

**МРНТИ 15.81.61**

**10.51889/2959-5967.2024.80.3.006**

Цой В.<sup>1</sup>, Ниетбаева Г.Б.<sup>2</sup>, Тусубекова К.К.<sup>2</sup>, Абишева Э.Д.<sup>2</sup>, Бекмуратова Г.Т.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кызылординский областной центр молодежи  
(Кызылорда, Казахстан)

<sup>2</sup>Казахский национальный педагогический университет имени Абая  
(Алматы, Казахстан)

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ, РАЗВИТИЕ И ПРОФИЛАКТИКА**

### *Аннотация*

В данной статье представлены результаты исследования состояния психического здоровья современной молодежи. Целью исследования является проведение диагностики состояния психического здоровья молодежи и разработка рекомендаций, направленных на укрепление данного состояния. В настоящий момент проблема здоровья современной молодежи является направлением государственной работы в Республике Казахстан. Исследования в сфере диагностики и укрепления психического здоровья современной молодежи позволят повысить ее конкурентоспособность на международном рынке и оказать положительное влияние на ощущение психологического благополучия личности. Были затронуты вопросы диагностики данного состояния и в ходе теоретического анализа удалось сделать выводы, что исследование особенностей поведения личности в стрессовой ситуации является показателем степени ее адаптированности. В рамках диагностики было выявлено, что снижение общего уровня работоспособности личности и степени ее инициативности, мотивированности указывает на наличие признаков дезадаптации. Проведенный корреляционный анализ позволил сделать выводы о том, что мотивация личности и ее работоспособность являются ключевыми индикаторами состояния психического здоровья личности, что подтверждает выдвинутую в данном исследовании гипотезу. Участникам исследования были выданы рекомендации по укреплению состояния психического здоровья

**Ключевые слова:** *здоровье, молодежь, стрессоустойчивость, стресс, невроз*

Цой В.<sup>1</sup>, Ниетбаева Г.Б.<sup>2</sup>, Тусубекова К.К.<sup>2</sup>, Абишева Э.Д.<sup>2</sup>, Бекмуратова Г.Т.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кызылорда облыстық жастар денсаулық орталығы  
(Кызылорда, Қазақстан)

<sup>2</sup>Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті  
(Алматы, Қазақстан)

## **ҚАЗІРГІ ЖАСТАРДЫҢ ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫ ЖАҒДАЙЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ, ДАМУЫ ЖӘНЕ АЛДЫН-АЛУ**

### *Аңдатпа*

Бұл мақалада қазіргі жастардың психикалық денсаулығының жай-күйін зерттеу нәтижелері келтірілген. Зерттеудің мақсаты-жастардың психикалық денсаулығының жай-күйін диагностикалау және осы жағдайды нығайтуға бағытталған ұсыныстарды әзірлеу. Қазіргі уақытта қазіргі жастардың денсаулығы мәселесі Қазақстан Республикасындағы мемлекеттік

жұмыстың бағыты болып табылады. Қазіргі жастардың психикалық денсаулығын диагностикалау және нығайту саласындағы зерттеулер оның халықаралық нарықтағы бәсекеге қабілеттілігін арттыруға және тұлғаның психологиялық әл-ауқатын сезінуге оң әсер етуге мүмкіндік береді. Бұл жағдайды диагностикалау мәселелері қозғалды және теориялық талдау барысында стресстік жағдайда адамның мінез-құлқының ерекшеліктерін зерттеу оның бейімделу дәрежесінің көрсеткіші болып табылады деген қорытынды жасауға болады. Диагностика шеңберінде жеке тұлғаның жұмыс қабілеттілігінің жалпы деңгейінің төмендеуі және оның бастамашылдығы, уәждемесі дезадаптация белгілерінің болуын көрсететіні анықталды. Жүргізілген корреляциялық талдау тұлғаның мотивациясы мен оның өнімділігі жеке тұлғаның психикалық денсаулығының негізгі көрсеткіштері болып табылады, бұл осы зерттеуде ұсынылған гипотезаны растайды. Зерттеуге қатысушыларға психикалық денсаулықты нығайту бойынша ұсыныстар берілді.

*Түйін сөздер:* денсаулық, жастар, стресске төзімділік, стресс, невроз

*Tsoy V.<sup>1</sup>, Nietbaeva G.B.<sup>2</sup>, Tusubekova K.K.<sup>2</sup>, Abisheva E.D.<sup>2</sup>, Bekmuratova G.T.<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Kyzylorda Regional Youth Center  
(Kyzylorda, Kazakhstan)*

*<sup>2</sup>Kazakh National Pedagogical University named after Abai  
(Almaty, Kazakhstan)*

## **FEATURES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF MODERN YOUTH, DEVELOPMENT AND PREVENTION**

### *Abstract*

This article presents the results of a study of the state of mental health of modern youth. The aim of the study is to diagnose the state of mental health of young people and develop recommendations aimed at strengthening this condition. Now, the problem of the health of modern youth is the direction of state work in the Republic of Kazakhstan. Research in the field of diagnostics and strengthening of mental health of modern youth will increase its competitiveness in the international market and have a positive impact on the feeling of psychological well-being of the individual. The issues of diagnosis of this condition were raised and during the theoretical analysis it was possible to draw conclusions that the study of the characteristics of personality behavior in a stressful situation is an indicator of the degree of its adaptability. As part of the diagnosis, it was revealed that a decrease in the overall level of individual performance and the degree of her initiative, motivation indicates the presence of signs of maladaptation. The correlation analysis made it possible to draw conclusions that the motivation of a person and her performance are key indicators of the state of mental health of a person, which confirms the hypothesis put forward in this study. The study participants were given recommendations on strengthening the state of mental health.

