

Indira Zharaskyzy Sissenbay – Corresponding Author, Second-Year Master's Student in the 7M03122 Clinical Psychology with Fundamentals of Psychotherapy Educational Program at Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: indirasisenbai@gmail.com

МРНТИ: 15.81.21

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.88.3.026>

Э. Жапаров^{1*}  О. Топалова¹  В. Климчук² 

¹Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан

²Университет Люксембурга, г. Люксембург, Люксембург

*Email: zhaparoveldar@gmail.com

Адаптация личности как компонент психологического благополучия личности обучающихся старшего школьного возраста

Аннотация

В текущий реалиях система образования Республики Казахстан проживает период трансформации. По мере увеличения общей учебной нагрузки образовательная среда стала постепенно усиливать и работу в сфере психологического сопровождения обучающихся. При этом в настоящий момент существует широкое разнообразие подходов к организации психологической службы, но такие комплексные модели психологического благополучия как ЕРОСН делают первые шаги. Целью данного исследования является выявить структурно-содержательные характеристики адаптации личности как компонента психологического благополучия старшеклассников, определить роль психологических ресурсов в преодолении образовательного стресса и обосновать применимость модели ЕРОСН в социокультурном контексте Казахстана. Для достижения поставленной цели были выбраны методы теоретического и эмпирического анализа. В рамках эмпирического исследования была проведена диагностика с использованием методик «опросник ЕРОСН» и «PSS-14», которые зарекомендовали себя в качестве надежных инструментов во всем мире. Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием г-критерия Спирмена. Результаты эмпирического исследования позволили сделать выводы о том, что уровень дистресса реципрочно связан с показателями оптимизма и субъективного ощущения счастья, а стратегии совладания демонстрируют устойчивую положительную связь с факторами настойчивости, оптимизма и связанности. Исходя из полученных данных был сделан вывод, что субъективное ощущение стресса демонстрирует связь с ощущением психологического благополучия у обучающихся. При этом точкой влияния на психологическое благополучие личности выступает снижение уровня переживаемого дистресса и формирование стратегий совладания со стрессом. Пилотное исследование позволило апробировать модель ЕРОСН на обучающихся города Алматы и дает основу для масштабирования данного исследования.

Ключевые слова: психологическое благополучие, подростки, позитивная психология, PERMA, адаптация.

Э.Жапаров^{1*}, О.Тапалова¹, В.Климчук²

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

²Люксембург университеті, Люксембург қ., Люксембург

*Email: zhaparoveldar@gmail.com

Жоғары сынып оқушыларының психологиялық әл-ауқатының компоненті ретіндегі тұлғаның бейімделуі

Аңдатпа

Қазіргі жағдайда Қазақстан Республикасының білім беру жүйесі трансформациялық кезеңді бастан кешуде. Жалпы оқу жүктемесінің артуына қарай білім беру ортасы білім алушыларды психологиялық сүйемелдеу саласындағы жұмысты да біртіндеп күшейте бастады. Бұл ретте, қазіргі уақытта психологиялық қызметті ұйымдастыруға деген көзқарастардың алуан түрлілігі бар, бірақ ЕРОСН сияқты психологиялық әл-ауқаттың кешенді модельдері алғашқы қадамдарын жасауда. Бұл зерттеудің мақсаты — жоғары сынып оқушыларының психологиялық әл-ауқатының құрамдас бөлігі ретінде тұлғалық бейімделудің құрылымдық-мазмұндық сипаттамаларын анықтау, білім беру стресін еңсерудегі психологиялық ресурстардың рөлін айқындау және Қазақстанның әлеуметтік-мәдени контекстінде ЕРОСН моделінің қолданылуын негіздеу. Қойылған мақсатқа жету үшін теориялық және эмпирикалық талдау әдістері таңдалды. Эмпирикалық зерттеу аясында бүкіл әлемде сенімді құрал ретінде танылған «ЕРОСН сауалнамасы» және «PSS-14» әдістемелерін қолдана отырып диагностика жүргізілді. Зерттеу нәтижелерін статистикалық өңдеу Спирменнің τ -критерийін қолдану арқылы жүзеге асырылды. Эмпирикалық зерттеудің нәтижелері дистресс деңгейінің оптимизм және субъективті бақыт сезімі көрсеткіштерімен өзара байланысты екендігі, ал копинг-стратегиялардың табандылық, оптимизм және байланыстылық факторларымен тұрақты оң байланыс көрсететіндігі туралы қорытынды жасауға мүмкіндік берді. Алынған мәліметтерге сүйене отырып, стрессті субъективті сезіну білім алушылардың психологиялық әл-ауқат сезімімен байланысты деген қорытынды жасалды. Бұл ретте тұлғаның психологиялық әл-ауқатына әсер ету нүктесі ретінде бастан өткеретін дистресс деңгейін төмендету және стрессті еңсеру стратегияларын қалыптастыру танылады. Пилоттық зерттеу Алматы қаласының білім алушыларында ЕРОСН моделін сынақтан өткізуге мүмкіндік берді және осы зерттеуді ауқымдандыруға негіз болады.

