

А.Р. Мандыкаева 

Л.Н. Гумилёв атындағы Еуразия ҰУ, Астана, Қазақстан
e-mail: alma.mandykayeva@gmail.com

ДАҒДАРЫСТЫҚ ЖАҒДАЙЛАРДА ЖАСТАРДЫҢ СТРЕСКЕ ТӨТЕП БЕРУ СТРАТЕГИЯЛАРЫ МЕН ЭМОЦИЯЛЫҚ КҮЙІП КЕТУ ДЕҢГЕЙІНІҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫН ЗЕРТТЕУ

Әлеуметтік және тұлғалық дағдарыстар жағдайында жастардың стресске төтеп беру стратегиялары мәселесі ерекше өзектілікке ие, себебі жоғары деңгейдегі стресс эмоциялық күйіп кетудің даму қаупін арттырады.

Зерттеудің мақсаты – дағдарыстық жағдайларда жастардың стресске төтеп беру стратегиялары мен эмоциялық күйіп кету деңгейі арасындағы өзара байланыстарды анықтау. Негізгі назар бейімделгіш және бейімделгіш емес копинг-стратегияларды және олардың күйіп кетудің құрамдас бөліктерімен: эмоциялық сарқылу, деперсонализация және жеке жетістіктердің төмендеуімен байланысын талдауға бағытталған.

Жұмыстың ғылыми маңыздылығы жастар ортасында күйіп кетудің қалыптасу психологиялық механизмдерін нақтылауда, ал практикалық маңызы – алдын алу бағдарламаларын әзірлеу мүмкіндігінде. Зерттеудің әдіснамалық негізін Р. Лазарус пен С. Фолкманнның копинг-стратегиялар сауалнамасы және К. Маслачтың эмоциялық күйіп кету сауалнамасы құрайды; сандық және корреляциялық талдау әдістері қолданылды.

Нәтижелер қандай стресске төтеп беру стратегиялары эмоциялық күйіп кетуді төмендетуге немесе күшейтуге ықпал ететінін анықтауға мүмкіндік береді. Болжам бойынша, мәселеге бағытталған стресске төтеп беру стратегиялары күйіп кетудің төмен деңгейімен байланысты, ал эмоцияға бағытталған стратегиялар оның жоғарылауымен байланысты. Зерттеудің өзектілігі – стресске төтеп беру стратегиялары мен эмоциялық күйіп кетудің алдын алу бағыттарын дамытуға қосқан үлесінде, ал практикалық мәні – нәтижелерді психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеуде қолдану мүмкіндігінде.

Түйін сөздер: эмоциялық күйіп кету, копинг-стратегиялар, бейімделгіш мінез-құлық, стресс, жастар, дағдарыстық жағдайлар.

A.R. Mandykayeva

L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan
e-mail: alma.mandykayeva@gmail.com

Research on the relationship between stress coping strategies and the level of emotional burnout among youth in crisis situations

In the context of social and personal crises, the issue of coping strategies among young people becomes particularly relevant, as high levels of stress increase the risk of emotional burnout.

The aim of the study is to identify the relationships between coping strategies and the level of emotional burnout among young people in crisis situations. The main focus is on the analysis of adaptive and maladaptive coping strategies and their association with the components of burnout: emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment.

The scientific significance of the study lies in clarifying the psychological mechanisms underlying the development of burnout in youth, while its practical significance is associated with the possibility of developing preventive programs. The methodological basis of the research includes the Ways of Coping Questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman and the Maslach Burnout Inventory by C. Maslach; quantitative and correlation analysis methods are applied.

The results make it possible to determine which coping strategies contribute to the reduction or intensification of burnout. It is assumed that problem-focused strategies are associated with lower levels of burnout, whereas avoidance is associated with higher levels. The value of the study lies in its contribution to the development of coping behavior theory and the prevention of emotional burnout among young people, and its practical significance is reflected in the application of the findings in psychological support programs.

Keywords: emotional burnout, coping strategies, coping behavior, stress, youth, crisis situations.

А.Р. Мандыкаева

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилёва, Астана, Казахстан
e-mail: alma.mandykayeva@gmail.com

Исследование взаимосвязей стратегий совладания со стрессом и уровнем эмоционального выгорания у молодёжи в кризисных ситуациях

В условиях социальных и личностных кризисов проблема стратегий совладания со стрессом молодёжи становится особенно актуальной, поскольку высокий уровень стресса повышает риск развития эмоционального выгорания.

Цель исследования – выявить взаимосвязи между стратегиями совладания со стрессом и уровнем эмоционального выгорания у молодёжи в кризисных ситуациях. Основное внимание уделяется анализу адаптивных и дезадаптивных копинг-стратегий и их связи с компонентами выгорания: эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением личных достижений.

Научная значимость работы заключается в уточнении психологических механизмов формирования выгорания в молодёжной среде, практическая – в возможности разработки профилактических программ. Методологическую основу исследования составляют опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкмана и опросник эмоционального выгорания К. Маслач; применяются методы количественного и корреляционного анализа.

Результаты позволяют определить, какие стратегии совладания способствуют снижению или усилению выгорания. Предполагается, что проблемно-ориентированные стратегии связаны с более низким уровнем выгорания, тогда как избегание – с его повышением. Ценность исследования состоит во вкладе в развитие теории совладающего поведения и профилактики эмоционального выгорания у молодёжи, а практическое значение – в использовании результатов при разработке программ психологической поддержки.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, копинг-стратегии, совладающее поведение, стресс, молодёжь, кризисные ситуации.

Кіріспе

Қазіргі әлеуметтік-экономикалық өзгерістер, жаһандану үдерістері мен түрлі дағдарыстық жағдайлар жастардың психологиялық жағдайына айтарлықтай әсер етуде. Оқу жүктемесінің артуы, кәсіби өзін-өзі анықтау кезеңіндегі белгісіздік, әлеуметтік қысым және болашаққа деген алаңдаушылық стресс деңгейінің жоғарылауына алып келеді. Мұндай жағдайларда эмоциялық күйіп кету қаупі күшейеді. Осыған байланысты жастардың стресске төтеп беру стратегияларын және олардың эмоциялық күйіп кетумен өзара байланысын зерттеу ерекше өзектілікке ие.

Ғылыми әдебиеттерде копинг-мінез-құлық пен эмоциялық күйіп кету мәселелері кеңінен қарастырылғанымен, жастардың дағдарыстық жағдайлардағы психологиялық ерекшеліктерін кешенді түрде талдауға бағытталған зерттеулер жеткіліксіз. Көптеген еңбектерде аталған құбылыстар жеке-жеке зерттеледі, ал олардың өзара байланысы толық ашылмаған. Сондықтан бұл тақырыпты тандау жастар ортасында күйіп кетудің алдын алу және психологиялық қолдау жүйесін жетілдіру қажеттілігімен негізделеді.

Зерттеудің өзектілігі – стресс деңгейінің артуы жағдайында жастардың психологиялық ресурстарын анықтау және тиімді копинг-стратегиялардың эмоциялық күйіп кетудің алдын

алудағы рөлін айқындау қажеттілігінде. Тақырыптың теориялық маңызы – бейімделуші мінез-құлық теориясын толықтыруда, ал практикалық маңызы – профилактикалық және түзету бағдарламаларын әзірлеуге негіз болуында.

Зерттеу объектісі – дағдарыстық жағдайлардағы жастардың эмоциялық жағдайы.

Зерттеу пәні – жастардың стресс жағдайына төтеп беру стратегиялары мен эмоциялық күйіп кету деңгейі арасындағы өзара байланыс.

Зерттеудің мақсаты – дағдарыстық жағдайларда жастардың копинг-стратегиялары мен эмоциялық күйіп кету деңгейі арасындағы өзара байланыстарды анықтау және теориялық тұрғыдан негіздеу.

Міндеттері:

1. Копинг-стратегиялар мен эмоциялық күйіп кету ұғымдарының теориялық негіздерін талдау.

2. Жастар арасындағы эмоциялық күйіп кетудің ерекшеліктерін анықтау.

3. Копинг-стратегиялар мен эмоциялық күйіп кету көрсеткіштері арасындағы статистикалық байланыстарды айқындау.

4. Зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып қорытындылар шығару.

Зерттеу әдістері: теориялық талдау, сауалнама әдісі (Р. Лазарус пен С. Фолкманнның копинг-стратегиялар сауалнамасы, К. Маслачтың эмо-

циялық күйіп кету сауалнамасы), сандық және корреляциялық талдау әдістері.

Зерттеудің гипотезасы – стресс жағдайына төтеп беруде проблемаға бағытталған (адаптивті) копинг-стратегияларды қолдану эмоциялық күйіп кетудің төмен деңгейімен байланысты, ал қашқақтау және эмоцияға бағытталған (дезадаптивті) стратегиялар оның жоғарылауына ықпал етеді.

Жұмыстың ғылыми және практикалық маңызы – алынған нәтижелер жастар арасындағы эмоциялық күйіп кетудің психологиялық алғышарттарын тереңірек түсінуге мүмкіндік береді және психологиялық қолдау мен алдын алу бағдарламаларын әзірлеуде қолданылуы мүмкін.