*Keywords:* health, youth, stress resistance, stress, neurosis

**ВВЕДЕНИЕ.** В настоящий момент государственная политика Республики Казахстан направлена на всестороннюю поддержку молодежи, как наиболее инициативной части гражданского общества страны. Согласно Закону Республики Казахстан «О государственной молодежной политике» молодежью являются граждане Республики Казахстан в возрасте от 14 до 35 лет, что составляет около 6 млн граждан [1]. Данная категория граждан является ключевым двигателем прогресса в стране и обеспечение их необходимыми условиями является одной из ключевых задач, поставленных Президентом Токаевым К.-Ж.К.: «Наше подрастающее поколение должно быть конкурентоспособно не только в Казахстане, но и за его пределами. Самое главное – честный труд. Нам необходимо воспитать поколение, которое хорошо понимает

это» [2]. Это задает общее направление развития молодежной политике в Казахстане и для поддержания положительных тенденций необходимо проводить систематический мониторинг психического здоровья современной молодежи. В настоящее время диагностика и укрепление психического здоровья современной молодежи являются научно-исследовательской проблемой мирового масштаба. Как отмечает UNICEF, молодые люди с признаками аутодеструктивного поведения указывают на то, что они причиняли себе боль и увечья с целью смягчения ощущения грусти, тревоги и эмоционального расстройства [3]. Сведения Акишевой А.К. позволяют сделать выводы о том, что молодые люди Казахстана несмотря на проявляемый высокий уровень стрессоустойчивости имеют тенденции к формированию негативных ожиданий, выражающихся в чувстве страха, беспокойства, эмоционального выгорания, одиночества и депрессии [4]. На проблемы эмоционального характера казахстанской молодежи также указывают коллектив авторов Мандыкаева А.Р., Жансерикова Д.А. и др. По их сведениям, период студенчества, который входит в молодежный возраст, связан с множеством стрессогенных факторов, связанных с получением высшего образования, а также кризисом юношеского возраста. Изменения темпа жизни также создают условия для формирования состояния хронического напряжения и могут стать основой для развития тревожности, депрессивности личности [5]. Исследования Дюсембекова К.С., Чемоданова Г.И. указывают на то, что 18% студентов имеют сниженный уровень жизнестойкости и наибольшее проявление данный компонент находит в степени вовлеченности студентов в социальные процессы. Также 30% студентов имеют сниженный уровень конкурентоспособности [6].

Это позволяет сделать выводы о том, что диагностика и меры укрепления психического здоровья современной молодежи являются актуальным направлением психологической работы. Исследования в данной области позволяют не только дополнить существующие теоретические основы теории стрессоустойчивости личности и ее психического благополучия, но и разработать эффективные меры профилактики, коррекции состояний, угрожающих психическому здоровью современной молодежи.

Целью данного исследования является проведение диагностики состояния психического здоровья молодежи и разработка рекомендаций, направленных на укрепление данного состояния. В качестве экспериментальной гипотезы выдвигается предположение о том, что мотивация личности и ее работоспособность являются ключевыми индикаторами состояния психического здоровья личности.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В рамках достижения цели, поставленной в исследовании, были использованы теоретические и экспериментальные методы. Среди теоретических методов исследования были использованы: анализ и обобщение имеющегося научного материала по проблеме исследования, выявление ключевых факторов, оказывающих влияние на психическое здоровье современной молодежи. В экспериментальном исследовании была проведена диагностика состояния психического здоровья современной молодежи, а также подготовлены рекомендации.

Выборка была собрана на основе общих данных психологических приёмов в областном Центре здоровья молодёжи. В исследовании принимают участие 79 посетителей Центра. Возраст участников исследования составляет от 18 до 35 лет ( $\mu = 25,6$ ). Гендерное соотношение: 37 мужчин и 42 женщины. Все участники исследования обратились за получением социально-медицинских услуг самостоятельно и дали согласие на участие в экспериментальном исследовании при соблюдении их полной анонимности. Исследование проводилось в период с 06.03.2023 по 08.05.2023 года.

В качестве методик диагностики состояния психического здоровья были выбраны следующие:

1. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса Р. Методология может быть применена при изучении специфических аспектов поведения в проблемных и трудных ситуациях, выявлении типичных стратегий преодоления стресса у различных групп

испытуемых. Опросный лист может быть эффективным инструментом для решения задач отбора персонала (особенно для работы в напряженных условиях), выявления факторов риска психической дезадаптации в стрессовых обстоятельствах. В сочетании с другими методиками опросный лист может быть использован для оценки эффективности мероприятий по психологической коррекции и психотерапии. Использование опросного листа также рекомендуется в рамках широкомасштабных скрининговых исследований в психогигиенических и психопрофилактических программах. Относительными противопоказаниями к применению опросного листа являются возраст испытуемых младше 14 лет и старше 60 лет. Использование данной методики среди этих возрастных групп может привести к снижению достоверности получаемых результатов тестирования.