Түйін сөздер: психологиялық әл-ауқат, жасөспірімдер, позитивті психология, PERMA, бейімделу.

E. Zhaparov^{1*}, O. Tapalova¹, V. Klimchuk²

¹Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

²University of Luxembourg, Luxembourg, Luxembourg

Email: zhaparoveldar@gmail.com

Personality adaptation as a component of psychological well-being in senior high school students

Abstract

In current realities, the education system of the Republic of Kazakhstan is undergoing a period of transformation. As the overall academic workload increases, the educational environment has gradually begun to strengthen its efforts in the field of psychological support for students. At the same time, there is currently a wide variety of approaches to organizing psychological services, while comprehensive models of psychological well-being such as EPOCH are just taking their first steps. The purpose of this study is to identify the structural and content characteristics of personal adaptation as a component of the psychological well-being of high school students, determine the role of psychological resources in

overcoming educational stress, and justify the applicability of the EPOCH model in the sociocultural context of Kazakhstan. To achieve this goal, methods of theoretical and empirical analysis were selected. As part of the empirical study, diagnostics were conducted using the "EPOCH Measure" and "PSS-14" questionnaires, which have proven to be reliable instruments worldwide. Statistical analysis of the research results was performed using Spearman's rank correlation coefficient. The results of the empirical study led to the conclusion that the level of distress is reciprocally related to indicators of optimism and the subjective feeling of happiness, while coping strategies demonstrate a stable positive relationship with the factors of perseverance, optimism, and connectedness. Based on the data obtained, it was concluded that the subjective perception of stress shows a connection with the sense of psychological well-being among students. At the same time, the point of leverage for an individual's psychological well-being is the reduction of experienced distress and the formation of stress coping strategies. The pilot study allowed for the testing of the EPOCH model on students in Almaty and provides a foundation for scaling up this research.

Keywords: psychological well-being, adolescents, positive psychology, PERMA, adaptation.

Введение. Введение. Психологическое благополучие современных школьников сегодня перестает быть исключительно вопросом личного комфорта, приобретая статус важнейшего условия достижения глобальных Целей устойчивого развития ООН до 2030 года, в частности задачи по обеспечению качественного образования. В национальном контексте Республики Казахстан эта проблема приобретает особую значимость в свете Послания Главы государства Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана «Справедливое государство. Единая нация. Благополучное общество», где четко сформулирован императив: каждый казахстанский школьник должен иметь достойные условия для обучения и всестороннего развития. Психологическое благополучие школьников влияет не только на их текущее состояние, но и на их будущие успехи и адаптацию к взрослой жизни (Kasymov et al., 2024). Исследования последних лет фиксируют тревожный рост проблемного использования социальных сетей среди подростков Казахстана — с 6,9% в 2018 году до 12,7% в 2022 году, что напрямую коррелирует со снижением стрессоустойчивости и значительным повышением уровня тревожности (Adaeva et al., 2023). Также стоит уделить внимание тому, что современные дети и подростки немного по-другому воспринимают информацию. Так называемое клиповое мышление и клиповое восприятие стали одним из самых распространённых явлений и вызваны изменением медиасреды. В свою очередь, указанные изменения обуславливают новые требования к системе образования, которая должна адаптироваться для эффективного обучения и сопровождения несовершеннолетних в образовательной среде.