Жастар күнделікті өмірде өз жасына тән жағдайлармен бетпе-бет кездеседі: кәсіби дағдыларды меңгеру, мансапты бастау, отбасы құру және бала тәрбиелеу сияқты кезеңдер. Сонымен қатар олар үшін жаңа аурулардың пандемиясы, әлеуметтік және экономикалық өзгерістер, технологиялардың, атап айтқанда жасанды интеллекттің даму үрдістері сияқты қалыпты емес жағдайлар да кездеседі. Мұның бәрі стрессті туғызатын фактор болып табылады және жастардан – ел болашағын айқындайтын адам капиталы ретінде – жоғары талаптарды талап етеді (Маракшина, 2024: 250). Стресс белгілі бір физиологиялық және мінез-құлықтық реакцияны тудыратын оқиға немесе жағдай ретінде сипатталады, ал созылмалы және өткір стресс әртүрлі реакцияларға әкеледі. Стресс – адам организмінің сыртқы немесе ішкі талаптарға бейімделу жауаптарының жиынтығы болып табылады (Лазарус, 1991: 250). Транзакциялық стресс теориясына сәйкес, стресс адам мен ортаның арасындағы өзара әрекеттестік нәтижесінде қалыптасады, және стресс жағдайында тұлға сыртқы талаптар мен жеке ресурстар арасындағы тепе-теңдікті бағалайды. Бағалау нәтижесінде адаптивті немесе дезадаптивті психологиялық реакциялар дамиды, бұл адамның стресс жағдайында өзін-өзі реттеу қабілетіне байланысты (Lazarus & Folkman, 1984a: 283) Жастар үшін стресс көбінесе дағдарыстық жағдайлармен байланысты болып, оқу немесе жұмыс талаптарының артуы, әлеуметтік қатынастардағы өзгерістер және жеке өмірдегі қиындықтар арқылы көрініс табады. Мұндай жағдайда стресске төтеп берудің тиімді стратегиялары мен эмоциялық күйіп кетудің алдын алу маңызды рөл атқарады (Schwarzer & Luszczynska, 2012: 264–273). Ғалымдардың анықтамасына сәйкес стресске төтеп беру стратегиялары (копинг стратегиялар) «адамның өз мүмкіндіктерінен асып

кететін немесе маңызды деп бағаланатын сыртқы және ішкі талаптарды жеңудің үнемі өзгеріп отыратын когнитивтік және мінез-құлықтық тәсілдері» ретінде анықталады (Lazarus & Folkman, 1984b: 250). Копинг екі негізгі типке бөлінеді: проблемаға бағытталған, яғни мәселені шешуге немесе жағдайды өзгертуге бағытталған әрекеттер және эмоцияға бағытталған, яғни эмоциялық шиеленісті төмендетуге арналған реакциялар, мысалы, қашқақтау немесе эмоцияны басқарудағы қиындықтар. Зерттеулер көрсеткендей, проблемаға бағытталған копинг-стратегияларды қолдану эмоциялық күйіп кетудің алдын алуға мүмкіндік береді, ал дезадаптивті стратегиялар керісінше, күйіп кетуді күшейтуі мүмкін (Cohen et al., 2007: 1685).

Тұлғалық идентификацияның қалыптасуымен байланысты дағдарыстар, білім беру ортасының қысымы, әлеуметтік желілердің әсері мен ұрпақаралық қайшылықтар олардың психоэмоциялық күйіне елеулі ықпал етеді. Өзін-өзі реттеу дағдылары мен стресске төтеп беру копинг-стратегиялары жеткілікті деңгейде дамымаған жағдайда стресс созылмалы сипат алып, эмоциялық сарқылуға, яғни эмоциялық күйіп кетудің негізгі компонентіне ұласуы мүмкін. Резильенттіліктің төмен деңгейі дезадаптивті копинг-стратегияларды (қашқақтау, терістеу, агрессия) тандауға әкеліп, күйіп кету белгілерінің күшеюіне ықпал етеді. Осыған байланысты жастар арасындағы стресс жағдайларында қолданылатын стресске төтеп беру стратегиялары мен эмоциялық күйіп кету деңгейінің өзара байланысын зерттеу ғылыми және практикалық тұрғыдан ерекше өзектілікке ие (Kozhabekova et al., 2025: 82).

Эмоциялық күйіп кету ұзақ уақыт бойы стресс жағдайында адамның психоэмоциялық ресурстары сарқылған кездегі күй ретінде сипатталады (Maslach, 1981: 99). Бұл құбылыс үш негізгі компоненттен тұрады: тұрақты психо-эмоциялық шаршау немесе эмоциялық сарқылу, адамдарға немесе әлеуметтік ортаға эмоциялық қатандық немесе деперсонализация және өзін-өзі бағалаудың, кәсіби және жеке жетістіктерге сенімнің төмендеуі. Жастар арасында эмоциялық күйіп кету көбінесе оқу немесе әлеуметтік қысыммен байланысты дағдарыстардан туындайды, ал копинг-стратегиялардың тиімділігі осы күйіп кетуді болдырмау немесе азайтуда шешуші рөл атқарады (Friborg, 2006: 23). Дағдарыстық өмірлік оқиғалар, мысалы, ажырасу, ата-ананың қайтыс болуы немесе жұмыссыздық, психоэмоциялық денсаулыққа теріс әсер етуі

мүмкін (Dohrenwend, 2006: 477). Мұндай оқиғаларға реакция адамның жеке қасиеттеріне, психологиялық тұрақтылығына және қолданатын копинг-стратегияларына байланысты өзгереді. Зерттеулер көрсеткендей, психоэмоциялық денсаулығы жоғары тұлғалар қиындықтармен тиімді күресіп, күйіп кетудің алдын алады, ал төмен тұрақтылығы бар жастарда стресс пен эмоциялық сарқылу тез дамиды (Juškelienė, 2013: 12).

Қазіргі кезеңде жастар арасындағы стресс, копинг-стратегиялар және эмоциялық күйіп кету мәселелері халықаралық деңгейде белсенді зерттелуде. Ioana Alexandra Iuga және Oana Alexandra David (Iuga, 2024: 106) жүргізген сандық мета-талдау мен студенттердің эмоциялық күйіп кетуі арасындағы байланысты зерттеді. Зерттеуде әртүрлі әсер етуші стресске төтеп беру стратегиялары факторлар ескеріліп, кездейсоқ әсерлер мета-аналитикалық әдісі қолданылды, гетерогенділік бағаланды, жарияланымдық алшақтыққа қатысты бірнеше тәсіл қолданылды, сондай-ақ үздіксіз модераторлық айнымалылар үшін мета-регрессия және категориялық айнымалылар үшін топтық талдаулар жүргізілді. Зерттеу нәтижелері тиімді стресске төтеп беру стратегиялары жалпы күйіп кету көрсеткіштерімен теріс байланыста екенін, ал стресске төтеп беру стратегияларының қиындықтары эмоциялық күйіп кету, цинизм және өзіне деген сенімнің төмендігі сияқты күйіп кетудің әртүрлі компоненттерімен оң байланыста екенін көрсетті. Қорытындылай келе, тиімді стресске төтеп беру стратегиялары эмоциялық күйіп кетудің алдын алуда маңызды рөл атқаратыны және күйіп кету деңгейінің төмендеуіне ықпал ететіні анықталды. Бұл нәтижелер психопатология саласындағы бұрынғы зерттеулермен сәйкес келеді және жастардың эмоциялық тұрақтылығын сақтау мен эмоциялық күйіп кетуден қорғануда копинг-стратегияларының тиімділігін көрсетеді.

Қазақстаннан шыққан зерттеулер де жастардың психоэмоциялық жағдайы, стресске төтеп беру стратегиялары және эмоциялық күйіп кету мәселелерін жан-жақты қарастырған. Мысалы, Павлодар педагогикалық университеті өткізген зерттеу жастардың копинг-стратегиялары мен эмоциялық күйіп кетуге төзімділік арасындағы өзара байланысты анықтауға бағытталған. Зерттеудің мақсаты – студенттердің эмоциялық күйіп кетуге төзімділік деңгейі мен олардың қолданатын копинг-стратегиялары арасындағы өзара тәуелділікті айқындау. Зерттеу теориялық жағынан копинг және эмоциялық күйіп кетуге

төзімділік тақырыбындағы әдебиеттерді шолу арқылы негізделген. Бұл әдебиеттерде әртүрлі зерттеушілер эмоциялық күйіп кетудің адам организміндегі әсерін қарастырып, нәтижесінде «копинг» ұғымының қалыптасуына жол ашқан. Эмпирикалық зерттеу келесі әдістер арқылы жүргізілген: Д. Амирханның «Копинг-стратегиялар индикаторы» (В.М. Ялтонский адаптациясы), Т.А. Немчинаның «Эмоциялық күйіп кетудің даму ықтималдығын диагностикалау тест-сұрақнамасы», сондай-ақ Aspinwall L.G., Greenglass E., Schwarzer R., Taubert S. әзірлеген «Проактивті coping мінез-құлық сұрақнамасы» (Е. Старченкова адаптациясы). Зерттеу нәтижелері студенттердің эмоциялық күйіп кетуге төзімділік деңгейі мен қолданатын копинг-стратегиялары арасында өзара байланысты көрсеткен. Сонымен қатар, педагогикалық университет студенттері арасында жетекші копинг-стратегиялар анықталған. Мысалы, «Ауыстыру» стратегиясы кейде жоғары, кейде төмен төзімділік деңгейіндегі студенттерде кездессе, «Қолдау іздеу» стратегиясы орташа деңгейдегі төзімділікке ие студенттер арасында басым болған. Жоғары төзімділікке ие студенттер барлық түрдегі копинг-стратегияларды қолдануға қабілетті екені белгілі болды. Зерттеу қорытындысы бойынша, қолданылатын копинг-стратегиялар мен эмоциялық күйіп кетуге төзімділік деңгейі арасындағы өзара байланыс күрделі жүйеден тұрады. Бұл жастардың эмоционалды тұрақтылығын арттыру үшін психологиялық қолдауды ұйымдастыру жолдарын анықтауға мүмкіндік береді (Забегалин, 2023: 74).

