QAZAQSTAN MEKTEBI

№10 (1209)
2026

Журнал 1925 жылдың тамыз айынан бастап шығады

QAZAQSTAN MEKTEBI

№10 (1209) 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. - ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ОҚУ МОТИВАЦИЯСЫ МЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТҰРАҚТЫЛЫҒЫНЫҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫ 4

«САНАЛЫ ҰРПАҚ»

Искакова А.Н. - ЖАСТАРДЫҢ КҮЙЗЕЛІСКЕ ҚАРСЫ ТҰРУ СТРАТЕГИЯЛАРЫ МЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-АУҚАТЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ 21

ҒЫЛЫМИ-ЗЕРТТЕУ

Давлетова А.А., Еркинбекова М.А., Турниязова Ж.К. - МЕКТЕП БАСШЫЛАРЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТҰРАҚТЫЛЫҒЫ МЕН КӘСІБИ-ЭТИКАЛЫҚ ҰСТАНЫМДАРЫНЫҢ ДИНАМИКАСЫ 35

БІЛІМ БЕРУДЕГІ ИННОВАЦИЯЛАР

Нурахмет Ә.С., Шырынбек Н.Н. - САБАҚ ЕМЕС, САЯХАТ: БАСТАУЫШ СЫНЫПТА БІЛІМДІ ОҚИҒАҒА АЙНАЛДЫРУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ 45

ПСИХОЛОГИЯ

Нурымхожина Б.Д. - МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНДА КЕЗДЕСЕТІН АУТОИММУНДЫҚ АУРУЛАР: ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚОЛДАУ 51

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

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСНАМАЛЫҚ БАҒЫТ

ӘОЖ 378.015.3:159.9

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ОҚУ МОТИВАЦИЯСЫ МЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТҰРАҚТЫЛЫҒЫНЫҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫ

Сулеймбекова Турсунгуль Тукешевна
«Q University» 2-курс магистранты

Аңдатпа. *Мақалада жоғары оқу орны студенттерінің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығының өзара байланысының ғылыми-теориялық негіздері қарастырылады. Студенттердің оқу әрекетінің нәтижелілігіне ықпал ететін ішкі және сыртқы мотивациялық факторлар, психологиялық тұрақтылықтың құрылымдық компоненттері, тұлғаның эмоционалдық өзін-өзі реттеу ерекшеліктері талданады. Оқу мотивациясының студенттердің академиялық қиындықтарды жеңуіне, өзгермелі білім беру ортасына бейімделуіне және кәсіби-тұлғалық дамуына ықпалы сипатталады. Өзіндік детерминация теориясы, әлеуметтік-когнитивтік теория және психологиялық резильенттілік тұжырымдамалары негізінде аталған психологиялық құбылыстардың өзара ықпалдасу механизмдері жүйеленеді. Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланысының теориялық моделі ұсынылып, жоғары оқу орындарында студенттерді психологиялық-педагогикалық қолдаудың негізгі бағыттары айқындалады.*

Түйін сөздер: *оқу мотивациясы, психологиялық тұрақтылық, резильенттілік, студент, академиялық бейімделу, өзін-өзі реттеу, ішкі мотивация, стреске төзімділік.*

Кіріспе

Қазіргі жоғары білім беру жүйесінің даму жағдайында білім алушылардың кәсіби құзыреттіліктерін қалыптастырумен қатар олардың психологиялық әл-ауқатын қамтамасыз ету, тұлғалық ресурстарын дамыту және өзгермелі әлеуметтік ортаға бейімделу қабілеттерін жетілдіру маңызды міндеттердің біріне айналып отыр. Жоғары оқу орнында білім алу студенттің интеллектуалдық дамуын ғана емес, оның тұлғалық

қалыптасуын, кәсіби өзін-өзі анықтауын, құндылық бағдарларының өзгеруін және әлеуметтік жауапкершілігінің артуын қамтитын күрделі психологиялық-педагогикалық үдеріс болып табылады.

Студенттік кезеңде тұлға көптеген психологиялық қиындықтармен кездеседі. Олардың қатарына оқу жүктемесінің артуы, академиялық талаптардың күрделенуі, емтихан алдындағы мазасыздық, уақыт тапшылығы, әлеуметтік қатынастардың өзгеруі, болашақ мамандыққа қатысты белгісіздік және өзіндік мүмкіндіктеріне деген сенімсіздік жатады. Аталған факторлар студенттердің оқу мотивациясының төмендеуіне, эмоционалдық қажуына, академиялық белсенділігінің әлсіреуіне және психологиялық бейімделуінің қиындауына алып келуі мүмкін. Осы тұрғыдан алғанда, оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылық студенттің білім беру ортасындағы табыстылығын қамтамасыз ететін маңызды психологиялық ресурстар ретінде қарастырылады. Оқу мотивациясы білім алушының оқу әрекетіне бағыттылығын, танымдық қызығушылығын, мақсатқа ұмтылысын және кәсіби даму қажеттілігін анықтаса, психологиялық тұрақтылық қиындықтар мен қолайсыз жағдайларда тұлғаның эмоционалдық тепе-теңдігін сақтауға, өз әрекетін реттеуге және тиімді шешім қабылдауға мүмкіндік береді.

Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықты өзара байланыста зерттеудің өзектілігі олардың студенттің академиялық жетістігіне, психологиялық денсаулығына және кәсіби қалыптасуына кешенді ықпал етуімен түсіндіріледі. Мотивациясы жоғары студент оқу барысында туындайтын қиындықтарды даму мүмкіндігі ретінде қабылдауға бейім болуы мүмкін. Өз кезегінде психологиялық тұрақтылығы қалыптасқан студент сәтсіздіктерден кейін қалпына келіп, оқу мақсатына деген қызығушылығы мен белсенділігін сақтай алады.

Зерттеудің мақсаты – жоғары оқу орны студенттерінің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығының өзара байланысын ғылыми-теориялық тұрғыдан негіздеу, олардың психологиялық механизмдерін анықтау және дамыту жолдарын ұсыну.

Зерттеудің міндеттері:

- оқу мотивациясының психологиялық-педагогикалық ерекшеліктерін талдау;
- студенттердің психологиялық тұрақтылығының құрылымдық компоненттерін анықтау;

- оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара ықпалдасу механизмдерін жүйелеу;
- зерттелетін құбылыстардың өзара байланысының теориялық моделін ұсыну;
- студенттердің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығын дамытуға бағытталған практикалық ұсынымдар әзірлеу.

Зерттеу әдістері: ғылыми әдебиеттерді теориялық талдау, салыстыру, жүйелеу, жалпылау, психологиялық тұжырымдамаларды салыстырмалы талдау және теориялық модельдеу.

Негізгі бөлім

Оқу мотивациясының ғылыми-теориялық негіздері

Мотивация – тұлғаның белгілі бір мақсатқа бағытталған әрекетін ұйымдастыратын, белсенділігін қамтамасыз ететін және мінез-құлқын реттейтін күрделі психологиялық жүйе. Психология ғылымында мотивация адамның қажеттіліктерінің, қызығушылықтарының, құндылықтарының, мақсаттарының және ішкі ұмтылыстарының жиынтығы ретінде қарастырылады. Оқу мотивациясы жалпы мотивациялық жүйенің құрамдас бөлігі бола отырып, студенттің білім алуға деген қажеттілігін, оқу әрекетінің маңыздылығын түсінуін және кәсіби тұрғыдан өзін-өзі дамытуға ұмтылысын сипаттайды. Ол студенттің оқу үдерісіндегі белсенділігін, тапсырмаларды орындауға жауапкершілігін, академиялық жетістіктерін және өз бетінше білім алу қабілетін қалыптастырады.

А.Н. Леонтьевтің іс-әрекет теориясы бойынша мотив тұлғаның іс-әрекетінің бағыттылығы мен мазмұнын анықтайтын негізгі психологиялық фактор болып табылады [1]. Осы тұрғыдан студенттің оқу әрекеті оның ішкі қажеттіліктері мен кәсіби мақсаттарына сәйкес келген жағдайда тұлғалық мәнге ие болады.

А.К. Маркова оқу мотивациясын білім алушының танымдық және әлеуметтік мотивтерінің өзара байланысқан жүйесі ретінде қарастырады [2]. Танымдық мотивтер жаңа білімді меңгеруге, зерттеуге, интеллектуалдық қабілеттерді дамытуға бағытталса, әлеуметтік мотивтер қоғамдағы орнын анықтау, әлеуметтік мәртебеге ие болу және тұлғааралық қатынастарды қалыптастыру қажеттіліктерімен байланысты.

Э. Деси мен Р. Райанның өзіндік детерминация теориясы оқу мотивациясының қалыптасуын түсіндіретін маңызды ғылыми тұжырымдамалардың бірі болып саналады. Аталған теория бойынша тұлғаның сапалы мотивациясының қалыптасуы

үш базалық психологиялық қажеттіліктің қанағаттандырылуына байланысты:

- автономия – өз әрекетін дербес таңдау және басқару қажеттілігі;
- құзыреттілік – өзінің қабілеттері мен мүмкіндіктерін сезіну қажеттілігі;
- әлеуметтік байланыстылық – қоршаған ортамен жағымды және сенімді қарым-қатынас орнату қажеттілігі.

Осы қажеттіліктердің қанағаттандырылуы студенттердің автономды мотивациясының қалыптасуына, оқу әрекетіне саналы қатысуына және психологиялық әл-ауқатының жақсаруына ықпал етеді [3].

Оқу мотивациясының құрылымында ішкі, сыртқы мотивация және амотивация ерекше орын алады.

Ішкі мотивация студенттің оқу әрекетіне қызығушылығы, жаңа білім алудан қанағаттануы, интеллектуалдық және шығармашылық қабілеттерін дамытуға ұмтылуы арқылы сипатталады. Ішкі мотивациясы қалыптасқан студент білімді тек бағалау нәтижесіне қол жеткізу үшін емес, өзінің тұлғалық және кәсіби дамуы үшін меңгереді.

Сыртқы мотивация оқу әрекетінің сыртқы нәтижелеріне, атап айтқанда жоғары баға алуға, диплом иеленуге, әлеуметтік мәртебеге қол жеткізуге, ата-ананың немесе оқытушының қолдауына ие болуға бағытталады. Сыртқы мотивацияның барлық түрін жағымсыз құбылыс ретінде қарастыруға болмайды. Егер студент оқу мақсатының маңыздылығын саналы түрде қабылдаса, сыртқы мотивтер де автономды сипатқа ие болуы мүмкін.

Амотивация студенттің оқу әрекетінің мәнін жоғалтуымен, өзінің мүмкіндіктеріне сенімсіздігімен және оқу нәтижелеріне ықпал ете алмайтындығын сезінуімен сипатталады. Мұндай жағдай ұзақ мерзімді академиялық қиындықтар мен эмоционалдық қажудың қалыптасуына әсер етуі ықтимал.

1-кесте – Студенттердің оқу мотивациясының негізгі түрлері

Мотивация түрлері	**Психологиялық мазмұны**	**Оқу әрекетіндегі көрінісі**
Ішкі танымдық мотивация	Жаңа білім алуға қызығушылық	Белсенді ізденіс, зерттеу
Кәсіби мотивация	Болашақ мамандықты меңгеруге ұмтылу	Кәсіби құзыреттілікті дамыту
Жетістік	Белгіленген мақсатқа қол	Табандылық,

мотивациясы	жеткізу	жауапкершілік
Әлеуметтік мотивация	Қоғамдық мойындауға ұмтылу	Топтық белсенділік
Сыртқы мотивация	Баға, марапат, диплом алу	Формалды немесе мақсатты белсенділік
Амотивация	Оқу әрекетінің мәнін жоғалту	Енжарлық, қызығушылықтың төмендеуі

Оқу мотивациясының қалыптасуы студенттің жеке психологиялық ерекшеліктерімен ғана емес, білім беру ортасының сипатымен, оқытушылармен қарым-қатынасымен, оқыту әдістерімен және әлеуметтік қолдау деңгейімен де байланысты.

Студенттердің психологиялық тұрақтылығының мәні мен құрылымы

Психологиялық тұрақтылық – тұлғаның күрделі, стресстік және өзгермелі жағдайларда психологиялық қызметін тиімді ұйымдастыруына, эмоционалдық тепе-теңдігін сақтауға немесе қалпына келтіруге және мақсатқа бағытталған әрекетін жалғастыруға мүмкіндік беретін кешенді қасиет. Психологиялық тұрақтылық ұғымы психология ғылымында стреске төзімділік, эмоционалдық тұрақтылық, өміршеңдік, резильенттілік, психологиялық бейімделу және өзін-өзі реттеу ұғымдарымен тығыз байланысты. Дегенмен аталған ұғымдардың әрқайсысының өзіндік мазмұны бар. Стреске төзімділік тұлғаның стресс факторларының ықпалына қарсы тұру қабілетін сипаттаса, резильенттілік қолайсыз жағдайлардан кейін бейімделу және психологиялық ресурстарды қалпына келтіру үдерісін білдіреді. Ал психологиялық тұрақтылық осы қасиеттерді біріктіретін кеңірек психологиялық құбылыс ретінде қарастырылуы мүмкін. А. Мастен резильенттілікті тұлғаның бейімделу жүйелерінің қалыпты қызметімен байланыстырады. Ғалымның тұжырымдамасы бойынша қолайсыз жағдайларды жеңу қабілеті ерекше қасиеттерден ғана емес, күнделікті әлеуметтік және психологиялық ресурстардан қалыптасады [4]. С. Кобейса мен С. Маддидің өміршеңдік тұжырымдамасында психологиялық қиындықтарды жеңуге ықпал ететін тұлғалық ресурстардың үш негізгі компоненті көрсетіледі: белсенді қатысу, бақылау және қиындықтарды даму мүмкіндігі ретінде қабылдау [5; 6]. Студенттік кезеңде психологиялық тұрақтылықтың маңызы оқу әрекетінің ерекшеліктерімен анықталады. Студент оқу барысында жаңа талаптарға бейімделеді, дербес шешім қабылдайды, уақытын ұйымдастырады, емтихандар тапсырады, өзінің кәсіби

болашағын жоспарлайды. Мұндай міндеттерді тиімді орындау үшін интеллектуалдық қабілеттермен қатар эмоционалдық және еріктік ресурстар қажет. Студенттердің психологиялық тұрақтылығының құрылымында келесі компоненттерді бөліп көрсетуге болады.

Когнитивтік компонент. Студенттің күрделі жағдайларды объективті бағалау, мәселелердің себептерін анықтау, шешім қабылдау және жағымсыз оқиғаларды қайта пайымдау қабілетін қамтиды.

Эмоционалдық компонент. Өз эмоцияларын түсіну, мазасыздықты басқару, жағымсыз эмоционалдық тәжірибелерден кейін қалпына келу және эмоционалдық тепе-теңдікті сақтау ерекшеліктерін сипаттайды.

Мотивациялық-құндылықтық компонент. Тұлғаның өмірлік мақсаттарын, кәсіби құндылықтарын, жетістікке ұмтылысын және қиындықтарға қарамастан әрекетті жалғастыру ниетін қамтиды.

Еріктік-мінез-құлықтық компонент. Табандылық, өзін-өзі бақылау, жауапкершілік, мақсатқа бағытталған әрекет және қиындықтарды конструктивті жеңу дағдылары арқылы көрінеді.

Әлеуметтік компонент. Тұлғааралық қатынастарды қалыптастыру, әлеуметтік қолдауды қабылдау, көмек сұрау және қоршаған ортамен тиімді өзара әрекеттесу қабілетін білдіреді.

2-кесте – Студенттердің психологиялық тұрақтылығының құрылымдық компоненттері

Компоненттер	Негізгі көрсеткіштері	Академиялық маңызы
Когнитивтік	Икемді ойлау, жағдайды бағалау	Академиялық мәселелерді шешу
Эмоционалдық	Эмоцияларды реттеу, мазасыздықты басқару	Емтихандық стрессті жеңу
Мотивациялық-құндылықтық	Мақсаттылық, кәсіби бағдар	Оқу белсенділігін сақтау
Еріктік-мінез-құлықтық	Табандылық, өзін-өзі бақылау	Тапсырмаларды нәтижелі орындау
Әлеуметтік	Қарым-қатынас, қолдау іздеу	Әлеуметтік және академиялық бейімделу

Психологиялық тұрақтылық тұлғаның өзгермейтін қасиеті емес. Ол студенттің өмірлік тәжірибесі, әлеуметтік ортасы, өзін-өзі дамыту әрекеті және психологиялық-педагогикалық қолдау нәтижесінде қалыптасып, жетілуі мүмкін.

Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланысының психологиялық механизмдері

Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланысы тұлғаның танымдық, эмоционалдық, мотивациялық және мінез-құлықтық жүйелерінің ықпалдасуы арқылы жүзеге асатын күрделі психологиялық үдеріс болып табылады. Бір жағынан, оқу мотивациясы студенттің психологиялық қиындықтарды жеңуіне қажетті ішкі ресурстарды белсендіреді. Екінші жағынан, психологиялық тұрақтылық оқу мотивациясының жағымсыз факторлардың ықпалына қарамастан сақталуына мүмкіндік береді. Бұл байланысты бірнеше негізгі психологиялық механизмдер арқылы түсіндіруге болады.

Біріншіден, мақсатқа бағытталған әрекет механизмі.