Острота проблемы также отражается в том, что каждый пятый подросток среднего или старшего школьного возраста имеет признаки депрессивного состояния (National Center of Public Health of the Ministry of Health RK et al., 2018). Данное явление сопровождается преобладанием в психоэмоциональном фоне астенических эмоций, академической успеваемости и повышает склонность к буллингу. Это делает вопросы адаптации личности современных подростков весьма важными и сложными. Центральную роль в данном процессе играет осознанная саморегуляция, навыки планирования и моделирования. В комплексе они позволяют личности выбирать наиболее широкий ассортимент поведенческих стратегий, что и называется поведенческой гибкостью (Adilzhanova et al., 2025). В данном случае выступает иной аспект, а именно возрастные особенности старшего школьного возраста. Префронтальная кора школьников еще недостаточно сформирована, чтобы позволить им в полной мере регулировать собственное поведение. И это выступает противоречием тому, что именно поведенческая гибкость является ключевым компонентом адаптации личности.

При этом важно учитывать, что ресурсы адаптации распределяются неравномерно в зависимости от типа образовательной среды. Факторы самоотношения и защищенности от психологического насилия в образовательной среде играют ведущую роль в обеспечении благополучия. Если в общеобразовательных школах благополучие учащихся во многом

определяется защищенностью от негативного отношения учителей и сверстников, то в специализированных школах для одаренных детей на первый план выходят креативность и возможность активно проявлять инициативу. Необходимость системного анализа адаптации как интегративного компонента психологического благополучия диктуется потребностью в поиске эффективных путей поддержки старшеклассников, обеспечивающих их успешное функционирование как в текущей учебной деятельности, так и в долгосрочной перспективе, что полностью соответствует вектору развития «благополучного общества», обозначенному руководством страны.

Психологическое благополучие обучающихся старшего школьного возраста представляет собой сложный, многомерный конструкт, который в современной науке рассматривается не только как субъективный показатель эмоционального комфорта, но и как фундаментальный ресурс личностного развития. Роль психологического благополучия в образовательном процессе трудно переоценить, поскольку оно выступает мощным предиктором академической успешности и социальной интеграции. Исследования Моросановой В.И. и Бондаренко И.Н. демонстрируют, что позитивная динамика благополучия напрямую связана с повышением академической успеваемости личности, а также свидетельствует о повышении уровня вовлечённости школьника в учебный процесс. Данное обстоятельство указывает на то, что благополучие выполняет роль определённого совокупного фактора, позволяющего защитить личность от негативных психологических проявлений (Morosanova et al., 2019). Данные, представленные Savoye I., подтверждают результатами исследования Моросановой В.И. и Бондаренко И.Н., а именно согласно Savoye I. уровень жизненной удовлетворённости и уверенности в собственных силах снижает частоту жалоб на состояние здоровья и проявляется в формах, обратных нарушениям психического здоровья, а именно снижает раздражительность, улучшает качество сна и уменьшает чувство подавленности, особенно в подростковом возрасте (Savoye et al., 2015). Однако важно учитывать, что в отличие от личностных черт психологическое благополучие не является устойчивым и способно к изменениям в зависимости от внешних и внутренних условий, что и дает возможность использовать его как важнейший индикатор адаптации личности.

В рамках рассмотрения профилактической функции психологического благополучия представляется возможным выявить ряд интересных аспектов, в частности, снижение общего уровня девиации поведения и формирование эмпатичности личности у личностей с высоким уровнем психологического благополучия. В совокупности это объясняет то, что психологическое благополучие представляет собой не изолированный фактор, а феномен, связанный с множеством адаптационных особенностей личности. Его формирование позволяет определить ресурс личности для сопротивления воздействию окружающей среды (Hawkins et al., 2023). В данном контексте психологическое благополучие не может формироваться изолированно от окружающей среды, что усложняет его формирование и поддержание. В рамках образовательных программ необходимо внедрение регулярных модулей, способствующих формированию психологического благополучия и позволяющих определять обучающихся с низким уровнем данного благополучия. Изолированная работа, будь то исключительно психологическая или исключительно учебная, не принесет необходимых результатов (Umnyashova, 2019). В рассматриваемом контексте существенную роль играет способность личности к регуляции и саморегуляции, выступающим ключевым инструментом сохранения собственной стабильности. В условиях высокой интеллектуальной нагрузки данные навыки приобретают важное значение для образовательной среды и имеют высокую степень сопряжения с психологическим благополучием (Fomina et al., 2022).

