

Sarsenbayeva L.O. – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Turan University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: Iyaziza_s@mail.ru

Garber A.I. – PhD, Associate Professor, Co-Director, International Center for Advanced Training and Scientific Information, Leipzig, Germany. E-mail: alena_garber@gmx.de

МРНТИ 15.31

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.86.1.009>

Тажимуратов  Н.Р.*¹, Книсарина М. М. ², Сулейменова М. Т. ³, Сейсембек Ә. Б. ⁴

¹М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент қ., Қазақстан

²Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті, Ақтөбе, Қазақстан

³Мирас университеті, Шымкент қ., Қазақстан

⁴Ө.Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент, Қазақстан

ЦИФРЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ СТРЕСС ТҰРАҚТЫЛЫҒЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ РЕТТЕУШІЛЕРІ

Аңдатпа

Зерттеудің өзектілігі жоғары білім беру жүйесінің цифрлануы жағдайында студенттердің психоэмоционалдық жүктемесінің артуымен және олардың стресске төзімділігін дамыту қажеттілігімен айқындалады. Цифрлық білім беру ортасы оқу мүмкіндіктерін кеңейтумен қатар, студенттердің өзін-өзі реттеу, эмоциялық тұрақтылық және бейімделу қабілеттеріне қойылатын талаптарды күшейтеді. Зерттеудің әдіснамалық негізін жүйелік, тұлғалық-іс-әрекеттік және реттеушілік тәсілдер, Р. Лазарустың транзакциялық стресс теориясы, В.И. Моросанованың саналы өзін-өзі реттеу тұжырымдамасы және С. Хобфоллдың ресурстарды сақтау теориясы құрады. Зерттеуге М. Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті мен Ө.Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университетінің «Педагогика және психология» білім беру бағдарламасы бойынша оқитын 80 студент қатысты. Диагностикалық құралдар ретінде стресске төзімділігін, мазасыздықты, өзін-өзі реттеуді және копинг-стратегияларды бағалауға бағытталған валидті психодиагностикалық әдістемелер қолданылды. Қалыптастырушы эксперимент барысында цифрлық психоәртүсушілік модульдер, онлайн өзін-өзі реттеу тренингтері және рефлексивтік тапсырмалар енгізілді. Эксперимент нәтижелері эксперименттік топта стресске төзімділік деңгейінің статистикалық тұрғыдан мәнді жоғарылағанын ($p \leq 0,05$), ситуативтік мазасыздықтың төмендегенін және бейімделгіш копинг-стратегиялардың артқанын көрсетті. Бұл стресске төзімділігінің мақсатты түрде дамытылатын динамикалық тұлғалық қасиет екенін дәлелдейді. Зерттеудің ғылыми жаңалығы студенттердің стресске төзімділігін реттейтін психологиялық реттеушілерді анықтаумен және цифрлық білім беру ортасының дамытушы әлеуетін негіздеумен сипатталады. Практикалық маңыздылығы ұсынылған әдістемені Қазақстан Республикасының жоғары оқу орындарының психологиялық қызметінде қолдану мүмкіндігімен айқындалады.

Түйін сөздер: стресске төзімділігі, цифрлық білім беру ортасы, студенттер, өзін-өзі реттеу, психологиялық реттеушілер, психологиялық сүйемелдеу.

Тажимуратов Н. Р.*¹, Книсарина М. М.², Сулейменова М. Т.³, Сейсембек А. Б.⁴

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

²Западно-Казахстанский медицинский университет имени М. Оспанова г. Актөбе, Казахстан

³ Университет Мирас, Шымкент, Казахстан

⁴Южно-Казахстанский педагогический университет им. У. Жанибекова, Шымкент, Казахстан

Психологические регуляторы стрессоустойчивости студентов в условиях цифровой образовательной среды

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена возрастанием психоэмоциональной нагрузки на студентов в условиях цифровизации высшего образования и необходимостью формирования у обучающихся устойчивых психологических механизмов адаптации. Цифровая образовательная среда, расширяя возможности обучения, одновременно усиливает требования к саморегуляции, эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости личности. Методологическую основу исследования составили системный, личностно-деятельностный и регуляторный подходы, положения транзакционной теории стресса Р. Лазаруса, концепции осознанной саморегуляции В.И. Моросановой и теории сохранения ресурсов С. Хобфолла. В исследовании приняли участие 80 студентов образовательной программы «Педагогика и психология» Южно-Казахстанского университета имени М. Ауэзова и Южно-Казахстанского педагогического университета имени Ө.Жанібекова, распределённые на экспериментальную и контрольную группы. Для диагностики использовались валидные психодиагностические методики, направленные на оценку стрессоустойчивости, саморегуляции, тревожности и копинг-стратегий. В ходе формирующего эксперимента была реализована методика развития стрессоустойчивости, включающая цифровые психообразовательные модули, онлайн-тренинги саморегуляции и рефлексивные задания. Результаты исследования показали статистически значимое повышение уровня стрессоустойчивости у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной ($p \leq 0,05$), снижение ситуативной тревожности и рост адаптивных копинг-стратегий. Полученные данные подтверждают, что стрессоустойчивость студентов является динамическим личностным образованием, поддающимся целенаправленному развитию в условиях цифровой образовательной среды. Научная новизна исследования заключается в обосновании психологических регуляторов стрессоустойчивости и раскрытии потенциала цифровой образовательной среды как ресурса психологического развития личности студента. Практическая значимость определяется возможностью применения разработанной методики в деятельности психологической службы вузов Республики Казахстан.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, цифровая образовательная среда, студенты, саморегуляция, психологические регуляторы, психологическое сопровождение.

