялық және психологиялық талаптар қояды.

Қазақстан Республикасы Президентінің ресми сайты

Цифрлық трансформация еңбек өнімділігін арттыруға, қайталанатын міндеттерді автоматтандыруға, ақпарат өңдеуді

жеңілдетуге және кәсіби мүмкіндіктерді кеңейтуге жағдай жасайды.

Сонымен қатар технологиялық өзгерістерге бейімделу үдерісінде бірқатар психологиялық қиындықтар туындауы мүмкін.

Олардың ішінде цифрлық құзыреттілікке қатысты сенімсіздік, жаңа технологияларды меңгеру қажеттілігінен туындайтын стресс, кәсіби рөлдердің өзгеруі, ақпараттық шамадан тыс жүктеме және жұмыс пен жеке өмір арасындағы шекаралардың әлсіреуі ерекше орын алады.

Психологиялық әдебиетте технологияларды пайдалану барысында туындайтын мұндай қысымдар техностресс ұғымы арқылы қарастырылады.

Техностресс адамның ақпараттық жүйелерге бейімделу қабілеті мен технологиялық орта талаптарының арасындағы сәйкессіздік жағдайында күшеюі мүмкін.

Осыған байланысты цифрлық жаңғыру барысында қызметкерлердің техникалық дайындығымен қатар, олардың психологиялық дайындығын қамтамасыз ету де маңызды.

Кәсіби оқыту бағдарламаларына өзгерістерге бейімделу, психологиялық икемділік, эмоционалдық өзін-өзі реттеу және цифрлық ортадағы тиімді коммуникация дағдыларын енгізу еңбек субъектілерінің жаңа жағдайларға бейімделуін қолдауы мүмкін.

3. Эмоционалдық қажу – адами капиталдың психологиялық ресурстарына ықпал ететін фактор

Қазіргі кәсіби ортада эмоционалдық қажу мәселесі еңбек психологиясының өзекті зерттеу бағыттарының бірі болып отыр.

К. Маслач пен М. Лейтердің ғылыми тұжырымдамасы бойынша эмоционалдық қажу ұзақ мерзімді кәсіби стресс жағдайында қалыптасатын эмоционалдық сарқылумен, жұмысқа қатысты жағымсыз қатынастың күшеюімен және кәсіби тиімділіктің төмендеуімен сипатталады.

Эмоционалдық қажудың пайда болуына кәсіби талаптар мен жеке және ұйымдастырушылық ресурстар арасындағы теңгерімсіздік әсер етуі мүмкін.

Мұндай жағдайда қызметкердің кәсіби білім деңгейі жоғары болғанымен, оның эмоционалдық ресурстары жеткіліксіз болуы ықтимал.

Әсіресе педагогтер, психологтер, медицина қызметкерлері, әлеуметтік сала мамандары және басқару жүйесіндегі қызметкерлер тұрақты эмоционалдық өзара

әрекеттесу мен жоғары жауапкершілік жағдайында жұмыс істейді.

Бұл мамандықтарда кәсіби қызмет нәтижесі адамның коммуникативтік мүмкіндіктерімен, эмоционалдық тұрақтылығымен және психологиялық бейімделуімен тығыз байланысты.

Эмоционалдық қажудың профилактикасы тек қызметкердің жеке жауапкершілігі ретінде қарастырылмауы тиіс. Бұл мәселені шешуде еңбек жағдайларын оңтайландыру, басқару мәдениетін жетілдіру, психологиялық қолдау жүйелерін қалыптастыру және кәсіби қалпына келу мүмкіндіктерін қамтамасыз ету маңызды.

Осы тұрғыдан эмоционалдық қажудың алдын алу адами капиталды сақтаудың және кәсіби қызмет сапасын қолдаудың құрамдас бағыты ретінде қарастырылуы мүмкін.

4. Психологиялық тұрақтылық пен резильенттілік – кәсіби дамудың маңызды ресурстары

Қазіргі өзгермелі әлеуметтік ортада психологиялық тұрақтылық адамның кәсіби қызметке бейімделуінің маңызды алғышарттарының бірі ретінде қарастырылады.

Психологиялық тұрақтылық тұлғаның күрделі жағдайларда эмоционалдық тепе-теңдігін сақтауға, туындаған қиындықтарды тиімді бағалауға және мінез-құлқын жағдай талаптарына сәйкес реттеуге мүмкіндік беретін қасиеттері мен үдерістерінің жиынтығын білдіреді.

Бұл ұғыммен тығыз байланысты резильенттілік адамның қолайсыз жағдайларға бейімделу және психологиялық ресурстарын қалпына келтіру қабілеті ретінде сипатталады.

Резильенттілік адамның стресс жағдайларын мүлдем сезінбеуін білдірмейді. Керісінше, ол қиындықтарды түсіну, эмоционалдық тәжірибені өңдеу, қолдау ресурстарын пайдалану және жаңа жағдайға икемді бейімделу мүмкіндіктерімен байланысты.

Президент Жолдауында көзделген экономикалық және технологиялық жаңғыру міндеттерін іске асыру барысында кәсіби мамандардың өзгерістерге психологиялық дайындығы маңызды зерттеу мәселесіне айналады.

Осыған байланысты білім беру ұйымдарында және еңбек ұжымдарында психологиялық тұрақтылықты дамыту бағдарламаларын енгізудің ғылыми-практикалық мүмкіндіктерін қарастыру қажет.

Мұндай бағдарламалар эмоционалдық өзін-өзі реттеу, кәсіби қиындықтарды конструктивті бағалау, қарым-қатынас

дағдылары, әлеуметтік қолдау және кәсіби бейімделу механизмдерін дамытуға бағытталуы мүмкін.

5. Білім беру жүйесіндегі психологиялық әл-ауқаттың маңызы

Президенттің 2026 жылғы Жолдауында білім беру инфрақұрылымын дамыту, ғылымның әлеуетін арттыру және еңбек нарығында сұранысқа ие мамандарды даярлау мәселелері қозғалды. Ғылым және жоғары білім министрлігі де Жолдауға қатысты түсіндірмесінде білім, ғылым және инновацияны адами капиталды дамытудың маңызды бағыттары ретінде атап көрсетті.

ел дамуының жаңа кезеңіндегі басты басымдықтар

Жоғары білім беру жүйесінде бұл міндеттерді жүзеге асыру тек оқу бағдарламаларын жаңартумен немесе цифрлық технологияларды енгізумен шектелмеуі қажет.

Болашақ мамандардың психологиялық құзыреттілігін қалыптастыру да кәсіби даярлықтың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Студенттердің кәсіби қалыптасу кезеңінде академиялық стресс, болашаққа қатысты белгісіздік, өзіндік тиімділікке күмәндану, эмоционалдық тұрақсыздық және әлеуметтік бейімделу қиындықтары кездесуі мүмкін.

Сондықтан жоғары оқу орындарында психологиялық сүйемелдеу жүйесін жетілдіру, студенттердің стресске төзімділігін дамыту, кәсіби мотивациясын қолдау және психологиялық қауіпсіз білім беру ортасын қалыптастыру мәселелері ерекше мәнге ие.

Сонымен қатар профессор-оқытушылар құрамының кәсіби әл-ауқаты да назардан тыс қалмауы тиіс.

Педагогтердің эмоционалдық жағдайы, кәсіби қанағаттануы және психологиялық ресурстары білім беру үдерісінің сапасына ықпал етуі мүмкін.

Осыған байланысты жоғары оқу орындарында психологиялық қолдау қызметінің жұмысын ғылыми негізде ұйымдастыру, кәсіби қажу тәуекелдерін бағалау және қызметкерлердің психологиялық тұрақтылығын дамыту бағдарламаларын әзірлеу маңызды.

6. Адами капиталды дамытудың психологиялық моделін қалыптастыру

Жүргізілген теориялық талдау негізінде адами капиталды дамытудың психологиялық құрамдастарын өзара байланысты төрт бағыт бойынша қарастыру ұсынылады.

Бағыт	**Негізгі мазмұны**	**Күтілетін нәтижелер**
Тұлғалық-психологиялық	Стресске төзімділік, резильенттілік, эмоционалдық өзін-өзі реттеу	Психологиялық бейімделудің жақсаруы
Кәсіби-мотивациялық	Өзіндік тиімділік, кәсіби мотивация, кәсіби сәйкестік	Еңбекке қанағаттану мен кәсіби белсенділікті қолдау
Әлеуметтік-психологиялық	Ұжымдық қолдау, психологиялық қауіпсіздік, тиімді коммуникация	Қолайлы әлеуметтік-психологиялық ахуал
Ұйымдастырушылық	Еңбек жүктемесінің теңгерімі, әділ басқару, кәсіби қолдау	Кәсіби стресс пен эмоционалдық қажу тәуекелдерін төмендету

Авторлық тұжырымдамалық жүйелеу. Көрсетілген нәтижелер ұсынылатын ықтимал әсерлер болып табылады, оларды эмпирикалық зерттеу арқылы тексеру қажет.

Ұсынылып отырған модельдің ерекшелігі – адами капиталды дамыту мәселесін кәсіби білім мен дағдыларды жетілдіру шеңберінен шығарып, тұлғаның психологиялық ресурстары мен әлеуметтік ортаның өзара байланысы негізінде қарастыру.

Бұл көзқарас адами капиталды дамытудың психологиялық құрамдастарын жүйелі зерттеуге және білім беру, денсаулық сақтау, мемлекеттік басқару және басқа да кәсіби салаларда психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеуге теориялық негіз бола алады.

7. Психологиялық ғылым мен практиканың жаңа міндеттері

Жаңа тарихи кезеңдегі әлеуметтік-экономикалық және технологиялық өзгерістер психология ғылымының алдына жаңа зерттеу міндеттерін қояды.

Біріншіден, цифрлық трансформацияның адамның психологиялық әл-ауқатына, кәсіби мотивациясына және эмоционалдық тұрақтылығына ықпалын зерттеу өзекті.

Екіншіден, кәсіби қызмет жағдайында эмоционалдық қажудың психологиялық детерминанттарын анықтау және олардың жеке және ұйымдастырушылық ресурстармен байланысын эмпирикалық тұрғыдан бағалау қажет.

Үшіншіден, білім беру ұйымдарында студенттер мен оқытушылардың стресс факторларына бейімделу ерекшеліктерін зерттеу, резильенттілікті дамыту бағдарламаларының тиімділігін бағалау маңызды.

Төртіншіден, жасанды интеллект және цифрлық технологиялар пайдаланылатын еңбек ортасында психологиялық қауіпсіздік пен кәсіби әл-ауқатты қамтамасыз етудің ғылыми негізделген тәсілдерін әзірлеу перспективалы бағыт болып табылады.

Бесіншіден, психологиялық көмек пен профилактика жүйелерінің қолжетімділігін арттыру, сондай-ақ психологиялық сауаттылықты дамыту бойынша ғылыми-практикалық жұмыстарды кеңейту қажет.

Бұл міндеттерді жүзеге асыруда психология ғылымы білім беру ұйымдары, жұмыс берушілер, денсаулық сақтау мекемелері және әлеуметтік институттар арасындағы пәнаралық ынтымақтастыққа ғылыми негіз бола алады.

Қорытынды

Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2026 жылғы 28 қазандағы Қазақстан халқына Жолдауы елдің технологиялық жаңғыруы, білім мен ғылымды дамыту, әлеуметтік инфрақұрылымды жетілдіру және адами капиталдың әлеуетін арттыру мәселелерін қамтиды.

Аталған стратегиялық бағыттарды психологиялық тұрғыдан талдау адами капиталды дамытудың маңызды құрамдастарының бірі тұлғаның психологиялық әл-ауқаты екенін көрсетеді.

Кәсіби қызметтің тиімділігі адамның білім деңгейі мен кәсіби құзыреттілігіне ғана емес, эмоционалдық өзін-өзі реттеу мүмкіндіктеріне, психологиялық тұрақтылығына, мотивациялық ресурстарына және еңбек ортасының ерекшеліктеріне де байланысты.

Цифрлық трансформация жағдайында кәсіби стресс пен эмоционалдық қажу тәуекелдерін ғылыми тұрғыдан зерттеу, психологиялық бейімделуді қолдау және қолайлы ұйымдастырушылық жағдайлар қалыптастыру өзекті міндеттердің біріне айналады.