Анализ факторов, детерминирующих психологическое благополучие, позволяет выделить две основные группы ресурсов: внешние и внутренние. Среди внешних факторов первостепенное значение имеет психологическая безопасность образовательной среды. Баева И. А. и Бордовская Н.В. обосновывают, что отсутствие психологического насилия во взаимодействии со

сверстниками и учителями является базовым условием, позволяющим подростку направлять энергию на саморазвитие, а не на психологическую защиту (Baeva & Bordovskaia, 2015). Наряду со школьной средой, глубокое влияние оказывает семейный контекст; в частности, Куфтык Е. В. отмечает, что надежный тип привязанности к матери в детстве продолжает выступать гарантом психической устойчивости и в старшем школьном возрасте (Kufatyak, 2020).

Однако внешние ресурсы эффективно работают лишь при наличии развитых внутренних механизмов. Осознанная саморегуляция признается ведущим внутренним фактором и медиатором благополучия. Моросанова В. И. и др. в своих работах доказывают, что такие компоненты саморегуляции, как планирование, моделирование и поведенческая гибкость, позволяют учащимся успешно адаптироваться к изменениям и сохранять эмоциональное равновесие (Morosanova, 2022).

Обобщая вышеприведенные сведения, поддержание психологического благополучия требует интеграции усилий по созданию безопасной среды и развитию внутренних регуляторных компетенций самого обучающегося.

Исследование адаптации личности как фундаментального компонента психологического благополучия старшеклассников сегодня диктуется необходимостью поиска новых внутренних ресурсов развития в условиях глобальных вызовов и интенсивной цифровой трансформации образования. Выбор моделей Селигмана М. и Керн М. в качестве диагностического фундамента аргументирован их способностью фиксировать не только отсутствие стресса, но и наличие активных факторов процветания. Центральное место в данном подходе занимает модель PERMA, которая структурирует благополучие через пять взаимосвязанных элементов: позитивные эмоции (Positive Emotions), вовлеченность (Engagement), отношения (Relationships), смысл (Meaning) и достижения (Accomplishment). Позитивные эмоции, испытываемые личностью в состоянии психологического благополучия, являются не только кратковременными явлениями, но и определенным фундаментом устойчивости личности. Данный фактор определяет степень удовлетворенности личности собственным состоянием и жизнью, а также выступает в качестве примордиального элемента для ее дальнейших действий. Это свидетельствует о том, что личность с высоким уровнем вовлеченности с большей вероятностью будет в полной мере увлекаться собственной деятельностью и чаще входить в состояние потока, что значительно улучшает эффективность деятельности и придает смысл ее осуществлению. Исходя из этого модель PERMA представляет собой взаимосвязанную систему, в которой каждый элемент оказывает влияние на другие аспекты благополучия.

В настоящее время актуальность данной модели подтверждается современными кросс-культурными исследованиями. Её структура в достаточной мере устойчива на подростковых выборках и имеет множество корреляций, связанных с благополучием и академической успеваемостью (Fernandes et al., 2024). При этом наблюдается очевидный положительный опыт её интеграции в систему образования. Некоторые университеты США, такие как Университет Пенсильвании, постепенно переходят на модель позитивной психологии, основывающуюся на моделях PERMA и EPOCH.