*Tazhimuratov N. R.*¹, Knisarina M. M.², Suleimenova M. T.³, Seisembek A. B.⁴*

¹ M. Auezov South Kazakhstan University (Shymkent, Kazakhstan)

² West Kazakhstan Marat Ospanov Medical University (Aktobe, Kazakhstan)

³ Miras University (Shymkent, Kazakhstan)

⁴ South Kazakhstan Pedagogical University named after O. Zhanibekov (Shymkent, Kazakhstan)

Psychological regulators of students' stress resilience in the context of a digital educational environment

Abstract

The relevance of this study is determined by the increasing psycho-emotional load on university students in the context of digitalization of higher education and the need to develop effective psychological mechanisms of adaptation. While the digital educational environment expands learning opportunities, it also increases demands on students' self-regulation, emotional stability, and stress resilience. The methodological framework of the study is based on systemic, personality-activity, and regulatory approaches, Lazarus's transactional stress theory, Morosanova's concept of conscious self-regulation, and Hobfoll's conservation of resources theory. The sample consisted of 80 students enrolled in the "Pedagogy and Psychology" educational program at M. Auezov South Kazakhstan

University and Zhanibekov South Kazakhstan Pedagogical University, divided into experimental and control groups. Validated psychodiagnostic tools were used to assess stress resilience, anxiety, self-regulation, and coping strategies. During the formative stage, a stress resilience development methodology was implemented, including digital psychoeducational modules, online self-regulation training sessions, and reflective tasks. The results demonstrated a statistically significant increase in stress resilience levels in the experimental group compared to the control group ($p \leq 0.05$), along with a decrease in situational anxiety and an increase in adaptive coping strategies. The findings confirm that students' stress resilience is a dynamic personal characteristic that can be purposefully developed within a digital educational environment. The scientific novelty of the study lies in identifying key psychological regulators of stress resilience and substantiating the developmental potential of the university digital educational environment. The practical significance is associated with the possibility of applying the proposed methodology in the psychological services of higher education institutions in the Republic of Kazakhstan.

Keywords: stress resilience, digital educational environment, students, self-regulation, psychological regulators, psychological support.

Кіріспе. Жоғары білім берудің қазіргі кезеңі білім беру процестерін белсенді цифрландырумен, электрондық платформаларды, қашықтықтан және аралас оқыту нысандарын енгізумен, сондай-ақ цифрлық білім беру ресурстарын кеңінен пайдаланумен сипатталады. Бір жағынан, ЖОО-ның цифрлық білім беру ортасы оқытуды дараландыруға, ақпаратқа қолжетімділікті арттыруға және студенттердің дербестігін дамытуға мүмкіндік береді. Екінші жағынан, бұл ортаның когнитивтік және эмоционалдық жүктемесі артып, тұлғаның өзін-өзі реттеу және бейімделу қабілетіне қойылатын талаптарды күшейтеді [1, 2]. Тұрақты ақпарат ағыны, жоғары оқу қарқындылығы және білім беру талаптарының белгісіздігі жағдайында студенттер психоэмоционалды шиеленіс деңгейін арттырады, бұл стресске төзімділікті қазіргі білім беру психологиясының өзекті мәселелерінің біріне айналдырады [3]. Бұл проблема педагогикалық және психологиялық мамандықтардың студенттері үшін ерекше маңызды, себебі «адам — адам» жүйесіндегі кәсіби қызмет жоғары эмоционалды қатысуды, эмпатияны және стресстік әсерлерге төзімділікті талап етеді [4]. Сонымен қатар, Қазақстандық зерттеушілердің деректері студенттердің психологиялық бейімделу ерекшеліктерін және стресске төзімділігін дамыту қажеттілігін көрсетеді. Мысалы, А. Акишева және А. Ауезова (2022) пандемия жағдайында студенттердің психологиялық әлауқатының деңгейін зерттеп, олардың цифрлық ортада өзін-өзі реттеу және бейімделу қабілеттерінің маңызды екенін көрсетті [5]. Осыған байланысты, жоғары оқу орнының цифрлық білім беру ортасында студенттердің стресс деңгейін төмендетуге және тұрақтылығын арттыруға ықпал ететін психологиялық факторлар мен реттегіштерді анықтау маңызды болып отыр.