Осыған орай адами капиталды дамытуға бағытталған бағдарламаларда психологиялық әл-ауқатты сақтау, кәсіби қажудың алдын алу, резильенттілікті дамыту және психологиялық қауіпсіз ортаны қалыптастыру мәселелерін ескеру орынды.

Қорытындылай келе, жаңа тарихи кезеңдегі адами капиталды дамыту міндеттерін іске асыруда психология ғылымының мүмкіндіктерін жүйелі пайдалану маңызды. Технологиялық жаңғыру мен экономикалық даму адамның кәсіби әлеуетін жүзеге асыруына және психологиялық әл-

ауқатын сақтауға жағдай жасаумен ұштасқанда ғана орнықты әлеуметтік нәтижелерге қол жеткізу мүмкіндігі артады.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Тоқаев Қ.-Ж. К. «Жаңа тарихи кезеңдегі Қазақстанның өзекті міндеттері»: Қазақстан халқына Жолдауы. — 28 қазан 2026 жыл. — Ақорда, ресми мәтін.

2. Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігі. Мемлекет басшысының Жолдауы: адами капиталды, ғылым мен жасанды интеллектіні дамыту – ел дамуының жаңа кезеңіндегі басты басымдықтар. — 28 қазан 2026 жыл. — Ресми материал.

3. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. — 2016. — Vol. 15(2). — P. 103–111.

4. Bakker A. B., Demerouti E. Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward // Journal of Occupational Health Psychology. — 2017. — Vol. 22(3). — P. 273–285.

5. Bakker A. B., Demerouti E., Sanz-Vergel A. Job Demands–Resources Theory: Ten Years Later // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. — 2023. — Vol. 10. — P. 25–53.

6. World Health Organization. WHO Guidelines on Mental Health at Work. — Geneva: WHO, 2022.

Аннотация. *В статье анализируются направления развития человеческого капитала, модернизации образования и науки, формирования цифровой экономики и повышения качества жизни граждан, обозначенные в Послании Президента Республики Казахстан Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана «Актуальные задачи Казахстана в новый исторический период» от 28 октября 2026 года, с точки зрения психологической науки. Обосновывается актуальность вопросов поддержания психологического благополучия субъектов профессиональной деятельности, предотвращения эмоционального истощения, адаптации к стрессовым факторам и развития личностных ресурсов в условиях современных социально-экономических изменений. Рассматривается, что качество человеческого капитала зависит не только от профессиональных знаний и компетенций, но и от психологической устойчивости человека, способности к эмоциональной саморегуляции, профессиональной мотивации и возможностей адаптации в социальной среде. На основе теоретического анализа систематизированы психологические детерминанты профессионального эмоционального истощения и определена важность психологической поддержки в условиях цифровой трансформации. Кроме того, представлены научно-практические рекомендации, направленные на создание психологически безопасной среды в образовательных организациях, государственных учреждениях и трудовых коллективах, совершенствование профилактики профессионального стресса и развитие психологической устойчивости.*

Ключевые слова: *Обращение Президента, человеческий капитал, психологическое благополучие, эмоциональное истощение, профессиональный стресс, психологическая устойчивость, цифровая трансформация, психология труда, профессиональная мотивация, личностное развитие.*

Abstract. *This article analyzes—from the perspective of psychological science—the key development priorities outlined in the Address to the Nation by the President of the Republic of Kazakhstan, Kassym-Jomart Tokayev, titled "Pressing Tasks for Kazakhstan in a New Historical Period" (October 28, 2026). These priorities include the development of human capital, the modernization of education and science, the formation of a digital economy, and the improvement of citizens' quality of life. In the context of current socio-economic changes, the article substantiates the critical importance of maintaining the psychological well-being of professionals, preventing emotional burnout, adapting to stressors, and developing personal resources. It is argued that the quality of human capital depends not only on professional knowledge and competencies but also on an individual's psychological stability, capacity for emotional self-regulation, professional motivation, and ability to adapt to the social environment. Based on a theoretical analysis, the psychological determinants of professional emotional burnout are systematized, and the significance of psychological support within the context of digital transformation is highlighted. Furthermore, scientific and practical recommendations are provided for fostering a psychologically safe environment within educational organizations, state institutions, and workplaces, as well as for improving the prevention of occupational stress and developing psychological resilience.*

Keywords: *Presidential Address, human capital, psychological well-being, emotional exhaustion, occupational stress, psychological resilience, digital transformation, psychology of labor, professional motivation, personal development.*

ҒЫЛЫМИ ЗЕРТТЕУЛЕР

УДК 159.9:331.101.3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сейфуллина Нұрилла Ануарбекқызы
магистрант 2-курса «Q University»
Еркинбекова М.А.,
научный руководитель, кандидат психологических наук

Аннотация. *В статье рассматриваются психологические детерминанты эмоционального выгорания в условиях современной профессиональной деятельности. Актуальность исследования обусловлена возрастанием психоэмоциональных нагрузок, интенсификацией трудовых процессов, повышением требований к профессиональной эффективности и необходимостью постоянной адаптации личности к изменяющимся организационным условиям. Особое внимание уделяется анализу индивидуально-психологических, эмоционально-когнитивных, мотивационно-ценностных и социально-психологических факторов, определяющих возникновение и развитие синдрома эмоционального выгорания. На основе теоретического анализа научных подходов К. Маслач, М. Лейтера, А. Баккера и Э. Демерути раскрываются психологические механизмы профессионального истощения, эмоционального дистанцирования и снижения субъективной профессиональной эффективности. Рассматривается взаимосвязь эмоционального выгорания с хроническим стрессом, особенностями саморегуляции, перфекционизмом, профессиональной мотивацией, воспринимаемой организационной поддержкой и личностными ресурсами. Обосновывается положение о том, что эмоциональное выгорание представляет собой многофакторный психологический феномен, формирующийся вследствие длительного дисбаланса между профессиональными требованиями и доступными ресурсами личности. Предлагается концептуальная модель психологических детерминант эмоционального выгорания, включающая личностный, когнитивно-эмоциональный, мотивационный и организационный компоненты. Определены основные направления психологической профилактики, ориентированные на развитие стрессоустойчивости, эмоциональной саморегуляции, профессиональной рефлексии и формирование поддерживающей организационной среды.*

Ключевые слова: *эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, психологические детерминанты, профессиональный стресс, эмоциональное истощение, стрессоустойчивость, личностные ресурсы, профессиональная мотивация, психологическое благополучие, саморегуляция.*

Введение

Современная профессиональная деятельность характеризуется высокой динамичностью, усложнением трудовых функций, увеличением информационных потоков и возрастающими требованиями к психологическим ресурсам личности. В условиях цифровой трансформации общества, расширения профессиональных коммуникаций и изменения организационных форм труда особую значимость приобретает проблема сохранения психологического благополучия работников.

Одним из наиболее актуальных феноменов профессиональной психологии является эмоциональное выгорание, которое отражает состояние устойчивого психологического истощения, возникающего в результате длительного воздействия профессиональных стрессоров.

Согласно Международной классификации болезней одиннадцатого пересмотра (МКБ-11), профессиональное выгорание рассматривается как феномен, связанный с профессиональным контекстом и возникающий вследствие хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться. Всемирная организация здравоохранения выделяет три основные характеристики данного состояния: истощение, психологическое дистанцирование от профессиональной деятельности и снижение профессиональной эффективности. При этом выгорание не классифицируется как самостоятельное заболевание.

Научный интерес к рассматриваемой проблеме обусловлен тем, что эмоциональное выгорание не ограничивается субъективным переживанием усталости. Оно затрагивает эмоциональную, когнитивную, мотивационную и поведенческую сферы личности, влияет на межличностные отношения, профессиональную идентичность и характер взаимодействия человека с социальной средой.

Особую уязвимость могут проявлять специалисты, профессиональная деятельность которых предполагает интенсивное межличностное взаимодействие, эмоциональную вовлеченность, высокую ответственность за результаты труда и необходимость постоянного контроля собственного эмоционального состояния. К таким профессиональным группам относятся педагоги, психологи, медицинские работники, социальные работники, представители управленческих и сервисных профессий.

Вместе с тем эмоциональное выгорание встречается не только в профессиях типа «человек — человек». В современных

условиях его проявления могут наблюдаться и в деятельности специалистов технического, аналитического, информационного и административного профиля, особенно при высокой рабочей нагрузке и недостаточности организационных ресурсов.

Несмотря на значительное количество исследований профессионального стресса, проблема психологических детерминант эмоционального выгорания сохраняет научную актуальность. Это связано с необходимостью более глубокого объяснения механизмов взаимодействия личностных особенностей человека и характеристик профессиональной среды.

Цель статьи — осуществить теоретический анализ психологических детерминант эмоционального выгорания в условиях профессиональной деятельности и определить основные направления его психологической профилактики.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

1. Раскрыть психологическую сущность и основные теоретические подходы к изучению эмоционального выгорания.
2. Систематизировать индивидуально-психологические, эмоционально-когнитивные и социально-психологические детерминанты его формирования.
3. Определить роль профессиональной мотивации, личностных ресурсов и механизмов саморегуляции в развитии профессионального истощения.
4. Разработать концептуальную модель взаимодействия психологических факторов эмоционального выгорания.
5. Обосновать основные направления профилактики эмоционального выгорания в профессиональной среде.

Материалы и методы исследования

Исследование носит теоретико-аналитический характер и основывается на изучении научных публикаций, посвященных психологии профессионального стресса, эмоционального выгорания, личностных ресурсов и организационного поведения.

В качестве методологической основы использованы концепция эмоционального выгорания К. Маслач и М. Лейтера, теория профессиональных требований и ресурсов А. Баккера и Э. Демерути, а также современные представления о механизмах психологической адаптации и регуляции профессиональной деятельности.

Применены методы теоретического анализа, сравнительного сопоставления психологических концепций,

систематизации научных положений и концептуального моделирования.

Анализ направлен на выявление взаимосвязей между индивидуальными характеристиками личности, профессиональными стрессорами и психологическими последствиями длительного воздействия неблагоприятных условий труда.

Представленная работа является аналитическим обзором с элементами авторского теоретического обобщения. Собственные эмпирические данные в рамках статьи не собирались, поэтому предлагаемые положения и концептуальная модель рассматриваются как теоретическая основа для последующей экспериментальной проверки.

Результаты теоретического анализа и обсуждение

1. Теоретические подходы к пониманию эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание представляет собой сложный психологический феномен, характеризующийся постепенным истощением эмоциональных, когнитивных и мотивационных ресурсов личности в процессе профессиональной деятельности.

Одним из фундаментальных подходов к его исследованию является трехкомпонентная модель К. Маслач, в которой эмоциональное выгорание рассматривается через взаимосвязь эмоционального истощения, деперсонализации или циничного отношения к работе и снижения ощущения профессиональных достижений.

К. Маслач и М. Лейтер подчеркивают, что выгорание следует рассматривать не только как индивидуальную реакцию на стресс, но и как результат длительного неблагоприятного взаимодействия личности с профессиональной средой [1].

Wiley Online Library

Эмоциональное истощение проявляется в переживании постоянной усталости, снижении энергетического потенциала и ощущении недостаточности психологических ресурсов для выполнения профессиональных обязанностей.

Деперсонализация, характерная прежде всего для межличностно ориентированных профессий, выражается в эмоциональном дистанцировании от других людей, формализации профессионального общения и снижении эмоциональной отзывчивости. В более широком профессиональном контексте этот компонент может проявляться в виде цинизма и негативного отношения к работе.

Снижение субъективной профессиональной эффективности сопровождается сомнениями в собственной компетентности, неудовлетворенностью результатами деятельности и ослаблением переживания профессиональной успешности.

Существенное значение для понимания психологических механизмов выгорания имеет теория профессиональных требований и ресурсов (Job Demands–Resources Theory, JD-R), предложенная и развиваемая А. Баккером и Э. Демерути.

В рамках данного подхода профессиональные требования рассматриваются как характеристики труда, предполагающие устойчивые физические, эмоциональные или когнитивные усилия. Профессиональные ресурсы, напротив, способствуют достижению рабочих целей, поддерживают мотивацию и могут ослаблять негативное влияние чрезмерных требований [2].