В свою очередь EPOCH является определенной производной модели Перма, которая позволяет использовать данную модель на возрастных группах от 10 до 18 лет. Согласно Butler and Kern (2016), измеряемые им характеристики — вовлеченность, настойчивость, оптимизм, связанность и счастье — выступают фундаментальными предикторами не только текущего психического здоровья, но и физического благополучия, а также социальной успешности личности в долгосрочной перспективе. Преимущество этих моделей заключается в их высокой дифференцирующей способности, позволяющей диагностировать скрытые дезадаптивные тенденции на ранних стадиях, когда отсутствие клинических признаков депрессии может маскировать критический дефицит «связанности» или «настойчивости», значительно снижая общую жизнестойкость учащегося (Butler & Kern, 2016).

Целью данной работы является выявить структурно-содержательные характеристики адаптации личности как компонента психологического благополучия старшекласников, определить роль психологических ресурсов в преодолении образовательного стресса и обосновать применимость модели ЕРОСН в социокультурном контексте Казахстана.

Материалы и метод. Эмпирическую базу работы составило пилотное исследование, проведенное на базе Центра психологической поддержки города Алматы. Выборку составили обучающиеся 10–11 классов общеобразовательных школ в количестве 33 человек, из которых 14 юношей и 19 девушек. Средний возраст респондентов составил 16,2 года. Исследование проводилось с соблюдением этических стандартов и в соответствии с добровольными соглашениями, полученными от законных представителей несовершеннолетних участников в соответствии с Приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 29 апреля 2025 года № 92. В качестве основного диагностического инструментария для оценки психологического благополучия был выбран опросник ЕРОСН, разработанный Керн М. и соавторами и адаптированный Волковой Е. Н. и Волковой И. В. (Volkova & Volkova, 2025). Данная методика позволяет измерить пять ключевых характеристик, способствующих процветанию личности: вовлеченность (способность концентрироваться на деятельности), настойчивость (умение доводить начатое до конца), оптимизм (позитивное ожидание будущего), связанность (наличие поддерживающих социальных отношений) и счастье (субъективное ощущение удовлетворенности). Выбор этой методики обоснован её высокой прогностической валидностью в отношении физического здоровья и социальной успешности подростков. Опросник PSS-14, или шкала воспринимаемого стресса, представляет собой классический инструмент психологической диагностики, разработанный Ш. Коэном и адаптированный для русскоязычной выборки А. А. Золотаревой (Zolotareva, 2023). Важной ключевой особенностью опросника является то, что он сосредотачивается не на существующих жизненных потрясениях личности, а на том, как эта личность сама воспринимает данные потрясения. При этом он оказывает немаловажное влияние на предсказуемость и контролируемость в течение последнего месяца. В структуре опросника лежат две противоположные шкалы. Первая шкала представляет собой степень, в которой личность сталкивается с дистрессом, то есть с чувством перегрузки, возможно, чувством беспомощности, астении. А вторая, напротив, указывает, насколько она обладает ресурсами для совладания с этим и уверена в способности решить данные проблемы. При обработке результатов ответы суммируются и получается общий индекс стресса. При этом он отражает как переживаемый стресс в текущий момент, так и ресурсы, которые были задействованы для нивелирования этого стресса. Опросник обладает существенным преимуществом, заключающимся в его лаконичности и способности оперативно зафиксировать уровень эмоционального дискомфорта, не ограничиваясь конкретной жизненной сферой, а опираясь на обобщенное и субъективное восприятие рассматриваемых аспектов, что делает его удобным для применения в условиях школ и колледжей.

В качестве гипотезы предполагается, что высокие показатели по шкалам модели ЕРОСН выступают защитными факторами, которые коррелируют с низким уровнем воспринимаемого стресса по шкале PSS-14.

Результаты и их обсуждение. В рамках проведенного исследования с обучающимися была проведена диагностика ЕРОСН, в ходе которой удалось оценить текущее ощущение психологического благополучия (см. Таблица 1):

Таблица 1 – Результаты проведенной диагностики уровня психологического благополучия и шкалы восприятия стресса

Показатель	М	Me	SD
Опросник ЕРОСН			
Вовлеченность (Engagement)	3,15	3,0	1,417
Настойчивость (Perseverance)	2,88	3,0	1,474
Оптимизм (Optimism)	3,03	3,0	1,425
Связанность (Connectedness)	2,88	3,0	1,495
Счастье (Happiness)	3,09	3,0	1,422
Шкала PSS-14			
Дистресс	13,61	14,0	7,058
Совладание (Coping)	12,12	9,0	7,652