Қазақстандағы медициналық университет студенттері арасында жүргізілген зерттеу көрсеткендей, студенттер арасында эмоциялық күйіп кету кең таралған – оның деңгейі 28-31% құрайды және оның дамуында студенттің жынысы, оқу жылы, оқу нәтижелері, қарым-қатынастар мен жеке психологиялық жағдай маңызды факторлар болып табылады (Bolatov, 2022: 193). Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінде студент жастардың эмоциялық әл-ауқатының әлеуметтік-психологиялық көрсеткіштері зерттелді, бұл жұмыс жастардың эмоциялық тұрақтылығы мен әлеуметтік контекст арасындағы байланысты көрсетеді және психоэмоциялық жағдайды кешенді талдауға мүмкіндік береді (Қонысбай, 2025: 14). Сонымен қатар ҚазҰУ Хабаршысы журналында жарияланған зерттеулерде студенттердің өзгерістерге бейімделу қабілеті және функционалдық жағдайлары психологиялық аспектілер тұрғысынан талдан-

ған, бұл жастардың дағдарыстық жағдайлардағы стресске төтеп беру стратегиялары мен бейімделу дағдыларының деңгейін түсінуге көмектеседі (Бапаева, 2025: 94). Студенттердің жетекші копинг-стратегияларын диагностикалауға бағытталған зерттеу Инновациялық Еуразия университеті жүргізілді. Зерттеудің мақсаты жастар арасында басым стратегияларды және осал стратегияларды анықтау. Зерттеуде стресспен күресу сауалнамасы (COPE; К.Карвер, М.Шейер және Дж.Вайнтрауб, бейімделген Е.И. Расказова, Т.О. Гордеева) қолданылған. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, төртінші курс студенттері мінез-құлықпен күресудің әртүрлі әдістерін таңдауда айтарлықтай алуан түрлілік көрсетеді, бұл олардың күресу стратегияларының кең спектрі бар екенін білдіреді. Ал бірінші курс студенттерінде күресу стратегиялары әлдеқайда шектеулі болып, тәжірибесінің аздығы мен әртүрлі әдістермен таныс болмауына байланысты. Оқытудың әртүрлі кезеңдерінде студенттер арасында «Мәселені шешуге бағытталған» стратегияны қолдану белсенділігінде айырмашылықтар байқалған. Төртінші курс студенттері мәселеге бағытталған белсенді күресуді таңдаса, бірінші курс студенттері емтихан күйзелісі жағдайында эмоционалды бағытталған күресуді қолдануға бейім. Зерттеу сонымен қатар студенттер арасында ең көп қолданылатын мінез-құлықпен күресу әдістері ретінде «Жауапкершілікті қабылдау» және «Мәселені шешуді жоспарлау» стратегиялары екенін анықтаған. Бұл студенттердің көпшілігі қиындықтарды жеңуде белсенді және саналы әдістерді қолдайтынын көрсетеді. Студенттердің стресске төтеп беру стратегиялары мен эмоциялық күйіп кетуді арасындағы байланыс оқу курсына байланысты әртүрлі болып, тәжірибе деңгейіне, оқу бағдарламасының қиындық дәрежесіне және күйзеліс жағдайларын қабылдауға әсер ететін басқа факторларға тәуелді екені байқалады. Бұл нәтижелер бірінші курс студенттерінде әртүрлі қиындықтарды жеңу стратегияларын дамытудың маңыздылығын, сондай-ақ төртінші курс студенттеріне тиімді күресу стратегияларын қолдануда қолдау көрсету қажеттілігін көрсетеді (Забегалин, 2023: 74). Зерттеулер Қазақстан жастары арасында стресске төтеп беру стратегиялары, эмоциялық күйіп кету және психологиялық бейімделу механизмдерінің өзара байланысы бар екенін көрсетеді, және бұл факторлар студенттердің жалпы психо-эмоциялық денсаулығына айтарлықтай әсер етеді.

Ғылыми зерттеу әдіснамасы

Зерттеу жұмысы Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті базасында жүргізілді. Эмпирикалық зерттеуге бакалавриат деңгейінде білім алып жатқан 35 студент қатысты. Іріктеу еріктілік қағидаты негізінде жүзеге асырылды. Зерттеуге қатысу анонимді және құпия түрде ұйымдастырылды, барлық респонденттерге зерттеудің мақсаты мен мазмұны алдын ала түсіндірілді, сондай-ақ кез келген кезеңде қатысудан бас тарту құқығы қамтамасыз етілді.

Зерттеу топтық форматта оқу аудиторияларында өткізілді. Зерттеу мақсатына сәйкес студенттердің стресске төтеп беру (копинг) стратегияларын және эмоциялық күйіп кету деңгейін кешенді бағалау үшін екі стандартталған психодиагностикалық әдістеме: «Стресске төтеп беру тәсілдері (копинг стратегиялар)» сауалнамасы және Кристина Маслачтың күйіп кету сауалнамасы қолданылды.

Бірінші әдістеме – «Стресске төтеп беру тәсілдері (копинг стратегиялар)» – Ричард Лазарус және Сьюзан Фолкман тарапынан 1988 жылы әзірленген. Әдістеме психометриялық стандарттаудан өткен. Оның теориялық негізін транзакциялық стресс теориясы құрайды, оған сәйкес стресске төтеп беру стратегиялары (копинг) тұлғаның сыртқы және ішкі талаптарды бағалауына және оларды еңсеруге бағытталған үнемі өзгеріп отыратын когнитивтік және мінез-құлықтық күш-жігерлер жүйесі ретінде қарастырылады (Крюкова, 2007: 93). Сауалнама 50 тұжырымнан тұрады және 8 шкала бойынша нәтижелерді есептеуге мүмкіндік береді: конфронтациялық копинг, дистанциялану, өзін-өзі бақылау, әлеуметтік қолдау іздеу, жауапкершілікті қабылдау, қашу-аулақ болу, мәселені шешуді жоспарлау және жағымды қайта бағалау. Әр шкала стресс жағдайында тұлғаның мінез-құлықтық және когнитивтік реакцияларының белгілі бір типін сипаттайды. Мәселен, конфронтациялық копинг белсенді қарсы әрекет етуге бағытталса, дистанциялану эмоциялық маңыздылықты төмендетуге негізделеді. Өзін-өзі бақылау эмоцияларды реттеуге бағытталған болса, әлеуметтік қолдау іздеу сыртқы ресурстарды пайдаланумен сипатталады. Жауапкершілікті қабылдау тұлғаның өзіндік рефлексиясын көрсетсе, қашу-аулақ болу стратегиясы мәселені елемей немесе эмоциялық кернеуді уақытша төмендету әрекеттерімен байланысты. Ал мәселені жоспарлы шешу және жағымды қайта бағалау конструктивті, когнитивтік

қайта құрылымдауға негізделген стратегиялар ретінде қарастырылады. Респонденттер әр тұжырым бойынша өздерінің мінез-құлқының көріну жиілігін бағалады. Нәтижелер әдістемелік кілтке сәйкес өңделіп, әр шкала бойынша интегралды баллдар есептелді. Жоғары балл белгілі бір стратегияның айқын қолданылуын көрсетті.

Екінші әдістеме – Маслачтың күйіп кету сауалнамасы (Maslach Burnout Inventory) – Кристина Маслач және Сьюзан Джексон әзірлеген диагностикалық құрал болып табылады. Әдістеме эмоциялық күйіп кетуді кәсіби іс-әрекет барысында дамитын психологиялық үдеріс ретінде қарастырады (Водошнянова, 2008: 358). Сауалнама 22 тұжырымнан тұрады және үш негізгі шкаланы қамтиды: «Эмоциялық сарқылу», «Деперсонализация» және «Кәсіби жетістіктердің редукциясы». «Эмоциялық сарқылу» шкаласы эмоциялық күйдің төмендеуін, психикалық шаршауды және аффективтік тұрақсыздықты сипаттайды. «Деперсонализация» шкаласы тұлғаның айналасындағыларға қатысты эмоциялық алыстауын және формалды қатынасын көрсетеді. «Кәсіби жетістіктердің редукциясы» шкаласы өзінің кәсіби құзыреттілігі мен нәтижелілігін субъективті бағалаудың төмендеуін бейнелейді. Респонденттердің жауаптары 0-ден 6 баллға дейінгі жеті балдық жиілік шкаласы бойынша ба-

ғаланды (0 – «ешқашан», 6 – «күн сайын»). Әр шкала бойынша баллдар әдістемелік нұсқаулыққа сәйкес есептелді.