Студент өзінің оқу мақсатын нақты түсінген жағдайда оқу барысында кездесетін қиындықтарды уақытша кедергі ретінде қабылдауы мүмкін. Кәсіби мақсаттардың айқын болуы күнделікті оқу әрекетіне мағына беріп, студенттің табандылығын арттырады. Мақсаты нақты студент академиялық сәтсіздіктерді өзінің қабілетсіздігінің белгісі ретінде емес, қосымша тәжірибе жинақтауды қажет ететін жағдай ретінде бағалауға бейім болады.

Екіншіден, өзіндік тиімділік механизмі.

А. Бандураның әлеуметтік-когнитивтік теориясында өзіндік тиімділік тұлғаның белгілі бір әрекетті табысты орындау қабілетіне деген сенімін білдіреді [7]. Өзіндік тиімділігі жоғары студент күрделі тапсырмаларды орындауға белсенді қатысады, қиындықтарды жеңуге күш жұмсайды және сәтсіздікке ұшыраған жағдайда әрекетін жалғастыруға бейім келеді. Өз мүмкіндіктеріне сену оқу мотивациясын қолдап қана қоймай, психологиялық тұрақтылықтың қалыптасуына да ықпал етеді. Жоғары оқу орны студенттерінің өзіндік тиімділігі мен мотивациясы арасындағы байланысты қарастырған жүйелі шолулар бұл көрсеткіштердің өзара жағымды байланысын көрсетеді.

Үшіншіден, когнитивтік қайта бағалау механизмі.

Студенттің психологиялық тұрақтылығы оның оқу барысында кездесетін жағымсыз жағдайларды қалай қабылдайтындығына байланысты. Р. Лазарус пен С. Фолкманның стресс және копинг теориясына сәйкес, стресстік жағдайға берілетін психологиялық жауап тұлғаның оқиғаны субъективті бағалауымен және қолжетімді ресурстарын

қабылдауымен анықталады [8]. Мысалы, емтиханды қауіп ретінде қабылдаған студент жоғары деңгейдегі мазасыздықты сезінуі мүмкін. Ал емтиханды өзінің білімін көрсету және кәсіби даму мүмкіндігі ретінде қабылдаған студент жағымсыз эмоцияларын конструктивті реттеуге бейім болады. Осылайша, когнитивтік қайта бағалау студенттің оқу мотивациясын сақтауға және психологиялық қиындықтарға бейімделуіне көмектесетін механизм болып табылады.

Төртіншіден, эмоционалдық өзін-өзі реттеу механизмі.

Эмоционалдық өзін-өзі реттеу студенттің өзінің психологиялық күйін түсіну, бақылау және жағдайға сәйкес өзгерту қабілетімен байланысты. Оқу барысында мазасыздық, қорқыныш, сенімсіздік және эмоционалдық шаршау сияқты жағымсыз күйлердің пайда болуы табиғи құбылыс. Алайда олардың шамадан тыс күшеюі танымдық белсенділіктің төмендеуіне, зейіннің тұрақсыздығына және оқу мотивациясының әлсіреуіне әкелуі мүмкін. Эмоцияларды тиімді реттеу студентке психологиялық ресурстарын сақтауға, қиындықтарға конструктивті жауап беруге және оқу әрекетін жалғастыруға мүмкіндік береді.

Бесіншіден, әлеуметтік қолдау механизмі.

Студенттердің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығының қалыптасуында оқытушылардың, ата-аналардың, құрдастардың және академиялық топтың қолдауы маңызды орын алады. Әлеуметтік қолдау студенттің өзін қауіпсіз сезінуіне, оқу қиындықтарын ашық талқылауына, өз мүмкіндіктеріне деген сенімінің қалыптасуына және психологиялық қысымның төмендеуіне ықпал етеді. Оқытушының конструктивті кері байланысы, студенттердің пікірін құрметтеуі және дербес шешім қабылдауына мүмкіндік беруі оқу мотивациясын нығайтатын психологиялық-педагогикалық шарттар болып табылады.

Алтыншыдан, жетістік тәжірибесін жинақтау механизмі.

Студенттің оқу барысында қол жеткізген жетістіктері оның өзіндік бағалауының, құзыреттілік сезімінің және оқу әрекетіне деген қызығушылығының қалыптасуына ықпал етеді. Тіпті шағын академиялық жетістіктердің өзі студенттің өз мүмкіндіктеріне деген сенімін арттырып, келесі мақсаттарға ұмтылуына негіз бола алады. Сонымен қатар сәтсіздіктерді конструктивті талдау, қателіктерден сабақ алу және оқу

стратегияларын қайта қарастыру психологиялық тұрақтылықты дамытуға мүмкіндік береді.

Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланысының теориялық моделі

Ғылыми тұжырымдамаларды теориялық талдау негізінде жоғары оқу орны студенттерінің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығының өзара байланысының моделі ұсынылады.



1-сурет – Студенттердің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығының өзара байланысының теориялық моделі

Ұсынылған модель оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара тәуелді психологиялық құбылыстар екенін теориялық тұрғыдан сипаттайды. Модельге сәйкес, білім беру ортасының қолайлы жағдайлары студенттің ішкі психологиялық ресурстарының белсендірілуіне ықпал етеді. Өзіндік тиімділік, эмоционалдық өзін-өзі реттеу, когнитивтік

икемділік және конструктивті копинг-стратегиялар екі психологиялық құбылыстың өзара байланысын қамтамасыз ететін ықтимал механизмдер ретінде қарастырылады. Модельдің негізгі ерекшелігі – оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықты бір-бірінен оқшау емес, тұлғаның академиялық және кәсіби дамуын қамтамасыз ететін біртұтас психологиялық жүйе ретінде қарастыру.

Студенттердің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығына әсер ететін факторлар

Жоғары оқу орны студенттерінің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығы ішкі және сыртқы факторлардың өзара ықпалы нәтижесінде қалыптасады. Ішкі факторларға тұлғаның өзіндік бағалауы, өмірлік және кәсіби мақсаттары, эмоционалдық интеллектісі, өзін-өзі реттеу қабілеті, оптимизмі, жауапкершілігі және жеке психологиялық тәжірибесі жатады. Сыртқы факторлар білім беру ортасының ерекшеліктерімен, оқу жүктемесімен, оқытушылардың педагогикалық қарым-қатынас стилімен, әлеуметтік-экономикалық жағдайлармен және отбасылық қолдау деңгейімен байланысты.

3-кесте – Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылыққа ықпал ететін факторлар

Факторлар	**Жағымды ықпал**	**Жағымсыз ықпал**
Тұлғалық	Өзіндік тиімділік, оптимизм	Өзіне сенімсіздік
Мотивациялық	Кәсіби мақсаттардың айқын болуы	Оқу әрекетінің мәнін жоғалту
Эмоционалдық	Эмоцияларды тиімді басқару	Созылмалы мазасыздық
Академиялық	Қолжетімді тапсырмалар, кері байланыс	Шамадан тыс оқу жүктемесі
Әлеуметтік	Қолдау, жағымды қарым-қатынас	Әлеуметтік оқшаулану
Ұйымдастырушылық	Уақытты тиімді басқару	Прокрастинация, уақыт тапшылығы
Педагогикалық	Ынтымақтастық, автономияны қолдау	Шамадан тыс бақылау, қысым

Студенттердің психологиялық тұрақтылығын дамытуда аталған факторлардың өзара байланысын ескеру маңызды. Мәселен, студенттің жоғары оқу мотивациясы болғанымен, шамадан тыс оқу жүктемесі мен демалыстың жеткіліксіздігі эмоционалдық қажуға әкелуі мүмкін. Сондықтан оқу мотивациясының жоғары деңгейін психологиялық денсаулықтың сөзсіз көрсеткіші ретінде қабылдауға болмайды. Мотивацияның деңгейімен қатар оның сапасы, тұлғаның

психологиялық ресурстары және оқу ортасының ерекшеліктері ескерілуі қажет.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау

Ғылыми әдебиеттерді теориялық талдау нәтижесінде оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың студенттердің академиялық бейімделуіне ықпал ететін өзара байланысты психологиялық ресурстар екендігі туралы тұжырым жасауға негіз бар. Өзіндік детерминация теориясы студенттің автономиясы мен құзыреттілік сезімін қолдаудың мотивациялық маңызын түсіндіреді. Әлеуметтік-когнитивтік теория тұлғаның өз мүмкіндіктеріне деген сенімінің оқу белсенділігіне ықпалын сипаттайды. Резильенттілік тұжырымдамалары студенттердің қиындықтарға бейімделуі мен психологиялық ресурстарын қалпына келтіру ерекшеліктерін ашуға мүмкіндік береді. С. Кэссидидің академиялық резильенттілікке арналған зерттеулерінде студенттердің академиялық қиындықтарға жауап беру ерекшеліктерін бағалауға бағытталған ARS-30 әдістемесі ұсынылған. Бұл әдістеме академиялық қиындықтар жағдайындағы табандылықты, рефлексияны, көмек іздеуді және эмоционалдық реакцияларды зерттеуге мүмкіндік береді [9].

Теориялық талдау негізінде келесі ғылыми болжамдар ұсынылады.

Н1. Студенттердің автономды оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығы арасында оң бағыттағы байланыс болуы мүмкін.

Н2. Өзіндік тиімділік оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылық арасындағы байланысты қамтамасыз ететін медиаторлық фактор болуы мүмкін.

Н3. Эмоционалдық өзін-өзі реттеу қабілеті студенттердің академиялық стресс жағдайында оқу мотивациясын сақтауына ықпал етеді.

Н4. Әлеуметтік қолдау студенттердің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығы арасындағы байланысты күшейтетін фактор болуы мүмкін.

Н5. Амотивация деңгейінің жоғарылауы студенттердің психологиялық тұрақтылығының төмендеуімен және академиялық бейімделу қиындықтарымен байланысты болуы ықтимал.

Ұсынылған болжамдарды эмпирикалық тұрғыдан тексеру үшін студенттердің оқу мотивациясын, психологиялық тұрақтылығын, өзіндік тиімділігін және эмоционалдық өзін-өзі реттеу ерекшеліктерін кешенді зерттеу қажет.

4-кесте – Эмпирикалық зерттеу жүргізуге ұсынылатын психодиагностикалық құралдар

Зерттелетін көрсеткіш	Психодиагностикалық әдістеме	Авторлары
Оқу мотивациясы	Academic Motivation Scale (AMS)	Р. Валлеранд және т.б.
Академиялық резильенттілік	Academic Resilience Scale (ARS-30)	С. Кэссиди
Психологиялық қалпына келу қабілеті	Brief Resilience Scale (BRS)	Б. Смит және т.б.
Өзіндік тиімділік	General Self-Efficacy Scale	Р. Шварцер, М. Ерусалем
Эмоционалдық өзін-өзі реттеу	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	Дж. Гросс, О. Джон
Жағдаяттық және тұлғалық мазасыздық	State-Trait Anxiety Inventory (STAI)	Ч. Спилбергер

Эмпирикалық зерттеу нәтижелерін өңдеу барысында сипаттамалық статистика, Пирсон немесе Спирмен корреляциялық талдауы, көптік регрессиялық талдау және медиаторлық талдау әдістерін қолдануға болады. Психодиагностикалық құралдарды қолдану кезінде олардың қазақ және орыс тілдеріндегі нұсқаларының психометриялық сапасын, мәдени бейімделуін және пайдалану талаптарын ескеру қажет. Аталған зерттеу бағыты студенттердің психологиялық тұрақтылығы мен оқу мотивациясының арасындағы байланыстың ерекшеліктерін нақтылауға, академиялық қиындықтарға бейім студенттерді анықтауға және психологиялық-педагогикалық қолдау бағдарламаларын ғылыми тұрғыдан негіздеуге мүмкіндік береді.

Студенттердің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығын дамытуға бағытталған практикалық ұсынымдар

Жоғары оқу орындарында студенттердің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығын дамыту жүйелі психологиялық-педагогикалық жұмыстарды ұйымдастыруды талап етеді.

Бірінші бағыт – студенттердің оқу әрекетінің тұлғалық және кәсіби маңыздылығын арттыру. Оқу пәндерінің болашақ кәсіби қызметпен байланысын көрсету, студенттердің жеке қызығушылықтарын ескеру және практикалық тапсырмаларды пайдалану оқу мотивациясының қалыптасуына жағдай жасайды.

Екінші бағыт – студенттердің өзіндік тиімділігін дамыту. Бұл мақсатта қолжетімді оқу міндеттерін белгілеу,

тапсырмаларды біртіндеп күрделендіру, жеке жетістіктерді қолдау және конструктивті кері байланыс беру маңызды.

Үшінші бағыт – эмоционалдық өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру. Студенттерге эмоцияларды тану, мазасыздықты басқару, релаксация, когнитивтік қайта бағалау және стресстік жағдайларда тиімді әрекет ету тәсілдерін меңгерту қажет.

Төртінші бағыт – студенттердің уақытты басқару және өзін-өзі ұйымдастыру қабілеттерін дамыту. Академиялық міндеттерді жоспарлау, басымдықтарды анықтау, оқу мен демалыс арасындағы тепе-теңдікті сақтау студенттердің психологиялық ресурстарын тиімді пайдалануға мүмкіндік береді.

Бесінші бағыт – жоғары оқу орнында психологиялық қауіпсіз білім беру ортасын қалыптастыру. Студенттердің өз пікірін еркін білдіруіне, қателіктерін талдауына, көмек сұрауына және оқу қиындықтарын ашық талқылауына жағдай жасалуы тиіс.

Алтыншы бағыт – психологиялық қызметтің профилактикалық және түзету-дамыту жұмыстарын жетілдіру. Студенттердің оқу мотивациясын, академиялық мазасыздығын, эмоционалдық қажуын және психологиялық тұрақтылығын мерзімді бағалау тәуекел факторларын ерте анықтауға көмектеседі.

Осы бағыттарды жүзеге асыру мақсатында «Мотивация және психологиялық тұрақтылық» атты психологиялық дамыту бағдарламасының үлгісі ұсынылады.

5-кесте – Студенттердің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығын дамыту бағдарламасының мазмұны

№	Тренинг тақырыбы	Мақсаты
1	«Менің оқу мақсаттарым»	Ішкі мотивация мен кәсіби бағдарды дамыту
2	«Менің психологиялық ресурстарым»	Тұлғалық мүмкіндіктерді анықтау
3	«Өзіме деген сенім»	Өзіндік тиімділікті қалыптастыру
4	«Эмоцияларымды басқарамын»	Эмоционалдық өзін-өзі реттеуді дамыту
5	«Стресс және оны жеңу жолдары»	Конструктивті копинг дағдыларын меңгеру
6	«Сәтсіздік – даму мүмкіндігі»	Когнитивтік икемділікті дамыту
7	«Уақыт және менің мүмкіндіктерім»	Өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын қалыптастыру
8	«Менің кәсіби болашағым»	Ұзақ мерзімді мотивацияны нығайту

Бағдарламаның күтілетін нәтижелері ретінде студенттердің оқу әрекетіне деген қызығушылығының артуы, өз мүмкіндіктеріне сенімділігінің нығаюы, эмоционалдық өзін-өзі реттеу дағдыларының жетілуі, академиялық қиындықтарды конструктивті жеңу қабілетінің қалыптасуы және психологиялық тұрақтылығының жоғарылауы қарастырылады. Бағдарламаның нақты тиімділігін анықтау үшін оны тәжірибелік апробациядан өткізіп, бастапқы және қорытынды диагностикалық көрсеткіштерді салыстыру қажет.

Қорытынды

Жоғары оқу орны студенттерінің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығы олардың академиялық жетістіктерін, кәсіби қалыптасуын және психологиялық әл-ауқатын қамтамасыз ететін маңызды тұлғалық ресурстар болып табылады. Ғылыми-теориялық талдау оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара ықпалдасатын, тұлғаның академиялық ортаға бейімделуін қамтамасыз ететін психологиялық құбылыстар екендігін негіздеуге мүмкіндік берді. Оқу мотивациясы студенттің танымдық белсенділігін, кәсіби мақсатқа ұмтылысын және оқу әрекетіне деген қызығушылығын қалыптастырады. Психологиялық тұрақтылық студенттің академиялық қиындықтарды жеңуіне, эмоционалдық тепе-теңдігін қалпына келтіруіне және мақсатқа бағытталған әрекетін жалғастыруына жағдай жасайды.

Оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланысының негізгі психологиялық механизмдері ретінде өзіндік тиімділік, когнитивтік қайта бағалау, эмоционалдық өзін-өзі реттеу, мақсатқа бағытталған әрекет, әлеуметтік қолдау және жетістік тәжірибесін жинақтау анықталды. Сонымен қатар студенттердің оқу мотивациясының қалыптасуы мен психологиялық тұрақтылығының дамуы олардың жеке психологиялық ерекшеліктеріне ғана емес, жоғары оқу орнындағы білім беру ортасының сапасына да тәуелді екендігі теориялық тұрғыдан негізделді. Зерттеу негізінде ұсынылған теориялық модель оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылықтың өзара байланысын кешенді қарастыруға мүмкіндік береді. Модельдің практикалық маңыздылығы студенттердің психологиялық ресурстарын дамытуға бағытталған психологиялық-педагогикалық қолдау бағдарламаларын әзірлеуде көрініс табады. Жоғары оқу орындарында студенттердің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығын дамыту білім беру сапасын арттырудың, академиялық қиындықтардың алдын алудың және

болашақ мамандардың кәсіби-тұлғалық әлеуетін қалыптастырудың маңызды бағыттарының бірі болуы тиіс.

