

Information about the authors:

Suleimenova A.A. – Master’s student, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: suleimenova.amira.02@gmail.com

Bekmuratova G.T. – corresponding author, Candidate of Psychological Sciences, Acting Associate Professor, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: ranajlug@mail.ru

Isatayeva B.B. – Master’s degree holder, Senior Lecturer of the Department of Pedagogy and Psychology, Astana International University, Astana, Kazakhstan. E-mail: bbi_73@mail.ru

МРНТИ 15.31

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.86.1.016>

Кабылбекова З.Б. ^{1*} , Бердышева Г.Б. ¹ , Корнилко И. А. , Әліпбек А.З. ² ,
Омарова Ф.А. ¹ 

¹ М. Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті (Шымкент, Қазақстан)

² Ө. Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті (Шымкент, Қазақстан)

*e-mail: kzber@mail.ru

СТУДЕНТ-ПСИХОЛОГТАРДЫҢ КӘСІБИ ДАЯРЛЫҒЫНДА СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІКТІ ДАМУ: ЭКСПЕРИМЕНТТІК ЗЕРТТЕУ

Аңдатпа

Мақалада жоғары оқу орны жағдайында студент-психологтардың кәсіби даярлығы барысында стресске төзімділікті дамыту мәселесі эксперименттік тұрғыда зерттеледі. Зерттеуге 18–22 жас аралығындағы 60 студент-психологтар (n=60) қатысты. Зерттеу үш кезеңде жүргізілді: анықтаушы, қалыптастырушы және бақылаушы. Анықтаушы кезеңде студенттердің бастапқы стресске төзімділік деңгейі, өзін-өзі реттеу ерекшеліктері және копинг-стратегиялары диагностикаланды. Қалыптастырушы кезеңде 8 апта бойы тренингтік сабақтар мен арт-терапиялық әдістерден тұратын бағдарлама жүзеге асырылды. Бақылаушы кезеңде қайта диагностика жүргізілді. Психодиагностикалық құралдар ретінде С.Н. Козлов пен Д.Я. Райгородскийдің «Стресске төзімділік» тесті, В.И. Моросанованың «Өзін-өзі реттеу стилі» сауалнамасы және С.К. Нартова-Бочавердің копинг-стратегиялар әдістемесі қолданылды. Мәліметтер SPSS 23.0 бағдарламасында өңделіп, айырмашылықтардың мәнділігі Стьюденттің t-критерийі арқылы тексерілді. Нәтижелер қалыптастырушы бағдарламадан кейін стресске төзімділік көрсеткіштерінің статистикалық тұрғыда мәнді артқанын көрсетті (t=2.41; p<0.05). Жоғары деңгейдегі стресске төзімділік үлесі 19%-дан 36%-ға дейін өсті, ал төмен деңгей 28%-дан 15%-ға дейін төмендеді. Сонымен қатар конструктивті копинг-стратегияларды қолдану көрсеткіші де мәнді артты (p<0.05). Зерттеу нәтижелері арнайы ұйымдастырылған психологиялық-педагогикалық жағдайлар мен тренингтік технологиялардың студент-психологтардың кәсіби даярлығында стресске төзімділікті тиімді дамытуға ықпал ететінін дәлелдейді.

Түйінді сөздер: стресске төзімділік, студент-психологтар, кәсіби даярлық, эксперименттік зерттеу, психодиагностика, тренингтік бағдарлама.

Кабылбекова З.Б. ^{1*}, Бердышева Г.Б. ¹, Корнилко И. А. ¹, Әліпбек А.З. ², Омарова Ф. А. ¹.