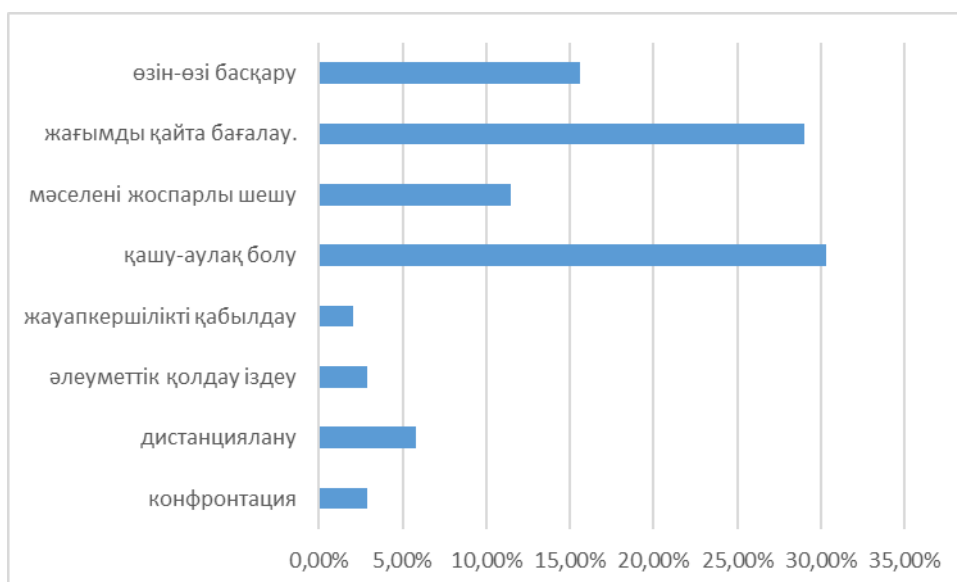
Алынған эмпирикалық деректерді өңдеу бірнеше кезеңде жүзеге асырылды. Бірінші кезеңде әр қатысушының жеке көрсеткіштері анықталды. Екінші кезеңде топтық орташа мәндер, стандарттық ауытқулар есептелді және көрсеткіштердің деңгейлік сипаттамасы берілді. Сонымен қатар копинг-стратегиялар мен эмоциялық күйіп кету компоненттері арасындағы өзара байланыстарды анықтау мақсатында корреляциялық талдау жүргізілді. Осылайша, қолданылған әдістемелік кешен студенттердің стресске төтеп беру стратегияларындағы ерекшеліктерін және эмоциялық күйіп кету деңгейін кешенді бағалауға мүмкіндік берді.

Нәтижелері және талқылама

Студенттердің стресске төтеп беру стратегияларын анықтау мақсатында Ричард Лазарус және Сьюзан Фолкман әзірлеген «Стреске төтеп беру тәсілдері (копинг стратегиялар)» сауалнамасы қолданылды. Алынған нәтижелер студенттердің копинг стратегиялары құрылымында айқын дисбаланс бар екенін көрсетті (1-диаграмма).

1-диаграмма

Стреске төтеп беру тәсілдері (копинг стратегиялар) сауалнамасының нәтижелері



Ескерту: Автор құрастырған

Зерттеу нәтижелері бойынша ең жоғары көрсеткіштер «қашу-аулақ болу» (30,3%) және «жағымды қайта бағалау» (29%) стратегияларына тиесілі. Орташа деңгейде «өзін-өзі басқару» (15,6%) және «мәселені жоспарлы шешу» (11,5%) стратегиялары байқалады. Ал «дистанциялану» (5,8%), «конфронтация» (2,9%), «әлеуметтік қолдау іздеу» (2,9%) және «жауапкершілікті қабылдау» (2,0%) стратегияларының үлесі салыстырмалы түрде төмен.

Ең жоғары үлеске ие болған «қашу-аулақ болу» стратегиясы студенттердің стресс жағдайында мәселені тікелей шешуге қарағанда эмоциялық кернеуді уақытша төмендетуге бағытталған реакцияларды жиі қолданатынын көрсетеді. Бұл стратегия мәселені жоққа шығару, кейінге қалдыру, назарды басқа әрекеттерге аудару сияқты мінез-құлықтық үлгілермен сипатталады. Қысқа мерзімді перспективада бұл тәсіл психоэмоционалдық қысымды азайтуға мүмкіндік бергенімен, ұзақ мерзімді тұрғыда мәселелердің жинақталуына және дезадаптивті салдарға әкелуі ықтимал. Студенттік ортада мұндай үрдіс академиялық прокрастинация, жауапкершіліктен қашу және оқу мотивациясының төмендеуімен байланысты болуы мүмкін.

Сонымен қатар «жағымды қайта бағалау» стратегиясының жоғары көрсеткіші (29%) тұлғаның стресс жағдайларын тұлғалық өсу мүмкіндігі ретінде қабылдауға бейімділігін көрсетеді. Бұл когнитивтік қайта құрылымдауға негізделген адаптивті стратегия болып саналады. Студенттер қиындықтарды өмірлік тәжірибе, өзін-өзі дамыту факторы ретінде бағалауға ұмтылады. Алайда бұл көрсеткіш «қашу-аулақ болумен» қатар жоғары болуы қызықты феноменді көрсетеді: студенттер бір жағынан қиындықтарды позитивті тұрғыда қайта қарастыруға тырысса, екінші жағынан нақты әрекеттік шешім қабылдаудан қашуы мүмкін. Бұл когнитивтік және мінез-құлықтық деңгейдегі үйлесімсіздікке меңзейді.

«Өзін-өзі басқару» стратегиясының 15,6% деңгейінде болуы студенттердің белгілі бір дәрежеде эмоцияларын бақылауға және импульсивті әрекеттерден бас тартуға қабілетті екенін көрсетеді. Бұл эмоционалдық реттеу дағдыларының қалыптасу деңгейін сипаттайды. Алайда бұл көрсеткіш жетекші стратегия деңгейіне жетпеген, яғни эмоцияларды саналы басқару толық тұрақтанған механизм емес.

«Мәселені шешуді жоспарлау» стратегиясының 11,5% болуы конструктивті, рационалды талдау мен жоспарлау тәсілдерінің салыстырмалы түрде әлсіз қолданылатынын көрсетеді. Бұл

академиялық ортада мақсат қою, уақытты басқару, стратегиялық жоспарлау дағдыларының жеткіліксіздігін білдіруі мүмкін. Аталған стратегияның төмен үлесі «қашу-аулақ болу» көрсеткішінің жоғары болуымен логикалық үйлеседі.

«Дистанциялану» (5,8%) стратегиясының төмен деңгейі студенттердің эмоциялық маңыздылықты саналы түрде азайту тәсілін сирек қолданатынын көрсетеді. Бұл бір жағынан эмоциялық қатысудың сақталғанын білдірсе, екінші жағынан эмоцияларды когнитивтік деңгейде қайта өңдеу механизмдерінің толық дамымағанын аңғартады.

«Конфронтация» (2,9%) және «әлеуметтік қолдау іздеу» (2,9%) стратегияларының төмендігі студенттердің белсенді қарсы әрекет етуге немесе сыртқы ресурстарды пайдалануға бейімділігі әлсіз екенін көрсетеді. Әсіресе әлеуметтік қолдау іздеудің төмендігі студенттердің мәселелерді көбіне ішкі деңгейде шешуге немесе жалғыз еңсеруге тырысатынын білдіруі мүмкін. Бұл әлеуметтік-психологиялық тұрғыдан оқшаулану тенденциясының бар екенін меңзейді.

«Жауапкершілікті қабылдау» стратегиясының ең төмен көрсеткіші (2,0%) тұлғаның проблемадағы өз рөлін талдауға және жауапкершілікті саналы түрде мойындауға бейімділігінің жеткіліксіздігін көрсетеді. Бұл көрсеткіш өзіндік рефлексия деңгейінің төмендігін немесе сыртқы атрибуция тенденциясының басымдығын білдіруі мүмкін.

Жалпы алғанда, алынған нәтижелер студенттердің копинг құрылымында эмоцияға бағытталған стратегиялардың (қашу-аулақ болу, жағымды қайта бағалау) басымдығын және проблемаға бағытталған стратегиялардың (жоспарлы шешу, жауапкершілікті қабылдау, конфронтация) салыстырмалы түрде әлсіздігін көрсетеді. Бұл стресс жағдайларында мінез-құлықтық белсенділікке қарағанда когнитивтік қайта бағалау мен эмоциялық қорғаныс механизмдерінің жиі қолданылатынын білдіреді.

Осы деректер студенттік ортада стресс факторларының жинақталуы жағдайында адаптивті копинг стратегияларын дамыту қажеттігін айқындайды. Әсіресе проблемаға бағытталған стратегияларды қалыптастыру, әлеуметтік қолдау ресурстарын тиімді пайдалану және жауапкершілік деңгейін арттыру психологиялық профилактика мен дамыту бағдарламаларының негізгі бағыты болуы тиіс.

Зерттеу барысында эмоциялық күйіп кетудің құрылымдық компоненттерін анықтау мақсатында Кристина Маслач және Сьюзан Джексон

өзірлеген сауалнама қолданылды. Алынған нәтижелер студенттер арасында эмоциялық күйіп кету синдромының айқын көрініс беретінін көрсетті (1-кесте).