Негізгі бөлім. Стресске төзімділік қазіргі заманғы тұлға психологиясында, білім беру психологиясында және кәсіби қызмет психологиясында маңызды орын алады. Оның өзектілігі адамның бейімделу мүмкіндіктеріне жоғары талаптар қоятын әлеуметтік, білім беру және ақпараттық әсерлердің қарқындылығының артуымен байланысты [6]. Ғылыми зерттеулерде стресске төзімділік әртүрлі табиғаттағы стресстік әсерлер жағдайында әрекеттің тиімділігін және психологиялық әлауқаттың сақталуын қамтамасыз ететін интегративті жеке қасиет ретінде қарастырылады. Стресске төзімділікті зерттеудің теориялық бастаулары классикалық Г. Селье еңбектеріне сүйенеді, онда стресс организмнің қойылған талаптарға спецификалық емес реакциясы ретінде түсіндіріледі [7]. Кейін Р. Лазарус пен С. Фолкманнның когнитивті-транзакциялық тұжырымдамасында стресс жеке тұлғаның жағдай мен ресурстарды субъективті бағалауы нәтижесінде қалыптасатыны көрсетілді. Бұл тәсіл стрессті биологиялық түсінуден тұлғалық айырмашылықтарды психологиялық тұрғыда талдауға көшуге мүмкіндік берді. Осылайша, стресске төзімділік когнитивті бағалау, эмоциялық реттеу және мінез-құлық

стратегияларымен тығыз байланысты құбылыс ретінде анықталады [8, 9]. Отандық психологияда стресске төзімділік өзін-өзі реттеу және бейімделу үдерістерімен тығыз байланысты қарастырылады. Б.Д. Бодров стресске төзімділікті психикалық тепе-теңдікті сақтау және қиын жағдайларда әрекеттің тұтастығын қамтамасыз ету қабілеті ретінде сипаттайды. В.И. Моросанова еңбектерінде стресске төзімділік мінез-құлықты саналы өзін-өзі реттеу жүйесі арқылы жүзеге асатын процесс ретінде түсіндіріледі, оған мақсат қою, жоспарлау, модельдеу және нәтижені бағалау кіреді. Шетелдік зерттеулерде де стресске төзімділіктің көп компонентті сипаты айқындалады. К. Коннор мен Дж. Дэвидсон стресске төзімділікті жеке тұлғаның қиындықтарға төтеп беру және жағымсыз әсерлерден тез қалпына келу қабілеті ретінде қарастырады [10].

Білім беру психологиясы контекстінде студенттердің стресске төзімділігі оқу іс-әрекетінің табыстылығы мен білім беру ортасына бейімделудің негізгі факторы болып табылады. Зерттеулер бойынша, стресске төзімділіктің төмен деңгейі мазасыздықтың жоғарылауымен, эмоционалдық қажумен және оқу мотивациясының төмендеуімен байланысты [11]. Цифрлық білім беру ортасының қарқынды дамуы студенттердің психоэмоционалдық жүктемесін арттырып, техностресс феноменінің қалыптасуына және олардың психологиялық әл-ауқатының төмендеуіне елеулі ықпал етеді [12-14].

Қазақстандық зерттеулерде студенттердің психологиялық әл-ауқаты мен бейімделу мәселелері ерекше орын алады. А. Акишева және А. Ауезова (2022) COVID-19 пандемиясы жағдайында студенттердің психологиялық күйінің төмендеу тенденциясын анықтаған. Сондай-ақ, техностресс феномені студенттердің эмоционалдық күйінің тұрақсыздануына, психологиялық шаршаудың артуына және оқу үдерісіне қанағаттану деңгейінің төмендеуіне әкелетіні ғылыми зерттеулерде дәлелденген [15].