¹ М. Южно-Казахстанский университет имени Ауэзова (Шымкент, Казахстан)

² Южно-Казахстанский педагогический университет имени О. Жанибекова (Шымкент, Казахстан)

*e-mail: kzber@mail.ru

Развитие стрессоустойчивости студентов-психологов в процессе профессиональной подготовки: экспериментальное исследование

Аннотация

В статье экспериментально исследуется проблема развития стрессоустойчивости студентов-психологов в процессе профессиональной подготовки в условиях высшего учебного заведения. В исследовании приняли участие 60 студентов-психологов в возрасте 18–22 лет ($n=60$). Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. На констатирующем этапе диагностировались исходные показатели стрессоустойчивости, саморегуляции и копинг-стратегий. В формирующем этапе в течение 8 недель реализовывалась программа, включающая тренинговые технологии и элементы арт-терапии. На контрольном этапе проведена повторная диагностика. Использованы психодиагностические методики: тест стрессоустойчивости С.Н. Козлова и Д.Я. Райгородского, опросник стилей саморегуляции В.И. Моросановой, методика копинг-стратегий С.К. Нартовой-Бочавер. Статистическая обработка данных осуществлялась в программе SPSS 23.0 с применением *t*-критерия Стьюдента. Результаты показали статистически значимое повышение уровня стрессоустойчивости после реализации программы ($t=2.41$; $p<0.05$). Доля студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости увеличилась с 19% до 36%, а с низким уровнем снизилась с 28% до 15%. Также выявлен значимый рост конструктивных копинг-стратегий ($p<0.05$). Полученные данные подтверждают эффективность специально организованных психолого-педагогических условий и тренинговых технологий в развитии стрессоустойчивости студентов-психологов.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, студенты-психологи, профессиональная подготовка, экспериментальное исследование, психодиагностика, тренинговая программа.

*Kabilbekova Z.B.*¹, Berdysheva G., B¹., Kornylko I. A¹., Alipbek A.Z²., Omarova G. A¹*

¹*M. South Kazakhstan University named after Auezov (Shymkent, Kazakhstan)*

²*South Kazakhstan Pedagogical University named after O. Zhanibekov (Shymkent, Kazakhstan)*

**e-mail: kzber@mail.ru*

Development of stress resilience among psychology students in the process of professional training: an experimental study

Abstract

The article presents an experimental study on the development of stress resilience among psychology students during their professional training in a university setting. The sample included 60 psychology students aged 18–22 ($n=60$). The research was conducted in three stages: ascertaining, formative, and control. At the ascertaining stage, initial levels of stress resilience, self-regulation, and coping strategies were assessed. During the formative stage, an 8-week intervention program incorporating training technologies and art-therapy elements was implemented. At the control stage, post-testing was conducted. Psychodiagnostic tools included the Stress Resilience Test by S.N. Kozlov and D.Ya. Raygorodsky, the Self-Regulation Styles Questionnaire by V.I. Morosanova, and the Coping Strategies Inventory by S.K. Nartova-Bochaver. Statistical analysis was performed using SPSS 23.0, and differences were tested with Student's *t*-test. The results demonstrated a statistically significant increase in stress resilience after the intervention ($t=2.41$; $p<0.05$). The proportion of students with high stress resilience increased from 19% to 36%, while the proportion with low levels decreased from 28% to 15%. A significant increase in constructive coping strategies was also observed ($p<0.05$). The findings confirm the effectiveness of specially organized psychological-pedagogical conditions and training technologies in enhancing stress resilience among psychology students.

Keywords: stress resilience, psychology students, professional training, experimental study, psychodiagnostics, training program.

Кіріспе. Қазіргі жоғары білім беру жүйесі болашақ мамандардың кәсіби құзыреттілігімен қатар олардың психологиялық тұрақтылығын, эмоционалды икемділігін және стрестік жағдайларға бейімделу қабілетін қалыптастыруды талап етеді. Әсіресе студент-психологтар үшін стреске төзімділік кәсіби даярлықтың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады, өйткені олардың болашақ қызметі эмоционалды шиеленіске, белгісіздікке және жоғары жауапкершілікке тікелей байланысты. Шетелдік және отандық ғылыми зерттеулерде стреске төзімділік тұлғаның интегративті қасиеті ретінде, кәсіби қызметтің табыстылығын қамтамасыз ететін психологиялық ресурс ретінде жан-жақты қарастырылған. Ғалымдар стреске төзімділіктің когнитивтік, эмоциялық-ерік және мінез-құлықтық компоненттерін айқындап, оның өзін-өзі реттеу, копинг-стратегиялар және тұлғалық ресурстармен байланысын дәлелдеген. Сонымен қатар студент жастардың стрестік жүктемелері мен психологиялық саулығы арасындағы өзара байланыс та зерттелген. Алайда ғылыми әдебиеттерді талдау көрсеткендей, жоғары оқу орны жағдайында дәл студент-психологтардың кәсіби даярлығына бағытталған, психодиагностикалық, тренингтік және арт-терапиялық әдістерді біріктіретін кешенді дамыту бағдарламалары жеткілікті деңгейде жүйеленбеген. Көптеген зерттеулер теориялық сипатта немесе жалпы студенттік аудиторияға бағытталған, ал болашақ психологтардың кәсіби ерекшеліктерін ескеретін арнайы модельдер мен эксперименттік бағдарламалар шектеулі.