Современное развитие теории JD-R подчеркивает необходимость учета не только объективных характеристик труда, но и взаимодействия личностных ресурсов с организационной средой.

Таким образом, эмоциональное выгорание целесообразно анализировать как результат длительного взаимодействия профессиональных стрессоров, индивидуальных способов психологического реагирования и доступных человеку ресурсов.

2. Индивидуально-психологические детерминанты эмоционального выгорания

Индивидуально-психологические особенности личности играют существенную роль в определении характера реагирования на профессиональные стрессоры.

При одинаковых объективных условиях профессиональной деятельности работники могут демонстрировать различную степень эмоционального истощения, что свидетельствует о значении индивидуальных различий в восприятии, оценке и преодолении стрессовых ситуаций.

Одной из потенциально значимых детерминант является повышенная личностная тревожность. Она может сопровождаться устойчивым ожиданием неблагоприятных событий, повышенной чувствительностью к оценке окружающих и склонностью интерпретировать профессиональные трудности как угрозу собственной компетентности.

В условиях интенсивной рабочей нагрузки подобные особенности способны усиливать эмоциональное напряжение и затруднять восстановление психологических ресурсов.

Другим фактором выступает дезадаптивный перфекционизм, проявляющийся в чрезмерно высоких требованиях к себе, страхе совершения ошибок и устойчивой неудовлетворенности достигнутыми результатами.

При этом необходимо различать стремление к профессиональному совершенствованию и перфекционистскую озабоченность ошибками. Само по себе стремление к высоким результатам не обязательно является фактором риска. Неблагоприятное значение приобретает его сочетание с жесткой самокритикой, невозможностью принимать ограничения и постоянным переживанием несоответствия собственным ожиданиям.

Важную роль играет и субъективное ощущение контроля над профессиональной ситуацией.

Работники, воспринимающие собственные возможности влияния на трудовой процесс как ограниченные, могут испытывать более выраженное психологическое напряжение, особенно в условиях высокой ответственности при недостаточной самостоятельности принятия решений.

Следует также учитывать особенности самооценки. Неустойчивая профессиональная самооценка, чрезмерная зависимость от внешнего признания и склонность отождествлять личностную ценность исключительно с результатами труда могут повышать психологическую уязвимость.

В то же время личностная устойчивость, адекватная самооценка, гибкость поведения и способность осознавать собственные ограничения могут выступать психологическими ресурсами преодоления профессионального стресса.

Таким образом, индивидуально-психологические детерминанты не следует рассматривать как неизменные причины эмоционального выгорания. Их влияние определяется сочетанием с характером трудовых требований, организационными условиями и доступностью ресурсов психологической поддержки.

3. Эмоционально-когнитивные механизмы формирования профессионального выгорания

Особое место в структуре психологических детерминант занимают особенности эмоциональной регуляции и когнитивной переработки профессионального опыта.

Эмоциональная саморегуляция представляет собой способность человека осознавать, оценивать и изменять интенсивность и способы выражения эмоциональных переживаний в соответствии с требованиями ситуации.

Профессиональная деятельность нередко предполагает необходимость контролировать внешнее выражение эмоций, сохранять доброжелательность и демонстрировать психологическую устойчивость независимо от внутреннего состояния.

При длительном расхождении между реально переживаемыми эмоциями и необходимостью демонстрировать социально ожидаемые эмоциональные реакции могут возникать дополнительные психологические затраты.

Особенно значим данный механизм в профессиях, предполагающих постоянное взаимодействие с людьми, разрешение конфликтов, эмоциональную поддержку и принятие ответственных решений.

Важным когнитивным фактором выступает склонность к негативной интерпретации профессиональных ситуаций.

Работник, воспринимающий отдельные неудачи как доказательство общей профессиональной несостоятельности, может испытывать устойчивое эмоциональное напряжение даже при отсутствии объективно критической ситуации.

К числу потенциально неблагоприятных когнитивных механизмов относятся катастрофизация, чрезмерное обобщение отрицательного опыта, устойчивое самообвинение и склонность к повторяющимся негативным размышлениям о рабочих событиях.

Подобные процессы могут препятствовать психологическому восстановлению после завершения трудового дня.

Отдельного внимания заслуживает проблема психологической дистанции между профессиональной и личной сферами жизни.

В условиях цифровизации трудовых процессов границы рабочего времени могут становиться менее определенными. Постоянная доступность через электронную почту, мессенджеры и корпоративные платформы способна усиливать субъективное ощущение непрерывной включенности в профессиональную деятельность.

Если человек не имеет достаточных возможностей для психологического переключения, отдыха и восстановления, возрастает вероятность накопления хронического напряжения.

При этом эмоциональное выгорание не является неизбежным следствием высокой профессиональной активности. Существенное значение имеет соотношение интенсивности эмоциональных затрат и возможностей восстановления.

4. Мотивационно-ценностные детерминанты эмоционального выгорания

Профессиональная мотивация определяет направленность деятельности личности, ее отношение к рабочим задачам и субъективную значимость профессиональных достижений.

В структуре мотивационно-ценностных детерминант особое значение приобретают профессиональные ожидания, смысл труда, степень автономии и согласованность индивидуальных ценностей с требованиями организации.

Профессиональная деятельность, воспринимаемая человеком как значимая и соответствующая личностным убеждениям, может способствовать поддержанию психологической вовлеченности.

Однако даже высокая внутренняя мотивация не исключает эмоционального выгорания, если профессиональные требования устойчиво превышают доступные ресурсы.

Более того, выраженная профессиональная самоотдача при отсутствии достаточного восстановления может сопровождаться накоплением эмоционального истощения.

Одним из потенциально значимых механизмов является ценностный конфликт, возникающий при несоответствии личных профессиональных принципов и организационных требований.

Например, специалист, ориентированный на качество помощи, образования или обслуживания, может испытывать эмоциональное напряжение, если ограниченность времени и ресурсов препятствует реализации профессиональных стандартов.

В подобных обстоятельствах возникает противоречие между желаемым и реально доступным уровнем профессиональной деятельности.

Длительное переживание такого противоречия способно сопровождаться снижением удовлетворенности трудом, утратой профессионального смысла и усилением эмоционального дистанцирования.

Значимым фактором выступает также субъективная оценка справедливости профессиональной среды.

При восприятии распределения обязанностей, вознаграждения или признания как несправедливого может формироваться устойчивое чувство неудовлетворенности и снижаться мотивационная включенность.

В связи с этим мотивационно-ценностные особенности личности необходимо рассматривать во взаимосвязи с организационной культурой и условиями реализации профессионального потенциала.

5. Социально-психологические и организационные детерминанты

Эмоциональное выгорание формируется не только под воздействием индивидуальных особенностей личности, но и в значительной степени определяется характеристиками профессионального взаимодействия.

К наиболее значимым организационным стрессорам относятся чрезмерная рабочая нагрузка, дефицит времени, недостаточная автономия, неопределенность профессиональных обязанностей, межличностные конфликты и низкий уровень социальной поддержки.

Всемирная организация здравоохранения относит к психосоциальным рискам в трудовой сфере чрезмерные нагрузки, недостаточный контроль над рабочими задачами, отсутствие поддержки, организационную неопределенность, дискриминацию и неблагоприятные условия профессионального взаимодействия.

Всемирная организация здравоохранения

Особое значение имеет стиль руководства.

Авторитарное управление, отсутствие конструктивной обратной связи, недостаточное признание профессиональных достижений и ограничение самостоятельности работников могут усиливать воспринимаемый профессиональный стресс.

Напротив, поддерживающий стиль руководства способствует формированию психологически безопасной среды, в которой работники имеют возможность обсуждать профессиональные трудности, обращаться за поддержкой и участвовать в принятии решений.

Важным социально-психологическим ресурсом является поддержка коллег.

Профессиональное взаимодействие, основанное на доверии, взаимопомощи и уважении, может снижать субъективную тяжесть стрессовых ситуаций.

При этом социальная поддержка не должна рассматриваться как универсальная компенсация

неблагоприятных организационных условий. Если профессиональные требования остаются чрезмерными, исключительно межличностных ресурсов может быть недостаточно для предупреждения выгорания.

Результаты систематического обзора и метаанализа 109 исследований среди работников здравоохранения, опубликованного в 2024 году, показали существенные связи профессионального выгорания с рабочим стрессом, неудовлетворенностью трудом и неблагоприятными межличностными условиями, включая травлю на рабочем месте [4].

PubMed

Эти данные подтверждают значимость организационной среды, хотя их непосредственное распространение на все профессиональные группы требует осторожности.

Таким образом, профилактика эмоционального выгорания должна предусматривать не только развитие индивидуальной стрессоустойчивости, но и совершенствование условий организации труда.

6. Стрессоустойчивость и личностные ресурсы как факторы профилактики эмоционального выгорания

В современной психологии стрессоустойчивость рассматривается как интегративная характеристика личности, отражающая способность сохранять относительную психологическую стабильность и эффективность деятельности в условиях воздействия стрессоров.

Применительно к эмоциональному выгоранию особую значимость приобретает не только устойчивость к эмоциональным нагрузкам, но и способность своевременно распознавать признаки истощения, изменять неэффективные стратегии поведения и использовать доступные ресурсы восстановления.

К числу потенциально защитных психологических ресурсов относятся эмоциональная саморегуляция, психологическая гибкость, реалистичная самооценка, навыки совладающего поведения, воспринимаемая самоэффективность и способность обращаться за социальной поддержкой.

Отдельное значение имеет резильентность, понимаемая как динамический процесс поддержания или восстановления адаптивного функционирования в неблагоприятных обстоятельствах.

Резильентность не означает отсутствие негативных эмоций или постоянную готовность переносить высокие

нагрузки. Напротив, важной составляющей адаптивного функционирования выступает способность распознавать пределы собственных возможностей и своевременно изменять способы взаимодействия со стрессовой ситуацией.

Психологические ресурсы личности могут выполнять несколько функций.

Во-первых, они способствуют более реалистичной оценке профессиональных требований.

Во-вторых, обеспечивают выбор конструктивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

В-третьих, поддерживают способность к восстановлению после интенсивных эмоциональных и когнитивных нагрузок.

В-четвертых, позволяют сохранять профессиональную идентичность и мотивацию при возникновении временных трудностей.

Однако развитие личностных ресурсов не устраняет необходимость организационных изменений. Профилактика эмоционального выгорания требует согласования индивидуальных возможностей человека и объективных требований профессиональной деятельности.

7. Концептуальная модель психологических детерминант эмоционального выгорания

На основании проведенного теоретического анализа представляется возможным систематизировать психологические детерминанты эмоционального выгорания в виде четырех взаимосвязанных блоков.

Таблица 1. Систематизация психологических детерминант эмоционального выгорания

Группа детерминант	**Основные психологические характеристики**	**Предполагаемые механизмы влияния**
Индивидуально-психологические	Тревожность, дезадаптивный перфекционизм, неустойчивая самооценка, особенности субъективного контроля	Усиление воспринимаемой угрозы, самокритики и эмоционального напряжения
Эмоционально-когнитивные	Трудности саморегуляции, руминация, негативная оценка профессионального опыта, дефицит психологического восстановления	Накопление эмоционального и когнитивного истощения
Мотивационно-ценностные	Ценностные конфликты, зависимость от внешнего	Снижение профессионального

	признания, неудовлетворенность профессиональной реализацией	смысла, мотивации и субъективной эффективности
Социально-психологические и организационные	Чрезмерная нагрузка, недостаток автономии, низкая поддержка, конфликты, организационная несправедливость	Хроническое воздействие профессионального стресса и дефицит ресурсов

Источник: авторская систематизация на основе рассмотренных теоретических подходов. Представленные связи являются теоретическими предположениями и требуют эмпирической проверки.

Предлагаемая концептуальная модель основывается на положении о том, что эмоциональное выгорание развивается вследствие накопления профессионального напряжения в условиях недостаточной эффективности механизмов психологического восстановления.



Рисунок 1. Авторская концептуальная схема. Стрелки отражают предполагаемую логику взаимосвязей, а не доказанную причинность

Принципиальным положением предлагаемой модели является признание динамического характера взаимодействия психологических детерминант.