1-кесте

Маслачтың күйіп кету сауалнамасының нәтижелері

Субшкалалар	Төмен	Орташа	Жоғары
Эмоциялық сарқылу	23,50%	50%	26,50%
Деперсонализация	17,60%	20,70%	61,70%
Кәсіби жетістіктердің редукциясы	20,70%	26,50%	52,80%

Ескерту: Автор құрастырған

«Эмоциялық сарқылу» субшкаласы бойынша респонденттердің 23,5%-ында төмен деңгей, 50%-ында орташа деңгей және 26,5%-ында жоғары деңгей анықталды. Бұл көрсеткіш студенттердің жартысында эмоциялық ресурстардың ішінара сарқылуы байқалатынын, ал әрбір төртінші студентте айқын эмоциялық шаршау белгілері бар екенін көрсетеді. Орташа деңгейдің басымдығы оқу жүктемесінің тұрақты психоэмоционалдық қысыммен қатар жүретінін, алайда ол барлық студенттерде деструктивті сипатқа ие емес екенін білдіреді. Дегенмен, жоғары деңгейдің 26,5% болуы академиялық ортада созылмалы шаршау, мотивацияның төмендеуі және эмоциялық тонустың әлсіреуі секілді қауіп факторларының бар екенін көрсетеді.

«Деперсонализация» субшкаласы бойынша нәтижелер айрықша назар аудартады: респонденттердің 61,7%-ында жоғары деңгей анықталған. Орташа деңгей – 20,7%, ал төмен деңгей – 17,6%. Бұл студенттердің басым бөлігінде эмоциялық алыстау, формалды қарым-қатынасқа бейімділік және оқу процесіне қатысты салқынқандылық тенденциялары қалыптасқанын білдіреді. Деперсонализацияның жоғары деңгейі тұлғаның қорғаныс механизмі ретінде эмоциялық қашықтықты қолданатынын көрсетеді. Академиялық контексте бұл құбылыс оқу процесіне субъективті қызығушылықтың төмендеуімен, топтық жұмысқа қатысуда формалдылықтың артуымен және әлеуметтік өзара әрекеттесудің әлсіреуімен сипатталуы мүмкін.

«Кәсіби жетістіктердің редукциясы» субшкаласы бойынша да жоғары көрсеткіш тіркелді: студенттердің 52,8%-ында жоғары деңгей, 26,5%-ында орташа деңгей және 20,7%-ында

төмен деңгей анықталды. Бұл деректер студенттердің жартысынан астамында өздерінің академиялық құзыреттілігіне, жетістіктеріне және нәтижелілігіне қанағаттанбаушылық бар екенін көрсетеді. Кәсіби (академиялық) жетістіктердің редукциясы – өзіндік тиімділіктің (self-efficacy) төмендеуімен, оқу мотивациясының әлсіреуімен және болашақ кәсіби перспективаларға сенімсіздікпен байланысты психологиялық көрсеткіш.

Жалпы алғанда, алынған нәтижелер эмоциялық күйіп кету құрылымында когнитивтік-бағалаушылық компоненттің (жетістіктердің редукциясы) және тұлғааралық-эмоциялық компоненттің (деперсонализация) айқын басымдығын көрсетеді. Бұл эмоциялық сарқылудан гөрі тұлғаның өзіне және қоршаған ортаға қатынасының өзгеруі басым екенін аңғартады. Студенттік кезең кәсіби идентификацияның қалыптасуымен, болашақ мамандыққа қатысты өзіндік бағалаудың орнығуымен сипатталады. Осы кезеңде жетістіктердің редукциясының жоғары болуы тұлғалық сенімсіздік, перфекционизм, әлеуметтік салыстыру және академиялық бәсекелестікпен байланысты болуы мүмкін. Ал деперсонализацияның жоғары көрсеткіші эмоциялық кернеуге бейімделудің қорғаныс формасы ретінде қарастырылуы ықтимал. Зерттеу нәтижелері студенттердің едәуір бөлігінде эмоциялық күйіп кетудің құрылымдық элементтері қалыптасу сатысында екенін көрсетеді. Әсіресе деперсонализация мен жетістіктердің редукциясы көрсеткіштерінің жоғары болуы психологиялық қолдау, эмоционалдық интеллектіні дамыту және тиімді копинг-стратегияларды қалыптастыру қажеттілігін айқындайды.

Зерттеу нәтижелері эмоциялық күйіп кетудің құрылымдық компоненттері арасында мәнді байланыстар бар екенін көрсетті:

- Эмоциялық сарқылу мен деперсонализация арасында жоғары деңгейлі оң корреляция анықталды ($r = 0.646$, $p \leq 0.001$). Бұл эмоциялық ресурстардың сарқылуы тұлғааралық қарым-қатынаста салқындық пен алшақтаудың күшеюімен қатар жүретінін білдіреді. Яғни, эмоционалдық шаршау неғұрлым жоғары болса, соғұрлым индивид басқаларға формалды, эмоциясыз қатынас көрсетуге бейім болады.

- Деперсонализация мен жетістіктердің редукциясы арасында теріс мәнді байланыс анықталды ($r = -0.357$, $p \leq 0.05$). Бұл деперсонализация күшейген сайын жеке тиімділік сезімі төмендейтінін көрсетеді. Басқаша айтқанда, тұлға өз кәсіби немесе оқу жетістіктерін аз бағалай бастайды.

- Эмоциялық сарқылу мен жетістіктер редукциясы арасында статистикалық мәнді байланыс анықталмады ($r = -0.075$), бұл аталған компоненттердің салыстырмалы түрде дербес жұмыс істейтінін көрсетеді.

Эмоциялық сарқылу келесі стратегиялармен мәнді теріс байланыс көрсетті:

- Жауапкершілікті қабылдау ($r = -0.363, p \leq 0.05$)

- Әлеуметтік қолдау іздеу ($r = -0.286$, тенденция деңгейінде)

- Мәселені жоспарлы шешу ($r = -0.280$, тенденция деңгейінде)

Бұл нәтижелер проблемалық-бағытталған және конструктивті копинг стратегиялары эмоциялық сарқылудың төмен деңгейімен байланысты екенін көрсетеді. Яғни, стресстік жағдайды белсенді талдап, оны шешуге бағытталған мінез-құлық және жауапкершілікті өз мойнына алу эмоционалдық ресурстарды сақтауға мүмкіндік береді. Ал қашу-аулақ болу ($r = -0.156$), дистанциялану ($r = -0.098$), конфронтация ($r = -0.026$) стратегиялары эмоциялық сарқылумен мәнді байланыс көрсетпеді. Бұл аталған стратегиялардың сарқылуға тікелей ықпалы әлсіз немесе жанама болуы мүмкін екенін білдіреді.

Деперсонализация келесі көрсеткіштермен мәнді байланыста болды: жауапкершілікті қабылдау ($r = -0.361, p \leq 0.05$) және әлеуметтік қолдау іздеу ($r = -0.342, p \leq 0.05$). Бұл нәтижелер әлеуметтік және жауапкершілікке негізделген копинг стратегиялары тұлғааралық алшақтаудың алдын алатынын көрсетеді. Яғни, көмек сұрау мен жауапкершілік таныту тұлғаның әлеуметтік қатынастардан оқшаулануын азайтады. Қызықты нәтиже – деперсонализация мен әлеуметтік қолдау іздеу арасында оң байланыс ($r = 0.342, p \leq 0.05$) байқалады. Бұл кей жағдайда деперсонализация деңгейі жоғарылаған жастардың сыртқы қолдау іздеуге жиі жүгінуі мүмкін екенін білдіреді. Мұны компенсаторлық механизм ретінде түсіндіруге болады: ішкі эмоционалдық алшақтау сыртқы қолдауға қажеттілікті арттыруы мүмкін. Жетістіктер редукциясы және копинг стратегиялары арасындағы ең айқын нәтиже:

жетістіктер редукциясы мен мәселені жоспарлы шешу арасында жоғары оң корреляция ($r = 0.567, p \leq 0.001$). Бұл нәтижені екі түрлі түсіндіруге болады:

1. Жетістік сезімі төмендеген жастар өз тиімділігін қалпына келтіру үшін жоспарлы шешім стратегиясын жиі қолдануы мүмкін.

2. Немесе жоспарлау стратегиясы көбіне жоғары талап пен өзін-өзі сынға алу жағдайында іске қосылады.

Сонымен қатар: жағымды қайта бағалау ($r = 0.272$) – әлсіз оң байланыс; конфронтация ($r = -0.294$) – әлсіз теріс байланыс.