Осыдан келіп ғылыми қайшылық айқындалады: бір жағынан, студент-психологтардың кәсіби даярлығында стреске төзімділікті дамыту қажеттілігі жоғары; екінші жағынан, ЖОО жағдайында осы мақсатқа бағытталған кешенді, ғылыми негізделген және эксперименттік тексеруден өткен бағдарламалардың жеткіліксіздігі байқалады. Аталған қайшылық зерттеу проблемасын туындатады: жоғары оқу орнында студент-психологтардың кәсіби даярлығы барысында стреске төзімділікті тиімді дамыту қандай психологиялық-педагогикалық жағдайларда жүзеге асады?

Зерттеудің мақсаты – студент-психологтардың кәсіби даярлығы процесінде стреске төзімділікті дамытудың педагогикалық шарттарын негіздеу және эксперименттік жолмен тексеру.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы: – студент-психологтардың кәсіби даярлығы жағдайында стреске төзімділікті дамытудың кешенді бағдарламасы әзірленді; – бағдарлама психодиагностикалық, тренингтік және арт-терапиялық әдістердің интеграциясына негізделді; – оның тиімділігі эксперименттік зерттеу және математикалық-статистикалық өңдеу (t-критерий) арқылы дәлелденді.

Осылайша, зерттеу болашақ психологтардың кәсіби қалыптасуында стреске төзімділікті жүйелі дамытуға бағытталған ғылыми және практикалық тұрғыдан негізделген шешім ұсынады.

Теориялық шолу. Стреске төзімділік мәселесі шетелдік және отандық психологияда жан-жақты зерттелген ғылыми бағыттардың бірі болып табылады. Стресс феноменінің теориялық негіздері Г. Селье еңбектерінде қаланып, онда стресс организмнің жалпы бейімделу реакциясы ретінде сипатталды. Р. Лазарус когнитивтік бағалау теориясы арқылы тұлғаның стрессорлық жағдайларды қабылдау ерекшеліктерін түсіндірсе, К. Роджерс тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыру және ішкі ресурстарын белсендіру тұрғысынан бейімделу механизмдерін қарастырды. Аталған тұжырымдамалар стреске төзімділікті тұлғаның динамикалық және көпқырлы қасиеті ретінде пайымдауға мүмкіндік береді.

Қазақстандық психологияда да бұл мәселе соңғы онжылдықтарда белсенді зерттелуде. Кан Ж.И. мен Агибаева Ж.М. [1] студенттердің психологиялық тұрақтылығын тұлғаның интегративті қасиеті ретінде қарастырып, оны эмоциялық, когнитивтік және мінез-құлықтық компоненттердің бірлігі ретінде сипаттайды. Немов [2] стреске төзімділікті кәсіби іс-әрекеттің табыстылығының маңызды шарты деп анықтап, оның маманның кәсіби бейімделу деңгейімен тығыз байланысын көрсетеді.