В рамках проверки экспериментальной гипотезы был проведен корреляционный анализ с использованием г-критерия ранговой корреляции Спирмена. Результаты корреляционного анализа позволили выявить закономерности взаимосвязи уровня восприятия стресса и компонентов психологического благополучия (см. Таблица 2)

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа компонентов психологического благополучия и уровня восприятия стресса

<i>N</i> = 33	Дистресс	Совладание
Вовлеченность	– 0,41*	0,39*
Настойчивость	– 0,29	0,71**
Оптимизм	– 0,60**	0,54**
Связанность	– 0,30	0,70**
Счастье	– 0,56**	0,34

Примечание: * - $p=0.05$; ** - $p=0.01$

Анализ полученных данных позволяет выявить устойчивые закономерности во взаимосвязи психологического благополучия и стрессоустойчивости. При рассмотрении параметров дистресса обнаруживается значимая отрицательная связь практически со всеми компонентами благополучия. Как можно наблюдать, дистресс отрицательно коррелирует с показателями, такими как вовлечённость, оптимизм и счастье. Данное утверждение представляется логически предсказуемым и свидетельствует о взаимосвязи благополучия и уровня переживаемого дистресса посредством реципрокной связи. Наблюдается наиболее сильная связь с показателями оптимизма и счастья. При этом настойчивость и связанность не коррелируют с показателем

дистресса, а показатель вовлечённости коррелирует нестабильно, что указывает на необходимость уточнения данной связи.

Полученный анализ позволил выявить корреляционные связи совладания с факторами благополучия. Было выявлено, что совладание весьма сильно коррелирует с показателями настойчивости, оптимизма и связанности. При этом с показателем вовлеченности корреляция неустойчива и требует уточнения. Особую роль это играет в том плане, что личность, обладающая определенным уровнем благополучия, имеет определенный уровень совладательных механизмов. При этом связь между ними является прямо пропорциональной, что указывает на хорошо развитые стратегии совладания со стрессом у благополучной личности.

В то же время анализ выявил ряд связей, которые не достигли уровня статистической значимости при текущем объеме выборки. Уровень счастья, несмотря на сильное влияние на снижение дистресса, практически не коррелирует со способностью к активному совладанию ($r = 0,34$). Это позволяет предположить, что субъективное ощущение радости и удовлетворенности жизнью само по себе не является гарантией наличия конкретных навыков преодоления проблем. Аналогично, связанность с другими людьми не показывает значимой связи с уровнем дистресса, что может означать следующее: социальные контакты помогают человеку действовать и справляться с задачами, но не всегда напрямую избавляют его от внутреннего чувства напряжения или тревоги.

Современные психологические исследования предоставляют обширную доказательную базу, подтверждающую тесную взаимосвязь между компонентами опросника ЕРОСН и уровнем воспринимаемого стресса. Одной из центральных фигур в изучении этих процессов является диспозиционный оптимизм, который в работах Carver and Scheier (2014) рассматривается как фундаментальный предиктор стрессоустойчивости. Оптимисты склонны интерпретировать стрессовые ситуации не как непреодолимую угрозу, а как решаемый вызов, что когнитивно снижает уровень дистресса. Исследования Nes and Segerstrom (2006) подтверждают, что позитивные ожидания стимулируют активные усилия по достижению целей, в то время как негативные установки ведут к психологическому отстранению и резкому снижению вовлеченности. Метаанализ более чем полусотни исследований, проведенный Gallagher et al. (2020), зафиксировал устойчивый защитный эффект оптимизма.