Алдағы зерттеулерде студенттердің оқу мотивациясы мен психологиялық тұрақтылығының өзара байланысын эмпирикалық тұрғыдан анықтау, олардың жас, жыныстық, курстық және кәсіби ерекшеліктерін салыстырмалы зерттеу, сондай-ақ психологиялық дамыту бағдарламаларының тиімділігін эксперименттік жолмен бағалау көзделеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.

2. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения: книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1990. – 192 с.

3. 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. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

4. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56(3). – P. 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

5. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979. – Vol. 37(1). – P. 1–11. https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

6. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses // The Journal of Positive Psychology. – 2006. – Vol. 1(3). – P. 160–168. https://doi.org/10.1080/17439760600619609

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

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

9. Cassidy S. The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure // Frontiers in Psychology. – 2016. – Vol. 7. – Article 1787. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787

10. Vallerand R.J., Pelletier L.G., Blais M.R., Brière N.M., Senécal C., Vallières E.F. The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education // Educational and Psychological Measurement. – 1992. – Vol. 52(4). – P. 1003–1017. https://doi.org/10.1177/0013164492052004025

11. Smith B.W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back // International Journal of Behavioral Medicine. – 2008. – Vol. 15(3). – P. 194–200. https://doi.org/10.1080/10705500802222972

12. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 85(2). – P. 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

13. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. – 2003. – Vol. 18(2). – P. 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

14. Zimmerman B.J. Becoming a self-regulated learner: An overview // Theory Into Practice. – 2002. – Vol. 41(2). – P. 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

15. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. – New York: Guilford Press, 2017.

16. 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. https://doi.org/10.1002/pits.20149

17. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 512 с.

18. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.

19. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – Москва: Смысл, 2006.

20. Жарықбаев Қ.Б. Психология. – Алматы: Білім, 1993.

Аннотация. *В статье рассматриваются научно-теоретические основы взаимосвязи учебной мотивации и психологической устойчивости студентов высших учебных заведений. Анализируются внутренние и внешние мотивационные факторы, структурные компоненты психологической устойчивости и особенности эмоциональной саморегуляции личности. Раскрывается роль учебной мотивации в преодолении академических трудностей, адаптации студентов к изменяющейся образовательной среде и их профессионально-личностном развитии. На основе теории самодетерминации, социально-когнитивной теории и концепций психологической резильентности систематизированы механизмы взаимодействия исследуемых феноменов. Предложена теоретическая модель взаимосвязи учебной мотивации и психологической устойчивости,*

определены основные направления психолого-педагогического сопровождения студентов.

Ключевые слова: *учебная мотивация, психологическая устойчивость, резильентность, студент, академическая адаптация, саморегуляция, внутренняя мотивация, стрессоустойчивость.*

Abstract. *The article examines the theoretical foundations of the relationship between academic motivation and psychological resilience among university students. Internal and external motivational factors, structural components of psychological resilience, and emotional self-regulation are analyzed. Particular attention is paid to the role of academic motivation in overcoming academic difficulties, adapting to changing educational environments, and supporting students' professional and personal development. Drawing on self-determination theory, social cognitive theory, and psychological resilience frameworks, the article systematizes the mechanisms underlying the interaction between these psychological constructs. A theoretical model of the relationship between academic motivation and psychological resilience is proposed, along with recommendations for psychological and pedagogical support in higher education institutions.*

Keywords: *academic motivation, psychological resilience, university students, academic adaptation, self-regulation, intrinsic motivation, stress resistance.*

САНАЛЫ ҰРПАҚ

ӘОЖ 159.942:159.922.8

ЖАСТАРДЫҢ КҮЙЗЕЛІСКЕ ҚАРСЫ ТҰРУ СТРАТЕГИЯЛАРЫ МЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-АУҚАТЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Искакова Акмарал Нурлановна
«Q University» 2-курс магистранты

Аңдатпа. *Мақалада жастардың күйзеліске қарсы тұру стратегиялары мен психологиялық әл-ауқатының өзара байланысының ғылыми-теориялық негіздері қарастырылады. Жастардың психологиялық денсаулығына әсер ететін әлеуметтік, тұлғалық және эмоционалдық факторлар талданып, стресстік жағдайларды жеңудегі копинг-стратегиялардың маңызы айқындалады. Проблемаға бағытталған, эмоцияға бағытталған және қиындықтан жалтаруға негізделген копинг-стратегиялардың психологиялық ерекшеліктері сипатталады. Жастардың психологиялық әл-ауқатын қамтамасыз етудегі эмоционалдық өзін-өзі реттеу, әлеуметтік қолдау, өзіндік тиімділік және резильенттіліктің рөлі қарастырылады. Теориялық талдау негізінде жастардың күйзеліске қарсы тұру қабілетін дамытуға және психологиялық әл-ауқатын нығайтуға бағытталған психологиялық-педагогикалық ұсынымдар ұсынылады.*

Түйін сөздер: *жастар, күйзеліс, копинг-стратегиялар, психологиялық әл-ауқат, резильенттілік, эмоционалдық тұрақтылық, әлеуметтік қолдау, психологиялық бейімделу.*

Кіріспе

Қазіргі қоғамдағы әлеуметтік-экономикалық өзгерістер, ақпараттық технологиялардың қарқынды дамуы, бәсекелестіктің күшеюі және өмір сүру қарқынының жеделдеуі жастардың психологиялық жағдайына елеулі ықпал етуде. Жас ұрпақтың әлеуметтік ортаға бейімделуі, кәсіби өзін-өзі анықтауы, білім алуы, тұлғааралық қарым-қатынас орнатуы және болашақ өмірін жоспарлауы көптеген психологиялық қиындықтармен қатар жүреді. Осындай жағдайларда жастардың күйзеліске қарсы тұру қабілеті мен психологиялық әл-ауқатын

сақтау мәселесі психология ғылымының өзекті зерттеу бағыттарының біріне айналып отыр. Жастық шақ – тұлғаның дүниетанымы, құндылық бағдарлары, өмірлік мақсаттары және әлеуметтік ұстанымдары қалыптасатын маңызды кезең. Бұл кезеңде адамның дербестікке ұмтылысы артып, өзінің өмірлік таңдауына жауапкершілігі күшейеді. Сонымен қатар болашаққа қатысты белгісіздік, әлеуметтік талаптардың артуы, қаржылық қиындықтар, академиялық жүктеме және тұлғааралық мәселелер жастардың эмоционалдық жағдайына жағымсыз әсер етуі мүмкін.

Күйзелістік жағдайлардың ұзақ уақыт сақталуы адамның психологиялық ресурстарының әлсіреуіне, мазасыздықтың жоғарылауына, эмоционалдық қажуға және өмірге қанағаттану деңгейінің төмендеуіне алып келуі ықтимал. Алайда күйзелістің психологиялық салдары тек сыртқы факторлардың қарқындылығына ғана емес, тұлғаның оларды қабылдауына, бағалауына және жеңу үшін қолданатын стратегияларына да байланысты. Осыған орай, жастардың күйзеліске қарсы тұру стратегияларын зерттеу олардың психологиялық бейімделу ерекшеліктерін түсінуге, тұлғалық ресурстарын анықтауға және психологиялық әл-ауқатын нығайтудың тиімді жолдарын белгілеуге мүмкіндік береді.

Зерттеудің мақсаты – жастардың күйзеліске қарсы тұру стратегиялары мен психологиялық әл-ауқатының ерекшеліктерін ғылыми-теориялық тұрғыдан талдау және олардың өзара байланысының психологиялық механизмдерін айқындау.

Зерттеудің міндеттері:

- күйзеліс пен копинг-мінез-құлықтың ғылыми-теориялық негіздерін қарастыру;
- жастарға тән күйзеліске қарсы тұру стратегияларын сипаттау;
- психологиялық әл-ауқаттың құрылымдық компоненттерін анықтау;
- копинг-стратегиялар мен психологиялық әл-ауқаттың өзара байланысын талдау;
- жастардың психологиялық ресурстарын дамытуға бағытталған практикалық ұсынымдар әзірлеу.

Зерттеу әдістері: ғылыми әдебиеттерді теориялық талдау, салыстыру, жүйелеу, жалпылау және психологиялық тұжырымдамаларды салыстырмалы талдау.

Зерттеудің ғылыми-теориялық негіздері

Күйзеліс және күйзеліске қарсы тұру стратегияларының психологиялық мәні

Күйзеліс (стресс) – тұлғаның сыртқы және ішкі ортаның күрделі талаптарына жауап ретінде пайда болатын психофизиологиялық жағдайы. Ол адамның бейімделу ресурстарын белсендіретін табиғи реакция болғанымен, шамадан тыс және ұзақ мерзімді сипат алған жағдайда психологиялық денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін. Күйзеліс мәселесін ғылыми тұрғыдан зерттеудің негізін қалаған Г. Селье стрессті ағзаның қоршаған орта талаптарына беретін бейспецификалық жауабы ретінде қарастырды. Ғалым күйзелістің жағымды және жағымсыз түрлерін ажыратып, оның тұлғаның бейімделу мүмкіндіктерімен байланысын анықтады [1]. Күйзелісті зерттеудің психологиялық бағыты Р. Лазарус пен С. Фолкманның транзакциялық теориясында кеңінен дамытылды. Аталған теорияға сәйкес, күйзеліс тұлға мен қоршаған ортаның өзара әрекеттесуі барысында туындайды және адамның белгілі бір жағдайды субъективті бағалауына тәуелді болады. Егер тұлға жағдайдың талаптарын өзінің психологиялық ресурстарынан жоғары деп бағаласа, күйзелістік реакция пайда болады [2].

Р. Лазарус күйзелістік жағдайды бағалаудың екі негізгі деңгейін бөліп көрсетеді. Бастапқы когнитивтік бағалау барысында адам жағдайдың өзіне қаншалықты қауіпті немесе маңызды екенін анықтайды. Екінші бағалау кезеңінде тұлға қалыптасқан жағдайды жеңуге қажетті ішкі және сыртқы ресурстарын саралайды. Осы бағалау нәтижесінде адам белгілі бір копинг-стратегияны таңдайды. Копинг (ағылшын тілінен *coping* – жеңу, еңсеру, күресу) – тұлғаның күрделі өмірлік жағдайларды жеңуге, олардың жағымсыз әсерін төмендетуге және психологиялық тепе-теңдігін қалпына келтіруге бағытталған саналы когнитивтік және мінез-құлықтық әрекеттерінің жиынтығы. Копинг-мінез-құлық тұлғаның психологиялық қорғаныс механизмдерінен ерекшеленеді. Психологиялық қорғаныс механизмдері көбінесе бейсаналық деңгейде жүзеге асырылса, копинг-стратегиялар адамның жағдайды саналы бағалауымен және мақсатты әрекет етуімен байланысты.

Копинг-стратегиялардың қалыптасуына тұлғаның жас ерекшеліктері, өмірлік тәжірибесі, эмоционалдық интеллектісі, өзіндік бағалауы, әлеуметтік ортасы және психологиялық ресурстары ықпал етеді.

Н. Эндлер мен Дж. Паркер күйзелісті жеңудің үш негізгі бағытын ұсынған [3]:

- мәселеге бағытталған копинг;
- эмоцияға бағытталған копинг;
- қиындықтан жалтаруға бағытталған копинг.

Мәселеге бағытталған копинг-стратегиялар күйзеліс көзін анықтауға, жағдайды өзгертуге және нақты шешім қабылдауға негізделеді. Мұндай стратегияларды қолданатын жастар қиындықтың себептерін талдап, қолжетімді ресурстарды бағалап, әрекет жоспарын құрастырады. Эмоцияға бағытталған копинг-стратегиялар күйзелістік жағдайдан туындаған эмоционалдық реакцияларды реттеуге бағытталады. Олардың қатарына эмоцияларды қабылдау, когнитивтік қайта бағалау, психологиялық қолдау іздеу және релаксациялық тәсілдерді қолдану жатады. Алайда эмоцияға бағытталған копинг өзін-өзі кінәлау немесе жағымсыз ойларға шамадан тыс берілу түрінде де көрінуі мүмкін. Қиындықтан жалтаруға бағытталған копинг жағымсыз жағдайдан уақытша алшақтау, мәселені кейінге қалдыру немесе назарды басқа әрекетке аудару арқылы сипатталады. Мұндай стратегиялар қысқа мерзімде эмоционалдық қысымды төмендетуі мүмкін, алайда мәселені үнемі елемеу ұзақ мерзімді психологиялық қиындықтардың қалыптасуына ықпал етеді.

1-кесте – Күйзеліске қарсы тұру стратегияларының психологиялық сипаттамасы

Копинг-стратегия түрлері	**Психологиялық мазмұны**	**Ықтимал нәтижесі**
Мәселеге бағытталу	Жағдайды талдау, шешім іздеу, жоспарлау	Бақылау сезімінің артуы
Эмоцияларды реттеу	Эмоцияларды түсіну және басқару	Эмоционалдық тепе-теңдікті сақтау
Әлеуметтік қолдау іздеу	Жақын адамдардан немесе мамандардан көмек алу	Жалғыздық сезімінің төмендеуі
Позитивті қайта бағалау	Қиындықтың жаңа мүмкіндіктерін анықтау	Оптимизм мен тұлғалық дамудың нығаюы
Қабылдау	Өзгерту мүмкін емес жағдайды мойындау	Жағдайға бейімделу
Қиындықтан жалтару	Мәселені елемеу, кейінге қалдыру	Қысқа мерзімді жеңілдік, ұзақ мерзімді тәуекел
Өзін-өзі кінәлау	Сәтсіздіктің себептерін тек өзінен іздеу	Өзіндік бағалаудың төмендеуі

Копинг-стратегиялардың тиімділігі нақты жағдайдың ерекшеліктеріне байланысты. Тұлға өзгерте алатын жағдайларда мәселеге бағытталған стратегиялар тиімді болса, өзгерту

мүмкіндігі шектеулі жағдайларда эмоцияларды реттеу, қабылдау және әлеуметтік қолдауға жүгіну маңызды болады. Сондықтан күйзеліске қарсы тұрудың негізгі көрсеткіші белгілі бір стратегияны үнемі қолдану емес, жағдайға сәйкес тиімді стратегияны таңдай білу қабілеті болып табылады.

Жастардың күйзелістік жағдайларды қабылдауының психологиялық ерекшеліктері

Жастық шақ тұлғаның әлеуметтік-психологиялық дамуының маңызды кезеңдерінің бірі болып табылады. Бұл кезеңде адамның өзіндік санасы, дүниетанымы, кәсіби бағыттылығы, өмірлік мақсаттары және тұлғалық сәйкестілігі қалыптасады. Э. Эриксонның психоәлеуметтік даму теориясында жас кезеңіндегі маңызды міндеттердің бірі тұлғалық сәйкестілікті қалыптастырумен байланыстырылады. Өзінің қоғамдағы орнын, қабілеттерін және болашақ өмірлік бағытын анықтау барысында жастар түрлі ішкі қайшылықтармен кездеседі [4]. Ж. Арнетт ересектікке өтпелі кезеңді тұлғаның өмірлік мүмкіндіктерін зерттеуімен, дербестікке ұмтылуымен, тұрақсыздықпен және болашаққа қатысты ізденіспен сипаттайды [5]. Бұл ерекшеліктер жастардың тұлғалық дамуына мүмкіндік бергенімен, белгісіздік пен психологиялық қысымның артуына да ықпал етуі мүмкін. Қазіргі жастардың күйзелістік жағдайларының негізгі себептері ретінде академиялық жүктемені, кәсіби бәсекелестікті, қаржылық қиындықтарды, жұмысқа орналасу мәселелерін, әлеуметтік қатынастардағы қайшылықтарды және болашаққа қатысты сенімсіздікті атап көрсетуге болады. Сонымен қатар цифрлық технологиялардың дамуы жастардың психологиялық жағдайына ықпал ететін жаңа факторлардың қалыптасуына алып келді. Әлеуметтік желілердегі үздіксіз ақпарат ағыны, өзін өзгелермен салыстыру, әлеуметтік мойындауға ұмтылу және виртуалды кеңістіктегі жағымсыз қарым-қатынас эмоционалдық қысымды күшейтуі мүмкін.

Жастардың күйзеліске қарсы тұру ерекшеліктерін анықтайтын маңызды факторлардың бірі – олардың өзіндік бағалауы. Өзіндік бағалауы тұрақты жастар қиындықтарды уақытша кедергі ретінде қабылдауға, өз мүмкіндіктерін объективті бағалауға және мәселелерді конструктивті шешуге бейім болуы мүмкін. Ал өзіндік бағалаудың төмендігі сәтсіздіктерді шамадан тыс қабылдауға, әлеуметтік салыстырудың күшеюіне және өз мүмкіндіктеріне деген сенімсіздікке алып келуі ықтимал. Жастардың күйзелістік жағдайларға бейімделуінде эмоционалдық интеллект те ерекше

орын алады. Өз эмоцияларын түсіну, олардың пайда болу себептерін анықтау және эмоционалдық реакцияларды басқару тұлғаның психологиялық тұрақтылығын қамтамасыз ететін маңызды ресурстар болып табылады.