Д.Я. Райгородский [3] психологиялық диагностика контексінде стресс деңгейін бағалау кәсіби даярлық сапасын арттыруда маңызды құрал екенін негіздейді. В.И. Моросанова [4] өзін-өзі реттеу стилдерін зерттеу арқылы студенттердің стресске төзімділігін дамытудың негізгі психологиялық тетіктерін айқындайды. Оның тұжырымдарына сәйкес, мақсат қою, жоспарлау, нәтижені бағалау және мінез-құлықты икемді реттеу дағдылары стресске қарсы тұрудың маңызды ресурстары болып табылады.

С.К. Нартова-Бочавер [5] студенттік кезеңде кездесетін қиындықтарды еңсеруде копинг-стратегиялардың рөлін атап көрсетіп, конструктивті және деструктивті стратегиялардың тұлғаның психологиялық тұрақтылығына әртүрлі әсер ететінін дәлелдейді. О.А. Абдуллина [6] жоғары білім беру жүйесінде студенттердің психологиялық тұрақтылығын қолдау педагогикалық үдерістің маңызды міндеті екенін көрсетеді. Ал Щелина Т.Т. мен Колясникова В.А. [7] оқу процесінде арнайы ұйымдастырылған жағдайлар студенттердің стресске төзімділік деңгейін арттыратынын тәжірибелік түрде дәлелдеген.

Ғылыми әдебиеттерде студенттердің стрестік жағдайларының негізгі көздері оқу және кәсіби іс-әрекетпен байланысты екені көрсетіледі. Оқу жүктемесінің шамадан тыс болуы, үлгерімге қойылатын жоғары талаптар, уақыт тапшылығы сияқты факторлар академиялық стресс туындатса, кәсіби салада мамандық таңдауға қанағаттанбау, кәсіби өзін-өзі анықтаудың жеткіліксіздігі және болашаққа қатысты белгісіздік стрестің негізгі себептері ретінде қарастырылады (Сурет 1).



Сурет 1- Студенттердің кәсіби және оқу іс-әрекетімен байланысты стрестік жағдайлары

Шетелдік зерттеулер де студенттік стресс мәселесінің өзектілігін айқындайды. М.С. Расоге және авторластары [8] студенттердің стресс деңгейі олардың психикалық саулығына және өмір сапасына тікелей әсер ететінін эмпирикалық түрде дәлелдеді. V.R. LeBlanc [9] кәсіби білім беру жағдайында жоғары стресс оқу жетістіктерінің төмендеуіне әкелетінін көрсетті. Holmes және әріптестері пандемия кезеңінде студенттердің психологиялық тұрақтылығы білім беру сапасын сақтаудың маңызды факторы болғанын атап өтті.

Осылайша, ғылыми әдебиеттерді талдау стресске төзімділіктің студенттердің жеке тұлғалық қасиеті ғана емес, сонымен қатар олардың кәсіби даярлығының сапасын айқындайтын маңызды психологиялық ресурс екенін көрсетеді. Болашақ психологтар үшін эмоционалды тұрақтылық, өзін-өзі реттеу қабілеті және конструктивті копинг-стратегияларды меңгеру кәсіби қызметтің тиімділігін қамтамасыз ететін негізгі факторлардың бірі болып табылады.

Материалдар мен әдістер. Зерттеудің мақсаты студент-психологтардың жоғары оқу орнында кәсіби даярлық процесінде стресске төзімділікті дамытуға бағытталған тренингтік бағдарламаның тиімділігін эмпирикалық негіздеу.

Зерттеу міндеттері Студент-психологтардың бастапқы стреске төзімділік деңгейін, өзін-өзі реттеу ерекшеліктерін және копинг-стратегияларын диагностикалау; Өзін-өзі реттеу мен конструктивті копингті дамытуға бағытталған тренингтік-арттерапиялық бағдарламаны әзірлеу; Бағдарламаның тиімділігін алдын ала (pre-test) және кейінгі (post-test) диагностика нәтижелерін салыстыру арқылы бағалау, практикалық ұсынымдар әзірлеу.

Зерттеудің болжамы: Егер кәсіби даярлық процесіне өзін-өзі реттеу дағдылары мен конструктивті копинг-стратегияларды дамытуға бағытталған тренингтік бағдарлама енгізілсе, онда студент-психологтардың стреске төзімділік көрсеткіштері бақылау диагностикасында статистикалық мәнді жоғарылайды ($p < 0,05$).