Зерттеудің әдіснамалық негізін жүйелік, тұлғалық-іс-әрекеттік және реттеушілік тәсілдер, Р. Лазарустың транзакциялық стресс теориясы, В.И. Моросанованың саналы өзін-өзі реттеу тұжырымдамасы және С. Хобфоллдың ресурстарды сақтау теориясы құрады. Бұл тәсілдер студенттердің стресске төзімділігін кешенді түрде түсінуге, психологиялық және сыртқы факторлардың өзара байланысын қарастыруға мүмкіндік береді [16]. Алайда, тек жалпы қолдау көрсету жеткіліксіз. Студенттердің психологиялық тұрақтылығын нығайту үшін олардың нақты ішкі психологиялық механизмдері – өзін-өзі реттеу, эмоциялық бақылау, когнитивтік икемділік және копинг-стратегиялар – қалыптасуы қажет. Бұл механизмдер студенттердің цифрлық білім беру ортасының талаптарына бейімделуін және стрессорлық әсерлерге тұрақтылықты сақтауды қамтамасыз етеді. Сондықтан келесі бөлімде стресске төзімділіктің негізгі психологиялық реттеушілері мен олардың функционалдық сипаттамалары жүйеленіп, талқыланады: Саналы өзін-өзі реттеу. В. И. Моросанованың тұжырымдамасы бойынша өзін-өзі реттеу мақсат қоюды, жоспарлауды, мінез-құлықты бағдарламалауды және нәтижелерді бағалауды қамтамасыз ететін ішкі психикалық процестер жүйесі ретінде сипатталады. Дамыған реттеу процестері стресстік жағдайларды субъективті қабылдаудың төмендеуіне және сындарлы қиындықтарды жеңу қабілетінің артуына ықпал етеді. Эмоционалды бақылау. Эмоционалды реттеудің жеткіліксіздігі мазасыздықтың өсуіне және бейімделу қабілетінің төмендеуіне әкеледі, ал дамыған дағдылар психологиялық тепе-теңдікті сақтауға және оқу ортасында тиімді өзара әрекеттесуге мүмкіндік береді. Когнитивті икемділік. Бұл — жеке тұлғаның жағдайдың талаптарына сәйкес ойлау тәсілдерін өзгерту қабілеті. Жоғары когнитивті икемділік стрессті төмендетуге және психологиялық тұрақтылықты сақтауға ықпал етеді. Копинг-стратегиялар. Р. Лазарус пен С. Фолкман тұжырымдамасына сәйкес, копинг — стресстік талаптарды жеңуге бағытталған когнитивті және мінез-құлық күштерінің жиынтығы. Проблемаға бағытталған стратегиялар стресске төзімділіктің жоғары болуымен оң байланыста, ал аулақ болу бейімделуді төмендетеді. Субъективті бақылау. Бақылаудың төмен деңгейі фрустрация мен стресстің жоғарылауымен бірге жүреді, ал ішкі бақылау локусы сәтті бейімделуге ықпал етеді.

Осылайша, ғылыми дереккөздерді талдау студенттердің стресске төзімділігін қамтамасыз ететін психологиялық реттегіштердің функционалдық сипаттамалары мен өзара байланысын анықтауға мүмкіндік береді. Келесі 1-кестеде стресске төзімділіктің негізгі психологиялық реттегіштері мен олардың функционалдық сипаттамалары жүйеленген түрде ұсынылған.

Кесте 1. Студенттердің стресске төзімділігінің психологиялық реттегіштері және олардың функционалдық сипаттамалары

Психологиялық реттеушілер	Мазмұны	Стресске төзімділіктегі функция
Саналы өзін-өзі реттеу	Мақсат қою, жоспарлау, нәтижелерді бақылау	Стресстік жағдайларда мінез-құлықты басқаруды қамтамасыз етеді
Эмоционалды бақылау	Эмоционалды реакцияларды басқару	Мазасыздық пен эмоционалды шиеленіс деңгейін төмендетеді
Когнитивті икемділік	Ойлау стратегияларын өзгерту мүмкіндігі	Өзгеретін жағдайларға бейімделуге мүмкіндік береді
Копинг стратегиялары	Стресспен күресу жолдары	Стресске реакцияның конструктивтілігін анықтайды
Субъективті бақылау	Өз мүмкіндіктеріне деген сенімділік	Психологиялық тұрақтылықты арттырады

Ұсынылған деректер стресске төзімділіктің психологиялық реттегіштерінің жүйелік сипатын көрсетеді, олар бірге студенттің жеке басының цифрлық білім беру ортасының жағдайына бейімделуін қамтамасыз етеді. ЖОО-ның цифрлық білім беру ортасы-студенттердің эмоционалды жағдайы мен танымдық процестеріне әсер ететін электрондық платформалар мен коммуникациялық арналардың күрделі жүйесі. Оның әсері екіұшты: цифрлық орта білім беру мүмкіндіктерін кеңейтеді, бірақ сонымен бірге ақпараттық жүктеме мен өзін-өзі тәрбиелеуге қойылатын талаптарды күшейтеді. Ақпараттың шамадан тыс жүктелуі назар аударуды азайтады және студенттердің шаршауын арттырады. Вербалды емес қарым-қатынастың шектелуі және әлеуметтік оқшаулану сезімі мазасыздықтың өсуіне ықпал етеді, әсіресе педагогикалық және психологиялық мамандықтардың студенттерінде.

Сонымен қатар, цифрлық ортада икемді жоспарлауды, қолдауға қол жеткізуді және цифрлық өзін-өзі реттеуді дамытуды қоса алғанда, стресске төзімділікті дамытуға арналған ресурстар бар. Дамыған реттеуші ресурстармен ол жеке өсу факторына айналады. Осылайша, цифрлық білім беру ортасының студенттердің стресске төзімділігіне әсері оқытудың цифрлық форматтарына бейімделуді қамтамасыз ететін психологиялық реттеушілер жүйесімен анықталады, бұл олардың эксперименттік зерттеу қажеттілігін анықтайды. Цифрлық білім беру ортасы жағдайында студенттердің стресске төзімділігінің психологиялық реттеушілерінің жүйелі өзара іс-қимылы 1-суретте көрсетілген.