Психологиялық әл-ауқаттың құрылымы мен негізгі көрсеткіштері

Психологиялық әл-ауқат – тұлғаның өзінің өміріне, жеке мүмкіндіктеріне, әлеуметтік қатынастарына және даму перспективаларына қатысты жағымды психологиялық жағдайын сипаттайтын кешенді құбылыс. Психология ғылымында психологиялық әл-ауқатты зерттеудің гедонистік және эвдемонистік бағыттары қалыптасқан. Гедонистік бағыт адамның өмірге қанағаттануын, жағымды эмоциялардың басымдығын және жағымсыз эмоционалдық тәжірибелердің салыстырмалы түрде төмен болуын қарастырады. Э. Динер субъективті әл-ауқатты тұлғаның өз өмірін когнитивтік және эмоционалдық тұрғыдан бағалауы ретінде сипаттайды [6]. Эвдемонистік бағыт психологиялық әл-ауқатты тұлғаның ішкі әлеуетін жүзеге асыруымен, өмірінің мағыналылығымен, өзін-өзі дамытуымен және әлеуметтік ортада тиімді қызмет етуімен байланыстырады. К. Рифф психологиялық әл-ауқаттың көпөлшемді моделін ұсынып, оның алты негізгі компонентін анықтады [7].

2-кесте – К. Рифф бойынша психологиялық әл-ауқаттың құрылымдық компоненттері

Компонент	**Психологиялық сипаттамасы**
Өзін-өзі қабылдау	Өзінің тұлғалық ерекшеліктерін, артықшылықтары мен кемшіліктерін қабылдау
Жағымды тұлғааралық қатынастар	Сенімді, қолдаушы және эмоционалдық тұрғыдан жақын қарым-қатынас орнату
Автономия	Дербес шешім қабылдау және өз ұстанымдарын сақтау
Қоршаған ортаны басқару	Өмірлік жағдайларды ұйымдастыру және қолжетімді ресурстарды пайдалану
Өмірлік мақсаттардың болуы	Өмірдің мағынасын түсіну және болашаққа бағытталу
Тұлғалық өсу	Өзін-өзі дамытуға, жаңа тәжірибе жинауға және әлеуетін жүзеге асыруға ұмтылу

Аталған компоненттер жастардың әлеуметтік-психологиялық бейімделуін, эмоционалдық тұрақтылығын және өмірлік мақсаттарға бағытталған әрекетін сипаттайды. Психологиялық әл-ауқат тек жағымсыз эмоциялардың болмауымен шектелмейді. Ол адамның күрделі жағдайларға қарамастан өмірінің мағынасын сақтай алуымен, тұлғалық

мүмкіндіктерін жүзеге асыруымен және қоршаған ортамен конструктивті қарым-қатынас орнатуымен анықталады. Жастардың психологиялық әл-ауқатының қалыптасуында ішкі психологиялық ресурстармен қатар әлеуметтік ортаның сапасы да маңызды. Отбасындағы жағымды эмоционалдық ахуал, достардың қолдауы, білім беру ортасының психологиялық қауіпсіздігі және өзін-өзі дамыту мүмкіндіктерінің болуы тұлғаның психологиялық әл-ауқатына жағымды ықпал етеді.

Күйзеліске қарсы тұру стратегиялары мен психологиялық әл-ауқаттың өзара байланысы

Күйзеліске қарсы тұру стратегиялары мен психологиялық әл-ауқаттың өзара байланысы тұлғаның когнитивтік, эмоционалдық және мінез-құлықтық ресурстарының өзара ықпалдасуы арқылы жүзеге асырылады. Конструктивті копинг-стратегияларды қолдану жастардың өмірлік қиындықтарды тиімді шешуіне, эмоционалдық тепе-теңдігін қалпына келтіруіне және өз мүмкіндіктеріне деген сенімін арттыруына жағдай жасайды. Мәселеге бағытталған копинг жастардың дербестігін, жауапкершілігін және өзіндік тиімділігін дамытуға ықпал етеді. Қиындықтарды шешуге бағытталған белсенді әрекет тұлғаның қоршаған ортаны басқару қабілетін нығайтып, өмірлік жағдайларға бақылау жасай алу сезімін қалыптастырады. Эмоцияларды конструктивті реттеуге бағытталған стратегиялар жағымсыз эмоционалдық күйлерді басқаруға, тұлғалық мазасыздықты төмендетуге және психологиялық тепе-теңдікті сақтауға мүмкіндік береді. Әлеуметтік қолдау іздеу жастардың қиындықтарды жалғыз жеңуге міндетті емес екендігін түсінуіне, тұлғааралық сенімнің қалыптасуына және әлеуметтік байланыстардың нығаюына ықпал етеді. Студенттердің күйзелісті жеңу стратегияларына арналған ғылыми шолулар әлеуметтік қолдауға жүгіну, дене белсенділігі, эмоцияларды реттеу және жағдайды қайта бағалау тәсілдерінің маңыздылығын көрсетеді. Сонымен қатар жалтаруға негізделген әрекеттердің тиімділігін бағалау кезінде олардың ұзақтығы мен нақты жағдайдың ерекшеліктерін ескеру қажеттілігі атап өтіледі. Копинг-стратегиялар мен психологиялық әл-ауқаттың өзара байланысында бірнеше негізгі психологиялық механизмдерді бөліп көрсетуге болады.

Өзіндік тиімділік. А. Бандураның әлеуметтік-когнитивтік теориясына сәйкес, тұлғаның өз мүмкіндіктеріне деген сенімі оның қиындықтарды қабылдауына және әрекет ету стратегияларын таңдауына ықпал етеді [8]. Өзіндік тиімділігі жоғары жастар күрделі жағдайларды шешуге қажетті

ресурстары бар екендігіне сенеді және белсенді әрекет етуге бейім келеді.

Эмоционалдық өзін-өзі реттеу. Жағымсыз эмоцияларды түсіну, қабылдау және конструктивті басқару жастардың психологиялық ресурстарын сақтауға мүмкіндік береді. Дж. Гросстың эмоционалдық реттеу тұжырымдамасында когнитивтік қайта бағалау эмоцияларды басқарудың маңызды тәсілдерінің бірі ретінде қарастырылады [9].

Резильенттілік. Резильенттілік – тұлғаның қолайсыз жағдайларға бейімделу және қиындықтардан кейін психологиялық қызметін қалпына келтіру қабілеті. А. Мастен резильенттіліктің қалыптасуын тұлғалық және әлеуметтік бейімделу ресурстарының өзара әрекеттесуімен байланыстырады [10].

Когнитивтік икемділік. Жастардың қалыптасқан жағдайды әртүрлі тұрғыдан қарастыруы, баламалы шешімдерді анықтауы және жағымсыз оқиғалардың мағынасын қайта бағалауы психологиялық тұрақтылықтың маңызды көрсеткіші болып табылады.

Әлеуметтік қолдау. Отбасы мүшелерімен, достармен, құрдастармен және мамандармен жағымды қарым-қатынас орнату жастардың эмоционалдық қауіпсіздігін қамтамасыз ететін маңызды сыртқы ресурс болып саналады.

3-кесте – Копинг-стратегиялар мен психологиялық әл-ауқат компоненттерінің ықтимал байланысы

Копинг-стратегия	**Психологиялық әл-ауқат компоненті**	**Ықтимал психологиялық нәтиже**
Мәселені белсенді шешу	Қоршаған ортаны басқару	Жағдайға бақылау жасау сезімі
Позитивті қайта бағалау	Тұлғалық өсу	Өмірлік тәжірибені конструктивті қабылдау
Әлеуметтік қолдау іздеу	Жағымды қарым-қатынастар	Әлеуметтік қауіпсіздік сезімі
Жағдайды қабылдау	Өзін-өзі қабылдау	Ішкі үйлесімділік
Мақсатқа бағытталған әрекет	Өмірлік мақсаттар	Өмірдің мағыналылығын сезіну
Дербес шешім қабылдау	Автономия	Өзіне деген сенімділік
Ұзақ мерзімді жалтару	Әл-ауқаттың бірнеше компоненті	Бейімделу қиындықтарының күшеюі

Күйзеліске қарсы тұру стратегиялары мен психологиялық әл-ауқаттың байланысы екіжақты сипатқа ие болуы мүмкін. Конструктивті копинг-стратегиялар

психологиялық әл-ауқаттың нығаюына жағдай жасаса, психологиялық әл-ауқаттың жоғары деңгейі тұлғаның стресстік жағдайларда тиімді әрекет етуіне қажетті ішкі ресурстарды қамтамасыз етеді.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау

Ғылыми әдебиеттерді теориялық талдау нәтижесінде жастардың күйзеліске қарсы тұру стратегиялары мен психологиялық әл-ауқатының өзара байланысын сипаттайтын тұжырымдамалық модель ұсынылды.

Ұсынылған модельге сәйкес, жастардың психологиялық әл-ауқаты күйзелістік факторлардың қарқындылығына ғана емес, тұлғаның қалыптасқан жағдайды бағалау ерекшеліктеріне және қолданатын копинг-стратегияларына байланысты. Теориялық талдау конструктивті копинг-стратегиялардың тұлғаның өзіндік тиімділігін, эмоционалдық тұрақтылығын және резильенттілігін нығайтатын маңызды психологиялық ресурстар ретінде қарастырылуына негіз береді. Сонымен қатар жастардың психологиялық әл-ауқатын бағалау барысында олардың әлеуметтік-экономикалық жағдайларын, мәдени ерекшеліктерін, отбасылық қарым-қатынастарын және психологиялық қолдауға қолжетімділігін ескеру қажет. Жастардың күйзеліске қарсы тұру қабілетін тек жеке тұлғалық қасиеттермен түсіндіру жеткіліксіз. Олардың өмір сүретін әлеуметтік ортасы да психологиялық бейімделу мүмкіндіктерін анықтайды.

Жүргізілген теориялық талдау негізінде келесі ғылыми болжамдар ұсынылады:

1. Конструктивті копинг-стратегиялар мен жастардың психологиялық әл-ауқаты арасында оң бағыттағы байланыс болуы ықтимал.

2. Қиындықтан ұзақ мерзімді жалтару және өзін-өзі кінәлау психологиялық әл-ауқаттың төмендеуімен байланысты болуы мүмкін.

3. Резильенттілік копинг-стратегиялар мен психологиялық әл-ауқат арасындағы байланысты қамтамасыз ететін медиаторлық фактор болуы ықтимал.

4. Әлеуметтік қолдау күйзелістік факторлардың жағымсыз психологиялық әсерін төмендететін қорғаныш ресурсы ретінде қызмет етуі мүмкін.

Аталған болжамдарды эмпирикалық тұрғыдан тексеру үшін К. Риффтің «Психологиялық әл-ауқат шкаласын», Н. Эндлер мен Дж. Паркердің «Стресстік жағдайлардағы копинг-мінез-құлық» әдістемесін, Ч. Карвердің Brief COPE

сауалнамасын және С. Коэннің қабылданатын күйзеліс шкаласын (PSS) қолдануға болады. Зерттеу нәтижелерін математикалық-статистикалық өңдеуде сипаттамалық статистика, Спирменнің рангтік корреляция коэффициенті, Пирсон корреляциясы және регрессиялық талдау әдістерін пайдалану ұсынылады.



1-сурет – Жастардың күйзеліске қарсы тұру стратегиялары мен психологиялық әл-ауқатының өзара байланысының теориялық моделі

Жастардың психологиялық әл-ауқатын нығайтудың практикалық бағыттары

Жастардың күйзеліске қарсы тұру қабілетін дамыту психологиялық профилактика, психологиялық ағарту және тұлғалық дамыту жұмыстарын кешенді ұйымдастыруды талап етеді.

Біріншіден, жастардың психологиялық сауаттылығын арттыру маңызды. Күйзелістің пайда болу себептері, оның физиологиялық және эмоционалдық белгілері туралы ақпарат беру жастардың өз психологиялық жағдайын түсінуіне және

қажетті қолдау түрлерін дер кезінде анықтауына мүмкіндік береді.

Екіншіден, эмоционалдық өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту қажет. Жастарға эмоцияларды тану, оларды қабылдау, тыныс алу жаттығуларын орындау, бұлшық ет релаксациясы және жағымсыз ойларды конструктивті қайта бағалау тәсілдерін меңгерту ұсынылады.

Үшіншіден, мәселелерді шешу дағдыларын қалыптастыру маңызды. Күрделі жағдайды бірнеше кезеңге бөліп қарастыру, баламалы шешімдерді анықтау, қолжетімді ресурстарды бағалау және нақты әрекет жоспарын құрастыру жастардың өзіндік тиімділігін арттыруға ықпал етеді.

Төртіншіден, жастардың әлеуметтік қолдау жүйесін нығайту қажет. Тұлғааралық қарым-қатынас мәдениетін дамыту, өзара сенімге негізделген топтық жұмыстар ұйымдастыру және психологиялық консультацияларға қолжетімділікті қамтамасыз ету маңызды.

Бесіншіден, жастардың цифрлық гигиена дағдыларын қалыптастыру ұсынылады. Ақпараттық жүктемені реттеу, әлеуметтік желілерді саналы пайдалану, жеткілікті демалыс пен ұйқы режимін сақтау психологиялық ресурстардың қалпына келуіне жағдай жасайды.

Алтыншыдан, жастардың тұлғалық және кәсіби мақсаттарын анықтауға бағытталған психологиялық жұмыстар ұйымдастырылуы тиіс. Өмірлік мақсаттардың айқын болуы тұлғаның ішкі мотивациясын нығайтып, қиындықтарға қарамастан даму бағытын сақтауға мүмкіндік береді.

Осы бағыттарды жүзеге асыру мақсатында «Психологиялық тұрақтылық және өмірлік ресурстар» атты дамыту бағдарламасының үлгісі ұсынылады.

4-кесте – Жастардың күйзеліске қарсы тұру дағдыларын дамыту бағдарламасы

№	Тренинг тақырыбы	Мақсаты
1	«Күйзелісті түсіну»	Күйзелістің себептері мен белгілерін анықтау
2	«Менің ішкі ресурстарым»	Тұлғалық мүмкіндіктерді тану
3	«Эмоциялар және мен»	Эмоционалдық өзін-өзі реттеуді дамыту
4	«Қиындықтарды шешу өнері»	Конструктивті копинг-стратегияларды меңгеру
5	«Өзіме сенемін»	Өзіндік тиімділік пен өзіндік бағалауды нығайту
6	«Қарым-қатынас және қолдау»	Әлеуметтік ресурстарды тиімді пайдалану

7	«Өмірлік тепе-теңдік»	Оқу, еңбек және демалысты үйлестіру
8	«Менің болашағым»	Өмірлік мақсаттар мен тұлғалық даму бағытын анықтау

Бағдарламаның күтілетін нәтижелері жастардың психологиялық сауаттылығының артуымен, эмоционалдық өзін-өзі реттеу қабілеттерінің жетілуімен, конструктивті копинг-стратегияларды меңгеруімен және психологиялық әл-ауқатының нығаюымен сипатталады. Бағдарламаның нақты тиімділігі тәжірибелік зерттеу барысында бағалануы тиіс.

Қорытынды

Жастардың күйзеліске қарсы тұру стратегиялары мен психологиялық әл-ауқаты қазіргі психология ғылымындағы маңызды әлеуметтік-психологиялық мәселелердің бірі болып табылады. Қоғамдық өзгерістердің қарқындылығы, академиялық және кәсіби талаптардың артуы, әлеуметтік қатынастардың күрделенуі жастардың психологиялық ресурстарын дамыту қажеттілігін күшейтеді. Ғылыми-теориялық талдау барысында күйзеліске қарсы тұру стратегиялары тұлғаның күрделі өмірлік жағдайларға бейімделуін қамтамасыз ететін маңызды психологиялық механизмдер ретінде қарастырылды. Мәселеге бағытталған әрекет, позитивті қайта бағалау, әлеуметтік қолдау іздеу және эмоционалдық өзін-өзі реттеу жастардың психологиялық әл-ауқатын нығайтуға ықпал ететін конструктивті тәсілдер ретінде сипатталды. Психологиялық әл-ауқат тұлғаның өмірге қанағаттануымен ғана емес, өзін-өзі қабылдауымен, дербестігімен, өмірлік мақсаттарының болуымен, әлеуметтік қатынастарының сапасымен және тұлғалық өсуге бағытталуымен анықталады. Күйзеліске қарсы тұру стратегиялары мен психологиялық әл-ауқаттың өзара байланысын қамтамасыз ететін маңызды психологиялық механизмдер ретінде өзіндік тиімділік, резильенттілік, когнитивтік икемділік, эмоционалдық өзін-өзі реттеу және әлеуметтік қолдау анықталды. Жастардың психологиялық әл-ауқатын нығайту үшін олардың ішкі психологиялық ресурстарын дамытумен қатар қолайлы әлеуметтік ортаны қалыптастыру, психологиялық қызметтердің қолжетімділігін арттыру және профилактикалық бағдарламаларды жүйелі ұйымдастыру қажет. Зерттеудің теориялық маңыздылығы жастардың копинг-мінез-құлқы мен психологиялық әл-ауқатының өзара байланысын ғылыми тұрғыдан жүйелеумен сипатталады. Практикалық маңыздылығы алынған теориялық тұжырымдарды білім беру ұйымдарында, жастар ресурстық

орталықтарында және психологиялық қызметтерде дамыту бағдарламаларын әзірлеу барысында пайдалану мүмкіндігімен анықталады. Алдағы зерттеулерде жастардың күйзеліске қарсы тұру стратегияларының жас және әлеуметтік ерекшеліктерін эмпирикалық тұрғыдан анықтау, психологиялық әл-ауқатқа ықпал ететін тұлғалық факторларды зерттеу және психологиялық дамыту бағдарламаларының тиімділігін эксперименттік жолмен бағалау маңызды болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984.
3. Endler N.S., Parker J.D.A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 58(5). – P. 844–854. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844
4. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton & Company, 1968.
5. Arnett J.J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55(5). – P. 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469
6. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984. – Vol. 95(3). – P. 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542
7. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57(6). – P. 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069
8. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman, 1997.
9. Gross J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // Review of General Psychology. – 1998. – Vol. 2(3). – P. 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271
10. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56(3). – P. 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227
11. Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // International Journal of Behavioral Medicine. – 1997. – Vol. 4(1). – P. 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

12. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. – 1983. – Vol. 24(4). – P. 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

13. Stanisławski K. The coping circumplex model: An integrative model of the structure of coping with stress // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – Article 694. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694

14. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

15. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – Москва: Смысл, 2006.

16. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – Москва: ПЕР СЭ, 2006.

17. Жарықбаев Қ.Б. Психология. – Алматы: Білім, 1993.

Аннотация. *В статье рассматриваются научно-теоретические основы взаимосвязи стратегий совладания со стрессом и психологического благополучия молодежи. Анализируются социальные, личностные и эмоциональные факторы, влияющие на психологическое здоровье молодых людей, раскрывается значение копинг-стратегий в преодолении стрессовых ситуаций. Описываются психологические особенности проблемно-ориентированных, эмоционально-ориентированных стратегий и стратегий избегания. Рассматривается роль эмоциональной саморегуляции, социальной поддержки, самоэффективности и резильентности в обеспечении психологического благополучия молодежи. На основе теоретического анализа предложены психолого-педагогические рекомендации по развитию конструктивных стратегий совладания со стрессом и укреплению психологического благополучия молодых людей.*

Ключевые слова: *молодежь, стресс, копинг-стратегии, психологическое благополучие, резильентность, эмоциональная устойчивость, социальная поддержка, психологическая адаптация.*

Abstract. *The article examines the theoretical foundations of the relationship between stress coping strategies and psychological well-being among young people. Social, personal, and emotional factors affecting young people's psychological health are analyzed, with particular attention to the role of coping strategies in overcoming stressful situations. The psychological characteristics of problem-focused, emotion-focused, and avoidance-oriented coping strategies are described. The role of emotional self-regulation, social support, self-efficacy, and resilience in promoting psychological well-being is discussed. Based on theoretical analysis, psychological and educational recommendations are proposed to develop constructive coping strategies and enhance psychological well-being among young people.*

Keywords: *youth, stress, coping strategies, psychological well-being, resilience, emotional stability, social support, psychological adaptation.*

ҒЫЛЫМИ ЗЕРТТЕУЛЕР

ОӘК: 159.9:37.07

МЕКТЕП БАСШЫЛАРЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТҰРАҚТЫЛЫҒЫ МЕН КӘСІБИ-ЭТИКАЛЫҚ ҰСТАНЫМДАРЫНЫҢ ДИНАМИКАСЫ

Давлетова Ақмарал Амангелдіқызы – психология ғылымдарының докторы, SDU University ассистент-профессоры; Халықаралық психологиялық ғылымдар академиясының академигі; «Қазақ психологиялық қоғамы» республикалық қоғамдық бірлестігі вице-президенті
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7298-8853
Еркінбекова Мейірімгүл Анарбекқызы – психология ғылымдарының кандидаты, «Q University» «Психология және журналистика» академиялық мектебінің қауымдастырылған профессоры
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8351-4546
Турниязова Жанар Қуанышқызы – PhD докторант, «Тұран» университеті; «Q University» «Психология және журналистика» академиялық мектебінің аға оқытушысы
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7824-0325

Аңдатпа. *Мақалада мектеп басшылары арасында жүргізілген бастапқы және қайталама психологиялық тестілеудің нәтижелері талданады. Зерттеуге барлығы 200 білім беру ұйымының басшысы қатысты. Қатысушылар екі топқа бөлінді: оқыту курсынан өткен эксперименттік топ – 100 адам және бақылау тобы – 100 адам. Зерттеу барысында қабылданатын стресс деңгейі, психологиялық резильенттілік, кәсіби-этикалық шешім қабылдауға қатысты көрсеткіштер және этикалық идеализм динамикасы қарастырылды. Қайталама диагностика нәтижелері курсқа қатысқан мектеп басшыларында стресс деңгейінің айқын төмендегенін, психологиялық тұрақтылықтың жоғарылағанын және кәсіби-этикалық ұстанымдарда оң динамика қалыптасқанын көрсетті. Бақылау тобында көрсеткіштер негізінен тұрақты сақталған. Алынған нәтижелер мектеп басшыларының психологиялық ресурстарын дамытуға, күйзеліске төзімділігін арттыруға және жауапты кәсіби шешім қабылдау қабілетін нығайтуға бағытталған арнайы оқыту бағдарламаларының маңыздылығын көрсетеді.*

Түйін сөздер: *мектеп басшысы, стресс, психологиялық тұрақтылық, резильенттілік, кәсіби жауапкершілік, этикалық ұстаным, білім беруді басқару, кәсіби даму.*

Кіріспе

Қазіргі білім беру жүйесінде мектеп басшысының қызметі тек әкімшілік басқарумен шектелмейді. Ол педагогикалық ұжымды басқару, білім сапасын қамтамасыз ету, ата-аналармен және қоғаммен өзара әрекеттесу, кадрлық шешімдер қабылдау, ресурстарды бөлу және ұйымның стратегиялық дамуын ұйымдастыру сияқты көптеген міндеттерді қатар атқарады.

Осындай көпқырлы кәсіби қызмет басшыдан жоғары деңгейдегі психологиялық тұрақтылықты, эмоционалдық өзін-өзі реттеуді, жауапкершілікті және күрделі жағдайларда негізделген шешім қабылдау қабілетін талап етеді.

Мектеп басшылары күнделікті кәсіби қызмет барысында уақыт тапшылығы, жоғары жауапкершілік, педагогикалық ұжымдағы мәселелер, ата-аналар талаптары, білім беру саласындағы өзгерістер және нәтижеге қойылатын жоғары талаптар сияқты түрлі стресс факторларымен кездеседі. Ұзақ уақыт сақталатын кәсіби стресс шешім қабылдау сапасының төмендеуіне, эмоционалдық қажуға және кәсіби тиімділіктің әлсіреуіне алып келуі мүмкін.

Сонымен қатар басшының психологиялық тұрақтылығы оның кәсіби-этикалық ұстанымдарымен де тығыз байланысты. Қысым жағдайында қабылданатын шешімнің әділдігі, жауапкершілігі мен этикалық сипаты адамның ішкі ресурстарына, құндылықтарына және психологиялық төзімділігіне тәуелді болады.

Осы тұрғыдан мектеп басшыларының стресске төзімділігін, резильенттілігін және кәсіби-этикалық ұстанымдарын жүйелі түрде дамыту білім беру ұйымдарын тиімді басқарудың маңызды шарты болып табылады.

Зерттеудің мақсаты – мектеп басшылары арасында жүргізілген бастапқы және қайталама тестілеу нәтижелері негізінде психологиялық стресс, резильенттілік және кәсіби-этикалық көрсеткіштердің өзгеру динамикасын анықтау.

Зерттеуді ұйымдастыру және әдістері

Зерттеуге жалпы саны **200 мектеп басшысы** қатысты.

Қатысушылар екі тең топқа бөлінді:

- **«Курс» тобы – 100 адам**;
- **бақылау тобы – 100 адам**.

Зерттеу екі кезеңнен тұрды. Бірінші кезеңде қатысушыларға бастапқы психологиялық диагностика жүргізілді. Белгілі бір уақыт аралығынан кейін сол

диагностикалық құралдармен қайталама тестілеу жүзеге асырылды.

Зерттеу барысында төрт негізгі көрсеткіш қарастырылды:

PSS-10 – адамның соңғы кезеңдегі субъективті қабылданатын стресс деңгейін анықтауға мүмкіндік беретін көрсеткіш;

BRS – адамның қиындықтар мен стресс жағдайларынан кейін психологиялық тұрғыдан қайта қалпына келу қабілетін сипаттайтын резильенттілік көрсеткіші;

PMD-8 – кәсіби және моральдық шешім қабылдауға байланысты психологиялық тенденцияларды бағалауға арналған көрсеткіш;

EPQ – тұлғаның этикалық ұстанымдарын, соның ішінде идеализм деңгейін бағалауға мүмкіндік беретін көрсеткіш.

Алынған нәтижелер бастапқы және қайталама өлшеулер бойынша салыстырылды. Статистикалық талдауда орташа мәндер, өзгеріс шамасы, t-критерийі, статистикалық маңыздылық деңгейі және Коэннің d әсер көлемі пайдаланылды.

Зерттеу нәтижелері

1. Мектеп басшыларының стресс деңгейінің өзгеруі

Зерттеудің ең айқын нәтижелерінің бірі курсқа қатысқан мектеп басшыларындағы стресс деңгейінің төмендеуі болды.

Бастапқы тестілеуде «Курс» тобындағы PSS-10 шкаласының орташа көрсеткіші **13,96 балл** болса, қайталама өлшеуде ол **9,49 балға** дейін төмендеді.

Жалпы төмендеу **4,47 балды**, яғни бастапқы көрсеткіштің шамамен **32%-ын** құрады.

Топ	**Бастапқы көрсеткіш**	**Қайталама көрсеткіш**	**Өзгеріс**
Курс	13,96	9,49	–4,47
Бақылау	13,77	13,56	–0,21

«Курс» тобындағы айырмашылық статистикалық тұрғыдан жоғары деңгейде мәнді болды: **t = –20,76; p < 0,001; d = –2,08**.

Коэннің d көрсеткішінің абсолюттік шамасы әсердің өте жоғары болғанын көрсетеді.

Бақылау тобында стресс көрсеткіші 13,77-ден 13,56 балға ғана төмендеді. Өзгеріс небәрі 0,21 балды құрады. Статистикалық айырмашылық болғанымен (**p = 0,0353**), әсер көлемі өте төмен болды (**d = –0,21**). Сондықтан бұл өзгерістің практикалық мәні шектеулі деп бағалауға болады.

Стресс деңгейлерінің құрылымдық өзгерісі де ерекше назар аудартады.

Бастапқы кезеңде «Курс» тобындағы 100 адамның:

- 50%-ында төмен стресс;
- 50%-ында орташа стресс анықталған.

Қайталама тестілеуден кейін:

- төмен стресс деңгейіндегі басшылардың үлесі **50%-дан 83%-ға** артты;
- орташа стресс деңгейіндегі қатысушылардың үлесі **50%-дан 17%-ға** төмендеді.

Яғни әрбір үш қатысушының шамамен бірінде стресс деңгейі неғұрлым қолайлы деңгейге ауысқан.

Бақылау тобында өзгеріс әлдеқайда аз болды: төмен стресс деңгейі 36%-дан 41%-ға көтеріліп, орташа стресс деңгейі 63%-дан 58%-ға ғана төмендеді.

2. Психологиялық резильенттіліктің динамикасы

Мектеп басшысының кәсіби қызметіндегі маңызды ресурстардың бірі – қиын жағдайдан кейін психологиялық тұрғыдан қалпына келу қабілеті.

BRS шкаласы бойынша «Курс» тобында бастапқы орташа көрсеткіш **3,51 балл**, ал қайталама тестілеуде **3,94 балл** болды.

Өсім **0,44 балды** құрады.

Топ	**Бастапқы BRS**	**Қайталама BRS**	**Өзгеріс**
Курс	3,51	3,94	+0,44
Бақылау	3,59	3,58	–0,01

«Курс» тобындағы өзгеріс статистикалық тұрғыдан мәнді (**t = 16,71; p < 0,001**) және әсер көлемі жоғары (**d = 1,67**).

Бақылау тобында көрсеткіш іс жүзінде өзгерген жоқ: 3,59-дан 3,58 балға дейін.

Резильенттілік деңгейлері бойынша да маңызды оң динамика анықталды.

«Курс» тобында жоғары психологиялық тұрақтылығы бар басшылар үлесі:

14%-дан 36%-ға дейін артты.

Сонымен қатар төмен резильенттілік деңгейі:

20%-дан 8%-ға дейін төмендеді.

Орташа деңгей бастапқы 66%-дан 56%-ға өзгерді. Бұл өзгерістің маңызды ерекшелігі – қатысушылардың бір бөлігі орташа деңгейден жоғары деңгейге ауысқан.

Бақылау тобында мұндай оң өзгеріс байқалмады. Жоғары резильенттілік 12%-дан 11%-ға төмендеп, төмен деңгей 11%-дан 13%-ға артты.

Бұл мәліметтер психологиялық ресурстарды мақсатты түрде дамыту мектеп басшыларының кәсіби қиындықтарға бейімделу қабілетін күшейте алатынын көрсетеді.

3. Кәсіби-этикалық шешім қабылдау көрсеткіштері

PMD-8 көрсеткіші бойынша «Курс» тобында орташа мән **2,62-ден 2,34-ке** төмендеді.

Өзгеріс:

Δ = –0,28; t = –13,98; p < 0,001; d = –1,40.

Бұл шкала бойынша төмен мән неғұрлым қолайлы бағыт ретінде қарастырылғандықтан, алынған нәтиже курс тобындағы кәсіби-этикалық бағдардың оң динамикасын сипаттайды.

Бақылау тобында, керісінше, көрсеткіш 2,66-дан 2,67-ге өзгеріп, іс жүзінде тұрақты қалды:

Δ = +0,01; p = 0,1949; d = 0,13.

Осы нәтиже мектеп басшысының психологиялық тұрақтылығы тек эмоционалдық жағдайға ғана емес, күрделі кәсіби жағдайда жауапты және этикалық шешім қабылдау ерекшеліктеріне де байланысты болуы мүмкін екенін көрсетеді.

4. Этикалық идеализм көрсеткішінің өзгеруі

EPQ идеализм шкаласы бойынша да «Курс» тобында оң өзгеріс анықталды.

Бастапқы орташа көрсеткіш **7,63 балл** болса, қайталама өлшеуде **7,78 балға** көтерілді.

Айырмашылық көлемі салыстырмалы түрде шағын болғанымен, статистикалық тұрғыдан мәнді болды:

t = 10,23; p < 0,001; d = 1,02.

Бақылау тобында көрсеткіш 7,64-тен 7,65-ке ғана өзгерді және статистикалық тұрғыдан мәнді айырмашылық анықталған жоқ (**p = 0,2151**).

Этикалық типтердің құрылымын қарастырғанда «Курс» тобында гуманистік релятивистер үлесінің **62%-дан 67%-ға** артқаны байқалады, ал скептиктер үлесі **35%-дан 30%-ға** төмендеген.

Абсолютистер үлесі өзгермей, 3% деңгейінде сақталды.

Бақылау тобында этикалық позициялардың құрылымы іс жүзінде тұрақты болды: гуманистік релятивистер 70%-дан 71%-ға, скептиктер 27%-дан 26%-ға ғана өзгерді.

Нәтижелерді талқылау

Алынған нәтижелер мектеп басшысының кәсіби тиімділігі оның басқарушылық білімімен ғана емес, психологиялық ресурстарымен де тығыз байланысты екенін көрсетеді.

Зерттеу барысында бір-бірімен байланысты бірнеше маңызды тенденция анықталды.

Біріншіден, курс тобында субъективті стресс айқын төмендеді. Бұл көрсеткіштің өзгеруі әсіресе маңызды, себебі ұзақ мерзімді стресс басшының назар аудару, ақпаратты өңдеу және шешім қабылдау мүмкіндіктеріне әсер етуі ықтимал.

Екіншіден, стресстің төмендеуімен қатар психологиялық резильенттілік көрсеткішінің өсуі байқалды. Бұл екі көрсеткіш бірін-бірі толықтырады: мәселе тек стрессті азайтуда емес, адамның қиындықтан кейін қайта қалпына келу ресурсын күшейтуде жатыр.

Үшіншіден, кәсіби-этикалық көрсеткіштердегі өзгеріс ерекше қызығушылық тудырады. Мектеп басшысы күнделікті қызметінде кадрлық шешімдер, бағалау, ресурстарды бөлу, қызметкерлер арасындағы қатынас және ата-аналармен жұмыс барысында моральдық жауапкершілікті талап ететін жағдайларға жиі кездеседі.

Сондықтан басшының психологиялық тұрақтылығы мен оның кәсіби-этикалық позициясын бір-бірінен бөлек қарастыру жеткіліксіз.

Психологиялық тұрғыдан тұрақты басшы сыртқы қысым кезінде эмоциялық импульске немесе қысқа мерзімді мүддеге емес, кәсіби қағидаттар мен ұйымның ұзақ мерзімді мүддесіне сүйене отырып шешім қабылдауға көбірек мүмкіндік алады.

Зерттеу нәтижелеріндегі тағы бір маңызды жайт – бақылау тобындағы негізгі көрсеткіштердің тұрақты сақталуы.