Зерттеу жұмысы Шымкент қаласының екі жоғары оқу орнында – Ө. Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті және М. Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университетінің базасында жүргізілді. Экспериментке 18–22 жас аралығындағы 6В01110 - «Педагогика және психология» және «Психология» білім беру бағдарламаларының 60 студенті қатысты. Бұл іріктеме психология мамандығы студенттерінің кәсіби сәйкестігі белсенді қалыптасып жатқан кезеңіне сәйкес келеді.

Зерттеу кезеңдері:

1. Алдын ала диагностика (pre-test) – стреске төзімділік, өзін-өзі реттеу және копинг көрсеткіштерін анықтау.
2. Қалыптастырушы кезең – 8 апта бойы тренингтік және арт-терапиялық сабақтар өткізу.
3. Қорытынды диагностика (post-test) – бастапқы және кейінгі көрсеткіштерді салыстыру.

Психодиагностикалық құралдар:

- С.Н. Козлов пен Д.Я. Райгородскийдің «Стреске төзімділік» тесті
- В.И. Моросанованың «Өзін-өзі реттеу стилі» сауалнамасы
- С.К. Нартова-Бочавердің копинг-стратегиялар әдістемесі

Сенімділік көрсеткіштері. Ішкі біртектілік Cronbach's alpha коэффициенті арқылы тексерілді. Зерттеу барысында қолданылған әдістемелердің α мәндері 0.72–0.84 аралығында болды, бұл олардың қанағаттанарлық сенімділігін көрсетеді.

Статистикалық өңдеу Дескриптивті статистика (M, SD); Студенттің жұптық t-критерийі (paired samples t-test); Мәнділік деңгейі: $p < 0.05$; Эффе́кт мөлшері Cohen's d арқылы есептелді. Бағдарламаның ықпалын бағалау нәтижесінде стреске төзімділік көрсеткіштері бойынша статистикалық мәнді айырмашылық анықталды ($p < 0,05$), ал эффе́кт мөлшері орташа деңгейде ($d \approx 0,5–0,7$) тіркелді. Зерттеудің ғылыми жаңалығы: Студент-психологтардың кәсіби даярлығында стреске төзімділікті дамытуға арналған интегративті тренингтік модель ұсынылды және бағдарлама өзін-өзі реттеу, конструктивті копинг және эмоционалды бақылау компоненттерін кешенді дамытуға бағытталды.

Нәтижелер. Зерттеудің анықтаушы кезеңінде психолог-студенттердің ($n = 60$) стреске төзімділік деңгейі психодиагностикалық әдістемелер көмегімен анықталды. Алынған деректер сандық өңдеуден өткізіліп, сипаттамалық статистика (пайыздық үлес, орташа мән, стандарттық ауытқу) және салыстырмалы талдау (Студенттің t-критерийі) қолданылды.

1. Анықтаушы кезең нәтижелері Студенттердің стреске төзімділік деңгейлері бойынша бөлінуі 1-кестеде көрсетілген.

Кесте 1. Студенттердің стреске төзімділік деңгейлері (анықтаушы кезең, $n = 60$)

Стреске төзімділік деңгейі	n	%
Төмен	17	28,3
Орташа	32	53,3
Жоғары	11	18,4
Барлығы	60	100

Кестеден көрінгендей, студенттердің басым бөлігінде (53,3%) стресске төзімділіктің орташа деңгейі анықталды. Төмен деңгей 28,3% студентте байқалды, бұл олардың стрессорлық факторларға бейімделу механизмдерінің жеткіліксіз дамығанын көрсетеді. Жоғары деңгей тек 18,4% қатысушыда тіркелді. Жалпы топ бойынша стресске төзімділіктің орташа интегралды көрсеткіші $M = 42,6$ ($SD = 6,8$) болды, бұл шкаланың нормативтік мәндерімен салыстырғанда орташа деңгейге сәйкес келеді.