Опросник содержит 8 шкал, выражающих различные стратегии поведения в стрессовой ситуации. Личность способна проявлять как одну доминирующую стратегию, так и зачастую смесь 2–3 копинг-стратегий. Ниже предложено краткое описание используемых шкал:

- Конфронтация – проявляется как активный способ сопротивления стресса с выраженной позицией к сопротивлению стрессору. В крайних формах проявляется в качестве социальной или внутренней агрессивности чрезмерного уровня;
- Дистанцирование – проявляется как общее стремление к обесцениванию проблемы и попытке снижения ее эмоционального влияния на личность;
- Самоконтроль – проявляется как способ пассивного сопротивления, в рамках которого личность подавляет собственные порывы, стремится полностью контролировать свои эмоции и поведенческие акты;
- Поиск социальной поддержки – проявляется как активная форма сопротивления стресса, в рамках которой личность старается разделить собственные переживания с окружением, тем самым обеспечивая снижение влияния стрессоров;
- Принятие ответственности – проявляется как стремление личности понять причины сложившейся ситуации и найти конструктивные решения проблемы, принять собственное влияние на развитие данной проблемы;
- Бегство-избегание – способ игнорирования или избегания стрессовой ситуации, без попыток воздействовать на нее;
- Планирование – стратегия находит собственное воплощение в мыслительной деятельности личности. Личность стремится подготовиться ко всем возможным вариантам решения данной стрессовой ситуации и воплотить наиболее убедительный для нее;
- Положительная переоценка – личность рассматривает стрессовую ситуацию с позиции возможных позитивных перспектив, что благоприятно влияет на ее психоэмоциональное состояние и способно деактуализировать стресс.

Наличие напряженности хотя бы 1 копинг-стратегии указывает на то, что личность в настоящий момент находится в активной фазе сопротивления стрессу. Такие стратегии поведения, как дистанцирование, конфронтация, самоконтроль, поиск социальной поддержки и избегание можно расценивать как эмоционально-центрированные. Стратегии принятия ответственности, планирования и положительной переоценки имеют много общего с проблемноцентрированными копинг-механизмами.

2. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (А. Леонова, С. Величковская). Методика предназначена для оценки работоспособности личности, как ее способности эффективно решать имеющиеся профессиональные и личностные задачи. Методика позволяет оценить степень выраженности работоспособности личности, как проявления нарушения состояния психического здоровья. В методике используются 4 шкалы, описывающих эмоциональное состояние личности:

- Утомление – позволяет определить уровень истощенности психических ресурсов личности, вследствие стремления выполнить поставленную задачу;

- Монотония – оценивает уровень утомленности от постоянно повторяющейся рутинной работы;
- Пресыщение – состояние неприятия текущих условий для реализации деятельности;
- Стресс – состояние мобилизации внутренних ресурсов психики как ответ на внешние или внутренние раздражители;

3. Диагностика мотивации достижения (Мехрабиан А.). Методика предназначена для выявления ведущего типа мотивации личности. Она позволяет выявить модуль мотивации личности: достижение успеха или избегания неудачи. Развитая мотивация достижения успеха является важной составляющей самоактуализации личности. Личность с развитым данным видом мотивации стремится к исследованию, постоянному развитию как личность, как профессионал и как член семьи. Во много мотивация достижения успеха сопряжена с развитием положительных, прогрессивных установок личности, которые способны помочь личности принять решение и постараться исправить допущенные в ходе работы ошибки. Мотивация избегания неудач имеет противоположный модуль и характеризуется стремлением снизить собственную самостоятельную активность личности с целью избегания ситуации, в которой она вполне возможно ошибиться. Личность с выраженной мотивацией избегания неудачи стремится переложить ответственность с себя на собственное окружение.

Полученные экспериментальным методом сведения будут интерпретированы посредством статистического критерия корреляции Пирсона. Данный критерий позволяет обнаружить корреляции между определенными парами переменных и также определяет вид данной корреляционной связи. Для статистической обработки данных было использовано программное обеспечение IBM «SPSS» 26 версии. Критерий линейной корреляции Пирсона позволит выявить связь между копинг-механизмами поведения личности, мотивационными аспектами поведения и выраженностью ее состояния, имеющего влияние на психическое здоровье молодежи. Итогом является подготовка рекомендаций для молодежи с целью профилактики, укрепления психического здоровья современной молодежи.

**РЕЗУЛЬТАТЫ.** Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [7]. Состояние здоровья личности исходя из его определения не является константным и находится в постоянной динамике. Изменение социальных условий, либо наличие хронических раздражителей оказывает значительное влияние на психологическое благополучие личности. Наиболее полно данные механизмы раскрывает концепция Общего адаптационного синдрома Селье Г.

Общий адаптационный синдром – особое состояние организма, которое вырабатывается в ответ на чрезмерно сильные раздражители. Селье Г. указывал на 3 ключевых этапа формирования данного психического состояния (см. Рисунок 1).



Рисунок 1 - Стадии формирования ОАС по Селье Г.

В процессе развития стрессовой реакции, на этапах тревоги и сопротивления личность не испытывает значительных признаков дезадаптации. Повышается общий уровень работоспособности человека, ускоряются процессы усвоения нового материала и темп мышления. Множественные положительные эффекты позволяют сделать вывод, что стресс стимулирует психическую деятельность личности, но в длительной перспективе эффект становится обратным. Пока у личности хватает внутренних ресурсов для поддержания мобилизации, она проявляет себя как весьма психологически благоприятная, но в случае истощения данного ресурса проявляются признаки развития депрессивности личности, нервно-психического утомления и тенденции к изоляционизму [8].

Концепция Селье Г. положила основу для теорий стрессоустойчивости личности. Сам термин "стрессоустойчивость" или "стресс-резистентность" впервые был введен двумя американскими психологами Salvatore R. Maddi и Susan Kobasa, в 1982 году. Они использовали этот термин для описания способности индивида справляться со стрессом и адаптироваться к неблагоприятным ситуациям без негативных последствий для своего физического и психологического здоровья [9]. Данный термин позволяет комплексно охарактеризовать реакцию личности на раздражители. Лица с высоким уровнем стрессоустойчивости, как правило менее восприимчивы к влиянию раздражителей, что позволяем им дольше переносить стресс-нагрузку. Лица же с низкой стрессоустойчивостью напротив способны в значительной мере измениться под влиянием стресса, как внешнего или внутреннего фактора. Низкий уровень стрессоустойчивости весьма тесно связан с состоянием психического здоровья личности. Чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем выше вероятность начала формирования и развития патопсихологических процессов психики и как следствие невротизации личности [10].