Копинг шкалалары арасында бірқатар күшті корреляциялар анықталды:

- Өзін-өзі басқару мен қашу-аулақ болу ($r = 0.744, p \leq 0.001$)

- Конфронтация мен өзін-өзі басқару ($r = 0.639, p \leq 0.001$)

- Жауапкершілікті қабылдау мен жағымды қайта бағалау ($r = 0.627, p \leq 0.001$)

- Мәселені жоспарлы шешу мен жағымды қайта бағалау ($r = 0.538, p \leq 0.001$)

Бұл нәтижелер жастарда копинг стратегияларының кешенді түрде қолданылатынын көрсетеді. Яғни, бір адаптивті стратегияны қолдану басқа конструктивті тәсілдердің белсендірілуімен қатар жүреді. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, эмоциялық күйіп кетудің жоғары деңгейі негізінен конструктивті, проблемалық-бағытталған копинг стратегияларының төмен қолданылуымен байланысты. Атап айтқанда: Жауапкершілікті қабылдау, әлеуметтік қолдау іздеу, мәселені жоспарлы шешу, жағымды қайта бағалау сияқты адаптивті стратегиялар эмоциялық сарқылу мен деперсонализацияның төмен деңгейімен байланысты. Бұл нәтижелер стресс жағдайында белсенді, саналы және әлеуметтік бағытталған күресу тәсілдері эмоционалдық ресурстарды сақтауға, тұлғааралық қарым-қатынасты тұрақтандыруға және кәсіби/оқу тиімділігін қолдауға ықпал ететінін дәлелдейді. Керісінше, эмоциялық күйіп кетудің жоғары көрсеткіштері пассивті немесе тиімсіз стратегиялармен тікелей күшеймесе де, конструктивті стратегиялардың жеткіліксіз қолданылуымен сипатталады. Осылайша, зерттеу жастар арасында эмоциялық күйіп кетудің алдын алу бағдарламаларында проблемалық-бағытталған және когнитивті қайта бағалау стратегияларын дамыту маңызды екенін көрсетеді. Жүргізілген корреляциялық талдау жастардағы эмоциялық күйіп кету компоненттері мен стресс жағдайында қолданылатын копинг стратегиялары арасында мағыналы өзара байланыстар бар екенін көрсетті. Алынған нәтижелер эмоциялық күйіп кетудің құрылымдық моделін және оның мінез-құлықтық реттеу механизмдерімен байланысын тереңірек түсіндіруге мүмкіндік береді.

2-кесте

Эмоциялық күйіп кету көрсеткіштері мен копинг-стратегиялар арасындағы өзара байланыстардың корреляциялық талдауы

Шкалалар	Эмоциялық саркылу	Деперсонализация	Жетістіктердің редукциясы	Конфронтация	Дистанциялану	Өзін-өзі басқару	Әлеуметтік қолдау іздеу	Жауапкершілікті қабылдау	Қашу-аулақ болу	Мәселені жоспарлы шешу	Жағымды қайта бағалау
Эмоциялық саркылу	1	0.646***	-0.075	-0.026	-0.098	-0.125	-0.286	-0.363*	-0.156	-0.280	-0.133
Деперсонализация	0.646***	1	-0.357*	-0.067	-0.118	-0.263	0.342*	-0.361*	-0.137	-0.280	-0.151
Жетістіктердің редукциясы	-0.075	-0.357*	1	-0.294	0.011	0.006	0.072	-0.015	-0.225	0.567***	0.272
Конфронтация	-0.026	-0.067	-0.294	1	0.387*	0.639***	0.337*	0.340*	0.637***	0.177	0.276
Дистанциялану	-0.098	-0.118	0.011	0.387*	1	0.626***	-0.005	0.387*	0.521**	0.265	0.305
Өзін-өзі басқару	-0.125	-0.263	0.006	0.639***	0.626***	1	0.343*	0.396*	0.744***	0.273	0.406*
Әлеуметтік қолдау іздеу	-0.286	-0.342*	0.072	0.337*	-0.005	0.343*	1	0.354*	0.516**	0.282	0.411*
Жауапкершілікті қабылдау	-0.363*	-0.361*	-0.015	0.340*	0.387*	0.396*	0.354*	1	0.622***	0.292	0.627***
Қашу-аулақ болу	-0.156	-0.137	-0.225	0.637***	0.521**	0.744***	0.516**	0.622***	1	0.320	0.513**
Мәселені жоспарлы шешу	-0.280	-0.280	0.567***	0.177	0.265	0.273	0.282	0.292	0.320	1	0.538***
жағымды қайта бағалау	-0.133	-0.151	0.272	0.276	0.305	0.406*	0.411*	0.627***	0.513**	0.538***	1

Ескерту: Автор құрастырған

Эмоциялық сарқылу мен деперсонализация арасындағы жоғары оң корреляция ($r = 0.646$, $p \leq 0.001$) күйіп кетудің фазалық даму сипатын дәлелдейді. Яғни, эмоциялық ресурстардың ұзақ мерзімді сарқылуы тұлғааралық қатынастарда эмоциялық салқындау мен формализацияның артуына әкеледі. Бұл классикалық күйіп кету моделіне сәйкес келеді: алдымен эмоциялық шаршау пайда болады, кейін қорғаныс механизмі ретінде деперсонализация қалыптасады. Деперсонализация мен жетістіктер редукциясы арасындағы теріс байланыс ($r = -0.357$, $p \leq 0.05$) тұлғаның өзіндік тиімділік сезімінің әлсіреуін көрсетеді. Яғни, басқалармен эмоционалдық алшақтау жеке жетістіктерді субъективті бағалаудың төмендеуімен ұштасады. Бұл өз кезегінде академиялық және кәсіби мотивацияның әлсіреуіне әкелуі мүмкін. Эмоциялық сарқылу мен жетістіктер редукциясы арасындағы байланыс мәнді болмауы бұл екі компоненттің салыстырмалы түрде дербес механизмдер арқылы қалыптасуы мүмкін екенін көрсетеді. Яғни, тұлға шаршағанымен, өзінің тиімділігін бірден төмен бағаламауы мүмкін. Зерттеу нәтижелері проблемалық-бағытталған және конструктивті копинг стратегияларының эмоциялық күйіп кетудің төмен деңгейімен байланысты екенін айқын көрсетті. Жауапкершілікті қабылдау эмоциялық сарқылумен ($r = -0.363$, $p \leq 0.05$) және деперсонализациямен ($r = -0.361$, $p \leq 0.05$) теріс байланыс көрсетті. Бұл тұлғаның жағдайды сыртқы факторларға жүктемей, оны өзгертуге дайын болуы эмоционалдық тұрақтылықты арттыратынын білдіреді. Жауапкершілікті мойындау ішкі бақылау локусының күшеюімен байланысты болуы мүмкін, ал бұл күйіп кетудің алдын алатын маңызды психологиялық ресурс болып табылады.

Әлеуметтік қолдау іздеу деперсонализациямен теріс корреляция көрсетті ($r = -0.342$, $p \leq 0.05$). Бұл нәтижені тұлғааралық қатынастардың эмоциялық реттеу функциясымен түсіндіруге болады: әлеуметтік қолдау эмоционалдық кернеуді төмендетіп, оқшаулану сезімін азайтады.

Мәселені жоспарлы шешу эмоциялық сарқылумен теріс бағыттағы байланыс ($r = -0.280$) көрсетті. Бұл тенденция жастардың белсенді жоспарлау дағдылары олардың эмоциялық ресурстарын сақтауға көмектесетінін білдіреді. Жалпы алғанда, адаптивті және проблемалық-бағытталған стратегияларды жүйелі қолдану эмоциялық күйіп кетудің екі негізгі компонен-

тін – сарқылу мен деперсонализацияны – әлсірететін қорғаныштық фактор ретінде көрінеді.

Жетістіктер редукциясы мен мәселені жоспарлы шешу арасындағы жоғары оң корреляция ($r = 0.567$, $p \leq 0.001$) ерекше назар аударуды қажет етеді. Бұл екі түрлі механизмді көрсетуі мүмкін:

1. Жетістік сезімі төмендеген жағдайда тұлға өзін қалпына келтіру мақсатында жоспарлы әрекетке көбірек жүгінеді (компенсаторлық стратегия).

2. Жоғары талапшылдық пен өзін-өзі қатаң бағалау деңгейі жоғары жастарда әрі жоспарлау белсенділігі, әрі жетістікке қанағаттанбау қатар жүруі мүмкін.

Сондай-ақ жағымды қайта бағалау мен жетістіктер редукциясы арасында әлсіз оң байланыс ($r = 0.272$) анықталды. Бұл нәтижелер жастардың когнитивтік қайта құрылымдау стратегиясын көбіне ішкі тиімсіздік сезімі туындаған кезде қолданатынын көрсетуі мүмкін.

Алынған нәтижелер жастар арасында эмоциялық күйіп кетудің алдын алу бағдарламаларында келесі бағыттарды күшейту қажеттігін көрсетеді: проблеманы құрылымдау және жоспарлау дағдыларын дамыту; жауапкершілік пен ішкі бақылау локусын қалыптастыру; әлеуметтік қолдау желісін кеңейту; когнитивтік қайта бағалау дағдыларын үйрету.

Зерттеу деректері адаптивті және проблемалық-бағытталған копинг стратегияларын таңдаған жастарда эмоциялық сарқылу мен деперсонализация деңгейі төмен болатынын көрсетеді. Бұл олардың психологиялық тұрақтылығы жоғары екенін және стресстік жағдайларда ресурстарды тиімді пайдаланатынын білдіреді.

Эмоциялық сарқылу мен адаптивті стратегиялар арасындағы тұрақты теріс бағыттылық. Эмоциялық сарқылу барлық дерлік проблемалық-бағытталған және конструктивті стратегиялармен теріс бағытта байланыс көрсетті: Өзін-өзі басқару ($r = -0.125$), әлеуметтік қолдау іздеу ($r = -0.286$), мәселені жоспарлы шешу ($r = -0.280$), жағымды қайта бағалау ($r = -0.133$). Бұл коэффициенттердің барлығы бір бағытта орналасқан – теріс. Яғни, адаптивті стратегиялардың артуы эмоциялық сарқылудың төмендеуімен жүйелі түрде байланысты. Бұл жалпы тенденция жастар арасында конструктивті копингтің қорғаныштық сипатқа ие екенін күшейте түседі. Статистикалық мәнділік барлық шкалада байқалмаса да, бағыттың бірізділігі маңызды ғылыми заңдылықты білдіреді: Адаптив-

ті стратегиялар неғұрлым жиі қолданылса, эмоциялық сарқылу соғұрлым төмен. Бұл деректер эмоциялық күйіп кетудің алдын алуда белсенді және саналы күресу тәсілдерінің профилактикалық рөлін жанама түрде дәлелдейді.