Бұл фактор уақыттың өздігінен өтуінен болатын өзгерістермен салыстырғанда «Курс» тобында байқалған динамиканың айқын екенін көрсетеді. Дегенмен алынған нәтижелерді нақты интервенцияның себеп-салдарлық әсері ретінде бағалау үшін болашақ зерттеулерде рандомизацияланған дизайн, қосымша бақылау айнымалылары және ұзақ мерзімді бақылау өлшемдерін қолдану қажет.

Алынған деректер негізінде мектеп басшыларының кәсіби дамуына арналған бағдарламаларға тек басқару технологияларын емес, психологиялық компоненттерді де жүйелі енгізу маңызды деп есептейміз.

Біріншіден, басшыларға стресс факторларын ерте анықтау және оларды реттеу тәсілдерін үйрету қажет.

Екіншіден, резильенттілікті дамытуға бағытталған практикалық жаттығулар – эмоционалдық өзін-өзі реттеу, жағдайды когнитивтік қайта бағалау, ресурстық күйді қалпына

келтіру және қиын жағдайларды конструктивті талдау – басқарушылық даярлықтың құрамдас бөлігі болуы тиіс.

Үшіншіден, кәсіби дамуда этикалық дилеммаларды талдау әдісін қолданудың маңызы жоғары. Нақты мектеп тәжірибесінен алынған кейстер арқылы әділдік, жауапкершілік, ашықтық және заңдылық қағидаттарын қолдану басшының кәсіби шешім қабылдау мәдениетін нығайтады.

Төртіншіден, мектеп басшыларының психологиялық жағдайын бір реттік емес, жүйелі мониторинг негізінде бағалау қажет.

Мұндай тәсіл кәсіби қажудың немесе стресс деңгейінің жоғарылау белгілерін ерте анықтап, дер кезінде қолдау көрсетуге мүмкіндік береді.

Қорытынды

200 мектеп басшысының бастапқы және қайталама тестілеу нәтижелерін салыстыру «Курс» тобында бірқатар айқын оң өзгерістердің қалыптасқанын көрсетті.

Негізгі нәтижелер мыналар:

1. қабылданатын стресс деңгейінің орташа көрсеткіші **13,96-дан 9,49 балға** төмендеді;

2. төмен стресс деңгейі бар басшылардың үлесі **50%-дан 83%-ға** артты;

3. психологиялық резильенттілік көрсеткіші **3,51-ден 3,94 балға** көтерілді;

4. жоғары резильенттілігі бар басшылардың үлесі **14%-дан 36%-ға** артты;

5. төмен резильенттілік деңгейі **20%-дан 8%-ға** азайды;

6. PMD-8 бойынша кәсіби-этикалық бағыттағы статистикалық мәнді оң өзгеріс байқалды;

7. этикалық идеализм көрсеткіші **7,63-тен 7,78 балға** көтерілді;

8. бақылау тобында негізгі көрсеткіштер бойынша елеулі практикалық өзгерістер байқалмады.

Осы нәтижелер мектеп басшыларының кәсіби дамуы тек басқарушылық құзыреттерді жетілдірумен шектелмеуі тиіс екенін көрсетеді. Басшының стресске төзімділігі, психологиялық резильенттілігі, кәсіби жауапкершілігі мен этикалық ұстанымдары – тиімді мектеп басқаруының өзара байланысты психологиялық ресурстары.

Сондықтан білім беру ұйымдары басшыларына арналған біліктілікті арттыру бағдарламаларында психологиялық тұрақтылықты дамыту, кәсіби стрессті басқару және этикалық шешім қабылдау дағдыларын қалыптастыруға бағытталған

арнайы модульдердің болуы бүгінгі мектепті тиімді басқарудың маңызды шарттарының бірі болып табылады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

2. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*(3), 194–200. https://doi.org/10.1080/10705500802222972

3. Forsyth, D. R. (1980). A taxonomy of ethical ideologies. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(1), 175–184. https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.1.175

4. Tahir, L. M., Wan Mohd Yunus, W. M. A., & Rosli, M. S. (2026). Stress and mental health among school principals: A scoping review. *School Mental Health, 18*, 39–56. https://doi.org/10.1007/s12310-025-09825-3

5. Chen, J. (2026). Principal resilience research from its birth in 2005 to 2024: A narrative review and a conceptual framework. *Educational Management Administration & Leadership, 54*(3), 722–745.

6. DelaFuente-García, P., & Álvarez-Álvarez, C. (2024). Resilience of school leaders: A systematic review of the literature. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado, 28*(2). https://doi.org/10.30827/profesorado.v28i2.29651

7. Wells, C. M. (2013). Principals responding to constant pressure: Finding a source of stress management. *NASSP Bulletin, 97*(4). https://doi.org/10.1177/0192636513504453

8. Rogers, L. K., Nguyen, T. D., Timmer, M., Samson, J. N., et al. (2025). Principal burnout: A systematic review. *Review of Educational Research*. https://doi.org/10.3102/00346543251380257

9. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

10. Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.

11. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*(1), 25338. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

12. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

13. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

14. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

15. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103–111. https://doi.org/10.1002/wps.20311

16. Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A critical review of the Job Demands–Resources model: Implications for improving work and health. In G. F. Bauer & O. Hämmig (Eds.), *Bridging occupational, organizational and public health* (pp. 43–68). Springer.

17. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 273–285. https://doi.org/10.1037/ocp0000056

18. Leithwood, K., Harris, A., & Hopkins, D. (2020). Seven strong claims about successful school leadership revisited. *School Leadership & Management, 40*(1), 5–22. https://doi.org/10.1080/13632434.2019.1596077

19. Day, C., & Gu, Q. (2014). *Resilient teachers, resilient schools: Building and sustaining quality in testing times*. Routledge.

20. Starratt, R. J. (2004). *Ethical leadership*. Jossey-Bass.

21. Shapiro, J. P., & Stefkovich, J. A. (2016). *Ethical leadership and decision making in education: Applying theoretical perspectives to complex dilemmas* (4th ed.). Routledge.

22. Brown, M. E., & Treviño, L. K. (2006). Ethical leadership: A review and future directions. *The Leadership Quarterly, 17*(6), 595–616. https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2006.10.004

23. Treviño, L. K., Weaver, G. R., & Reynolds, S. J. (2006). Behavioral ethics in organizations: A review. *Journal of Management, 32*(6), 951–990. https://doi.org/10.1177/0149206306294258

24. Rest, J. R. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. Praeger.

25. OECD. (2020). *Education policy outlook 2020: Shaping responsive and resilient education in a changing world*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/4cf5b585-en

Аннотация. *В статье анализируются результаты первичного и повторного психологического тестирования руководителей школ. В исследовании приняли участие 200 руководителей образовательных организаций. Участники были разделены на две группы: экспериментальную группу, прошедшую курс обучения – 100 человек, и контрольную группу – 100 человек. В ходе исследования изучались воспринимаемый уровень стресса, психологическая устойчивость, показатели, связанные с профессионально-этическим принятием решений, и динамика этического идеализма. Результаты повторной диагностики показали значительное снижение уровня стресса у руководителей школ, прошедших курс, повышение психологической стабильности и положительную динамику профессиональных и этических принципов. В контрольной группе показатели оставались в основном стабильными. Полученные результаты указывают на важность специальных программ обучения, направленных на развитие психологических ресурсов руководителей школ, повышение их стрессоустойчивости и укрепление их способности принимать ответственные профессиональные решения.*

Ключевые слова: *руководитель школы, стресс, психологическая стабильность, устойчивость, профессиональная ответственность, этические принципы, управление образованием, профессиональное развитие.*

Abstract. *This article analyzes the results of initial and follow-up psychological testing conducted among school principals. A total of 200 heads of educational organizations participated in the study. Participants were divided into two groups: an experimental group (n=100) that completed a training course, and a control group (n=100). The study examined the dynamics of perceived stress levels, psychological resilience, indicators related to professional-ethical decision-making, and ethical idealism. The follow-up assessment revealed a significant decrease in stress levels, an increase in psychological resilience, and positive developments in professional-ethical stances among the school principals who participated in the training course. In the control group, these indicators remained largely stable. The findings underscore the importance of specialized training programs designed to develop the psychological resources of school principals, enhance their stress resilience, and strengthen their capacity to make responsible professional decisions.*

Keywords: *school leader, stress, psychological stability, resilience, professional responsibility, ethical stance, educational management, professional development.*

AP26194077. «Білім беру қызметкерлерінің сыбайлас жемқорлыққа қарсы мәдениетінің негізі ретінде стреске төзімділікті қалыптастыру» гранттық жобасы аясында

БІЛІМ БЕРУДЕГІ ИННОВАЦИЯЛАР

ОӘК: 373.3:37.091.3

САБАҚ ЕМЕС, САЯХАТ: БАСТАУЫШ СЫНЫПТА БІЛІМДІ ОҚИҒАҒА АЙНАЛДЫРУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ

Нурахмет Әсемай Серікқызы
Шырынбек Назгүл Нұрланқызы
«Shamshyraq» ұлттық мектебі, Алматы қаласы

Аңдатпа. *Мақалада бастауыш сынып оқушыларының оқу белсенділігін арттыруға бағытталған оқиғалық оқыту тәсілі қарастырылады. Сабақ мазмұнын біртұтас саяхат сюжетін құрайтын тапсырмалар жүйесіне айналдырудың педагогикалық негіздері, ұйымдастыру кезеңдері және бағалау мүмкіндіктері сипатталады. Оқиға желісі оқу мақсаттарын алмастырмай, оларды балаға түсінікті өмірлік жағдаяттар арқылы меңгертудің құралы ретінде түсіндіріледі. Үшінші сынып математика пәні бойынша ұсынылған үлгіде оқушылар өлшем бірліктерін түрлендіріп, есептерді шешу арқылы ортақ миссияны орындайды. Тәсілдің тиімділігін бағалау үшін бақылау парағы, қысқа диагностикалық тапсырма және рефлексия ұсынылады. Материал бастауыш сынып мұғалімдерінің күнделікті тәжірибесінде пайдалануға арналған.*

Түйін сөздер: *бастауыш білім, оқиғалық оқыту, сюжеттік сабақ, ойын технологиясы, оқу мотивациясы, қалыптастырушы бағалау, пәнаралық байланыс.*

Кіріспе

Бастауыш мектеп – баланың білімге деген көзқарасы, өз мүмкіндігіне сенімі және танымдық қызығушылығы қалыптасатын маңызды кезең. Осы жастағы оқушы үшін «Не үшін үйренемін?» деген сұрақтың жауабы көбіне мазмұнның өмірмен байланысы арқылы ашылады. Тапсырмалар өзара байланыссыз берілгенде бала олардың ортақ мәнін бірден байқай бермейді. Ал бір оқиғаға біріктірілген оқу әрекеттері сабақтың мақсатын түсінуге, өз жетістігін қадағалауға және нәтижеге жету үшін әрекет етуге мүмкіндік береді.

«Сабақ емес, саяхат» идеясының мәні – оқушыны жай тыңдаушы емес, оқиғаның белсенді қатысушысы ретінде қабылдау. Мұнда сынып «зерттеушілер тобына», оқу міндеті «миссияға», ал әр тапсырма сол миссияға жетелейтін «бекетке» айналады. Сырттай ойынға ұқсайтын бұл сабақтың негізінде нақты оқу мақсаты, жоспарланған оқу әрекеті және өлшенетін нәтижелер сақталады. Демек, саяхат – көңіл көтеру амалы ғана емес, оқу мазмұнын тұтастырудың әдістемелік құрылымы.

Оқиғалық оқытудың педагогикалық негізі

Педагогикалық әдебиетте әңгімелеу мен оқиғалық құрылымның танымдық әлеуеті көптен бері қарастырылып келеді. К. Иган оқу мазмұнын оқиға түрінде құрастыру баланың қиялы мен мағына іздеу қабілетін іске қосатынын атап көрсетеді [1]. Дж. Брунер адамның тәжірибені түсіндіруінде әңгімелеу мен мағына қалыптастырудың рөлін талдайды [2]. Ал Л. С. Выготскийдің әлеуметтік өзара әрекеттестік туралы идеялары баланың бірлескен тапсырмалар кезінде тілдік қарым-қатынас, түсіндіру және қолдау арқылы үйренуін пайымдауға негіз болады [3].

Оқиғалық сабақтың психологиялық артықшылығы – қиын тапсырманы «орындауға тиіс жұмыс» емес, «шешуді қажет ететін қызықты мәселе» ретінде ұсынуында. Дегенмен әр ойын элементі өздігінен оқу сапасын көтереді деп есептеу дұрыс емес. Негізгі шарт – сюжет пен тапсырманың оқу мақсатына қызмет етуі. Егер оқушы кейіпкерді құтқарғанымен, есептеу дағдысын қолданбаса немесе дәлелін түсіндіре алмаса, сабақтың педагогикалық міндеті толық орындалмаған болады.

Оқушының дербес шешім қабылдауы, білім мен дағдыны жаңа жағдайда қолдануы қазіргі білім беру бағыттарымен де үндеседі. OECD Learning Compass 2030 тұжырымдамасы оқушы белсенділігін, жауапкершілігін және білімді өмірлік жағдаяттарда пайдалануын маңызды құзыреттер қатарына жатқызады [4]. Оқиғаға негізделген сабақ осы бағдарларды оқушы жасына сәйкес, түсінікті әрекеттер арқылы жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

«Сабақ емес, саяхат» тәсілінің бес кезеңі

Бірінші кезең – қызығушылықты ояту. Мұғалім қысқа хат, карта, жұмбақ немесе көркем кейіпкердің өтініші арқылы мәселені таныстырады. Балалар сабақтың соңында қандай нәтижеге жетуі керектігін біледі. Кіріспе қызықты болғанымен, ол 3–5 минуттан аспағаны дұрыс.

Екінші кезең – миссияны айқындау. Оқушылар «Нені анықтаймыз?», «Қандай білім қажет?», «Сәтті

орындағанымызды қалай білеміз?» сұрақтарына жауап береді. Мұғалім оқу мақсатын балаларға түсінікті тілмен нақтылайды, ал тапсырмалардың күрделілік деңгейін алдын ала саралайды.

Үшінші кезең – бекеттер бойынша жұмыс. Сынып жеке, жұптық немесе топтық тапсырмаларды жүйелі орындайды. Әр бекет жаңа дағдыны жаттықтыруға немесе алдыңғы білімді қолдануға бағытталады. Бір бекетте есептеу, екіншісінде салыстыру, үшіншісінде дәлелдеу және түсіндіру әрекеттері орындалуы мүмкін.

Төртінші кезең – оқиғаның шешімі. Жинақталған деректер бір қорытынды тапсырманы орындауға пайдаланылады. Оқушылар таңдаған шешімін түсіндіріп, дұрыс жауапқа қандай жолмен келгенін дәлелдейді. Осы сәтте оқиғаның көркем желісі мен оқу нәтижесі тоғысады.

Бесінші кезең – рефлексия және кері байланыс. Оқушылар маршрут парағына еңсерген бекеттерін белгілейді, табысты әрекетін және әлі де жаттықтыруды қажет ететін дағдысын атайды. Мұғалім бақылау нәтижесіне сүйеніп, келесі сабаққа түзету тапсырмаларын жоспарлайды.

Практикалық үлгі: «Уақыт қаласының жоғалған кілті»

Ұсынылатын үлгі 3-сыныптағы математика сабағына арналған. Тақырып: «Ұзындық, масса және уақыт өлшем бірліктерін қолдану». Мақсат – шамалардың өлшем бірліктерін дұрыс түрлендіру, мәтіндік есепті шығару және шешу жолын түсіндіру. Оқу құралдары: қағаздан жасалған саяхат картасы, үш бекеттің карточкалары, маршрут парағы, сағат үлгісі және түрлі деңгейдегі қолдау карточкалары. Сабақ уақыты – 40–45 минут.

1-бекет. «Қашықтық көпірі» (8 минут). Кейіпкер көпірден өту үшін өлшемдерді бір жүйеге келтіруі керек: 3 км 250 м = 3250 м; 4300 м = 4 км 300 м. Оқушылар түрлендіру ережесін түсіндіреді және өзара тексереді. Қосымша тапсырма: екі жолдың қайсысы қысқа екенін дәлелдеу.

2-бекет. «Сағат мұнарасы» (8 минут). Қаланың сағаты 14:20-ны көрсетіп тұр. 35 минуттан кейін қандай уақыт болады? Жауап: 14:55. Келесі жағдаят: саяхатшылар 09:45-те шықты, 10:20-да жетті. Жолға 35 минут кетті. Оқушылар сағат макетімен жұмыс жасап, есептеу тәсілін ауызша түсіндіреді.

3-бекет. «Сиқырлы қоржын» (8 минут). Қоржындағы екі заттың массасы – 2 кг 350 г және 1 кг 800 г. Олардың жалпы массасын тап: 4 кг 150 г. Тапсырманы орындауда оқушы грамм мен килограмм арасындағы байланысты еске түсіріп, амалдың

дұрыстығын тексереді. Қиналған балаға 1 кг = 1000 г деген тірек карточка беріледі.

Қорытынды миссия. «Кілтті ашу» (6–7 минут). Әр бекеттен жиналған үш жауап маршрут парағына жазылады. Мұғалім сол жауаптарға сүйенген қысқа қорытынды тапсырма береді: «Кейіпкер жолға шығу уақыты мен жол ұзақтығын есептеп, қоржынын тексеріп үлгерді ме?» Балалар өз шешімін кемінде екі математикалық дәлелмен негіздейді. Дұрыс нәтиже ғана емес, оны түсіндіру сапасы да назарға алынады.