Займудынова Ш., Смаглий Т. предложили собственную модель стрессоустойчивости личности, которая описывает ее формирование под влияние внутренних и внешних факторов (см. Рисунок 2):



Рисунок 2 - Модель стрессоустойчивости Займулдыновой Ш., Смаглия Т.

Данная модель позволяет рассмотреть стрессоустойчивость, как комплексный феномен, затрагивающий мотивационные, когнитивные, эмоциональные и физиологические аспекты психики. Во многом диагностика данных аспектов позволит выявить признаки раннего нарушения адаптационных способностей личности, т. е. начала фазы формирования состояния, оказывающего негативное влияние на психическое здоровье личности [11]. Диагностика, направленная на один из аспектов стрессоустойчивости личности, не позволит получить результаты адекватно описывающие данные феномен. По данной причине для диагностики уровня стрессоустойчивости личности вероятно следует использовать непосредственно поведение личности, его социальные и личностные проявления. Таким образом можно предположить, что наиболее эффективным способом диагностики уровня стрессоустойчивости личности, а как следствия ее состояния психического здоровья является исследование стратегий поведения в стрессовой ситуации – копинг-стратегия.

Копинг-стратегия — это подход или способ, который человек использует для справления с трудностями, стрессом или неблагоприятными ситуациями. Он включает в себя различные психологические, эмоциональные и поведенческие стратегии, направленные на преодоление проблем и снятие стресса. Термин "копинг" был введен американским психологом Richard Lazarus [12]. Выраженность активность копинг-механизмов указывает на текущие процессы адаптации личности к новым условиям. Во время активации механизмов совладания со стрессовой ситуацией важную роль занимают эмоции личности. Во многом именно эмоции являются одним из первых показателей процесса социально-личностной адаптации личности, а также позволяют выявить степень сформированности дезадаптивного поведения. При этом стоит помнить, что во многом схожие ситуации способны породить различные эмоции и эмоциональные состояния личности и зависит это от индивидуально-личностных свойств. По данной причине измерение такие показателей, как агрессивность личности, либо степень ее

депрессивности может с большей вероятностью дать не полную оценку уровню адаптированности личности. Копинг-стратегии же сопряжены с изменением эмоционального состояния в различные плоскости. Так стратегии конфронтации зачастую сопряжены с повышением агрессивности личности, а стратегии избегания с проявлениями застенчивости, тревожности и т.д. Именно по данной причине в качестве метода исследования состояния психического здоровья были выбраны механизмы совладения со стрессовой ситуацией [13, 14].

Снижение уровня работоспособности является одним из ключевых факторов, которые способны указать на наличие личностных или социальных проблем у личности. Среди молодежного возраста стрессовые реакции находят самое различное проявление. В подростковом возрасте, который также входит в диапазон молодежного возраста согласно Закону «О молодежной политике» Республики Казахстан, длительный стресс проявляется в качестве предиктора формирования социально-личностной дезадаптации. Некоторые социальные факторы весьма значительно влияют на формирование стресса в подростковом возрасте. В значительной мере на стресс влияет:

1. Признаки неуверенности в собственных силах и собственном будущем.
2. Появления трудностей с успеваемостью в школе.
3. Нарушения отношений с родителями, учителями, сверстниками.
4. Недостаток формирования необходимых психических новообразований данного возраста, что не позволит завершить кризис подросткового возраста.
5. Недостаток материального обеспечения семьи и ее социально уязвимое положение способны стать причиной негативного отношения окружающих [15]

В возрасте 18–35 стресс факторы постепенно видоизменяются. В ходе анализа исследований удалось сделать выводы о том, что профессиональная деятельность, семейное положение занимают важную роль в формировании стрессоустойчивости личности. В процессе профессиональной деятельности человек способен сталкиваться с множеством факторов, которые не в полной мере удовлетворяют его личные потребности и это отражается на степени его мотивированности к выполнению собственных профессиональных обязанностей [16, 17]

Исходя из полученных в ходе теоретического анализа материалом были выбраны методики исследования состояния психического здоровья современной молодежи и выбраны ключевые аспекты диагностической работы с данной категорией. Было проведено экспериментальное исследование, где участникам дали возможность пройти 3 этапа диагностики: диагностика стратегий совладания со стрессом, диагностика сниженной работоспособности, диагностика выраженности мотивации достижений.

Диагностика стратегий совладания со стрессовой ситуацией, позволила выделить участников с выраженной активностью копинг-механизмов, а также дифференцировать их по доминирующим стратегиям поведения в стрессе (см. Таблица 1).

Таблица 1. Результаты диагностики стратегий совладания со стрессом в исследуемой выборке (методом Лазаруса Р)

Шкала	Среднее ариф.	Медиана	Доминирует в % случаев
Конфронтация	9,7	10	9
Дистанцирование	13,2	13	14
Самоконтроль	12,7	13	14
Поиск социальной поддержки	13,6	14	15
Принятие ответственности	10,4	10	13
Бегство-избегание	9,3	9	10
Планирование	10,2	10	12
Положительная переоценка	7,8	7	13
		Итого	100%

Проведенная диагностика позволила выявить, что в исследуемой группе присутствуют респонденты с выраженной активностью копинг-механизмов. Было выявлено, что 14% участников исследования в возрасте от 18 до 35 лет имеют высокую степень выраженности активности стратегии совладания со стрессом. 34% участников находится в пограничном состоянии. Наиболее часто встречаются такие стратегии, как «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки» (см. Рисунок 3).