Сурет 1. Цифрлық білім беру ортасында студенттердің стресске төзімділігін реттейтін психологиялық реттеушілер жүйесі

Ұсынылған жүйе студенттердің стресске төзімділігін қамтамасыз ететін негізгі реттеушілер ретінде саналы өзін-өзі реттеу, эмоциялық бақылау, когнитивтік икемділік, копинг-стратегиялар және субъективті бақылау сезімінің өзара байланысын көрсетеді. Аталған реттеушілердің өзара әрекеттесуі тұлғаның цифрлық білім беру ортасының талаптарына бейімделуін және стрессорлық әсерлерге тұрақтылықтың қалыптасуын қамтамасыз етеді.

Ғылыми зерттеу әдіснамасы. Зерттеуде университеттің цифрлық білім беру ортасы жағдайында студенттердің стресске төзімділік деңгейін анықтауға бағытталған Сандық психодиагностикалық тәсіл қолданылды. Эмпирикалық зерттеу эксперименттік және бақылау топтарына бөлінген бакалавриат студенттерінің қатысуымен жүргізілді. Стресске төзімділік деңгейін бағалау эмоционалды реттеу көрсеткіштерін біріктіру, мінез-құлықты өзін-өзі реттеу, копинг стратегиялары және стрессті субъективті қабылдау негізінде жүзеге асырылды. Субъективті түрде қабылданған стресс деңгейін өлшеу үшін С.Коэн және бірлескен авторлар әзірлеген, өмірлік жағдайлардың шиеленісу, белгісіздік және шамадан тыс жүктеме дәрежесін бағалауға мүмкіндік беретін PSS қабылданған стресс шкаласы пайдаланылды [17]. Бұл құрал студенттердің іріктеу зерттеулерінде кеңінен қолданылады және жоғары сенімділік пен сенімділікке ие. Студенттердің копинг стратегиялары К. Карвер және бірлескен авторлар әзірлеген core сауалнамасы арқылы бағаланды, бұл стресстік жағдайлармен күресудің бейімделгіш және бейімделмейтін әдістерін анықтауға мүмкіндік береді [18]. Бұл құралды қолдану оқу және цифрлық жүктеме жағдайында студенттердің мінез-құлқының басым стратегияларын анықтауға мүмкіндік берді. Өмірлік оқиғалардың стресстік деңгейін бағалау үшін Холмс–Рагениң әлеуметтік бейімделу шкаласы қолданылды, бұл белгілі бір кезеңдегі өмірлік өзгерістердің жиынтық стресстік әсерін анықтауға мүмкіндік берді [19]. Бұл әдіс студенттердің стресстік жүктемесін кешенді бағалауды толықтырды. Ситуациялық және жеке мазасыздық деңгейі психологиялық зерттеулерде кеңінен қолданылатын және мазасыздықтың тұрақты және ситуациялық көріністерін ажыратуға мүмкіндік беретін Спилбергер–Ханин сауалнамасы (STAI) арқылы өлшенді. Алынған мәліметтерді түсіндіру кезінде В.И. Моросанованың саналы өзін-өзі реттеу теориясының ережелері ескерілді, оған сәйкес стресске

төзімділік жеке тұлғаның реттеуші процестері мен қызметтің сыртқы жағдайларының өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде қарастырылады.

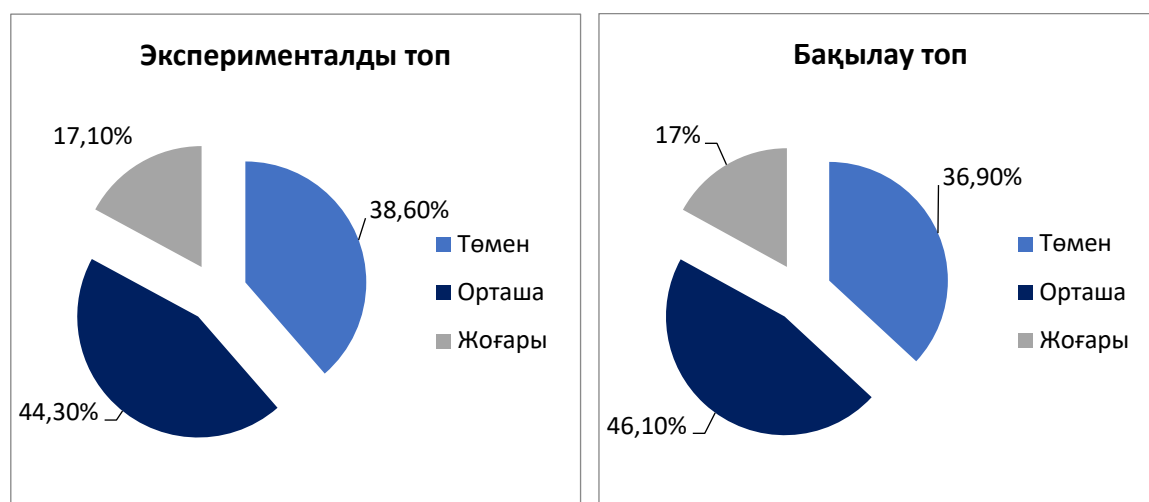
Диагностика нәтижелері эксперименттік және бақылау топтарына салыстырмалы талдау жүргізуге мүмкіндік беретін деңгейлік бағалау (төмен, орташа, жоғары) түрінде жинақталды. Деректерді өңдеу үшін пайыздық үлестірімдерді есептеуді және көрсеткіштер динамикасын салыстырмалы талдауды қамтитын математикалық статистика әдістері қолданылды. Осылайша, пайдаланылған әдістемелік құралдар цифрлық білім беру ортасы жағдайында студенттердің стресске төзімділігінің психологиялық реттегіштерін кешенді және объективті бағалауды қамтамасыз етті.