Рефлексия. «Менің саяхат күнделігім» (3–4 минут). Оқушылар «Мен бүгін үйрендім...», «Маған оңай болғаны...», «Әлі де жаттығамын...» сөйлемдерін аяқтайды. Мұғалім келесі сабақты жоспарлау үшін жиі кездескен қателерді жинақтайды.

Саралау, бағалау және нәтижені анықтау

Сюжеттік сабақ барша оқушыға қолжетімді болуы керек. Сондықтан бір тапсырманы үш түрде дайындауға болады: тірек сызбасы бар нұсқа, негізгі нұсқа және шешу жолын өздігінен таңдауды талап ететін күрделірек нұсқа. Оқылымы баяу оқушыға тапсырма мәтінін қысқартып, негізгі сандық ақпаратты ерекшелеуге болады. Топта рөлдерді алмастырып отыру («оқырман», «есептеуші», «тексеруші», «түсіндіруші») әр баланың қатысуына көмектеседі.

Бағалау ойын нәтижесімен шектелмеуі тиіс. Мұғалім төрт өлшемге сүйеніп бақылау жүргізеді: 1) өлшем бірліктерін дұрыс түрлендіреді; 2) есепке сәйкес амалды таңдайды; 3) есептеуін тексереді; 4) жауабын түсіндіреді. Әр өлшем бойынша «өздігінен орындайды», «аздаған қолдаумен орындайды», «қосымша жаттығу қажет» деген сипаттамалық белгілер қолданылады. Бұл тәсіл оқушыны тек жылдамдығына қарап салыстырудың алдын алады.

Әдістеменің нәтижесін анықтау үшін мұғалім бір тақырып бойынша сабақ басында және соңында мазмұны ұқсас 3–4 қысқа тапсырма ұсына алады. Дұрыс жауап санына қоса, түсіндіру сапасы, тапсырманы аяқтау және өз қатесін түзету көрсеткіштері салыстырылады. Мұндай шағын бақылау себепсалдарлық ғылыми дәлелдің орнына жүрмейді, бірақ нақты сыныптағы оқу ілгерілеуін байқауға көмектеседі. Ұсынылған практикалық нұсқа зерттеу нәтижесі ретінде емес, мұғалім өз сыныбының ерекшелігіне бейімдеп қолдана алатын әдістемелік үлгі ретінде берілген.

Мұғалімге арналған әдістемелік ұсыныстар

Біріншіден, оқиғаны оқу мақсатынан бастаған жөн: алдымен оқушы нені білуі және істей алуы керектігі

анықталады, содан кейін ғана кейіпкер мен саяхат бағыты құрастырылады. Екіншіден, бір сабаққа 3–4 бекет жеткілікті; шектен тыс көрнекілік оқу уақытын қысқартады. Үшіншіден, «жеңімпаз» анықтаудан гөрі әр баланың ілгерілеуін көрсету маңызды. Төртіншіден, цифрлық платформа міндетті емес: қағаз карта, конверт, карточка және қарапайым көрнекілік те оқиға әсерін береді. Бесіншіден, сабақ соңындағы рефлексия оқушының қайда сапар шеккенін емес, қандай білім алғанын айқындауы қажет.

Қорытынды

«Сабақ емес, саяхат» – бастауыш сыныпта оқу мазмұнын оқушыға мәнді әрі бірізді әрекеттер тізбегі арқылы ұсынудың тиімді ұйымдастыру тәсілі. Оқиға желісі қызығушылықты оятады, миссия мақсатқа бағыттайды, бекеттер білімді қолдануға мүмкіндік береді, ал қорытынды тапсырма мен рефлексия оқудың нақты нәтижесін көрсетеді. Оның басты құндылығы – баланы дайын жауапты күтетін тыңдаушыдан сұрақ қоятын, шешім іздейтін және өз ойына дәлел келтіретін әрекет иесіне айналдыруға ұмтылуында. Сондықтан бастауыш сабақтарындағы саяхат форматы мазмұнды безендіру құралы емес, дұрыс жоспарланған жағдайда оқу мақсатына қызмет ететін педагогикалық шешім ретінде қарастырылуы тиіс.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Egan, K. Teaching as Story Telling: An Alternative Approach to Teaching and Curriculum in the Elementary School. Chicago: University of Chicago Press, 1989.

2. Bruner, J. Acts of Meaning. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1990.

3. Vygotsky, L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.

4. OECD. OECD Learning Compass 2030. OECD, 2019. https://www.oecd.org/en/data/tools/oecd-learning-compass-2030.html

Аннотация. *В статье рассматривается метод обучения на основе историй, направленный на повышение учебной активности учащихся начальной школы. Описываются педагогические основы, организационные этапы и возможности оценки для преобразования содержания урока в систему заданий, формирующих единый сюжет путешествия. Сюжетная линия интерпретируется как средство освоения учебных целей, а не их замены, посредством жизненных ситуаций, понятных ребенку. В предложенной модели для математики третьего класса учащиеся выполняют общее задание, переводя единицы измерения и решая задачи. Для*

оценки эффективности метода предлагаются контрольный список, короткое диагностическое задание и рефлексия. Материал предназначен для использования в повседневной практике учителей начальной школы.

Ключевые слова: *начальное образование, обучение на основе историй, урок-история, игровые технологии, мотивация к обучению, формирующее оценивание, междисциплинарная коммуникация.*

Abstract. *This article examines an event-based teaching approach aimed at enhancing the learning engagement of primary school students. It describes the pedagogical foundations, organizational stages, and assessment possibilities of transforming lesson content into a system of tasks that form a cohesive narrative—a "journey." The narrative arc does not replace learning objectives; rather, it serves as a tool to help children master these objectives through relatable, real-life scenarios. In the provided example for a third-grade mathematics lesson, students complete a shared mission by converting units of measurement and solving problems. To evaluate the effectiveness of this approach, the article suggests using an observation checklist, a brief diagnostic task, and reflection activities. This material is intended for use by primary school teachers in their daily practice.*

Keywords: *primary education, event-based teaching, narrative-driven lessons, game-based technology, learning motivation, formative assessment, interdisciplinary connections.*

ПСИХОЛОГИЯ

ӘОЖ 616-097:616-053.2

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНДА КЕЗДЕСЕТІН АУТОИММУНДЫҚ АУРУЛАР: ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚОЛДАУ

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

Аңдатпа. *Мақалада мектеп жасындағы балалар арасында кездесетін аутоиммундық аурулардың пайда болу ерекшеліктері, негізгі түрлері және олардың оқушылардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына ықпалы қарастырылады. Аутоиммундық аурулардың қалыптасуына әсер ететін генетикалық, иммунологиялық және қоршаған орта факторлары талданады. Бірінші типті қант диабеті, аутоиммундық тиреоидит, целиакия, ювенильді идиопатиялық артрит және жүйелі қызыл жегі ауруларының ерекшеліктері сипатталады. Созылмалы аурулары бар оқушылардың оқу әрекетін ұйымдастыру, әлеуметтік бейімделуін қамтамасыз ету және психологиялық әл-ауқатын сақтау мәселелеріне ерекше назар аударылады. Мектеп мұғалімдеріне, педагог-психологтерге және ата-аналарға арналған практикалық ұсынымдар ұсынылады.*

Түйін сөздер: *аутоиммундық аурулар, мектеп оқушылары, иммундық жүйе, созылмалы аурулар, психологиялық бейімделу, инклюзивті білім беру, психологиялық-педагогикалық қолдау.*

Кіріспе

Қазіргі кезеңде өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау және нығайту білім беру мен денсаулық сақтау жүйесінің маңызды міндеттерінің бірі болып табылады. Балалар мен жасөспірімдер арасында кездесетін созылмалы аурулар олардың физикалық дамуына ғана емес, психологиялық жағдайына, танымдық белсенділігіне, оқу үлгеріміне және әлеуметтік бейімделуіне де ықпал етеді. Осындай аурулар қатарында аутоиммундық аурулар ерекше орын алады. Мектеп жасы – баланың физиологиялық, интеллектуалдық, эмоционалдық және

әлеуметтік дамуы қарқынды жүретін кезең. Осы кезеңде иммундық және эндокриндік жүйелердің қызметінде өзгерістер орын алып, ағзаның қоршаған ортаға бейімделу механизмдері жетіле түседі. Генетикалық бейімділік пен қоршаған ортаның белгілі бір факторларының өзара ықпалы нәтижесінде кейбір балаларда аутоиммундық аурулар дамуы мүмкін.

Аутоиммундық аурулар ұзақ мерзімді медициналық бақылауды, жүйелі ем қабылдауды және күнделікті өмір салтын ұйымдастыруды қажет етеді. Мұндай аурулары бар оқушылар сабақтан жиі қалуы, тез шаршауы, зейінін шоғырландыруда қиындықтарға кездесуі және құрдастарымен қарым-қатынас барысында психологиялық жайсыздық сезінуі мүмкін. Сондықтан аутоиммундық ауруларды тек медициналық мәселе ретінде емес, психологиялық-педагогикалық және әлеуметтік мәселе ретінде де қарастыру қажет. Мектептегі қолайлы психологиялық ахуал, мұғалімдердің түсіністігі, ата-аналардың қолдауы және медициналық мамандармен жүйелі ынтымақтастық оқушылардың өмір сапасын жақсартуда маңызды рөл атқарады.

Зерттеудің мақсаты – мектеп жасындағы балаларда кездесетін аутоиммундық аурулардың ерекшеліктерін ғылыми-теориялық тұрғыдан талдау және оқушыларға психологиялық-педагогикалық қолдау көрсетудің тиімді бағыттарын анықтау.

Зерттеудің міндеттері:

- аутоиммундық аурулардың пайда болу механизмдері мен қауіп факторларын қарастыру;
- мектеп жасындағы балаларда кездесетін аутоиммундық аурулардың негізгі түрлерін сипаттау;
- аурулардың оқушылардың психологиялық жағдайына және оқу әрекетіне ықпалын талдау;
- мектеп жағдайында медициналық және психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету жолдарын ұсыну.

Зерттеу әдістері: медициналық, психологиялық және педагогикалық ғылыми әдебиеттерді теориялық талдау, салыстыру, жүйелеу және жалпылау.

Аутоиммундық аурулардың ғылыми-теориялық негіздері

Иммундық жүйе – адам ағзасын вирустардан, бактериялардан және басқа да бөгде биологиялық агенттерден қорғайтын күрделі жүйе. Қалыпты жағдайда иммундық жүйе ағзаның өз жасушалары мен бөгде антигендерді ажырата алады. Алайда иммундық реттелу механизмдері бұзылған кезде

иммундық жүйе ағзаның өз жасушалары мен тіндеріне қарсы бағытталуы мүмкін. Мұндай патологиялық үдерістер аутоиммундық аурулардың қалыптасуына негіз болады. Аутоиммундық аурулар белгілі бір мүшені зақымдайтын және бірнеше мүшелер мен жүйелерді қамтитын аурулар болып бөлінеді. Мысалы, аутоиммундық тиреоидит кезінде қалқанша безі зақымданса, жүйелі қызыл жегі кезінде тері, буындар, бүйрек және басқа мүшелердің қызметі бұзылуы мүмкін. Аутоиммундық аурулардың пайда болуы бір ғана себеппен түсіндірілмейді. Олардың дамуында генетикалық бейімділік, иммундық реттелудің бұзылуы және қоршаған орта факторларының өзара ықпалы маңызды орын алады.

Аутоиммундық аурулардың қалыптасуына байланысты негізгі факторлар:

- генетикалық және тұқым қуалаушылық бейімділік;
- иммундық жүйенің реттелу механизмдерінің бұзылуы;
- кейбір вирустық инфекциялар;
- жас ерекшеліктеріне байланысты гормондық өзгерістер;
- қоршаған ортаның ауруға тән ықтимал әсерлері.

Психологиялық күйзеліс, ұйқының жеткіліксіздігі және шамадан тыс жүктеме баланың жалпы денсаулығына, ауруға бейімделуіне және өмір сапасына әсер етуі мүмкін. Дегенмен оларды аутоиммундық аурулардың тікелей әрі жалғыз себебі ретінде қарастыру ғылыми тұрғыдан дұрыс емес. Балалық және жасөспірімдік кезеңде аутоиммундық ауруларды ерте анықтау ерекше маңызға ие. Өйткені кейбір аурулардың бастапқы белгілері қарапайым шаршау, көңіл күйдің өзгеруі, тәбеттің бұзылуы немесе оқу белсенділігінің төмендеуі түрінде байқалуы мүмкін.

Мектеп оқушыларында кездесетін аутоиммундық аурулардың негізгі түрлері

Бірінші типті қант диабеті

Бірінші типті қант диабеті – иммундық жүйенің ұйқы безіндегі инсулин өндіретін бета-жасушаларды зақымдауы нәтижесінде дамитын созылмалы аутоиммундық ауру. Ауру барысында ағзада инсулин тапшылығы қалыптасып, қандағы глюкоза деңгейін реттеу бұзылады. Аурудың негізгі белгілеріне шөлдеу, жиі зәр шығару, дене салмағының себепсіз төмендеуі, әлсіздік және тез шаршау жатады [1]. Бірінші типті қант диабетімен ауыратын оқушылар қандағы глюкоза деңгейін жүйелі бақылауды, инсулин қабылдауды және тамақтану тәртібін сақтауды қажет етеді. Бұл жағдай олардың мектептегі

күнделікті өмірін ұйымдастыруға белгілі бір талаптар қояды. Мұндай оқушылардың психологиялық қиындықтары аурудың асқынуынан қорқу, құрдастарынан ерекшелену сезімі, медициналық процедураларға байланысты мазасыздық және өзіндік дербестікке қатысты мәселелер арқылы көрінуі мүмкін. Американдық диабет қауымдастығының ұсынымдары бойынша мектеп қызметкерлерінің тиісті даярлығы, жеке медициналық жоспардың болуы және ата-аналармен ынтымақтастық қант диабеті бар балалардың білім беру үдерісіне қауіпсіз әрі толыққанды қатысуын қамтамасыз етуге мүмкіндік береді [2].

Аутоиммундық тиреоидит

Аутоиммундық тиреоидит немесе Хашимото тиреоидиті – иммундық жүйенің қалқанша безінің тіндеріне қарсы бағытталуымен сипатталатын созылмалы ауру. Бұл ауру балалар мен жасөспірімдердегі жүре пайда болған гипотиреоздың негізгі себептерінің бірі болып табылады. Қалқанша безінің гормондары ағзаның өсуіне, зат алмасуына, жүйке жүйесінің қызметіне және танымдық үдерістерге қатысады. Ауру бастапқы кезеңде айқын белгілерсіз өтуі мүмкін. Қалқанша безінің қызметі төмендеген жағдайда әлсіздік, ұйқышылдық, тоңғыштық, іш қату, дене салмағының өзгеруі, бой өсуінің баяулауы және зейінді шоғырландырудағы қиындықтар байқалуы ықтимал [3]. Мектеп тәжірибесінде мұндай белгілер кейде оқушының жалқаулығы, оқу мотивациясының төмендігі немесе жауапкершілігінің жеткіліксіздігі ретінде қате бағалануы мүмкін. Сондықтан педагогтер баланың мінез-құлқындағы тұрақты өзгерістерге түсіністікпен қарап, қажет болған жағдайда ата-анасына медициналық тексеруден өту қажеттігін хабарлауы тиіс. Дер кезінде анықталған және тиісті медициналық бақылаудағы гипотиреоз кезінде балалардың қалыпты дамуына және оқу әрекетіне қатысуына мүмкіндік бар.

Целиакия

Целиакия – генетикалық бейімділігі бар адамдарда глютеннің әсерінен дамитын иммундық сипаттағы созылмалы ауру. Ауру кезінде аш ішектің шырышты қабаты зақымданып, қоректік заттардың сіңірілуі бұзылады. Балаларда целиакия іштің ауыруы, кебуі, ас қорыту қызметінің бұзылуы, қаназдық, дене салмағының жеткіліксіздігі, бой өсуінің баяулауы және тез шаршау арқылы көрінуі мүмкін. Целиакия диагнозы расталған жағдайда емдеудің негізгі тәсілі – глютенсіз тамақтану тәртібін сақтау [4]. Мектеп жағдайында мұндай оқушылардың тамақтануын ұйымдастыру, асхана қызметкерлерінің хабардар

болуы және тағамның глютенмен араласуына жол бермеу маңызды. Сонымен қатар оқушылардың мерекелік іс-шараларға, сыныптық кездесулерге және мектептегі тамақтану үдерісіне әлеуметтік тұрғыдан шеттетілмей қатысуына жағдай жасалуы қажет. Целиакияға күдік туындаған жағдайда дәрігерлік тексеруге дейін өз бетінше глютенсіз диетаға көшпеу маңызды, себебі бұл диагностикалық зерттеулердің нәтижесіне әсер етуі мүмкін.