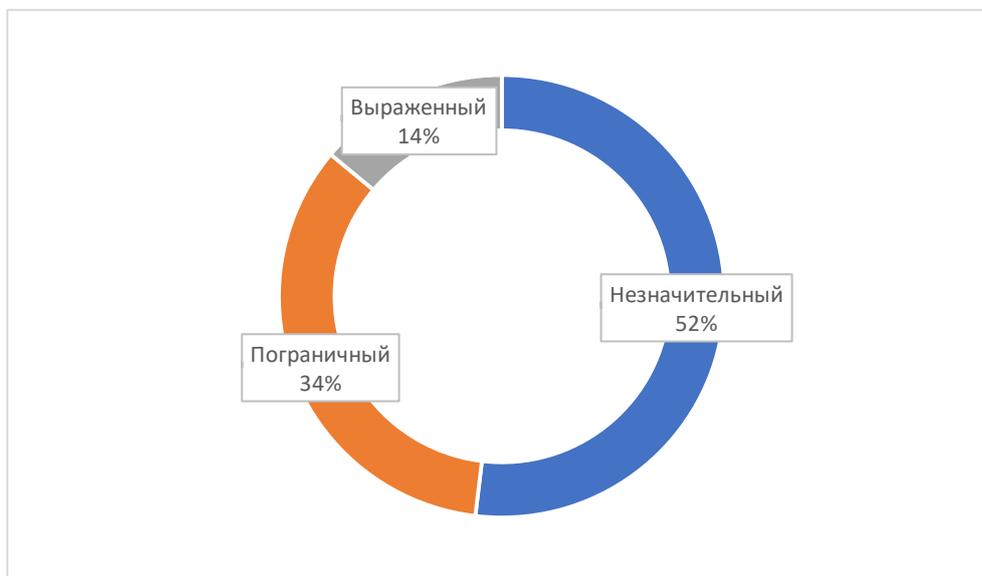


Рисунок 3 - Выраженность активность механизмов совладения со стрессом в исследуемой выборке

Полученные сведения позволяют сделать выводы о том, что 48% участников исследования находятся в состоянии, которое потенциально способно негативно повлиять на их состояние психического здоровья. Лиц с выраженными стратегиями совладания со стрессом можно отнести к группе риска формирования социально-психологической дезадаптации.

Были получены сведения, описывающие работоспособность личности. Стоит упомянуть, что наличие высокого уровня значений по 1 и более шкалам является признаком того, что работоспособность личности снижена. В ходе диагностики было выявлено, что наиболее частым признаком снижения работоспособности личности является монотония (см. Таблица 2)

Таблица 2. Результаты диагностики уровня работоспособности личности (методом Леонова А., Величковская С.)

Шкала	Среднее ариф.	Медиана	Повышенные значения у ... %
Утомление	21,8	20	29
Монотония	25,3	25	37
Пресыщение	18,6	18	18
Стресс	18,1	18	16

Результаты диагностики уровня работоспособности сотрудников позволяют сделать выводы о том, что у 37% молодежи есть определенные признаки снижения работоспособности, связанной с профессиональным утомлением, монотонией в профессиональной деятельности, пресыщенности к ежедневным рабочим задачам и стрессом, которые люди испытывают. Особенностью данной методики является высокая степень корреляции шкал, потому суммарное

количество лиц с признаками профессиональной дезадаптацией не превышает максимальные значения по шкале монотония. Данный показатель весьма распространен в исследуемой выборке и наблюдается у всех участников исследования на среднем и высоком уровне. Респондентов с низким уровнем монотонии в исследуемой выборке выявлено не было.

Диагностика уровня развития мотивации достижений позволила получить сведения о том, что в исследуемой группе преобладает смешанный тип мотивации. Средний балл в исследуемой выборке составляет 93,9.

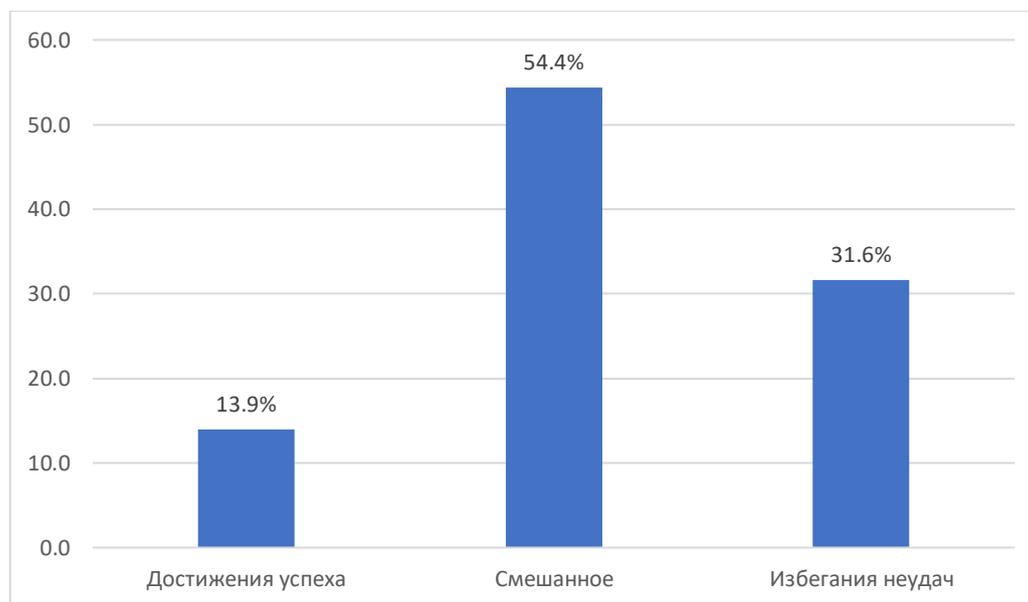


Рисунок 4 - Результаты диагностики вида преобладающей мотивации в исследуемой выборке (методика Мехрабиана А)

Результаты диагностики уровня мотивации указывают на то, что у 31,6% участников исследования присутствует проблема развития мотивации избегания неудач. Стоит обратить внимание на тот факт, что 54,4% участников демонстрируют признаки обеих видов мотивации и могут гибко адаптироваться под сложившуюся ситуацию.