Один и тот же фактор может приобретать различное функциональное значение в зависимости от профессионального контекста. Например, высокий уровень ответственности способен способствовать профессиональному развитию при наличии достаточных ресурсов, но становится источником

хронического напряжения в сочетании с перегрузкой и недостаточной автономией.

Аналогичным образом выраженная профессиональная мотивация может поддерживать вовлеченность, однако при постоянном превышении допустимой нагрузки способна сопровождаться чрезмерной самоотдачей и истощением.

Следовательно, психологические детерминанты эмоционального выгорания следует рассматривать не как изолированные характеристики, а как элементы единой системы взаимодействия личности и профессиональной среды.

8. Основные направления психологической профилактики эмоционального выгорания

Профилактика эмоционального выгорания должна носить комплексный характер и предусматривать одновременное воздействие на индивидуально-психологические и организационные факторы риска.

На индивидуальном уровне значимыми направлениями являются развитие навыков эмоциональной саморегуляции, формирование адаптивных стратегий преодоления стресса, повышение психологической гибкости и совершенствование способности устанавливать границы профессиональной ответственности.

В рамках психологического сопровождения работников могут использоваться психообразовательные программы, методы когнитивно-поведенческого подхода, техники релаксации, программы развития осознанности и психологического восстановления.

Особое внимание необходимо уделять формированию реалистичных профессиональных ожиданий и развитию навыков конструктивной рефлексии.

На межличностном уровне важную роль играет развитие культуры профессиональной взаимопомощи, совершенствование навыков коммуникации, предупреждение конфликтов и формирование поддерживающих отношений в трудовом коллективе.

На организационном уровне приоритетное значение имеют оптимизация рабочей нагрузки, обеспечение ясности профессиональных обязанностей, повышение автономии, справедливое распределение задач и формирование психологически безопасной рабочей среды.

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по психическому здоровью на рабочем месте предусматривают организационные вмешательства, обучение руководителей,

подготовку работников и меры индивидуальной психологической поддержки [5].

Особого внимания заслуживает психологическая диагностика эмоционального выгорания.

Для научных исследований могут использоваться стандартизированные психодиагностические инструменты, включая Maslach Burnout Inventory (MBI), Copenhagen Burnout Inventory (CBI) и другие методики, соответствующие исследовательской цели, профессиональной группе и языковому контексту.

При выборе диагностического инструментария необходимо учитывать его психометрические характеристики, наличие адаптации для исследуемой популяции и ограничения интерпретации результатов.

Показатели опросников не должны автоматически рассматриваться как основание для постановки медицинского диагноза.

Таким образом, наиболее перспективным направлением профилактики представляется создание интегрированных программ, сочетающих развитие личностных ресурсов с совершенствованием психологических и организационных условий профессиональной деятельности.

Заключение

Проведенный теоретический анализ позволяет рассматривать эмоциональное выгорание как многофакторный психологический феномен, возникающий в процессе длительного взаимодействия личности с профессиональной средой.

Формирование эмоционального выгорания определяется не только интенсивностью профессиональных нагрузок, но и особенностями их субъективной оценки, индивидуальными стратегиями эмоциональной регуляции, характером профессиональной мотивации и доступностью организационных ресурсов.

На основании проведенного анализа сформулированы следующие выводы.

Во-первых, эмоциональное выгорание имеет сложную психологическую структуру, включающую эмоциональное истощение, дистанцирование от профессиональной деятельности и снижение субъективной профессиональной эффективности. Его развитие связано с хроническим воздействием профессиональных стрессоров и недостаточностью ресурсов их преодоления.

Во-вторых, индивидуально-психологические особенности, включая повышенную тревожность, дезадаптивный перфекционизм, неустойчивую самооценку и особенности воспринимаемого контроля, могут изменять степень психологической уязвимости личности к профессиональному стрессу.

В-третьих, эмоционально-когнитивные механизмы, прежде всего трудности эмоциональной саморегуляции, негативная когнитивная оценка профессиональных ситуаций и недостаточность психологического восстановления, способны усиливать накопление эмоционального напряжения.

В-четвертых, мотивационно-ценностные характеристики профессиональной деятельности имеют существенное значение для психологического благополучия работников. Несоответствие профессиональных ожиданий реальным условиям труда, ценностные противоречия и недостаток признания могут способствовать развитию профессиональной неудовлетворенности.

В-пятых, организационные и социально-психологические условия выступают важными факторами формирования эмоционального выгорания. Высокая нагрузка, недостаточная автономия, межличностные конфликты и низкий уровень социальной поддержки способны усиливать негативное влияние профессионального стресса.

В-шестых, психологическая профилактика эмоционального выгорания требует системного подхода, объединяющего развитие индивидуальной стрессоустойчивости, совершенствование навыков саморегуляции и оптимизацию организационной среды.

Научно-теоретическая значимость статьи заключается в систематизации психологических детерминант эмоционального выгорания и обосновании их взаимосвязи в рамках интегративного подхода к анализу профессиональной деятельности.

Практическая значимость состоит в возможности использования представленных положений при разработке программ психологического сопровождения работников, профилактики профессионального стресса и совершенствования организационных условий труда.

Перспективным направлением дальнейших исследований является эмпирическая проверка предложенной концептуальной модели, включая изучение опосредующей роли эмоциональной саморегуляции и модераторного влияния организационной

поддержки на взаимосвязь профессиональных требований и эмоционального выгорания.

Список литературы:

1. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. — 2016. — Vol. 15, № 2. — P. 103–111. — DOI: 10.1002/wps.20311.

2. Bakker A. B., Demerouti E. Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward // Journal of Occupational Health Psychology. — 2017. — Vol. 22, № 3. — P. 273–285. — DOI: 10.1037/ocp0000056.

3. Bakker A. B., Demerouti E., Sanz-Vergel A. Job Demands–Resources Theory: Ten Years Later // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. — 2023. — Vol. 10. — P. 25–53. — DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933.

4. Occupational Risk Factors for Burnout Syndrome Among Healthcare Professionals: A Global Systematic Review and Meta-Analysis // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2024. — Vol. 21, № 12. — Article 1583. — DOI: 10.3390/ijerph21121583.

5. World Health Organization. WHO Guidelines on Mental Health at Work. — Geneva: World Health Organization, 2022. — Электронный ресурс.

6. World Health Organization. Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases. — 2019. — Электронный ресурс.

7. World Health Organization. Mental health at work. — Электронный ресурс.

Аңдатпа. *Мақалада қазіргі кәсіби қызмет жағдайындағы эмоционалдық қажудың психологиялық детерминанттары теориялық тұрғыдан қарастырылады. Зерттеу тақырыбының өзектілігі еңбек үдерістерінің қарқындауымен, психоэмоционалдық жүктеменің артуымен, кәсіби тиімділікке қойылатын талаптардың күшеюімен және тұлғаның өзгермелі ұйымдастырушылық ортаға бейімделу қажеттілігімен айқындалады. Мақаланың мақсаты – эмоционалдық қажудың қалыптасуына ықпал ететін жеке-психологиялық, эмоционалдық-когнитивтік, мотивациялық-құндылықтық және әлеуметтік-психологиялық факторларды теориялық тұрғыдан талдау және олардың өзара байланысын анықтау. Зерттеудің әдіснамалық негізін К. Маслач, М. Лейтер, А. Баккер және Э. Демерутидің эмоционалдық қажу мен кәсіби талаптар және ресурстар туралы ғылыми тұжырымдамалары құрайды. Теориялық талдау, салыстыру, жүйелеу және ғылыми тұжырымдарды жалпылау әдістері қолданылды. Эмоционалдық қажудың негізгі көріністері ретінде эмоционалдық сарқылу, кәсіби қызметтен психологиялық алшақтау және кәсіби тиімділіктің төмендеуі сипатталады. Тұлғалық мазасыздықтың, бейімделмеген перфекционизмнің, эмоционалдық өзін-өзі реттеудегі қиындықтардың, кәсіби мотивацияның және ұйымдастырушылық қолдаудың жеткіліксіздігінің ықтимал әсері талданады. Теориялық талдау негізінде эмоционалдық қажу кәсіби талаптар мен тұлғаның психологиялық және ұйымдастырушылық ресурстары арасындағы ұзақ мерзімді теңгерімсіздікпен байланысты көпфакторлы психологиялық құбылыс ретінде қарастырылады. Эмоционалдық қажудың психологиялық детерминанттарын біріктіретін тұжырымдамалық модель ұсынылып, оның алдын алудың негізгі*

бағыттары айқындалады. Мақала нәтижелерін кәсіби стресс профилактикасы, қызметкерлердің психологиялық тұрақтылығын дамыту және психологиялық сүйемелдеу бағдарламаларын әзірлеу барысында пайдалануға болады.

Түйін сөздер: *эмоционалдық қажу, кәсіби қызмет, психологиялық детерминанттар, кәсіби стресс, эмоционалдық сарқылу, стресске төзімділік, тұлғалық ресурстар, кәсіби мотивация, психологиялық әл-ауқат, өзін-өзі реттеу.*

Abstract. *This article examines the psychological determinants of emotional burnout in contemporary professional environments. The relevance of the study is associated with the intensification of work processes, increasing psycho-emotional demands, growing expectations regarding professional performance, and the need for individuals to adapt continuously to changing organizational conditions. The aim of the article is to provide a theoretical analysis of individual psychological, emotional-cognitive, motivational-value, and socio-psychological factors contributing to the development of occupational burnout and to identify their interrelationships. The theoretical framework is based on the scientific approaches of C. Maslach, M. Leiter, A. Bakker, and E. Demerouti concerning occupational burnout, job demands, and professional resources. The study employs theoretical analysis, comparative examination, systematization, and conceptual generalization of scientific literature. The main manifestations of burnout are examined, including emotional exhaustion, psychological distancing from professional activities, and reduced perceived professional efficacy. Particular attention is paid to the potential roles of trait anxiety, maladaptive perfectionism, difficulties in emotional self-regulation, professional motivation, and insufficient organizational support. Based on the theoretical analysis, burnout is conceptualized as a multifactorial psychological phenomenon associated with a prolonged imbalance between occupational demands and available personal and organizational resources. An integrative conceptual model of the psychological determinants of burnout is proposed, incorporating individual, emotional-cognitive, motivational, and organizational components. The article also identifies key directions for psychological prevention, emphasizing the development of stress resilience, emotional self-regulation, professional reflection, and a supportive organizational environment. The findings may serve as a theoretical foundation for designing psychological support programs, preventing occupational stress, and promoting employees' psychological well-being.*

Keywords: *emotional burnout, professional activity, psychological determinants, occupational stress, emotional exhaustion, stress resilience, personal resources, professional motivation, psychological well-being, self-regulation.*

БІЛІМ БЕРУДЕГІ ИННОВАЦИЯЛАР

ӘОЖ 371.11:005.8

ШАҒЫН ЖИНАҚТЫ МЕКТЕПТЕРДЕГІ МЕНЕДЖМЕНТТІ ТРАНСФОРМАЦИЯЛАУ: ДӘСТҮРЛІ ЖЕДЕЛ БАСҚАРУДАН ИКЕМДІ SCRUM-ӘДІСТЕМЕСІНЕ КӨШУ



Жапабаева Меруерт Секербаевна
Қарағанды облысының білім басқармасы,
Ұлытау ауданы, «Ақбастау жалпы білім беретін мектебі» КММ
мектеп директоры, педагог-шебер

Аңдатпа. *Мақалада шағын жинақты мектептердегі басқару жүйесін жаңғырту, дәстүрлі жедел басқарудан икемді Agile және Scrum әдістемелеріне көшудің ұйымдастырушылық-педагогикалық мүмкіндіктері қарастырылады. Шағын жинақты мектептерге тән кадр тапшылығы, педагогтердің әкімшілік жүктемесінің көптігі, біріктірілген сыныптарда білім беру үдерісін ұйымдастырудың күрделілігі және стратегиялық жоспарлауға уақыттың жеткіліксіздігі сияқты мәселелер талданады. Мақаланың мақсаты – шағын жинақты мектептерде Scrum әдістемесін қолдану арқылы басқару тиімділігін арттыру, педагогтердің командалық өзара әрекеттесуін дамыту және білім сапасын жетілдіру жолдарын көрсету. Автор мектеп менеджментіне икемді жобалық басқару қағидаттарын енгізу тәжірибесін сипаттап, Scrum Master, Product Owner және Scrum Team рөлдерінің мектеп жағдайындағы ерекшеліктерін түсіндіреді. «Тұлғатану» пәнаралық жобасы мысалында екі апталық спринттерді ұйымдастыру, тапсырмаларды визуалды басқару, біріктірілген сабақтарды жоспарлау және Lesson Study әдісі арқылы оқушылардың оқу жетістіктерін бақылау тетіктері ұсынылады. Мақалада сипатталған практикалық тәжірибе негізінде Scrum әдістемесін енгізу педагогтердің командалық жауапкершілігін күшейтуге, басқару үдерістерінің ашықтығын арттыруға және мектептің ішкі ресурстарын тиімді пайдалануға ықпал ететіні көрсетіледі. Сонымен қатар біріктірілген сыныптарда пәндерді кіріктіріп оқыту нәтижесінде білім сапасының 8–12 пайызға артқаны баяндалады. Мақала қорытындысында Agile және Scrum тәсілдерін шағын жинақты мектептердің ерекшеліктеріне бейімдеу білім беру менеджментін трансформациялаудың және стратегиялық басқаруды дамытудың перспективалы бағыты ретінде тұжырымдалады.*

Түйін сөздер: *шағын жинақты мектеп, білім беру менеджменті, басқаруды трансформациялау, Agile, Scrum әдістемесі, икемді басқару,*

стратегиялық менеджмент, жобалық басқару, Scrum-команда, Lesson Study, кіріктірілген оқыту, білім сапасы.