Деперсонализацияның әлеуметтік және жауапкершілік факторларымен кері байланысы

Деперсонализация әлеуметтік қолдау іздеумен ($r = -0.342^*$) және жауапкершілікті қабылдаумен ($r = -0.361^*$) теріс байланыста болды. Сонымен қатар, өзін-өзі басқарумен де теріс бағыттағы тенденция байқалды ($r = -0.263$). Бұл деперсонализацияның көбіне тұлғааралық және өзіндік реттеу ресурстары әлсіреген кезде күшейетінін көрсетеді.

Тенденция мынадай: әлеуметтік және ішкі бақылау ресурстары жоғары болған сайын, тұлғааралық эмоциялық алшақтау төмендейді. Бұл нәтиже жастар ортасында әлеуметтік қолдаудың психологиялық буферлік рөлін растайды.

Қашу-аулақ болу эмоциялық сарқылумен ($r = -0.156$) және деперсонализациямен ($r = -0.137$) әлсіз теріс бағытта байланыс көрсетті. Бұл қызықты тенденция, себебі теориялық тұрғыдан қашу стратегиясы көбіне дезадаптивті деп есептеледі. Алайда жастар арасында ол қысқа мерзімді эмоциялық жеңілдеу механизмі ретінде жұмыс істеуі мүмкін.

Бірақ сонымен қатар қашу-аулақ болу басқа көптеген стратегиялармен жоғары оң корреляция көрсетті:

- Өзін-өзі басқарумен ($r = 0.744^{***}$)
- Жауапкершілікті қабылдаумен ($r = 0.622^{***}$)
- Жағымды қайта бағалаумен ($r = 0.513^{**}$)

Бұл қашу стратегиясының толық пассивті емес, аралас сипатта қолданылатынын көрсетеді. Яғни, жастар кейде уақытша дистанция алып, кейін белсенді әрекетке көшуі мүмкін.

Копинг стратегияларының кластерлік құрылымы

Деректерде стратегиялардың үш ықтимал кластері байқалады:

- 1) Проблемалық-бағытталған кластер:
 - Жауапкершілікті қабылдау
 - Мәселені жоспарлы шешу
 - Жағымды қайта бағалау

Бұл шкалалар арасында жоғары өзара байланыс байқалды ($r = 0.538-0.627$).

- 2) Эмоциялық реттеу кластері:

- Өзін-өзі басқару
- Әлеуметтік қолдау іздеу

- 3) Мінез-құлықтық реакция кластері:

- Конфронтация
- Дистанциялану

- Қашу-аулақ болу

Бұл құрылым жастардың стрессті жеңуде бір ғана емес, көп деңгейлі стратегиялар жүйесін қолданатынын көрсетеді. Жастар арасында эмоциялық күйіп кетудің дамуында копинг стратегияларының сапасы шешуші рөл атқарады. Адаптивті және проблемалық-бағытталған стратегияларды жүйелі қолдану эмоциялық сарқылумен деперсонализация деңгейін төмендететін тұрақтандырушы фактор ретінде көрінеді. Ал жетістіктер редукциясы көбіне өзін-өзі реттеу механизмдерінің белсенуіне түрткі болатын ішкі сигнал қызметін атқаруы мүмкін. Бұл тенденциялар жастардың психологиялық икемділігі (psychological flexibility) мен стресс жағдайында өзін-өзі реттеу қабілеті күйіп кетудің алдын алуға негізгі ресурс екенін көрсетеді.

Қорытынды

Осы зерттеудің негізгі мақсаты студенттердегі эмоциялық күйіп кету (эмоциялық сарқылу, деперсонализация, кәсіби жетістіктердің редукциясы) құрылымын анықтау және оның стресске төтеп беру копинг-стратегияларымен өзара байланысын эмпирикалық тұрғыдан талдау болды. Зерттеу барысында психодиагностикалық әдістер кешені қолданылды: эмоциялық күйіп кетуді бағалауға арналған сауалнама және Лазарус пен Фолкманнның копинг-стратегияларын анықтауға арналған әдістеме. Деректерді статистикалық өңдеу Пирсон және Спирмен корреляциялық талдау тәсілдері арқылы жүзеге асырылды.

Алынған нәтижелер студенттер арасында күйзелістің құрылымдық компоненттері бір-бірімен тығыз байланысты екенін көрсетті. Әсіресе эмоциялық сарқылу мен деперсонализация арасындағы жоғары оң корреляция күйзелістің өзара күшейетін психоэмоциялық процесс екенін дәлелдеді. Сонымен қатар деперсонализация мен кәсіби тиімділіктің субъективті төмендеуі арасындағы байланыс академиялық ортадағы эмоциялық алыстаудың кәсіби өзіндік бағалауға тікелей әсер ететінін көрсетті.

Копинг-стратегияларды талдау нәтижесінде олардың кластерлік құрылымы айқындалды. Проблемаға бағытталған стратегиялар (мәселені жоспарлы шешу, жауапкершілікті қабылдау, әлеуметтік қолдау іздеу, жағымды қайта бағалау) өзара жоғары байланыс көрсетіп, біртұтас рефлексивті-реттеуші жүйе құрайтыны анықталды. Аталған стратегиялар деперсонализацияның төмендеуімен статистикалық мәнді теріс байланыс көрсетті, бұл олардың кәсіби-акаде-

миялық сәйкестікті сақтаудағы қорғаныштық рөлін растайды.

Сонымен қатар зерттеу нәтижелері маңызды ғылыми тұжырым жасауға мүмкіндік береді: адаптивті немесе проблемаға бағытталған копинг-стратегиялар әрдайым эмоциялық сарқылуды автоматты түрде төмендеті бермейді. Кейбір жағдайларда жоғары жауапкершілік пен белсенді мобилизация эмоциялық ресурстың шамадан тыс жұмсалыуына әкелуі мүмкін. Бұл нәтиже студенттердің бейімделу механизмдерін ресурстық тәсіл тұрғысынан қарастыру қажеттігін көрсетеді. Осылайша, зерттеу гипотезасының негізгі бөлігі расталды: копинг-стратегиялардың сипаты эмоциялық күйіп кету деңгейімен жүйелі түрде байланысты. Проблемаға бағытталған стратегиялар деперсонализацияны төмендетуге ықпал етеді, ал эмоциялық сарқылу тұлғаның белсенді субъектілік позициясының әлсіреуімен қатар жүреді. Нәтижелер студенттік ортадағы стресс динамикасын түсіндіруде жаңа эмпирикалық деректер ұсынады және эмоциялық күйіп кету деңгейімен пен копинг арасындағы өзара ықпалға қатысты ғылыми білімді нақтылайды.

Зерттеудің практикалық маңызы жоғары. Алынған деректер негізінде:

- студенттерге арналған стресс-менеджмент бағдарламаларын әзірлеуге;
 - жоғары оқу орындарында психологиялық сүйемелдеу жүйесін жетілдіруге;
 - академиялық жүктемені басқару мен алдын алу шараларын ғылыми негіздеуге
- мүмкіндік бар. Сонымен қатар үлгі көлемін кеңейту, бойлық (лонгитюдтік) зерттеу жүргізу және ресурстық тәсілді қолдану студенттердің эмоциялық күйіп кету динамикасын тереңірек түсіндіруге мүмкіндік береді.

Қорытындылай келе, жүргізілген зерттеу студенттердің эмоциялық күйіп кету мен копинг-стратегиялары арасындағы өзара байланыстарды эмпирикалық тұрғыдан дәлелдеп, стресс жағдайында бейімделу механизмдерінің күрделі және ресурстық шартталған табиғатын көрсетті. Алынған нәтижелер жоғары білім беру кеңістігінде психологиялық қолдау жүйесін ғылыми негізде жетілдіруге бағытталған теориялық және қолданбалы негіз қалыптастырады.