Эмпирикалық зерттеу (Шымкент қ.) М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті және Ө.Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті базасында жүргізілді. Зерттеуге 6B01110 – «Педагогика және психология», 6B01110 - «Психология IP», 6B01101 - «Педагогика және психология» білім беру бағдарламасы бойынша оқитын студенттер қатысты, бұл олардың жоғары эмоционалды қатысуымен және психологиялық тұрақтылықты дамыту қажеттілігімен байланысты кәсіби дайындығының ерекшелігіне байланысты. Зерттеудің жалпы үлгісі 18 бен 22 жас аралығындағы 80 бакалавриат студенттерін құрады. Оның ішінде 40 студент эксперименттік топқа, 40 студент бақылау тобына тағайындалды. Топтарды қалыптастыру жынысы, жасы және стресске төзімділіктің бастапқы деңгейі бойынша эквиваленттілік принципін ескере отырып жүзеге асырылды, бұл нәтижелерді салыстырмалы талдаудың дұрыстығын қамтамасыз етті. Тәжірибелік-эксперименттік жұмыс 2024-2025 оқу жылында жүргізілді және үш кезеңнен тұрды: анықтау, қалыптастыру және бақылау. Анықтау кезеңінде студенттердің стресске төзімділігі мен психологиялық реттегіштерінің бастапқы диагностикасы жүргізілді. Қалыптастырушы кезең цифрлық платформаларды қолдана отырып, өзін-өзі реттеуді, эмоционалды бақылауды және бейімделу стратегияларын дамытуға бағытталған. Бақылау кезеңі қайта диагностикалауды және көрсеткіштер динамикасын талдауды қамтыды.

Нәтижелері мен талқылама. Іріктеме Қалыптастырушы эксперимент жүргізілгеннен кейін екі топтағы студенттердің стресске төзімділігінің ағымдағы деңгейі туралы деректер жиналды. Бастапқы көрсеткіштерді талдау студенттердің стресске төзімділік деңгейлері бойынша таралуын анықтауға және өзін-өзі реттеу мен эмоционалды бақылаудың қандай аспектілері ерекше назар аударуды қажет ететінін анықтауға мүмкіндік берді. Анықтау кезеңіндегі нәтижелер көрсеткендей, студенттердің стресске төзімділігінің басым бөлігі орташа және төмен деңгейде болды. Бұл олардың мазасыздық деңгейінің жоғары болуын және өзін-өзі реттеу дағдыларының жеткіліксіздігін айқындайды. Келесі 2-кесте және 2-суретте осы кезеңдегі стресске төзімділіктің бастапқы көрсеткіштері көрсетілген.

Кесте 2. Анықтау кезеңіндегі студенттердің стресске төзімділігінің бастапқы деңгейі (%- бен)

Стресске төзімділік деңгейі	Эксперименталды топ	Бақылау топ
Төмен	38,6	36,9
Орташа	44,3	46,1
Жоғары	17,1	17,0



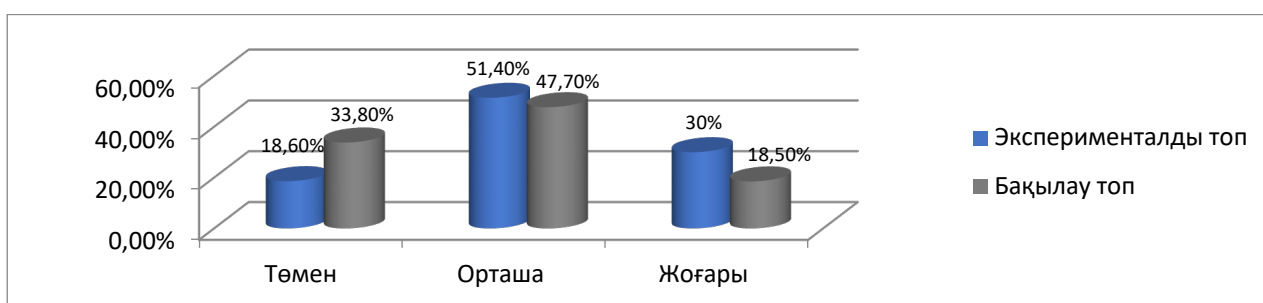
Сурет 2 - Студенттердің стресске төзімділігінің бастапқы деңгейі (анықтау кезеңі, %)