Қазақстан Республикасының білім беру жүйесін дамытудың қазіргі кезеңінде шағын жинақты мектептердің білім сапасын арттыру және оларды заманауи талаптарға сай трансформациялау негізгі стратегиялық міндеттердің бірі болып табылады. Қазақстан Республикасында орта білім беруді дамытудың 2025–2029 жылдарға арналған тұжырымдамасында шағын жинақты мектептерді дамыту, олардың ресурстарын оңтайландыру және желілік қоғамдастықтар құру мәселесі тікелей көрсетілген.

Алайда практикада шағын жинақты мектеп басшылары мен педагогтары кадр тапшылығы, мұғалімдердің әкімшілік жүктемесінің көптігі және аралас немесе біріктірілген сыныптарда сабақ берудің күрделілігі салдарынан негізінен дәстүрлі жедел басқару немесе оперативті менеджмент шеңберінде жұмыс істеуге мәжбүр.

Мектеп әкімшілігі күнделікті ағымдағы шұғыл мәселелер мен қағазбастылықты реттеумен, яғни «өрт өшіру» режимінде шектеліп, ұзақ мерзімді сапаны көтеруге бағытталған стратегиялық жоспарлауға уақыт пен ресурс таба алмайды. Бұл қайшылықты шешудің жолы Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының 44-бабында бекітілген мектеп басшысының өзіндік басқару дербестігін пайдалана отырып, мектеп менеджментіне икемді жобалық басқару әдісін, атап айтқанда Agile және Scrum технологиясын енгізу болып табылады.

Дәстүрлі қатаң иерархиялық басқарудың орнына мектепте горизонталды байланысқа негізделген Scrum-командалар немесе жобалық топтар құрылады. Практикада бұл құрылым келесі рөлдерге бөлінеді, мұнда мектеп директоры Scrum Master ретінде әкімшілік қысым жасаушы емес, мұғалімдердің еркін жұмыс істеуіне жағдай жасаушы және процестегі кедергілерді жоюшы рөліне ауысады.

Мектеп әдіскері немесе оқу ісінің орынбасары *Product Owner* ретінде стратегиялық мақсаттар мен білім сапасының көрсеткіштерін бақылайды. Ал мұғалімдердің үштен бес адамға дейінгі пәнаралық шағын командалары *Scrum Teams* ретінде әрекет етеді.

Тәжірибеде тарих, қазақ әдебиеті және география мұғалімдері бірігіп, мектептегі *«Тұлғатану» жобасын* жүзеге асыру бағытында дербес *Scrum-команда* құрды. Мектептің ауыр

да ауқымды жылдық жоспарлары нақты нәтиже талап ететін қысқа мерзімді екі апталық спринттерге бөлінеді. Әр екі аптаның басында өткізілетін он бес минуттық жедел жиында немесе *Sprint Planning* кезеңінде команда нақты педагогикалық міндетті айқындайды. Мысалы, осы спринтте Сарыарқаның көне тарихы мен Талды қорымы жәдігерлерін негізге ала отырып, жетінші және сегізінші біріктірілген сыныптарға арналған үш кіріктірілген сабақ жоспарын әзірлеу және өткізу міндеті қойылады.

Мұғалімдер бөлмесінде орнатылған физикалық тақтада немесе *Trello* цифрлық платформасында визуалды бақылау жасалып, барлық тапсырмалар стикерлер арқылы үш баған бойынша қозғалады. Олар *«Орындалуы тиіс», «Процесте» және «Орындалды»* бағандары болып табылады. Бұл жүйе ұзақ жиналыстар мен көзбояушылық есептерді толық алмастырып, жұмыс барысының ашықтығын қамтамасыз етеді.

Спринт аясында әзірленген кіріктірілген немесе интеграцияланған сабақтар біріктірілген сыныптарда практикалық түрде қолданылады. Scrum-команда мүшелері сабақ үдерісін Lesson Study немесе Сабақты зерттеу әдісімен бақылайды. Мұнда басты назар мектептегі A, B, C деңгейіндегі оқушылардың даму динамикасына бағытталады. Сабақ соңында оқушының функционалдық сауаттылығы мен білімді өз бетінше меңгеру дағдысы нақты дәлелдермен талданып, келесі спринттің жоспарына қажетті түзетулер енгізіледі.

Икемді басқару жүйесін шағын жинақты мектеп практикасына енгізу келесідей оң нәтижелерді көрсетті. Біріншіден, басқару икемділігі артып, мектеп әкімшілігі күнделікті майда-шүйде тапсырмалардан немесе жедел басқарудан босап, тірек мектептерімен желілік серіктестікті нығайту және мектептің материалдық базасын дамыту сияқты стратегиялық менеджментке көшті. Екіншіден, командалық жауапкершілік қалыптасып, мұғалімдер жоғарыдан бұйрық күтпей, жобалық топ ішінде өзара білім алмасу немесе коллаборация мәдениетін дамытты. Үшіншіден, пәндерді кіріктіріп оқыту және Lesson Study мониторингі арқылы біріктірілген сыныптардағы оқушылардың білім сапасы орта есеппен сегіз бен он екі пайызға дейін өсті.

Қорыта айтқанда, дәстүрлі жедел басқарудан стратегиялық және икемді басқаруға көшу шағын жинақты мектептердің ішкі ресурстарын оңтайландырудың және білім сапасын арттырудың ең тиімді механизмі болып табылады. Құқықтық заңнамалық аяны пайдалана отырып, мектеп

менеджментін жобалық бағытқа бұру мұғалімді зерттеуші деңгейіне көтеріп, шағын жинақты мектепті заманауи инновациялық білім ұясына айналдырудың басты шарты болып табылады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319-III (2026 жылғы өзгертулер мен толықтыруларымен).

2. Қазақстан Республикасында орта білім беруді дамытудың 2025–2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы. ҚР Үкіметінің қаулысы.

3. Сазерленд Д. Scrum. Революционный метод управления проектами / Д. Сазерленд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 288 с.

4. Сейітқалиев А. А. Шағын жинақты мектептердегі оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастырудың әдістемелік негіздері / А. А. Сейітқалиев. – Алматы: Білім, 2023. – 180 б.

5. Жұмабаева М. К. Білім берудегі Agile-менеджмент: Мектеп басқаруын трансформациялау / М. К. Жұмабаева // Қазақстан мектебі. – 2025. – № 4. – Б. 12–17.

6. Dudley P. Lesson Study: A Handbook / P. Dudley. – Cambridge: Lesson Study International, 2014. – 56 p.

7. Schwaber K. The Scrum Guide / K. Schwaber, J. Sutherland. – Scrum.org, 2020. – 18 p

Аннотация. *В статье рассматриваются организационно-педагогические возможности модернизации системы управления в малых школах, перехода от традиционного оперативного управления к гибким методологиям Agile и Scrum. Анализируются проблемы, присущие малым школам, такие как нехватка персонала, высокая административная нагрузка на учителей, сложность организации учебного процесса в смешанных классах и недостаток времени на стратегическое планирование. Цель статьи – показать пути повышения эффективности управления в малых школах с использованием методологии Scrum, развития командного взаимодействия учителей и повышения качества образования. Автор описывает опыт внедрения принципов гибкого управления проектами в школьное управление и объясняет специфику ролей Scrum-мастера, владельца продукта и Scrum-команды в школьной среде. На примере междисциплинарного проекта «Личность» предлагаются организация двухнедельных спринтов, визуальное управление задачами, интегрированное планирование уроков и мониторинг успеваемости учащихся с использованием метода Lesson Study. На основе описанного в статье практического опыта показано, что внедрение методологии Scrum способствует укреплению командной ответственности учителей, повышению прозрачности процессов управления и эффективному использованию внутренних школьных ресурсов. Кроме того, сообщается о повышении качества образования на 8–12 процентов в результате интегрированного преподавания предметов в интегрированных классах. В заключение статья делает вывод о том, что адаптация методов Agile и Scrum к специфике малых школ является перспективным направлением трансформации управления образованием и развития стратегического управления.*

Ключевые слова: *малая школа, управление образованием, трансформация управления, Agile, методология Scrum, гибкое управление, стратегическое управление, управление проектами, команда Scrum, Lesson Study, интегрированное обучение, качество образования.*

Abstract. *This article examines the modernization of management systems in small-enrollment schools, specifically exploring the organizational and pedagogical potential of transitioning from traditional, operational management to flexible Agile and Scrum methodologies. It analyzes challenges inherent to small-enrollment schools, such as staff shortages, excessive administrative burdens on educators, the complexity of organizing the educational process in combined (multi-grade) classes, and a lack of time for strategic planning. The objective of the article is to demonstrate how the Scrum methodology can be utilized in small-enrollment schools to enhance management efficiency, foster team collaboration among educators, and improve the quality of education. The author describes the experience of implementing flexible project management principles within a school setting and explains the specific applications of the roles of Scrum Master, Product Owner, and Scrum Team in this context. Using the interdisciplinary project "Personality Studies" (*Tulghatanu*) as an example, the article proposes mechanisms for organizing two-week sprints, managing tasks visually, planning integrated lessons, and monitoring student academic achievement through the "Lesson Study" approach. Based on the practical experience described in the article, it is shown that the implementation of the Scrum methodology contributes to strengthening the collective responsibility of educators, increasing the transparency of management processes, and utilizing a school's internal resources more effectively. Furthermore, it is reported that the integrated teaching of subjects in combined classes has led to an 8–12% improvement in the quality of education. The article concludes that adapting Agile and Scrum approaches to the specific characteristics of small-enrollment schools represents a promising direction for transforming educational management and developing strategic management.*

Keywords: *small-enrollment school, educational management, management transformation, Agile, Scrum methodology, flexible management, strategic management, project management, Scrum team, Lesson Study, integrated teaching, quality of education.*

ПСИХОЛОГИЯ

ӘОЖ 159.9:616-056.3

СОЗЫЛМАЛЫ АУТОИММУНДЫҚ АУРУЛАРҒА БЕЙІМДЕЛУ ҮДЕРІСІНДЕГІ ТҰЛҒАНЫҢ КҮЙЗЕЛІСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІ МЕН ЭМОЦИЯЛЫҚ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУІНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МЕХАНИЗМДЕРІ

Нурымхожина Бейбитгул Даулетхановна
2-курс магистранты, «Q University»