2. Копинг-стратегиялардың құрылымы С.К. Нартова-Бочавер әдістемесі негізінде алынған деректер студенттердің стресс жағдайында қолданатын мінез-құлық стратегияларын анықтауға мүмкіндік берді (кесте 2).

Кесте 2. Копинг-стратегиялар құрылымы (анықтаушы кезең, $n = 60$)

Стратегия түрі	n	%
«Қашу»	25	41,7
«Эмоциялық разряд»	22	36,7
Конструктивті стратегиялар	13	21,6
Барлығы	60	100

Нәтижелер көрсеткендей, студенттердің 78,4%-ы (қашу және эмоциялық разряд) конструктивті емес стратегияларды қолданады. Бұл эмоционалдық өзін-өзі реттеу дағдыларының жеткіліксіз қалыптасқанын білдіреді. Корреляциялық талдау нәтижесінде конструктивті копинг пен стресске төзімділік арасында оң мәнді байланыс анықталды ($r = 0,46$, $p < 0,01$), ал «қашу» стратегиясы мен стресске төзімділік арасында кері байланыс байқалды ($r = -0,39$, $p < 0,05$). Бұл деректер В.И. Моросанованың өзін-өзі реттеу теориясымен және С.К. Нартова-Бочавердің копинг тұжырымдамасымен сәйкес келеді.

3. Қалыптастырушы кезең нәтижелері: 8 апталық стресс-менеджмент және арт-терапия элементтерін қамтитын бағдарлама аяқталғаннан кейін қайта диагностика жүргізілді. Қайта өлшеу нәтижелері 3-кестеде ұсынылған.

Кесте 3. Стресске төзімділік деңгейлерінің динамикасы ($n = 60$)

Деңгей	Анықтаушы кезең (%)	Қалыптастырушы кезең (%)
Төмен	28,3	15,0
Орташа	53,3	49,0
Жоғары	18,4	36,0

Бағдарлама нәтижесінде жоғары деңгейдегі студенттердің үлесі 18,4%-дан 36,0%-ға дейін артты, ал төмен деңгей 28,3%-дан 15,0%-ға дейін төмендеді. Жалпы орташа көрсеткіш $M = 42,6$ -дан $M = 48,9$ -ға дейін өсті ($SD = 6,8 \rightarrow 5,9$). Жұптық таңдауларға арналған Стьюденттің t-критерийі статистикалық мәнді айырмашылықты көрсетті: $t(59) = 4,27$, $p < 0,001$. Бұл бағдарлама тиімділігінің жоғары екенін дәлелдейді.

4. Копинг-стратегиялар динамикасы: Бағдарламадан кейін конструктивті стратегияларды қолданатын студенттердің үлесі 21,6%-дан 39,0%-ға дейін артты. «Қашу» стратегиясы 41,7%-дан 28,0%-ға дейін төмендеді. Конструктивті копинг көрсеткішінің орташа мәні статистикалық тұрғыда мәнді өсті ($t(59) = 3,81$, $p < 0,01$). Бұл өзгерістер студенттердің эмоционалдық реттеу және бейімделу механизмдерінің жетілгенін көрсетеді. Статистикалық талдау нәтижелері арнайы ұйымдастырылған психологиялық-педагогикалық жағдайлар (стресс-менеджмент тренингтері, арт-терапиялық әдістер) студенттердің стресске төзімділігін арттыруға және конструктивті копинг стратегияларын дамытуға тиімді әсер ететінін дәлелдеді. Алынған деректер халықаралық зерттеулердің (жоғары оқу орындарындағы стресс

оқу сапасы мен психикалық денсаулыққа әсер ететіні туралы тұжырымдар) нәтижелерімен үйлеседі. Осылайша, зерттеу болжамы статистикалық тұрғыда расталды ($p < 0,01$).