Связь между субъективным ощущением счастья и уровнем стресса наиболее полно раскрывается через теорию Fredrickson B.L. Согласно этой концепции, позитивные эмоции не просто сопровождают благополучие, но и активно расширяют когнитивный репертуар человека, позволяя ему аккумулировать ресурсы для будущей борьбы с трудностями (Fredrickson, 2004). Исследование Schiffrin and Nelson (2010) среди студенческой молодежи выявило устойчивую инверсивную зависимость, при которой высокий уровень счастья напрямую коррелирует с более мягкой когнитивной оценкой стрессовых событий. Иными словами, счастливые личности реже классифицируют жизненные изменения как деструктивные. Вовлеченность в деятельность, выступающая одним из ключевых факторов модели ЕРОСН, также тесно переплетается с теорией сохранения ресурсов Hobfoll (1989), постулирующей, что в условиях дистресса психика переходит в режим экономии энергии, снижая вовлеченность для предотвращения тотального истощения.

Особая научная ценность данного исследования заключается в обеспечении преемственности между описанными мировыми парадигмами и локальной психологической практикой Казахстана. На сегодняшний день в казахстанской науке опыт позитивной психологии и использование многомерных моделей благополучия, таких как PERMA и ЕРОСН, еще не получили широкого распространения и системного применения. В этом контексте результаты представленного пилотного исследования ($N = 33$) выступают важным связующим звеном. Тот факт, что выявленные корреляции — в частности, высокая связь настойчивости ($r = 0,71$) и связанности ($r = 0,70$) с навыками совладания — почти полностью дублируют результаты масштабных международных апробаций Butler and Kern (2016) и Spitzer et al. (2021), доказывает

универсальность психологических механизмов адаптации. Это подтверждает, что инструменты позитивной психологии валидны и эффективны в культурном пространстве Казахстана.

Несмотря на статус пилотного, данное исследование дает веские основания для расширения выборки и продолжения научного поиска в выбранном направлении. Проведённое эмпирическое исследование подтвердило наличие связи между уровнем стресса и психологическим благополучием. Фактически стратегии совладания со стрессом и уровень переживаемого дистресса являются детерминантами психологического благополучия. В настоящий момент применение исследований позитивной психологии в образовании является одним из наиболее интересных направлений развития службы психолого-педагогического сопровождения. Использование идеи позитивной психологии позволит не только отойти от клинично-ориентированного подхода в диагностике, но и изменить взгляд на организацию психологической диагностики через призму благополучия, а не признаки дезадаптации, что во многом позволит увеличить вовлечённость родителей или иных законных представителей в процесс диагностики, а также снизит вероятность неправильной интерпретации результатов и стигматизации.

Заключение. Проведенное исследование позволило выявить структурно-содержательные характеристики адаптации личности как компонента психологического благополучия старшеклассников, определить роль психологических ресурсов в преодолении образовательного стресса и обосновать применимость модели ЕРОСН в социокультурном контексте Казахстана. В данной работе была выявлена связь между уровнем переживаемого стресса и психологическим благополучием, что даёт нам возможность диагностировать дезадаптивные признаки через призму благополучия, а также раскрыло факторы благополучия, на которые оказывает влияние непосредственно переживаемое ощущение стресса. Обучающийся столкнувшийся со стрессовой ситуацией будет проявлять более низкий уровень оптимизма и счастья, личность столкнувшаяся с трудностями совладания со стрессовой ситуацией продемонстрирует снижение уровня настойчивости, оптимизма и степени связности. Результаты данного исследования демонстрируют на высокую связь стресса и психологического благополучия и открывают новые возможности для реализации психодиагностики дезадаптации обучающихся через призму позитивной психологии.

References

Kasymov, S. S., Sadvakasova, N. A., & Ashimkhanova, G. S. (2024). *Psikhologicheskoe blagopoluchie v srednem obrazovanii: analiz issledovaniy* [Psychological well-being in secondary education: A review of research]. *Vestnik Karagandinskogo Universiteta. Seriya Pedagogika*, 29(4), 117–125.

Adaeva, A. A., et al. (2023). *Problemnoe ispol'zovanie sotsial'nykh setei i psikhologicheskoe blagopoluchie gorodskikh i sel'skikh podrostkov Kazakhstana* [Problematic social media use and psychological well-being of urban and rural adolescents in Kazakhstan]. *Nauka i Zdravookhranenie*, 25(6), 140–151.

National Center of Public Health of the Ministry of Health RK, et al. (2018). *Evaluation of subjective emotional well-being among secondary school age children*. *International Professional Journal of Medicine*, 198(12), 2–7.