Аңдатпа. *Мақалада созылмалы аутоиммундық ауруларға бейімделу үдерісіндегі тұлғаның күйзеліске төзімділігі мен эмоциялық өзін-өзі реттеуінің психологиялық механизмдері теориялық тұрғыдан қарастырылады. Зерттеу тақырыбының өзектілігі созылмалы аутоиммундық аурулардың адамның физикалық денсаулығына ғана емес, оның психоэмоциялық жағдайына, тұлғалық сәйкестілігіне, әлеуметтік бейімделуіне және өмір сапасына ықпал етуімен байланысты. Аурудың ұзаққа созылатын сипаты, симптомдардың өзгермелілігі, қайталану ықтималдығы және болашаққа қатысты белгісіздік тұлғаның психологиялық ресурстарына қосымша талаптар қояды. Мақаланың мақсаты – созылмалы аутоиммундық аурулар жағдайындағы психологиялық бейімделудің негізгі механизмдерін анықтау және күйзеліске төзімділік, резильенттілік, эмоциялық өзін-өзі реттеу мен когнитивтік бағалау үдерістерінің өзара байланысын ғылыми тұрғыдан талдау. Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізін Р. Лазарус пен С. Фолкманның стресс және копинг тұжырымдамасы, Дж. Гросстың эмоцияларды реттеудің үдерістік моделі және созылмалы ауруларға психологиялық бейімделудің биопсихоәлеуметтік тәсілдері құрайды. Теориялық талдау барысында тұлғаның ауруды қабылдауы, эмоционалдық реакциялары, субъективті бақылау сезімі, әлеуметтік қолдау ресурстары және бейімделу стратегияларының маңызы ашылады. Созылмалы аутоиммундық ауруларға бейімделу үдерісінде когнитивтік қайта бағалау, эмоциялық икемділік, өзіндік тиімділік, психологиялық қабылдау және конструктивті копинг стратегияларының ықтимал қорғаныштық рөлі негізделеді. Теориялық жинақтау нәтижесінде тұлғаның күйзеліске төзімділігі мен эмоциялық өзін-өзі реттеуін біріктіретін психологиялық бейімделудің тұжырымдамалық моделі ұсынылады. Мақалада қарастырылған ғылыми тұжырымдар созылмалы аутоиммундық аурулары бар адамдарға психологиялық қолдау көрсету, олардың психологиялық әл-ауқатын сақтау және өмір сапасын арттыруға бағытталған бағдарламаларды әзірлеу үшін теориялық негіз бола алады.*

Түйін сөздер: *аутоиммундық аурулар, психологиялық бейімделу, күйзеліске төзімділік, эмоциялық өзін-өзі реттеу, резильенттілік, созылмалы стресс, когнитивтік қайта бағалау, копинг стратегиялары, психологиялық әл-ауқат, тұлғалық ресурстар.*

Кіріспе

Қазіргі психология ғылымында созылмалы соматикалық аурулар жағдайындағы тұлғаның психологиялық бейімделуі өзекті ғылыми мәселелердің бірі болып саналады. Адамның денсаулық жағдайында ұзақ мерзімді өзгерістердің пайда болуы оның күнделікті өміріне, әлеуметтік қатынастарына, кәсіби қызметіне, өзіндік бағалауына және болашаққа қатысты жоспарларына әсер етуі мүмкін.

Созылмалы аутоиммундық аурулар осы тұрғыдан ерекше назар аударуды қажет етеді. Бұл аурулар иммундық жүйенің ағзаның өз тіндеріне немесе жасушалық құрылымдарына қарсы бағытталған реакцияларымен сипатталады. Олардың қатарына ревматоидты артрит, жүйелі қызыл жегі, аутоиммундық тиреоидит, жайылған склероз және басқа да иммундық механизмдермен байланысты аурулар жатады.

Аталған аурулардың клиникалық көріністері мен даму ерекшеліктері бірдей емес. Дегенмен олардың бірқатарына ұзақ мерзімді емдеу қажеттілігі, ауру белсенділігінің өзгермелілігі, шаршағыштық, ауырсыну, функционалдық шектеулер және денсаулық жағдайына қатысты белгісіздік тән болуы мүмкін.

Мұндай жағдайлар адамның психологиялық ресурстарына қосымша жүктеме түсіреді. Ауру диагнозын қабылдау, бұрынғы өмір салтын қайта ұйымдастыру, емдеу тәртібіне бейімделу, әлеуметтік және кәсіби рөлдерін сақтау тұлғаның эмоционалдық, когнитивтік және мінез-құлықтық бейімделу механизмдерінің белсенділігін талап етеді.

Созылмалы ауруларға психологиялық бейімделуді зерттеген ғылыми еңбектерде адамның ауруды субъективті қабылдауы, әлеуметтік қолдау, тұлғалық ерекшеліктері, когнитивтік бағалауы және қиындықтарды жеңу стратегиялары психологиялық бейімделумен байланысты маңызды факторлар ретінде көрсетіледі.

Созылмалы аутоиммундық аурулары бар адамдар үшін ерекше мәнге ие психологиялық ресурстардың бірі – күйзеліске төзімділік. Ол күрделі өмірлік жағдайларда психологиялық тепе-теңдікті салыстырмалы түрде сақтау, қолда бар мүмкіндіктерді тиімді пайдалану және өзгермелі талаптарға бейімделу қабілетімен байланысты.

Екінші маңызды механизм – эмоциялық өзін-өзі реттеу. Аурудың созылмалы сипаты адамда қорқыныш, мазасыздық, ашулану, үмітсіздік немесе болашаққа қатысты белгісіздік сезімдерін туындатуы мүмкін. Мұндай эмоционалдық

реакциялар табиғи болғанымен, оларды реттеу тәсілдері адамның психологиялық әл-ауқатына және өмір сапасына әсер етеді.

Осыған байланысты созылмалы аутоиммундық ауруларға бейімделу үдерісіндегі күйзеліске төзімділік пен эмоциялық өзін-өзі реттеудің өзара байланысын жүйелі зерттеу теориялық және практикалық тұрғыдан маңызды.

Зерттеудің мақсаты – созылмалы аутоиммундық ауруларға бейімделу үдерісіндегі тұлғаның күйзеліске төзімділігі мен эмоциялық өзін-өзі реттеуінің психологиялық механизмдерін теориялық тұрғыдан талдау және олардың өзара байланысын түсіндіретін тұжырымдамалық модель ұсыну.

Зерттеудің негізгі міндеттері:

1. Созылмалы аутоиммундық ауруларға психологиялық бейімделудің теориялық негіздерін жүйелеу.

2. Ауруды қабылдау мен күйзеліске төзімділік арасындағы психологиялық байланыстарды талдау.

3. Эмоциялық өзін-өзі реттеу стратегияларының бейімделу үдерісіндегі рөлін анықтау.

4. Резильенттілік, копинг стратегиялары және әлеуметтік қолдау ресурстарының маңызын қарастыру.

5. Психологиялық бейімделудің интегративті тұжырымдамалық моделін ұсыну.

Зерттеу материалдары мен әдістері

Мақала теориялық-аналитикалық сипатта дайындалды. Зерттеу материалы ретінде созылмалы ауруларға психологиялық бейімделу, эмоциялық өзін-өзі реттеу, күйзеліске төзімділік, резильенттілік және копинг стратегиялары мәселелеріне арналған ғылыми еңбектер пайдаланылды.

Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізін Р. Лазарус пен С. Фолкманның транзакциялық стресс моделі, Дж. Гросстың эмоциялық реттеу тұжырымдамасы, сондай-ақ созылмалы ауруларға бейімделудің биопсихоәлеуметтік тәсілі құрайды.

Зерттеу барысында ғылыми әдебиеттерді теориялық талдау, салыстыру, жүйелеу, жалпылау және тұжырымдамалық модельдеу әдістері қолданылды.

Ғылыми еңбектерде сипатталған психологиялық механизмдер созылмалы ауруларға бейімделудің тұлғалық, эмоциялық-когнитивтік және әлеуметтік-психологиялық құрамдастары бойынша талданды.

Бұл мақалада дербес эмпирикалық зерттеу жүргізілген жоқ. Сондықтан ұсынылған модель ғылыми әдебиеттерді

теориялық жинақтау нәтижесі ретінде қарастырылып, оның болжамдары болашақ эмпирикалық зерттеулерде тексерілуі тиіс.

Зерттеу нәтижелері және талқылау

1. Созылмалы аутоиммундық ауруларға психологиялық бейімделудің теориялық негіздері

Созылмалы ауруға психологиялық бейімделу адамның денсаулық жағдайындағы өзгерістерді қабылдауымен, жаңа өмірлік жағдайларға икемделуімен және тұлғалық тұтастығын сақтауға бағытталған психологиялық үдерістермен байланысты.

Ауруға бейімделу бір мезетте аяқталатын әрекет емес. Ол аурудың клиникалық ағымына, емдеу тәжірибесіне, әлеуметтік жағдайларға және адамның психологиялық ресурстарына қарай өзгеріп отыратын динамикалық үдеріс болып табылады.

Созылмалы аутоиммундық ауру диагнозының қойылуы адамның қалыптасқан өмірлік жоспарларын қайта қарауына себеп болуы мүмкін. Аурудың болашақтағы ағымы туралы белгісіздік, дене қызметіндегі өзгерістер және медициналық бақылаудың тұрақты қажеттілігі субъективті қауіпсіздік сезіміне әсер етеді.

Р. Лазарус пен С. Фолкманның транзакциялық стресс теориясы бойынша күйзеліс адамның сыртқы талаптарды бағалауымен және оларды еңсеруге қажетті ресурстарды субъективті қабылдауымен байланысты.

Осы тұжырымдаманы созылмалы ауруларға бейімделуге қолданғанда екі маңызды когнитивтік үдерісті бөліп көрсетуге болады.

Біріншісі – аурудың адамның өміріне ықпалын бағалау. Тұлға диагнозды, симптомдарды және ықтимал шектеулерді қауіп, жоғалту немесе басқаруға болатын өмірлік жағдай ретінде қабылдауы мүмкін.

Екіншісі – аурумен өмір сүруге қажетті ресурстарды бағалау. Бұған медициналық ақпаратқа қолжетімділік, әлеуметтік қолдау, өзіндік тиімділік, қаржылық мүмкіндіктер және психологиялық тұрақтылық жатады.

Осы екі бағалау үдерісінің өзара байланысы адамның эмоционалдық реакцияларын және бейімделу стратегияларын қалыптастыруға қатысады.

Созылмалы ауруға бейімделу мәселелеріне арналған ғылыми шолуларда когнитивтік бағалау, тұлғалық ерекшеліктер, әлеуметтік қолдау және аурумен байланысты түсініктердің психологиялық бейімделумен байланысы көрсетілген.

Ауруға психологиялық бейімделу медициналық емдеудің баламасы болып табылмайды. Ол адамның аурумен өмір сүруін, емдеу үдерісіне қатысуын, әлеуметтік және кәсіби белсенділігін қолдауға бағытталған қосымша психологиялық үдеріс ретінде қарастырылады.

2. Күйзеліске төзімділіктің психологиялық құрылымы және бейімделу механизмдері

Күйзеліске төзімділік созылмалы аурумен өмір сүру барысында тұлғаның психологиялық жағдайын салыстырмалы түрде тұрақты сақтауға ықпал ететін маңызды ресурстардың бірі болып табылады.

Психологиялық тұрғыдан күйзеліске төзімділік тек жағымсыз эмоцияларды басу немесе қиындықтарға шыдау қабілетімен шектелмейді. Ол адамның жағдайды когнитивтік бағалауын, эмоциялық реттеуін, мінез-құлықтық икемділігін және әлеуметтік ресурстарды пайдалануын қамтиды.

Созылмалы аутоиммундық аурулар жағдайында күйзеліске төзімділік бірнеше өзара байланысты механизм арқылы көрінуі мүмкін.

Бірінші механизм – когнитивтік икемділік. Ол адамның ауруға қатысты ақпаратты жағдайға сәйкес қайта бағалауына, шынайы мақсаттарды белгілеуіне және бұрынғы әрекет тәсілдерін өзгертуіне мүмкіндік береді.

Екінші механизм – өзіндік тиімділік. Бұл адамның аурумен байланысты күнделікті міндеттерді орындай алатынына, медициналық мамандармен тиімді қарым-қатынас жасай алатынына және өз өмірінің белгілі бір аспектілеріне ықпал ете алатынына деген сенімі.

Үшінші механизм – психологиялық қабылдау. Ол аурудың бар екенін мойындауды, бірақ тұлғалық өмірді тек диагноз шеңберінде шектемеуді білдіреді.