Анықтау кезеңінде студенттердің стресске төзімділігінің басым бөлігі орташа және төмен деңгейде болды, бұл мазасыздық пен өзін-өзі реттеудің жеткіліксіздігін көрсетеді. Қалыптастырушы кезеңнен кейінгі нәтижелер көрсеткендей, эксперименттік топта стресске төзімділіктің айтарлықтай өсуі байқалды, ал бақылау тобында өзгерістер минималды деңгейде қалды. Бұл студенттердің стресске төзімділігін дамытуға бағытталған әдістемелік әсердің тиімділігін растайды. Келесі 3-кесте және 3-суретте стресске төзімділіктің динамикасы көрсетілген.

Кесте 3. Қалыптастырушы кезеңнен кейінгі студенттердің стресске төзімділігінің салыстырмалы көрсеткіштері (%- бен)

Стресске төзімділік деңгейі	Эксперименталды топ	Бақылау топ
Төмен	18,6	33,8
Орташа	51,4	47,7
Жоғары	30,0	18,5

Студенттің t-критерийін қолдану топтар арасындағы статистикалық маңызды айырмашылықтарды растады ($p \leq 0,05$) [20].



Сурет 3 - Студенттердің стресске төзімділігінің динамикасы (қалыптастырушы кезең, %)

Қалыптастырушы кезеңнен кейінгі мәліметтер көрсеткендей, эксперименттік топта стресске төзімділік деңгейінің өсуі байқалады, ал бақылау топта айтарлықтай өзгеріс болмады. Бұл психологиялық әсердің тиімділігін дәлелдейді. Жүргізілген эксперимент нәтижелері Р. Лазарустың транзакциялық стресс теориясына сәйкес, студенттердің стресстік жағдайларды

бағалау және копинг стратегияларының олардың стресске төзімділігін анықтауда шешуші рөл атқаратынын көрсетті. Сонымен қатар, деректер В.И. Моросанованың зерттеулерімен сәйкес келеді, онда тұлғаның психологиялық тұрақтылығын қамтамасыз етудегі өзін-өзі реттеудің жүйелік маңызы көрсетілген. Бақылау тобында байқалған минималды өзгерістер студенттердің стресске төзімділігін дамыту үшін бағытталған және арнайы ұйымдастырылған психологиялық әсердің қажеттілігін көрсетеді. Сонымен қатар, зерттеулер көрсеткендей, студенттердің психологиялық төзімділігі олардың жоғары оқу орнының талаптарына бейімделуін арттырады және психологиялық тұрақтылықты қолдайды.

Қорытынды және тұжырымдама. Зерттеу барысында ЖОО-ның цифрлық білім беру ортасы жағдайында студенттердің стресске төзімділігін дамыту әдістемесінің тиімділігі теориялық тұрғыдан негізделіп, эксперименттік түрде расталды. «Педагогика және психология» білім беру бағдарламасы студенттерінің стресске төзімділігі негізінен орташа және төмен деңгейде қалыптасқан, бұл оқу процесінде мақсатты психологиялық қолдауды қажет етеді. Нәтижелер көрсеткендей, ұйымдағы цифрлық білім беру ортасы стресстік факторлардың көзі ғана емес, сонымен қатар студенттердің өзін-өзі реттеу дағдыларын, эмоционалды тұрақтылықты және бейімделу стратегияларын қалыптастыруға ықпал ететін маңызды ресурс бола алады. Эксперименттік топта қалыптастырушы әдістемені іске асыру бақылау тобымен салыстырғанда стресске төзімділік деңгейінің статистикалық маңызды өсуін қамтамасыз етті, бұл оның практикалық тиімділігін көрсетеді. Цифрлық технологияларды қолдана отырып, психо-білім беру, тренингтер және рефлексивті тапсырмаларды біріктіретін әдістеменің кешенді сипаты студенттердің жеке психологиялық реттеушілерінің оң динамикасын анықтады. Бұл Қазақстан Республикасы жоғары оқу орындарының психологиялық қызметінде әзірленген әдістемені тәжірибеге енгізуге мүмкіндік береді. Зерттеудің практикалық маңыздылығы – алынған нәтижелер мен әзірленген әдістемені психологтар, академиялық топтардың кураторлары және оқытушылар цифрлық білім беру ортасы жағдайында студенттерге психологиялық қолдау көрсетуді ұйымдастыруда тиімді пайдалана алады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. OECD. Education in the Digital Age. Paris: OECD Publishing, 2020. 182 p.
2. Леонова А.Б. Психология стресса и методы его профилактики. М.: Юрайт, 2016. 280 с.
3. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека. М.: Институт психологии РАН, 2010. 352 с.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
5. Акишева А., Аuezова А. Identifying students' level of psychological well-being amidst the COVID-19 pandemic // Pedagogy and Psychology. 2022. №3(52). С. 96–105.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
7. Selye H. Stress without Distress. New York: Harper & Row, 1974. 171 p.
8. Zimmerman B.J. Self-Regulated Learning and Academic Achievement. New York: Springer, 2000. 297 p.
9. Gross J.J. The emerging field of emotion regulation // Review of General Psychology. 1998. Vol. 2. P. 271–299.
10. 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. P. 76–82.
11. Сорокова М.Г. Цифровая образовательная среда вуза. М.: Юрайт, 2020. 256 с.
12. Ивановский Б.Г. Цифровая трансформация образования. М.: Инфра-М, 2021. 268 с.
13. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997. 604 p.
14. Ayyagari R., Grover V., Purvis R. Technostress: Technological antecedents and implications // MIS Quarterly. 2011. Vol. 35. P. 831–858.
15. Salanova M., Llorens S., Cifre E. The dark side of technologies // International Journal of Psychology. 2014. Vol. 49. P. 422–436.
16. Hobfoll S.E. Сохранение ресурсов: теория стресса и резильентности / Пер. с англ. – М.: Изд-во, 2003. – 368 с.