Полученные сведения были обработаны и проинтерпретированы. На текущем этапе исследования был проведен парный корреляционный анализ между переменными для выявления взаимосвязи между показателями стратегиями совладания со стрессом, мотивационными особенностями личности и снижением общего уровня работоспособности личности (см. Таблица 3).

Таблица 3. Результаты корреляционного анализа стратегий совладания со стрессом, факторов снижения работоспособности и мотивации достижения успеха

г-критерий Пирсона N = 79	Утомление	Монотония	Пресыщение	Стресс	Мотивация
Конфронтация	0,166	0,333**	0,208	0,258*	0,324*
Дистанцирование	0,106	0,256*	0,283**	0,147	- 0,311**
Самоконтроль	0,262*	0,320**	0,209	0,335**	- 0,310**
Поиск социальной поддержки	0,228*	0,337**	0,304**	0,250*	- 0,261*
Принятие	0,284**	0,294**	0,178	0,153	0,302**

ответственности					
Бегство-избегание	0,257	0,249*	0,147	0,209	-0,239
Планирование	0,188	0,235*	0,161	0,134	0,232*

\* - степень значимость <0,05; \*\* - степень значимость <0,01

Корреляционный анализ позволил выявить сопряженность стратегий преодоления стресса и снижения уровня работоспособности. Это позволяет сделать выводы о том, что общее снижение работоспособности личности и ее заинтересованности в новых проектах, достижения новых результатов является наблюдаемым показателем социально-личностной дезадаптации.

Обсуждение результатов исследования. В ходе корреляционного анализа удалось выявить сопряженность показателей работоспособности личности, ее мотивации и признаков дисбаланса в сфере психического здоровья молодежи. Во многом причинами нарушения психического здоровья лиц данной возрастной категории связано с социальными факторами, такими как экономическая ситуация в стране, семейная обстановка, атмосфера в трудовом коллективе. Именно в данном контексте начинается постепенное формирование признаков психоэмоциональной дезадаптации. В истоках начала дезадаптационных психических процессов находится конфликт личности с другими элементами социума или с самим собой. Неудовлетворенность желаний, целей потребностей негативно оказывает влияние на самооценку личности и создает негативный образ «Я». Подобную интерпретацию зарождения невротизации у людей предлагает К. Хорни. По ее мнению, именно подавление внутреннего стремления личности в юношеском и подростковом возрасте лежит в основе невротизации собственной персоной. В этом случае мотивации личности претерпевает ряд изменений в сторону ослабления инициативности и стремления избежать образования новых проблемных ситуаций [18]. Подобного рода тенденции наблюдаются также и при состоянии выученной беспомощности. Анализируя данную картину с позиции концепции Селигмана М., можно сделать вывод о том, что наличие травматического опыта в молодежном возрасте способно оставить значительный психоэмоциональный и мотивационный след на психику личности, который в последствии найдет собственное воплощение в процессе профессионально-личностно-социальной адаптации [19, 20].

По мнению авторов исследования диагностику состояния психического здоровья можно проводить в различных ее аспектах, исследуя психоэмоциональные особенности, особенности стратегий совладания со стрессом и т. д., но ключевым аспектом, определяющим тенденции данного состояния, является личностная мотивация. Именно данное психическое свойство задает направление общему развитию личности и во многом определяет стратегии поведения личности в тяжелой ситуации. Корреляционный анализ продемонстрировал, что мотивация сопряжена со всеми стратегиями преодоления стрессовой ситуации. Данные Тапаловой О.Б. указывают на то, что мотивация играет важную роль в процессе выздоровления лиц страдающих определенными психическими расстройствами [21]. При этом данный процесс не изолированный и способен изменяться под влиянием внешних условий, что создает возможности для психологического и психотерапевтического влияния на данное свойство с целью нормализации общего психического самочувствия личности.

Укрепление психического здоровья современной молодежи является одной из ключевых направлений работы психолога в Республике Казахстан. Такие авторы, как Дуанаева С.Е., Бердибаева С.К., Гарбер А.И. предлагают в качестве мер профилактики профессионального стресса, с которыми столкнулись 37% участников нашего исследования следующие рекомендации:

1. Поддерживать общий уровень энергии - избегать активного отдыха, когда нет на него сил, стараться делать необходимые паузы на работе и в жизни, чаще смотреть контент, направленный на познание чего-то нового, придерживаться режима сна и часто заниматься тонизирующими упражнениями (прогулка, сауна и т.д.);

2. Заниматься тем, что действительно Вас увлекает – постоянно пополнять знания и умения в интересующей Вас сфере, играть настольные или видеоигры с развивающими элементами (если Вас это интересует), обеспечить себе досуг, стараться показать другим собственные достижения и рассказать о них;

3. Поощряйте себя, если Вы разочарованы – пообедайте, ведь еда один из главных источников удовольствия для человека, порадуйте себя новыми покупками или новыми знакомыми, старайтесь отвлечься от разочаровывающей Вас ситуации;