Төртінші механизм – әлеуметтік қолдауды пайдалану. Отбасы мүшелерінің, достардың, медициналық қызметкерлердің және әлеуметтік ортаның қолдауы адамның оқшаулану сезімін азайтып, бейімделу мүмкіндіктерін кеңейте алады.

Бесінші механизм – мінез-құлықтық икемділік. Адам денсаулық жағдайына сәйкес күнделікті белсенділігін қайта ұйымдастырып, қажетті жағдайда демалу, көмек сұрау немесе жұмыс жүктемесін өзгерту тәсілдерін қолдана алады.

2024 жылы спондилоартриті бар адамдардың резильенттілігі мен копинг стратегияларына арналған жүйелі шолу жарияланып, психологиялық тұрақтылықтың аурумен

байланысты күйзелісті еңсеру және бейімделу тұрғысынан маңыздылығы қарастырылды.

Бұл нәтижелер күйзеліске төзімділікті өзгермейтін тұлғалық қасиет ретінде ғана емес, психологиялық қолдау арқылы дамытылуы мүмкін динамикалық ресурс ретінде зерттеудің орынды екенін көрсетеді.

3. Эмоциялық өзін-өзі реттеудің психологиялық механизмдері

Эмоциялық өзін-өзі реттеу – адамның эмоциялық реакцияларын түсіну, қабылдау, өзгерту және жағдайға сәйкес білдіру үдерістерін қамтитын психологиялық механизм.

Созылмалы аутоиммундық аурулар жағдайында эмоциялық реттеу ерекше мәнге ие, өйткені аурудың ағымы мен симптомдарының өзгермелілігі тұрақты белгісіздік сезімін қалыптастыруы мүмкін.

Эмоциялық реттеу стратегияларын зерттеуде Дж. Гросстың үдерістік моделі маңызды орын алады. Бұл модель эмоцияның қалыптасу кезеңдеріне сәйкес қолданылатын реттеу тәсілдерін түсіндіреді.

Негізгі стратегиялардың бірі – когнитивтік қайта бағалау. Ол адамға жағымсыз оқиғаның мағынасын өзгертіп түсіндіруге, жағдайды жан-жақты қарастыруға және эмоциялық реакцияның қарқындылығын реттеуге мүмкіндік береді.

Мысалы, ауру симптомдарының уақытша күшеюін тұлға өзінің толық дәрменсіздігінің белгісі ретінде емес, дәрігермен кеңесуді және күнделікті белсенділікті қайта жоспарлауды қажет ететін жағдай ретінде түсіндіре алады.

Екінші маңызды стратегия – эмоцияларды саналы қабылдау. Бұл тәсіл адамның қорқыныш, мұң немесе мазасыздық сияқты сезімдерін жоққа шығармай, олардың пайда болу себептерін түсінуіне бағытталады.

Үшінші стратегия – эмоциялық білдіруді реттеу. Кейбір жағдайларда эмоцияны сыртқа шығаруды уақытша шектеу әлеуметтік қарым-қатынаста пайдалы болуы мүмкін. Алайда жағымсыз эмоцияларды үнемі басып отыру барлық жағдайда тиімді стратегия бола бермейді.

Төртінші стратегия – зейінді басқару. Тұлғаның назарын үнемі ауру белгілеріне аударуы мазасыздықты күшейтуі мүмкін. Сондықтан зейінді маңызды күнделікті міндеттерге, әлеуметтік қатынастарға және жағымды әрекеттерге бағыттау бейімделуге ықпал етуі ықтимал.

Бесінші стратегия – эмоциялық икемділік. Бұл адамның әртүрлі жағдайларда эмоцияларды реттеудің бір ғана тәсілін

емес, жағдайға сәйкес бірнеше стратегияны пайдалану қабілетін білдіреді.

Аутоиммундық аурулары бар 99 адамның қатысуымен жүргізілген проспективті зерттеуде когнитивтік қайта бағалау мен эмоцияларды білдіруді басу стратегияларының ауруға байланысты жағымсыз эмоциялар және психологиялық әл-ауқатпен байланысы зерттелген. Бұл жұмыс ревматоидты артрит пен жайылған склерозы бар адамдардың бейімделуін түсіндіруде эмоциялық реттеу тәсілдерінің маңызын көрсетеді.

Осы тұрғыдан эмоциялық өзін-өзі реттеуді созылмалы аутоиммундық ауруларға бейімделудің негізгі психологиялық механизмдерінің бірі ретінде қарастыруға болады.

4. Созылмалы стресс пен психонейроиммунологиялық үдерістердің өзара байланысы

Созылмалы аутоиммундық ауруларға бейімделуді зерттеуде психологиялық және физиологиялық үдерістердің өзара байланысы маңызды ғылыми бағыт болып табылады.

Психонейроиммунология жүйке, эндокриндік және иммундық жүйелер арасындағы өзара ықпал ету механизмдерін зерттейді.

Стресс жағдайында гипоталамус–гипофиз–бүйрекүсті бездері жүйесінің және вегетативтік жүйке жүйесінің белсенділігі өзгеруі мүмкін. Бұл өзгерістер ағзаның стрессорларға физиологиялық жауабына қатысады.

Дегенмен психологиялық стресс пен аутоиммундық аурулардың пайда болуы немесе өршуі арасындағы байланыс күрделі және ауру түріне қарай ерекшеленеді.

2018 жылы JAMA журналында жарияланған ірі когорттық зерттеуде стрессорлармен байланысты психикалық бұзылыстар мен кейіннен аутоиммундық аурулардың тіркелуі арасында статистикалық байланыс анықталған. Алайда бақылаулық зерттеу нәтижесі психологиялық стресстің аутоиммундық ауруларды тікелей туындататынын дәлелдемейді.

2024 жылы жайылған склерозға арналған жүйелі шолу мен метаанализ психологиялық стрессорлардың аурудың басталуымен, қайталану қаупімен және мүгедектіктің үдеуімен ықтимал байланыстарын қарастырды. Бұл бағыттағы нәтижелерді клиникалық ерекшеліктер мен зерттеу әдістерін ескере отырып түсіндіру қажет.

Сондықтан созылмалы аутоиммундық аурулар жағдайында психологиялық қолдаудың негізгі мақсаты иммундық ауруды психологиялық әдістермен емдеу емес,

адамның күйзелісін азайту, эмоционалдық әл-ауқатын жақсарту және аурумен өмір сүруге бейімделуін қолдау болып табылады.

5. Резильенттілік пен копинг стратегияларының тұлғалық бейімделудегі рөлі

Резильенттілік – адамның күрделі немесе қолайсыз жағдайларда психологиялық бейімделуін сақтауға немесе қалпына келтіруге мүмкіндік беретін динамикалық үдеріс.

Күйзеліске төзімділік пен резильенттілік өзара байланысты болғанымен, олардың ғылыми мазмұнында белгілі бір айырмашылық бар.

Күйзеліске төзімділік көбінесе стрессорлар жағдайында қызмет ету қабілетін сақтауға бағытталса, резильенттілік қиындықтардан кейін бейімделуді қалпына келтіру мен жаңа жағдайға икемделу үдерістерін де қамтиды.

2023 жылы жарияланған резильенттіліктің эмоциялық реттеу негізіндегі интегративті теориялық шолуында стресс, копинг және эмоциялық реттеу тәсілдерін біртұтас ғылыми жүйеде қарастыру ұсынылған.

Созылмалы аутоиммундық ауру жағдайында копинг стратегиялары адамның аурумен байланысты қиындықтарға қалай жауап беретінін сипаттайды.

Мәселеге бағытталған копинг медициналық ақпарат іздеу, күнделікті өмірді жоспарлау, дәрігермен ынтымақтастық және қажетті әлеуметтік ресурстарды ұйымдастыру әрекеттері арқылы көрінуі мүмкін.

Эмоцияға бағытталған копинг мазасыздықты реттеу, эмоционалдық қолдау іздеу, жағдайды қабылдау және эмоциялық тепе-теңдікті қалпына келтіру тәсілдерін қамтиды.

Аулақ болуға бағытталған копинг кейбір жағдайларда уақытша психологиялық қорғаныш қызметін атқаруы мүмкін. Алайда ауру туралы ақпараттан, медициналық көмектен немесе маңызды шешімдерден ұзақ уақыт бойы қашу бейімделуді қиындатуы ықтимал.

Осыған байланысты копинг стратегияларын абсолютті түрде тиімді немесе тиімсіз деп бөлу жеткіліксіз. Олардың бейімделуге әсері нақты жағдайға, ауру ерекшелігіне және адамның қолда бар ресурстарына байланысты.

6. Аутоиммундық ауруларға бейімделудің психологиялық детерминанттарын жүйелеу

Жүргізілген теориялық талдау негізінде созылмалы аутоиммундық ауруларға бейімделудің негізгі психологиялық механизмдерін бірнеше өзара байланысты құрамдасқа біріктіруге болады.

Кесте 1. Созылмалы аутоиммундық ауруларға бейімделудің психологиялық механизмдері

Психологиялық компонент	**Негізгі механизмдер**	**Бейімделудегі ықтимал рөлі**
Когнитивтік	Ауруды бағалау, когнитивтік қайта бағалау, бақылауды қабылдау	Белгісіздікті түсіндіру, шынайы мақсаттар қою
Эмоциялық	Эмоциялық өзін-өзі реттеу, қабылдау, эмоциялық икемділік	Психологиялық күйзелісті реттеу
Тұлғалық	Күйзеліске төзімділік, резильенттілік, өзіндік тиімділік	Бейімделу ресурстарын сақтау
Мінез-құлықтық	Копинг стратегиялары, белсенді жоспарлау, көмек сұрау	Күнделікті қиындықтарды еңсеру
Әлеуметтік	Отбасылық қолдау, әлеуметтік байланыстар, медициналық коммуникация	Психологиялық оқшаулануды азайту, қолдау ресурстарын кеңейту

Ескерту: кесте ғылыми әдебиеттерді теориялық жүйелеу негізінде құрастырылды.

Ұсынылған жүйелеу психологиялық бейімделуді тұлғаның бір ғана ерекшелігімен түсіндіруге болмайтынын көрсетеді.

Аурудың клиникалық сипаттамалары, адамның әлеуметтік жағдайы, тұлғалық ресурстары және психологиялық реттеу тәсілдері өзара әрекеттесіп, бейімделудің әртүрлі нәтижелерін қалыптастыруы мүмкін.

7. Күйзеліске төзімділік пен эмоциялық өзін-өзі реттеудің интегративті психологиялық моделі

Теориялық талдау негізінде созылмалы аутоиммундық ауруларға бейімделудің интегративті психологиялық моделін ұсынуға болады. Бұл модельде аурумен байланысты талаптар адамның когнитивтік бағалауы арқылы психологиялық реакцияларымен байланысады деп болжанады.

Күйзеліске төзімділік пен эмоциялық өзін-өзі реттеу бейімделу үдерісінде өзара әрекеттесетін психологиялық ресурстар ретінде қарастырылады.

Сонымен қатар әлеуметтік қолдау, аурудың клиникалық ауырлығы, ұзақтығы және күнделікті функционалдық шектеулер бейімделу нәтижелеріне ықпал етуі мүмкін.

Созылмалы аутоиммундық ауруларға психологиялық бейімделу моделі



1-сурет. Авторлық теориялық модель

Модельдің ғылыми ерекшелігі – күйзеліске төзімділік пен эмоциялық өзін-өзі реттеуді жеке қасиеттер ретінде емес, психологиялық бейімделудің өзара байланысты динамикалық механизмдері ретінде біріктіріп қарастыруында.

8. Психологиялық қолдау және бейімделу ресурстарын дамыту бағыттары

Созылмалы аутоиммундық аурулары бар адамдарға психологиялық қолдау көрсету кешенді және тұлғаға бағдарланған сипатта ұйымдастырылуы қажет.

Психологиялық көмектің маңызды бағыты – аурумен байланысты эмоционалдық тәжірибені түсіну және қабылдау.

Ауру диагнозы адамның өміріне өзгерістер енгізуі мүмкін болғандықтан, психологиялық қолдау барысында оның бұрынғы әлеуметтік рөлдері, құндылықтары, өзіндік бағалауы және болашаққа қатысты жоспарлары ескерілуі тиіс.