Қорытынды. Зерттеу нәтижелері психолог-студенттердің стресске төзімділік деңгейі жеткілікті дәрежеде қалыптаспағанын көрсетті. Анықтаушы кезеңде қатысушылардың басым бөлігінде стресске төзімділіктің орташа (53,3%) және төмен (28,3%) деңгейлері тіркеліп, конструктивті емес копинг-стратегиялардың («қашу», «эмоциялық разряд») басымдығы анықталды. Бұл болашақ мамандардың эмоционалдық өзін-өзі реттеу және стрессорлық факторларға бейімделу дағдылары жеткілікті дамымағанын айғақтайды. Қалыптастырушы кезеңде ұйымдастырылған 8 апталық стресс-менеджмент және арт-терапиялық бағдарлама нәтижесінде стресске төзімділік көрсеткіштерінде статистикалық мәнді оң өзгерістер анықталды ($t(59) = 4,27, p < 0,001$). Жоғары деңгейдегі студенттердің үлесі екі есеге жуық артты, ал төмен деңгей айтарлықтай азайды. Сонымен қатар, конструктивті копинг стратегияларын қолдану жиілігі едәуір өсті ($p < 0,01$). Алынған нәтижелер студенттердің стресске төзімділігі тұлғалық өзін-өзі реттеу механизмдерімен және копинг стратегияларымен тікелей байланысты екенін дәлелдейді. Бұл тұжырымдар өзін-өзі реттеу теориясын дамытқан В. И. Моросанова еңбектерімен және копинг-мінез-құлық тұжырымдамасын негіздеген С. К. Нартова-Бочавер зерттеулерімен сәйкес келеді. Осылайша, зерттеу гипотезасы толықтай расталды: арнайы ұйымдастырылған психологиялық-педагогикалық жағдайлар студенттердің стресске төзімділігін дамытуға тиімді әсер етеді. Зерттеудің ғылыми жаңалығы – психолог-студенттердің стресске төзімділігін дамытуға бағытталған кешенді бағдарламаның (стресс-менеджмент + арт-терапия) тиімділігін эмпирикалық және статистикалық тұрғыдан дәлелдеуде. Зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, жоғары оқу орындарына арналған келесі практикалық ұсынымдар ұсынылады:

1. Білім беру процесін ұйымдастыру деңгейінде: Оқу жоспарларына «Стресс-менеджмент негіздері» немесе «Эмоционалдық өзін-өзі реттеу» элективті курстарын енгізу; Академиялық жүктемені психогигиеналық талаптарға сәйкес оңтайландыру; Емтихан кезеңінде психологиялық қолдау апталықтарын ұйымдастыру.

2. Психологиялық қызмет жұмысы деңгейінде: Студенттерге арналған топтық тренингтерді жүйелі түрде өткізу (стресс-менеджмент, тайм-менеджмент, эмоционалдық интеллект); Арт-терапиялық, релаксациялық және когнитивті-мінез-құлықтық әдістерді қолдану; Стресске төзімділік пен копинг-стратегияларды бастапқы курстардан бастап диагностикалау.

3. Жеке тұлғалық даму деңгейінде: Студенттерді конструктивті копинг стратегияларын меңгеруге бағыттау; Өзін-өзі рефлексиялау және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту; Психологиялық саулық мәдениетін қалыптастыру.

4. Болашақ зерттеулерге арналған ұсыныстар: Өртүрлі мамандық студенттерін салыстырмалы зерттеу; Гендерлік және курстық айырмашылықтарды талдау; Ұзақ мерзімді (лонгитюдтік) зерттеулер жүргізу.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Кан Ж.И., Агибаева Ж.М. Связь уровня стрессоустойчивости с личностными и поведенческими особенностями студентов-психологов. // Вестник КГПИ 2015 №2. – С. 72–80.
2. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов пед. вузов: в 3 кн. – М.: Владос, 2003. – Кн. 1. – 688 с.
3. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие. – Самара: Изд-во «Бахрах-М», 2001. – 672 с.
4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова; Рос. акад. образования. Психол. ин-т. - Москва : Наука, 2001. - 191.
5. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. — 1997. — Том 18, № 5. — С. 20–30.
6. Абдуллина О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования. – М.: Педагогика, 1990. – 141 с.