4. Если надоело, что временно смените деятельность – возьмите небольшой отпуск, проводите больше времени с друзьями, попросите начальство сменить Ваши профессиональные задачи или попробуйте найти новое увлекательное действо;

5. Работайте над решением проблем – старайтесь уменьшить количество раздражителей постепенно выполняя все задачи, обсуждайте свои проблемы с друзьями и близкими, займитесь тонизирующим спортом без тяжелых нагрузок, старайтесь заранее продумывать план, по которому Вы будете решать собственные проблемы [22]

Эти рекомендации позволят не только поддерживать собственную профессиональную работоспособность, но и поддерживать необходимый уровень мотивации. Стоит помнить, что за решением данных проблем можно обратиться за помощью к психологу, который составит индивидуальную программу консультирования и поможет разрешить большинство проблем.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В данном исследовании был проведен комплексный анализ проблемы состояния психического здоровья современной молодежи в Республике Казахстан. 48% участников исследования находятся в пограничном или выраженном состоянии психической дезадаптации. Причинами подобного случать сложные социальные ситуации, в которых они находятся. В рамках диагностики было выявлено, что снижение общего уровня работоспособности личности и степени ее инициативности, мотивированности указывает на наличие признаков дезадаптации. Данные критерии можно диагностировать как посредством тестовых методик, так и методом активного наблюдения. Проведенный корреляционный анализ позволил сделать выводы о том, что мотивация личности и ее работоспособность являются ключевыми индикаторами состояния психического здоровья личности, что подтверждает выдвинутую в данном исследовании гипотезу. Участникам исследования были выданы рекомендации по укреплению состояния психического здоровья.

#### **Список использованных источников**

1. Закон Республики Казахстан "О государственной молодежной политике" от 9 февраля 2015 года № 285-V ЗРК.
2. Послание Главы государства Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана "Справедливое государство. Единая нация. Благополучное общество" от 1 сентября 2022 года
3. *Подростки и молодёжь* [Электронный ресурс] // [www.unicef.org](http://www.unicef.org): [сайт]. [2023]. URL: <https://www.unicef.org/kazakhstan/> (дата обращения: 06.06.2023).
4. Акишева А.К. Влияние пандемии COVID-19 на психологическое состояние и стрессоустойчивость студентов // *Язык и коммуникация в контексте культуры*. 2022. pp. 417-427.
5. Мандыкаева А.Р., Жансерикова Д.А. және б.. Студенттердің стресске төзімділік деңгейлерін зерттеу (гуманитарлы және техникалық мамандықтар мысалында) [Электрондық ресурс] // *ҚазҰПУ хабаршысы. «Психология» сериясы*. 2020. No. 66. DOI: URL: <https://bulletin-psychology.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/122/203> (Жүгінген күні 06.06.2023).
6. Дюсембекова К.С., Чемоданова Г.И. «Козыбаевские чтения - 2021: Новые подходы и современные взгляды на развитие образования и науки»: материалы международной научно-практической конференции // *Исследование показателей жизнестойкости в аспекте конкурентоспособности будущих специалистов*. Петропавловск. 2021. Vol. 8. pp. 181-184.
7. Устав (Конституция) принят Международной конференцией здравоохранения, проходившей в Нью-Йорке с 19 июня по 22 июля 1946 г.

8. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - М., 1960.
9. Salvatore R. Maddi, Susan Kobasa. *The Hardy Executive: Health Under Stress Hardcover*. - Irwin Professional Pub, 1984. - 131 pp.
10. Александровский Ю.А. *Предболезненные состояния и пограничные психические расстройства*. - М.: Литтера, 2010. - 272 pp.
11. Займұлдынова Ш., Смағлий Т. «Непрерывное образование Республики Казахстан в контексте современных вызовов к образовательной системе». Часть II. Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 180-летию Ы.Алтынсарина // Развитие стрессоустойчивости как психолого-педагогическая проблема. Костанай. URL: <https://repo.kspu.kz/handle/123456789/4427> (дата обращения 06.06.2023). 19 февраля 2021 года.
12. Lazarus R.S. *Psychological Stress and the Coping Process*. - New York: McGraw-Hill, 1966. - 452 pp.
13. Тынабаева Ж., Садвакасова З. Факторы риска, влияющие на психическое здоровье в компании: взаимосвязь показателей психологического благополучия и эмоционального выгорания // Вестник КазНПУ. Серия "Психология". 2023. Vol. 74. No. 1. pp. 19-27. DOI: 10.51889/1728-7847.2023.1.74.003.
14. Abishova P.B., Nurtayeva M.M. et al.. *Relationship of emotional intelligence level and coping strategies investigation // Bulletin of KazNU. "Psychology" series*. 2019. Vol. 69. No. 2. pp. 24-34.
15. Тойымбетова Д.С. Исследование особенностей стрессоустойчивости в подростковом возрасте // Вестник КГПИ. 2021. Vol. 61-62. No. 1-2. pp. 82-88.
16. Грязнов С.А.. Фактор снижения профессионального стресса в исправительных учреждениях // Педагогика, психология, общество: актуальные исследования. 2021. pp. 297-299.
17. Гаттарова Л.Х. Лечение стресса с изменением образа жизни // Моя профессиональная карьера. 2021. Vol. 1. No. 23. pp. 290-293.
18. Horney K. *The Neurotic Personality Of Our Time*. New-York: W.W.Norton & Co, 1937
19. Seligman M. E. P. *Learned helplessness // Annual review of medicine*. – 1972. – Т. 23. – №. 1. – С. 407-412
20. Maier S. F., Seligman M. E. P. *Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience // Psychological review*. – 2016. – Т. 123. – №. 4. – С. 349
21. Тапалова О.Б. Мотивация достижения в норме и патологии : монография. - Киев: АДЕФ-Украина, 2015. - 303 с
22. Дуанаева С.Е., Бердибаева С.К., Гарбер А.И. Роль стресса как проводника между здоровьем и болезнью в студенческом возрасте // Вестник КазНУ. Серия "Психология и социология". 2019. Vol. 69. No. 2. pp. 241-249.