Когнитивтік-мінез-құлықтық тәсілдер аурумен байланысты дезадаптивті ойлау үлгілерін анықтауға, шынайы мақсаттар қалыптастыруға және қиындықтарды еңсерудің тиімді стратегияларын дамытуға бағытталуы мүмкін.

Эмоциялық өзін-өзі реттеу дағдыларын жетілдіру адамның жағымсыз эмоцияларын тануына, олардың

қарқындылығын басқаруына және күнделікті күйзеліс жағдайларында психологиялық икемділігін арттыруына ықпал етуі мүмкін.

Психологиялық қолдаудың тағы бір маңызды бағыты – әлеуметтік ресурстарды жұмылдыру. Отбасылық қолдау, пациенттер қауымдастығымен байланыс және медициналық мамандармен сенімді қарым-қатынас адамның аурумен байланысты қиындықтарды жалғыз еңсеру қажеттілігі туралы сезімін азайта алады.

2024 жылы жайылған склерозы бар 101 адамның қатысуымен жүргізілген зерттеуде ауруға қатысты стресс белгілерін түсіндіру үшін шаршау, функционалдық шектеулер, тәжірибеден қашқақтау және өзіне жанашырлықпен қарау сияқты факторлар зерттелген.

Психологиялық қолдаудың тиімділігін бағалағанда психологиялық әл-ауқат, мазасыздық, күнделікті қызмет ету деңгейі және өмір сапасы сияқты көрсеткіштерді аурудың объективті клиникалық белсенділігінен ажыратып қарастыру қажет.

Психологиялық бағдарламалар негізгі медициналық емдеуді алмастырмайды, бірақ адамның аурумен өмір сүруге бейімделуін және психологиялық қажеттіліктерін қолдаудың маңызды бөлігі бола алады.

Қорытынды

Созылмалы аутоиммундық ауруларға бейімделу тұлғаның когнитивтік, эмоциялық, мінез-құлықтық және әлеуметтік ресурстарының өзара байланысына негізделетін күрделі психологиялық үдеріс болып табылады.

Жүргізілген теориялық талдау нәтижесінде келесі қорытындылар жасалды.

Біріншіден, созылмалы аутоиммундық ауруларға психологиялық бейімделу адамның денсаулық жағдайындағы өзгерістерді қабылдауымен, аурудың субъективті мағынасын түсіндіруімен және күнделікті өмірлік міндеттерін қайта ұйымдастыруымен байланысты.

Екіншіден, күйзеліске төзімділік тұлғаның күрделі жағдайларда психологиялық ресурстарын пайдалануына, бейімделу стратегияларын таңдауға және өмірлік белсенділігін қолдауға ықпал ететін маңызды фактор ретінде қарастырылады.

Үшіншіден, эмоциялық өзін-өзі реттеу аурумен байланысты мазасыздықты, қорқынышты және басқа да эмоционалдық реакцияларды басқарудың негізгі психологиялық механизмдерінің бірі болып табылады.

Төртіншіден, когнитивтік қайта бағалау, психологиялық қабылдау, өзіндік тиімділік және эмоциялық икемділік тұлғаның бейімделу мүмкіндіктерін қолдайтын өзара байланысты ресурстар ретінде сипатталады.

Бесіншіден, әлеуметтік қолдау мен конструктивті копинг стратегиялары адамның психологиялық әл-ауқатын сақтауына және ауру жағдайындағы әлеуметтік бейімделуіне ықпал етуі мүмкін.

Алтыншыдан, созылмалы аутоиммундық ауруларға психологиялық бейімделуді түсіндіруде биопсихоәлеуметтік тәсілді қолдану маңызды, өйткені аурудың клиникалық ерекшеліктері, психологиялық ресурстар және әлеуметтік жағдайлар өзара байланыста әрекет етеді.

Мақаланың теориялық маңыздылығы созылмалы аутоиммундық ауруларға бейімделудің психологиялық механизмдерін жүйелеумен және күйзеліске төзімділік пен эмоциялық өзін-өзі реттеудің өзара байланысын түсіндіретін интегративті модель ұсынумен анықталады.

Практикалық маңыздылығы ұсынылған тұжырымдарды созылмалы аутоиммундық аурулары бар адамдардың психологиялық әл-ауқатын қолдау, күйзелісті еңсеру стратегияларын дамыту және бейімделу бағдарламаларын әзірлеу барысында қолдану мүмкіндігімен сипатталады.

Болашақ зерттеулерде ұсынылған модельді эмпирикалық тұрғыдан тексеру, әртүрлі аутоиммундық ауру топтарындағы психологиялық механизмдердің ерекшеліктерін салыстыру және эмоциялық өзін-өзі реттеудің күйзеліске төзімділік пен психологиялық бейімделу арасындағы байланысты қалай түсіндіретінін анықтау перспективалы бағыт болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing Company, 1984.

2. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // Review of General Psychology. — 1998. — Vol. 2(3). — P. 271–299. DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.271.

3. Stanton A. L., Revenson T. A., Tennen H. Health psychology: Psychological adjustment to chronic disease // Annual Review of Psychology. — 2007. — Vol. 58. — P. 565–592. DOI: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085615.

4. Hilliard M. E., Harris M. A., Weissberg-Benchell J. Diabetes resilience: A model of risk and protection in type 1 diabetes // Current Diabetes Reports. — 2012. — Vol. 12. — P. 739–748. DOI: 10.1007/s11892-012-0314-3.

5. Walker J. G., Jackson H. J., Littlejohn G. O. Models of adjustment to chronic illness: Using the example of rheumatoid arthritis // Clinical Psychology Review. — 2004. — Vol. 24(4). — P. 461–488. DOI: 10.1016/j.cpr.2004.03.001.

6. Karademas E. C., Dimitraki G., Papastefanakis E. et al. Emotion regulation contributes to the well-being of patients with autoimmune diseases through illness-related emotions: A prospective study // Journal of Health Psychology. — 2020. — Vol. 25(13–14). DOI: 10.1177/1359105318787010.

7. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation // Perspectives on Psychological Science. — 2013. — Vol. 8(6). — P. 591–612. DOI: 10.1177/1745691613504116.

8. Kalisch R., Cramer A. O. J., Binder H. et al. Deconstructing and reconstructing resilience: A dynamic network approach // Perspectives on Psychological Science. — 2019. — Vol. 14(5). — P. 765–777. DOI: 10.1177/1745691619855637.

9. von Drathen S., Gold S. M., Peper J. et al. Stress and multiple sclerosis: Systematic review and meta-analysis of the association with disease onset, relapse risk and disability progression // Brain, Behavior, and Immunity. — 2024. — Vol. 120. — P. 620–629. DOI: 10.1016/j.bbi.2024.06.004.

10. Montero-López E. et al. Does stress response axis activation differ between patients with autoimmune disease and healthy people? // Stress and Health. — 2024. — Vol. 40(4). — e3392. DOI: 10.1002/smi.3392.

11. Ben Tekaya A. et al. Psychological resilience and coping strategies in spondyloarthritis patients: A systematic review // Mental Health & Prevention. — 2024. — Vol. 34. — 200344. DOI: 10.1016/j.mhp.2024.200344.

12. Carvalho S. et al. A self-reported study on explanatory variables of stress in multiple sclerosis patients: Exploring the effect of physical conditions and emotion regulation processes // Clinical Psychology & Psychotherapy. — 2024. — Vol. 31(3). — e2992. DOI: 10.1002/cpp.2992.

Аннотация. *В статье теоретически исследуются психологические механизмы стрессоустойчивости и эмоциональной саморегуляции человека в процессе адаптации к хроническим аутоиммунным заболеваниям. Актуальность темы исследования обусловлена тем, что хронические аутоиммунные заболевания влияют не только на физическое здоровье человека, но и на его психоэмоциональное состояние, личностную идентичность, социальную адаптацию и качество жизни. Длительный характер заболевания, изменчивость симптомов, вероятность рецидива и неопределенность в отношении будущего предъявляют дополнительные требования к психологическим ресурсам человека. Цель статьи – выявить основные механизмы психологической адаптации при хронических аутоиммунных заболеваниях и научно проанализировать взаимосвязь между стрессоустойчивостью, жизнестойкостью, эмоциональной саморегуляцией и когнитивными процессами оценки. Теоретической и методологической основой исследования является концепция стресса и совладания Р. Лазаруса и С. Фолькмана, процессная модель эмоциональной регуляции Дж. Гросса и биопсихосоциальные подходы к психологической адаптации к хроническим заболеваниям. Теоретический анализ выявляет важность восприятия человеком заболевания, эмоциональных реакций, субъективного чувства контроля, ресурсов социальной поддержки и стратегий адаптации. Обоснована потенциальная защитная роль когнитивной переоценки, эмоциональной гибкости, самоэффективности, психологического принятия и конструктивных стратегий преодоления трудностей в процессе адаптации к хроническим аутоиммунным заболеваниям. В результате теоретического синтеза предложена концептуальная модель*

психологической адаптации, которая объединяет стрессоустойчивость индивида и эмоциональную саморегуляцию. Рассмотренные в статье научные данные могут служить теоретической основой для разработки программ, направленных на оказание психологической поддержки людям с хроническими аутоиммунными заболеваниями, поддержание их психологического благополучия и улучшение качества жизни.

Ключевые слова: *аутоиммунные заболевания, психологическая адаптация, стрессоустойчивость, эмоциональная саморегуляция, жизнестойкость, хронический стресс, когнитивная переоценка, стратегии преодоления трудностей, психологическое благополучие, личностные ресурсы.*

Abstract. *This article provides a theoretical examination of the psychological mechanisms underlying stress tolerance and emotional self-regulation in individuals adapting to chronic autoimmune diseases. The relevance of this topic stems from the fact that chronic autoimmune diseases impact not only an individual's physical health but also their psycho-emotional state, personal identity, social adaptation, and quality of life. The prolonged nature of the illness, the variability of symptoms, the likelihood of recurrence, and uncertainty regarding the future place additional demands on an individual's psychological resources. The objective of this article is to identify the key mechanisms of psychological adaptation to chronic autoimmune diseases and to provide a scientific analysis of the interrelationships between stress tolerance, resilience, emotional self-regulation, and cognitive appraisal processes. The theoretical and methodological framework of the study is based on the stress and coping model developed by R. Lazarus and S. Folkman, as well as the work of J. This work draws upon Gross's process model of emotion regulation and biopsychosocial approaches to psychological adjustment in the context of chronic illness. The theoretical analysis highlights the significance of an individual's perception of their illness, emotional reactions, sense of subjective control, social support resources, and adaptive strategies. The potential protective roles of cognitive reappraisal, emotional flexibility, self-efficacy, psychological acceptance, and constructive coping strategies in the process of adjusting to chronic autoimmune diseases are substantiated. As a result of this theoretical synthesis, a conceptual model of psychological adjustment is proposed, integrating stress resilience and emotional self-regulation. The scientific conclusions presented in this article can serve as a theoretical foundation for developing programs aimed at providing psychological support, maintaining psychological well-being, and enhancing the quality of life for individuals living with chronic autoimmune diseases.*

Keywords: *autoimmune diseases, psychological adaptation, stress tolerance, emotional self-regulation, resilience, chronic stress, cognitive reappraisal, coping strategies, psychological well-being, personal resources.*

ҚҰРМЕТТІ ҰСТАЗДАР, ҒАЛЫМДАР ЖӘНЕ БІЛІМ САЛАСЫНЫҢ МАМАНДАРЫ!

«**Qazaqstan mektebi**» **ғылыми-педагогикалық журналының** электрондық ақпараттық алаңына қош келдіңіздер!

Сайт білім беру саласындағы жаңалықтармен, ғылыми-әдістемелік мақалалармен, педагогикалық тәжірибелермен және заманауи білім беру үрдістерімен танысуға мүмкіндік береді.

Біздің мақсатымыз – педагогтер мен ғалымдардың кәсіби тәжірибе алмасуына ықпал ету, ғылыми ізденістерді қолдау және білім сапасын арттыруға бағытталған озық идеяларды насихаттау.

 Білім мен ғылымды бірге дамытайық!

 Сайт: https://qazaqstan-mektebi.kz

«Qazaqstan mektebi» – білім, ғылым және тәжірибе тоғысқан орта!