Adilzhanova, K., et al. (2025). *Self-regulation of personality as a tool for enhancing psychological well-being*. *KazNU Khabarshysy. Psikhologiya Zhane Sotsiologiya Seriyasy*, 95(4), 4–15.

Morosanova, V. I., Bondarenko, I. N., & Fomina, T. G. (2019). *Osoznannaya samoregulyatsiya i lichnostno-motivatsionnye osobennosti mladshikh podrostkov s razlichnoi dinamiko psikhologicheskogo blagopoluchiya* [Conscious self-regulation and personal-motivational features of younger adolescents with different dynamics of psychological well-being]. *Psikhologicheskaya Nauka i Obrazovanie*, 24(4), 5–21.

Savoye, I., et al. (2015). *Well-being, gender, and psychological health in school-aged children*. *Archives of Public Health*, 73(1), Article 52.

Hawkins, G. T., et al. (2023). The school environment and physical and social-emotional well-being: Implications for students and school employees. *Journal of School Health*, 93(9), 799–812.

Umnyashova, I. B. (2019). *Analiz podkhodov k otsenke psikhologicheskogo blagopoluchiya shkol'nikov* [Analysis of approaches to assessing schoolchildren's psychological well-being]. *Vestnik Prakticheskoi Psikhologii Obrazovaniya*, 16(3), 94–105.

Fomina, T. G., Filippova, E. V., & Zhemerikina, Yu. I. (2022). *Regulyatornye i lichnostnye resursy psikhologicheskogo blagopoluchiya i akademicheskoi uspevaemosti mladshikh shkol'nikov: Differentsial'no-psikhologicheskii aspekt* [Regulatory and personal resources of psychological well-being and academic achievement of younger schoolchildren: A differential psychological aspect]. *Psikhologo-Pedagogicheskie Issledovaniya*, 14(2), 32–47.

Baeva, I., & Bordovskaia, N. (2015). The psychological safety of the educational environment and the psychological well-being of Russian secondary school pupils and teachers. *Psychology in Russia: State of the Art*, 8(1), 86–99.

Kufiyak, E. V. (2020). Psychological well-being of primary school children with different attachment types (pp. 383–390).

Morosanova, V. I. (2022). *Psikhologiya osoznannoi samoregulyatsii: ot istokov k sovremennym issledovaniyam* [Psychology of conscious self-regulation: From origins to contemporary research]. *Teoreticheskaya i Eksperimental'naya Psikhologiya*, 15(3), 57–82.

Fernandes, I., Zanini, D. S., & Peixoto, E. M. (2024). PERMA-Profiler for adolescents: Validity evidence based on internal structure and related constructs. *Frontiers in Psychology*, 15.

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.

Volkova, E. N., & Volkova, I. V. (2025). *Oprosnik EPOCH dlya izucheniya psikhologicheskogo blagopoluchiya rossiiskikh podrostkov: psikhometricheskie kharakteristiki i vozmozhnosti ispol'zovaniya* [The EPOCH questionnaire for studying psychological well-being in Russian adolescents: Psychometric characteristics and possibilities of use]. *Psikhologicheskaya Nauka i Obrazovanie*, 30(4), 109–119.

Zolotareva, A. A. (2023). Psychometric properties of the Russian version of the Perceived Stress Scale (PSS-4, 10, 14). *Clinical Psychology and Special Education*, 12(1), 18–42.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299.

Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235–251.

Gallagher, M. W., Long, L. J., & Phillips, C. A. (2020). Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 329–355.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377.

Schiffman, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33–39.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.

Spitzer, C., et al. (2021). Die deutsche Version des Reflective Functioning Questionnaire (RFQ): Eine teststatistische Überprüfung in der Allgemeinbevölkerung [The German version of the Reflective Functioning Questionnaire (RFQ): A psychometric evaluation in the general population]. *PPmP - Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 71(03/04), 124–131.

Information about the Authors:

Eldar Zhaparov* – corresponding author, Doctoral student of the Department of General and Applied Psychology, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Republic of Kazakhstan. E-mail: zhaparoveldar@gmail.com