### Reference

1. *Zakon Respubliki Kazahstan "O gosudarstvennoj molodezhnoj politike" ot 9 fevralya 2015 goda № 285-V ZRK*.
2. *Poslanie Glavy gosudarstva Kasym-Zhomarta Tokaeva narodu Kazahstana "Spravedlivoe gosudarstvo. Edinaya naciya. Blagopoluchnoe obshchestvo" ot 1 sentyabrya 2022 goda*
3. *Podrostki i molodyozh' [Elektronnyj resurs] // www.unicef.org: [sait]. [2023]. URL: https://www.unicef.org/kazakhstan/ (data obrashcheniya: 06.06.2023)*.
4. *Akischeva A.K. Vliyaniye pandemii COVID-19 na psihologicheskoe sostoyaniye i stressoustojchivost' studentov // YAzyk i kommunikaciya v kontekste kul'tury*. 2022. pp. 417-427.
5. *Mandykaeva A.R., ZHanserikova D.A. zhane b.. Studentterdiñ stresske tezimdilik deñgejlerin zertteu (gumanitarly zhane tekhnikalық mamandyqtar mysalynda) [Elektronдық resurs] // ҚазҰПУ habarshysy. «Psihologiya» seriyasy. 2020. No. 66. DOI: URL: https://bulletin-psychology.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/122/203 (ZHыgingen kыni 06.06.2023)*.
6. *Dyusembekova K.S., CHemodanova G.I. «Kozybaevskie chteniya - 2021: Novye podhody i sovremennye vzglyady na razvitie obrazovaniya i nauki»: materialy mezhdunarodnoj nauchno-*

prakticheskoy konferencii // *Issledovanie pokazatelej zhiznestojkosti v aspekte konkurentosposobnosti budushchih specialistov. Petropavlovsk. 2021. Vol. 8. pp. 181-184.*

7. *Ustav (Konstituciya) prinyat Mezhdunarodnoj konferenciej zdravoohraneniya, prohodivshej v N'yu-Jorke s 19 iyunya po 22 iyulya 1946 g.*

8. *Sel'e G. Ocherki ob adaptacionnom sindrome. - M., 1960.*

9. *Salvatore R. Maddi, Susan Kobasa. The Hardy Executive: Health Under Stress Hardcover. - Irwin Professional Pub, 1984. - 131 pp.*

10. *Aleksandrovskij YU.A. Predbolezennyye sostoyaniya i pogranychnye psichicheskie rasstrojstva. - M.: Littera, 2010. - 272 pp.*

11. *Zajmuldynova SH., Smaglij T. «Nepreryvnoe obrazovanie Respubliki Kazahstan v kontekste sovremennyh vyzovov k obrazovatel'noj sisteme». CHast' II. Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 180-letiyu Y.Altynsarina // Razvitie stressoustojchivosti kak psihologo-pedagogicheskaya problema. Kostanaj. URL: <https://repo.kspi.kz/handle/123456789/4427> (data obrashcheniya 06.06.2023). 19 fevralya 2021 goda.*

12. *Lazarus R.S. Psychological Stress and the Coping Process. - New York: McGraw-Hill, 1966. - 452 pp.*

13. *Tynabaeva ZH., Sadvakasova Z. Faktory riska, vliyayushchie na psichicheskoe zdorov'e v kompanii: vzaimosvyaz' pokazatelej psichologicheskogo blagopoluchiya i emocional'nogo vygoraniya // Vestnik KazNPU. Seriya "Psichologiya". 2023. Vol. 74. No. 1. pp. 19-27. DOI: 10.51889/1728-7847.2023.1.74.003.*

14. *Abishova P.B., Nurtayeva M.M. et al.. Relationship of emotional intelligence level and coping strategies investigation // Bulletin of KazNU. "Psychology" series. 2019. Vol. 69. No. 2. pp. 24-34.*

15. *Tojymbetova D.S. Issledovanie osobennostej stressoustojchivosti v podrostkovom vozraste // Vestnik KGPI. 2021. Vol. 61-62. No. 1-2. pp. 82-88.*

16. *Gryaznov S.A.. Faktor snizheniya professional'nogo stressa v ispravitel'nyh uchrezhdeniyah // Pedagogika, psichologiya, obshchestvo: aktual'nye issledovaniya. 2021. pp. 297-299.*

17. *Gattarova L.H. Lechenie stressa s izmeneniem obraza zhizni // Moya professional'naya kar'era. 2021. Vol. 1. No. 23. pp. 290-293.*

18. *Horney K. The Neurotic Personality Of Our Time. New-York: W.W.Norton & Co, 1937*

19. *Seligman M. E. P. Learned helplessness // Annual review of medicine. – 1972. – T. 23. – №. 1. – S. 407-412*

20. *Maier S. F., Seligman M. E. P. Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience // Psychological review. – 2016. – T. 123. – №. 4. – S. 349*

21. *Tapalova O.B. Motivaciya dostizheniya v norme i patologii : monografiya. - Kiev: ADEF-Ukraina, 2015. - 303 s*

22. *Duanaeva S.E., Berdibaeva S.K., Garber A.I. Rol' stressa kak provodnika mezhdru zdorov'em i boleznyu v studencheskom vozraste // Vestnik KazNU. Seriya "Psichologiya i sociologiya". 2019. Vol. 69. No. 2. pp. 241-249.*