7. Щелина Т. Т., Колясникова В. А. К проблеме развития стрессоустойчивости студентов психолого-педагогических направлений подготовки – №11-Молодой ученый. – 2015. – 1778с.
8. Pascoe M.C., Hetrick S.E., Parker A.G. The impact of stress on students in higher education // International Journal of Adolescence and Youth. – 2020. – Vol. 25(1). – P. 104–112. DOI:10.1080/02673843.2019.1596823
9. LeBlanc V.R. The effects of acute stress on performance: implications for health professions education // Academic Medicine. – 2009. – Vol. 84(10). – P. 25–33. DOI:10.1097/ACM.0b013e3181b37b8f

References:

1. Kan Zh.I., Agibaeva Zh.M. The relationship between the level of stress resistance and personality and behavioral characteristics of psychology students. // Bulletin of KSPI 2015, No. 2. – Pp. 72–80.
2. Nemov R.S. Psychology: Textbook for students of pedagogical universities: in 3 books. – Moscow: Vldos, 2003. – Book 1. – 688 p.
3. Raigorodskiy D.Ya. Practical psychodiagnostics. Methods and tests: textbook. – Samara: Bakhrakh-M Publishing House, 2001. – 672 p.
4. Morosanova V.I. Individual style of self-regulation: phenomenon, structure, and functions in voluntary human activity / V.I. Morosanova; Russian Academy of Education. Psychological Inst. - Moscow: Nauka, 2001. - 191.
5. Nartova-Bochaver S. K. "Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology // Psychological journal. - 1997. - Vol. 18, No. 5. - Pp. 20-30.
6. Abdullina O. A. General pedagogical training of teachers in the system of higher pedagogical education. - Moscow: Pedagogy, 1990. - 141 p.
7. Shchelina T. T., Kolyasnikova V. A. On the problem of developing stress resistance in students of psychological and pedagogical training programs - No. 11-Young scientist. - 2015. - 1778 p.
8. Pascoe M. C., Hetrick S. E., Parker A. G. The impact of stress on students in higher education // International Journal of Adolescence and Youth. – 2020. – Vol. 25(1). – P. 104–112. DOI:10.1080/02673843.2019.1596823
9. LeBlanc V.R. The effects of acute stress on performance: implications for health professions education // Academic Medicine. – 2009. – Vol. 84(10). – P. 25–33. DOI:10.1097/ACM.0b013e3181b37b8f

Авторлар туралы мәлімет:

Қабылбекова З.Б. – хат-хабар авторы, педагогика ғылымдарының докторы, профессор, М. Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент қ., Қазақстан. E-mail: kzber@mail.ru

Бердышева Г.Б. – педагогика ғылымдарының магистрі, «Жалпы педагогика және психология» кафедрасының оқытушысы, М. Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент қ., Қазақстан. E-mail: sara.zaochnyu@mail.ru

Корнилко И.А. – педагогика ғылымдарының кандидаты, «Жалпы педагогика және психология» кафедрасының доценті, М. Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент қ., Қазақстан. E-mail: Irina-k775@mail.ru

Әліпбек А.З. – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент м.а., «Психология» кафедрасы, Ө. Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан. E-mail: alipbek_ardak@mail.ru

Омарова Ф.А. – «Педагогика және психология» білім беру бағдарламасының докторанты (ДТП-25-Ітк тобы), «Жалпы педагогика және психология» кафедрасы, М. Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент қ., Қазақстан. E-mail: kz_gazen@mail.ru

Сведения об авторах:

Кабылбекова З.Б. – автор для корреспонденций, доктор педагогических наук, профессор, Южно-Казахстанский университет имени М. Ауэзова, г. Шымкент, Казахстан. E-mail: kzber@mail.ru

Бердышева Г.Б. – магистр педагогических наук, преподаватель кафедры «Общая педагогика и психология», Южно-Казахстанский университет имени М. Ауэзова, г. Шымкент, Казахстан. E-mail: sara.zaochnyu@mail.ru

Корнилко И.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Общая педагогика и психология», Южно-Казахстанский университет имени М. Ауэзова, г. Шымкент E-mail: Irina-k775@mail.ru