17. 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.
18. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56(2). P. 267–283.
19. Holmes T.H., Rahe R.H. The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11. P. 213–218.

References

1. OECD. Education in the Digital Age. Paris: OECD Publishing, 2020. 182 p.
2. Leonova, A.B. Psychology of Stress and Methods of Its Prevention. Moscow: Yurait, 2016. 280 p.
3. Morosanova, V.I. Conscious Self-Regulation of Human Voluntary Activity. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2010. 352 p.
4. Bodrov, V.A. Psychological Stress: Development and Overcoming. Moscow: PER SE, 2006. 528 p.
5. Akisheva, A., Auezova, A. Identifying students' level of psychological well-being amidst the COVID-19 pandemic. Pedagogy and Psychology, 2022, No. 3(52), pp. 96–105.
6. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
7. Selye, H. Stress without Distress. New York: Harper & Row, 1974. 171 p.
8. Zimmerman, B.J. Self-Regulated Learning and Academic Achievement. New York: Springer, 2000. 297 p.
9. Gross, J.J. The emerging field of emotion regulation. Review of General Psychology, 1998, Vol. 2, pp. 271–299.
10. 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, pp. 76–82.
11. Sorokova, M.G. Digital Educational Environment of the University. Moscow: Yurait, 2020. 256 p.
12. Ivanovsky, B.G. Digital Transformation of Education. Moscow: Infra-M, 2021. 268 p.
13. Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997. 604 p.
14. Ayyagari, R., Grover, V., Purvis, R. Technostress: Technological antecedents and implications. MIS Quarterly, 2011, Vol. 35, pp. 831–858.
15. Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E. The dark side of technologies. International Journal of Psychology, 2014, Vol. 49, pp. 422–436.
16. Hobfoll, S.E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. New York: Springer, 1989. 368 p.
17. Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 1983, Vol. 24(4), pp. 385–396.
18. Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 1989, Vol. 56(2), pp. 267–283.
19. Holmes, T.H., Rahe, R.H. The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research, 1967, Vol. 11, pp. 213–218.

Авторлар туралы мәлімет:

Тажимуратов Н.Р. – хат-хабар авторы, магистр, Жалпы педагогика және психология кафедрасының докторанты, Мұхтар Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Шымкент, Қазақстан.

E-mail: nurlan_kz.90@mail.ru

Книсарина М.М. – PhD, қауымдастырылған профессор, Психология кафедрасының профессоры, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті, Ақтөбе, Қазақстан. E-mail: talikaikubaeva82@gmail.com

Сүлейменова М.Т. – биология ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, жаратылыстану, дене шынықтыру және дизайн секторы, Мирас университеті, Шымкент, Қазақстан, Сапақ Датқа көшесі, 2, 160012. E-mail: suleymenova@miras.edu.kz

Сейсембек Ә.Б. – магистр, оқытушы, Ө.Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент, Қазақстан. E-mail: aikowa_98_65@mail.ru

Сведения об авторах:

Тажимуратов Н.Р. – автор для корреспонденции, магистр, докторант кафедры общей педагогики и психологии, Южно-Казахстанский университет имени Мухтара Ауезова, Шымкент, Казахстан. E-mail: nurlan_kz.90@mail.ru