Ювенильді идиопатиялық артрит

Ювенильді идиопатиялық артрит – 16 жасқа дейін басталатын, буындардың созылмалы қабынуымен сипатталатын иммундық-қабынулық аурулар тобы. Оның кейбір түрлерінде аутоиммундық, ал кейбір түрлерінде аутоқабынулық механизмдер басым болады. Аурудың негізгі белгілеріне буындардың ісінуі, ауыруы, таңертеңгі қозғалыс сіресуі, дене белсенділігінің шектелуі және тез шаршау жатады. Кейбір жағдайларда көздің қабынуы және баланың өсу қарқынының баяулауы байқалуы мүмкін [5]. Аталған ауру мектеп оқушыларының дене шынықтыру сабақтарына қатысуына, жазбаша тапсырмаларды орындауына және мектеп ғимаратында еркін қозғалуына әсер етуі ықтимал. Педагогтер оқушының денсаулық жағдайына сәйкес оқу жүктемесін ұйымдастырып, медициналық ұсынымдар негізінде дене белсенділігін бейімдеуі қажет. Баланы барлық дене белсенділігінен негізсіз шектеу оның әлеуметтік бейімделуіне және физикалық дамуына жағымсыз әсер етуі мүмкін.

Жүйелі қызыл жегі

Жүйелі қызыл жегі – ағзаның әртүрлі мүшелері мен жүйелерін зақымдауы мүмкін созылмалы аутоиммундық ауру. Ол балаларда салыстырмалы түрде сирек кездеседі және жасөспірімдік кезеңде де анықталуы мүмкін. Аурудың белгілеріне ұзақ мерзімді әлсіздік, буындардың ауыруы, терідегі бөртпелер, дене қызуының көтерілуі және күн сәулесіне сезімталдық жатады. Кейбір жағдайларда ішкі мүшелердің қызметі бұзылады. Мұндай аурумен өмір сүретін оқушылар ұзақ мерзімді медициналық бақылауды және оқу жүктемесін денсаулық жағдайына сәйкес ұйымдастыруды қажет етуі мүмкін [6].

1-кесте – Мектеп оқушыларында кездесетін аутоиммундық және иммундық-қабынулық аурулардың сипаттамасы

Ауру түрі	**Зақымдана-тын мүше**	**Негізгі белгілері**	**Оқу әрекетіне ықтимал әсері**

	немесе жүйе		
Бірінші типті қант диабеті	Ұйқы безі	Шөлдеу, әлсіздік, жиі зәр шығару	Медициналық бақылау қажеттілігі
Аутоиммунды қ тиреоидит	Қалқанша безі	Шаршау, ұйқышылдық , тоңғыштық	Зейін мен танымдық белсенділіктің төмендеуі
Целиакия	Аш ішек	Ас қорыту бұзылыстары , қаназдық	Тамақтануға қойылатын арнайы талаптар
Ювенильді идиопатиялық артрит	Буындар	Ауырсыну, ісіну, қозғалыстың шектелуі	Жазу және дене белсенділігіндег і қиындықтар
Жүйелі қызыл жегі	Бірнеше мүшелер мен жүйелер	Әлсіздік, бөртпе, буындардың ауыруы	Тез шаршау, сабақтан қалу
Витилиго	Терінің пигменттік жасушалар ы	Терідегі ақ дақтар	Сыртқы келбетке байланысты психологиялық қиындықтар

Кестеде көрсетілген белгілердің болуы міндетті түрде аутоиммундық аурудың бар екендігін білдірмейді. Диагнозды тек медициналық маман тиісті зерттеулер негізінде анықтайды.

Аутоиммундық аурулардың оқушылардың психологиялық жағдайына ықпалы

Созылмалы ауру баланың физикалық денсаулығымен қатар оның эмоционалдық жағдайына, өзіндік санасына, тұлғалық дамуына және әлеуметтік қарым-қатынастарына ықпал ететін маңызды фактор болып табылады. Мектеп жасындағы балалар үшін құрдастарымен қарым-қатынас орнату, әлеуметтік ортада қабылдану, оқу жетістіктеріне қол жеткізу және өзінің қабілеттерін көрсету ерекше маңызға ие. Созылмалы ауруға байланысты белгілі бір шектеулер осы қажеттіліктерді қанағаттандыруда қиындықтар тудыруы мүмкін.

Аутоиммундық аурулары бар оқушыларда кездесуі ықтимал психологиялық қиындықтарға мыналар жатады:

- аурудың асқынуына байланысты қорқыныш пен мазасыздық;
- өзіндік бағалаудың төмендеуі;
- құрдастарынан ерекшелену сезімі;
- әлеуметтік оқшаулану;
- оқу мотивациясының әлсіреуі;
- эмоционалдық қажу;
- болашаққа қатысты сенімсіздік;
- медициналық процедуралардан шаршау.

Жасөспірімдік кезеңде сыртқы келбетке, әлеуметтік мәртебеге және құрдастардың пікіріне деген сезімталдық артады. Ауруға немесе оны емдеуге байланысты дене салмағының өзгеруі, терідегі өзгерістер, медициналық құрылғыларды пайдалану қажеттілігі жасөспірімнің өзіндік қабылдауына ықпал етуі мүмкін. Созылмалы ауруы бар балалардың мектептегі тәжірибесін зерттеуге арналған ғылыми еңбектер олардың академиялық, әлеуметтік және эмоционалдық қажеттіліктері әрдайым толық қамтамасыз етіле бермейтіндігін көрсетеді [7; 8].

Ауруға психологиялық бейімделу барысында баланың ішкі ресурстары ерекше орын алады. Олардың қатарына эмоционалдық өзін-өзі реттеу, өзіндік тиімділік, оптимизм, резильенттілік және күйзеліске қарсы тұрудың конструктивті стратегиялары жатады. Р. Лазарус пен С. Фолкманның күйзеліс және копинг теориясына сәйкес, тұлғаның күрделі жағдайларға бейімделуі оның жағдайды субъективті бағалауына және қолжетімді ресурстарды пайдалану ерекшеліктеріне байланысты [9]. Осы тұрғыдан аутоиммундық аурулары бар оқушылардың психологиялық тұрақтылығын дамытуда ауру туралы жасына сәйкес ақпарат беру, эмоцияларын ашық білдіруге мүмкіндік жасау, әлеуметтік қолдау көрсету және өзінің өмірін басқару дағдыларын қалыптастыру маңызды.

Аутоиммундық аурулардың оқу әрекетіне және әлеуметтік бейімделуге әсері

Созылмалы аурулар оқушылардың оқу әрекетіне тікелей және жанама түрде әсер етуі мүмкін. Тікелей әсер аурудың физиологиялық белгілерімен байланысты болса, жанама әсер психологиялық күйзеліс, әлеуметтік қарым-қатынастар және оқу ортасының ерекшеліктері арқылы көрінеді. Аурудың асқыну кезеңдері, медициналық тексерулер және емдеу шаралары оқушының сабаққа қатысу тұрақтылығына әсер етуі ықтимал. Сабақтан ұзақ уақыт қалу оқу бағдарламасын меңгеруде қиындықтар туғызып, оқушының өз мүмкіндіктеріне

деген сенімін әлсіретуі мүмкін. Дегенмен созылмалы ауруы бар балалардың оқу үлгеріміндегі қиындықтарды тек сабақтан қалумен түсіндіру жеткіліксіз. Оған аурудың ерекшеліктері, шаршау, психологиялық жағдай, оқыту әдістері және әлеуметтік қолдау деңгейі де ықпал етеді [10].

2-кесте – Аутоиммундық аурулардың оқушының даму салаларына ықтимал әсері

Даму саласы	Ықтимал қиындықтар	Қолдау бағыттары
Физикалық	Әлсіздік, ауырсыну, тез шаршау	Оқу жүктемесін бейімдеу
Танымдық	Зейін тұрақсыздығы, жұмыс қарқынының баяулауы	Қосымша уақыт беру
Эмоционалдық	Мазасыздық, қорқыныш, эмоционалдық қажу	Психологиялық консультация
Мотивациялық	Оқуға қызығушылықтың төмендеуі	Жетістік жағдайын қалыптастыру
Әлеуметтік	Оқшаулану, құрдастарымен қарым-қатынас қиындығы	Инклюзивті орта қалыптастыру
Тұлғалық	Өзіндік бағалаудың төмендеуі	Өзін-өзі қабылдау мен резильенттілікті дамыту

Аталған қиындықтар барлық оқушыларда бірдей байқалмайды. Баланың психологиялық және академиялық бейімделуі аурудың ауырлығына, медициналық көмектің тиімділігіне, отбасылық қолдауға және білім беру ортасының сапасына байланысты. Мектептегі кемсітушілік, мазақ ету және буллинг созылмалы ауруы бар балалардың психологиялық әл-ауқатына қосымша қауіп төндіруі мүмкін. Сондықтан педагогтер оқушылар арасында өзара құрмет, толеранттылық және эмпатия мәдениетін қалыптастыруға ерекше назар аударуы тиіс.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау

Ғылыми әдебиеттерді теориялық талдау аутоиммундық аурулары бар мектеп оқушыларын қолдаудың медициналық, психологиялық, педагогикалық және әлеуметтік бағыттарын өзара байланыстыра қарастыру қажеттілігін көрсетеді. Медициналық бағыт ауруды дер кезінде анықтау, жүйелі

бақылау және мамандардың ұсынымдарын орындаумен байланысты. Психологиялық бағыт баланың эмоционалдық тұрақтылығын, өзіндік бағалауын және ауруға бейімделу қабілетін дамытуға негізделеді. Педагогикалық бағыт оқушының жеке мүмкіндіктерін ескере отырып, оқу әрекетін ұйымдастыруды қамтиды. Әлеуметтік бағыт баланың құрдастарымен жағымды қарым-қатынас орнатуына және мектеп өміріне толыққанды қатысуына жағдай жасауды көздейді.

Психологиялық-педагогикалық қолдауды ұйымдастыру бойынша практикалық ұсынымдар

Аутоиммундық аурулары бар оқушыларды қолдау барысында мектеп әкімшілігі, педагогтер, педагог-психологтер, медициналық қызметкерлер және ата-аналар арасында жүйелі ынтымақтастық орнатылуы қажет.

Мұғалімдерге арналған ұсынымдар:

- оқушының денсаулық жағдайы мен жеке ерекшеліктерін ескеру;
- медициналық қажеттіліктеріне сәйкес үзіліс жасауға мүмкіндік беру;
- сабақтан қалған жағдайда оқу материалдарын толықтыруға көмектесу;
- оқушының жетістіктерін қолдау және жағымды кері байланыс беру;
- кемсітушілік пен буллингтің алдын алу;
- денсаулығына қатысты ақпараттың құпиялылығын сақтау.

Педагог-психологтерге арналған ұсынымдар:

- оқушының эмоционалдық жағдайын және мектепке бейімделуін бағалау;
- мазасыздықты төмендетуге бағытталған психологиялық жұмыстар жүргізу;
- өзіндік бағалау мен өзін-өзі қабылдауды дамыту;
- конструктивті копинг-стратегияларды қалыптастыру;
- психологиялық тұрақтылық пен резильенттілікті дамыту;
- ата-аналар мен педагогтерге консультациялық қолдау көрсету.

Ата-аналарға арналған ұсынымдар:

- баланың денсаулық жағдайын жүйелі медициналық бақылауда ұстау;
- ауру туралы баланың жасына сәйкес түсінікті ақпарат беру;

- баланы шамадан тыс қамқорлықпен шектемеу;
- жасына сәйкес дербестік пен жауапкершілік дағдыларын дамыту;
- мектеп қызметкерлерімен тұрақты байланыс орнату;
- баланың эмоционалдық жағдайына назар аудару.

Мектеп жағдайында бірінші типті қант диабеті сияқты шұғыл медициналық көмекті қажет етуі мүмкін аурулар кезінде емдеуші дәрігердің ұсынымдары негізінде жеке әрекет жоспары әзірленуі тиіс. Мектеп қызметкерлері қауіпті белгілерді тану және тиісті көмекке жүгіну тәртібі бойынша даярлықтан өтуі қажет. Аутоиммундық аурулардың барлығының алдын алатын әмбебап профилактикалық тәсіл қазіргі уақытта жоқ. Сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыру, жеткілікті ұйқы, теңгерімді тамақтану және психологиялық қолдау аурудың міндетті түрде алдын алатын шаралар ретінде емес, баланың жалпы денсаулығы мен өмір сапасын қолдайтын факторлар ретінде қарастырылуы тиіс.

Қорытынды

Мектеп оқушыларында кездесетін аутоиммундық аурулар медициналық, психологиялық, педагогикалық және әлеуметтік тұрғыдан кешенді қарастыруды қажет ететін маңызды мәселелердің бірі болып табылады. Аутоиммундық аурулардың қалыптасуы генетикалық бейімділік, иммундық жүйенің реттелу ерекшеліктері және қоршаған орта факторларының күрделі өзара байланысымен сипатталады. Мектеп жасындағы балаларда кездесетін бірінші типті қант диабеті, аутоиммундық тиреоидит, целиакия, жүйелі қызыл жегі және ювенильді идиопатиялық артрит оқушылардың күнделікті өміріне, оқу әрекетіне және әлеуметтік бейімделуіне әртүрлі деңгейде ықпал етуі мүмкін. Ғылыми-теориялық талдау созылмалы аурудың баланың психологиялық жағдайына әсері оның медициналық ерекшеліктерімен ғана емес, әлеуметтік ортаның қолдауымен, тұлғалық ресурстарымен және білім беру ұйымындағы психологиялық ахуалмен байланысты екендігін көрсетеді. Аутоиммундық аурулары бар оқушыларға психологиялық-педагогикалық қолдау көрсетудің негізгі бағыттары олардың эмоционалдық тұрақтылығын дамыту, өзіндік бағалауын нығайту, оқу әрекетін жеке мүмкіндіктеріне сәйкес ұйымдастыру және әлеуметтік оқшауланудың алдын алу болып табылады.

Мектепте қауіпсіз әрі инклюзивті білім беру ортасын қалыптастыру баланың денсаулық жағдайына қарамастан өзінің интеллектуалдық, шығармашылық және тұлғалық әлеуетін

жүзеге асыруына мүмкіндік береді. Осыған байланысты білім беру ұйымдарында созылмалы аурулары бар оқушыларды қолдаудың кешенді бағдарламаларын әзірлеу, педагогтердің медициналық-психологиялық сауаттылығын арттыру және отбасы, мектеп пен денсаулық сақтау ұйымдарының ынтымақтастығын нығайту маңызды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Type 1 Diabetes. – URL: https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/type-1-diabetes

2. American Diabetes Association. Diabetes Care in the School Setting: A Statement of the American Diabetes Association // Diabetes Care. – 2024. – Vol. 47, No. 12. – P. 2050–2061. https://doi.org/10.2337/dci24-0082

3. American Thyroid Association. Hypothyroidism in Children and Adolescents. – URL: https://www.thyroid.org/hypothyroidism-children-adolescents/

4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Celiac Disease. – URL: https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/celiac-disease/

5. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Juvenile Idiopathic Arthritis. – URL: https://www.niams.nih.gov/health-topics/juvenile-arthritis

6. Children's Health Queensland. Rheumatic Diseases in Children. – URL: https://www.childrens.health.qld.gov.au/health-a-to-z/rheumatic-diseases-in-children

7. Lum A. et al. Understanding the school experiences of children and adolescents with serious chronic illness: A systematic meta-review // Child: Care, Health and Development. – 2017. – Vol. 43, No. 5. – P. 645–662. https://doi.org/10.1111/cch.12475

8. School students with chronic illness have unmet academic, social, and emotional school needs. – PubMed. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31697148/

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

10. Umbrella systematic review finds limited evidence that school absence explains the association between chronic health conditions and lower academic attainment // Frontiers in Public Health. – 2023. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1122769

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

12. Centers for Disease Control and Prevention. Managing Diabetes in Schools. – 2024. – URL: https://www.cdc.gov/school-health-conditions/chronic/diabetes.html

13. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. – Geneva: WHO, 1948.

14. Выготский Л.С. Основы дефектологии. – Москва: Педагогика, 1983.

15. Жарықбаев Қ.Б. Психология. – Алматы: Білім, 1993.

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности возникновения аутоиммунных заболеваний у детей школьного возраста, их основные виды и влияние на физическое, психологическое и социальное развитие учащихся. Анализируются генетические, иммунологические факторы и факторы окружающей среды, связанные с развитием аутоиммунных заболеваний. Описываются особенности сахарного диабета первого типа, аутоиммунного тиреоидита, целиакии, ювенильного идиопатического артрита и системной красной волчанки. Особое внимание уделяется организации учебной деятельности, социальной адаптации и сохранению психологического благополучия школьников с хроническими заболеваниями. Предложены практические рекомендации для педагогов, школьных психологов и родителей.*

Ключевые слова: *аутоиммунные заболевания, школьники, иммунная система, хронические заболевания, психологическая адаптация, инклюзивное образование, психолого-педагогическая поддержка.*

Abstract. *The article examines the characteristics of autoimmune diseases among school-aged children, their major types, and their impact on students' physical, psychological, and social development. Genetic, immunological, and environmental factors associated with autoimmune diseases are analyzed. Particular attention is paid to type 1 diabetes, autoimmune thyroiditis, celiac disease, juvenile idiopathic arthritis, and systemic lupus erythematosus. The article discusses educational arrangements, social adaptation, and psychological well-being among schoolchildren with chronic diseases. Practical recommendations for teachers, school psychologists, and parents are proposed.*

Keywords: *autoimmune diseases, schoolchildren, immune system, chronic diseases, psychological adaptation, inclusive education, psychological and educational support.*

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!