Әдебиеттер

- Marakshina, Y. A., Ismatullina, V. I., & Lobaskova, M. M. (2024). Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований. *Клиническая и специальная психология*, 13(2), 5–33. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130201>
- Лазарус Р.С. Стресс и управление стрессом. – М.: Наука, 1991. – Б. 250–270.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984. – P. 250–283.
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2012). Stressful life events. In A. M. Nezu, C. M. Nezu, & P. A. Geller (Eds.), *Handbook of psychology: Health psychology* (2nd ed., Vol. 9, pp. 29–56). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118133880.hop209002>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Kozhabekova, Zh. E., Utalieva, Zh. T., Ganieva, G. Kh., & Mandykaeva, A. R. (2025). Кризисный профиль и резильентность подростков поколения Альфа. *Вестник Казахского национального педагогического университета имени Абая. Серия: Психология*, 82(1), 174–185. <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.82.1.015>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout and engagement in the workplace: A review of theory, research, and practice. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015-062432>
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(2), 84–96. <https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791>
- Dohrenwend, B. P. (2006). Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Toward resolution of the problem of intracategory variability. *Psychological Bulletin*, 132(3), 477–495.
- Schwarz E. Stress and coping in youth. *Journal of Adolescent Research*, 2018. Vol. 33, №2. – P. 123–142.
- Juškeliënė, G., Makštutis, A., & Vasiliauskas, A. (2013). Coping strategies and psycho-emotional health in youth. *Psychology Research*, 6, 12–20.
- Kryukova, T. L., & Kuftyak, E. V. (2007). Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*, (3), 93–112.
- Vodoryanova, N. E., & Starchenkova, E. S. (2008). *Синдром выгорания: Диагностика и профилактика*. Питер. 2008. – 358 с.
- Iuga, I. A., & David, O. A. (2024). Emotion regulation and academic burnout among youth: A quantitative meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36, Article 106. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>

- Zabegalin, A. (2023). Взаимосвязь копинг-стратегий и стрессоустойчивости студентов. *Вестник Казахского национального педагогического университета имени Абая. Серия: Психология*, 74(1). <https://doi.org/10.51889/1728-7847.2023.1.74.016>
- Bolatov, A. K., Seisembekov, T. Z., Smailova, D. S., et al. (2022). Burnout syndrome among medical students in Kazakhstan. *BMC Psychology*, 10(1), Article 193. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00901-w>
- Қонысбай, Т., Аймаганбетова, О., Хазратова Н., Адилова, Е., & Садыкова Н. (2025). Қазақстандағы студент жастардың эмоционалдық әл-ауқаты: кросс-мәдени контекстінде әлеуметтік-психологиялық тексеру. *ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы*, 94(3), 14–24. <https://doi.org/10.26577/JPSS202594302>
- Вараева, S., Kassymzhanova, A., Chernikova, T., Almuratova, A., & Yermekbaeva, L. (2025). Жасөспірімдердің өзгеріске тұлғалық даярлығы мен өзекті функционалды жағдайларының психологиялық зерттелуі. *ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы*, 92(1), 4–26. <https://doi.org/10.26577/JPSS202592101>

Литература

- Маракшина Ю. А., Исмагуллина В. И., Лобаскова М. М. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодёжи: обзор исследований // *Клиническая и специальная психология*. – 2024. – Т. 13, № 2. – С. 5–33. – DOI: 10.17759/cpse.2024130201.
- Lazarus R.S. Стресс и управление стрессом. – М.: Наука, 1991. – Б. 250–270.
- Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. – P. 250–283.
- Schwarzer R., Luszczynska A. Stress and coping: An international perspective. *Health Psychology*, 2012. Vol. 31, №4. – P. 264–273.
- Cohen S., Janicki-Deverts D., Miller G.E. Psychological stress and disease. *JAMA*, 2007. Vol. 298, №14. – P. 1685–1687.
- Кожобекова Ж. Е., Уталиева Ж. Т., Ганиева Г. Х., Мандыкаева А. Р. Кризисный профиль и резильентность подростков поколения Альфа // *Вестник Казахского национального педагогического университета имени Абая. Серия «Психология»*. – 2025. – № 1(82). – DOI: 10.51889/2959-5967.2025.82.1.015.
- Maslach C., Jackson S.E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 1981. Vol. 2. – P. 99–113.
- Maslach C., Leiter M.P. Burnout and engagement in the workplace: A review. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1996. Vol. 3. – P. 397–422.
- Friborg O., Hjemdal O., Rosenvinge J.H., Martinussen M. A new model for coping strategies: Implications for youth mental health. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2006. Vol. 47. – P. 23–36.
- Dohrenwend B.P. Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Toward resolution of the problem of intracategory variability. *Psychological Bulletin*, 2006. Vol. 132, №3. – P. 477–495.
- Schwarz E. Stress and coping in youth. *Journal of Adolescent Research*, 2018. Vol. 33, №2. – P. 123–142.
- Juškeliienė G., Makštutis A., Vasiliauskas A. Coping strategies and psycho-emotional health in youth. *Psychology Research*, 2013. Vol. 6. – P. 12–20.
- Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / *Журнал практического психолога*. – М.: 2007. № 3. – С. 93–112.
- Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
- Luga I. A., David O. A. Emotion Regulation and Academic Burnout Among Youth: a Quantitative Meta-Analysis // *Educational Psychology Review*. – 2024. – Vol. 36, Article 106. – DOI: 10.1007/s10648-024-09930-w.
- Забегалин А. Взаимосвязь копинг-стратегий и стрессоустойчивости студентов // *Вестник Казахского национального педагогического университета имени Абая. Серия: Психология*. – 2023. – № 1(74). – URL: <https://bulletin-psychology.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/1149> (дата обращения: 17.02.2026). – DOI: 10.51889/1728-7847.2023.1.74.016.
- Bolatov A.K., Seisembekov T.Z., Smailova D.S. et al. Burnout syndrome among medical students in Kazakhstan // *BMC Psychology*. – 2022. – Vol. 10. – Art. 193. DOI: 10.1186/s40359-022-00901-w.
- Қонысбай Т., Аймаганбетова О., Хазратова Н., Адилова Э., Садыкова Н. Эмоциональное благополучие студенческой молодежи Казахстана: социально-психологическое исследование в кросс-культурном контексте // *Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии*. – 2025. – № 94(3). – С. 14–24.
- Бапаева Н.С., Психологическое исследование личностной готовности подростков к изменениям и их актуальных функциональных состояний // *Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии*. – 2025. – DOI: 10.26577/JPSS202592101.

References

- Marakshina Yu. A., Ismatullina V. I., Lobaskova M. M. Stress i strategii sovladaniya u studencheskoy molodezhi: obzor issledovaniy // *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya (Clinical and Special Psychology)*. – 2024. – Vol. 13, No. 2. – P. 5–33. – DOI: <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130201>
- Lazarus R.S. Stress i upravlenie stressom. – M.: Nauka, 1991. – B. 250–270.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984. – P. 250–283.
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2012). Stressful life events. In A. M. Nezu, C. M. Nezu, & P. A. Geller (Eds.), *Handbook of psychology: Health psychology* (2nd ed., Vol. 9, pp. 29–56). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118133880.hop209002>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>

Kozhabekova Zh. E., Utalieva Zh. T., Ganieva G. Kh., Mandykayeva A. R. Krizisnyy profil' i rezil'yentnost' podrostkov pokoleniya Al'fa // *Vestnik Kazakhskogo natsional'nogo pedagogicheskogo universiteta imeni Abaya. Seriya «Psikhologiya»*. – 2025. – № 1(82). – DOI: <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.82.1.015>.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout and engagement in the workplace: A review of theory, research, and practice. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015-062432>

Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(2), 84–96. <https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791>

Dohrenwend, B. P. (2006). Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Toward resolution of the problem of intracategory variability. *Psychological Bulletin*, 132(3), 477–495.

Schwarz E. Stress and coping in youth. *Journal of Adolescent Research*, 2018. Vol. 33, №2. – P. 123–142.

Juškeliënė, G., Makštutis, A., & Vasiliauskas, A. (2013). Coping strategies and psycho-emotional health in youth. *Psychology Research*, 6, 12–20.

Kryukova, T. L., & Kuftyak, E. V. (2007). Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ). *Журнал практического психолога*, (3), 93–112.

Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika. – SPb.: Piter, 2008. – 358 s.

Iuga, I. A., & David, O. A. (2024). Emotion regulation and academic burnout among youth: A quantitative meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36, Article 106. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>

Zabegalin, A. (2023). Vzaimosvyaz' koping-strategiy i stressoustoychivosti studentov // *Vestnik Kazakhskogo natsional'nogo pedagogicheskogo universiteta imeni Abaya. Seriya: Psikhologiya*. No. 1(74). DOI: <https://10.51889/1728-7847.2023.1.74.016>

Bolatov, A. K., Seisembekov, T. Z., Smailova, D. S., et al. (2022). Burnout syndrome among medical students in Kazakhstan. *BMC Psychology*, 10(1), Article 193. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00901-w>

Konysbai T., Aimaganbetova O., Khazratova, N., Adilova E., & Sadykova, N. (2025). Emotional well-being of student youth in Kazakhstan: socio-psychological verification in a cross-cultural context. *The Journal of Psychology and Sociology*, 94(3), 14–24. <https://doi.org/10.26577/JPS202594302>

Bapaeva, S., Kassymzhanova, A., Chernikova, T., Almuratova, A., & Yermekbaeva, L. (2025). Zhasospirimderdin ozgeriske tulgalyk dayarlygy men ozekti funktsionaldy zhagdailarynyn psikhologiyalyq zerttelui // *QazUU Khabarshysy. Psikhologiya zhane aleumettanu seriyasy*. 92(1), 4–26. <https://10.26577/JPS202592101>

Автор туралы мәлімет:

Мандыкаева Алмагуль Рамазановна – хат-хабар авторы, психология ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті (Астана, Қазақстан, e-mail: mandykayeva_ar@enu.kz, <https://orcid.org/0000-0002-0724-7247>).

Information about the author:

A.R. Mandykayeva – corresponding author, candidate of psychological sciences, associate professor. L.N. Gumilyov Eurasian National University (Astana, Kazakhstan, e-mail: mandykayeva_ar@enu.kz, <https://orcid.org/0000-0002-0724-7247>).

Сведения об авторе:

Мандыкаева Алмагуль Рамазановна – кандидат психологических наук, ассоциированный профессор, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева (Астана, Казахстан, e-mail: mandykayeva_ar@enu.kz).

Келін түсті: 26 ақпан 2026 жыл

Қабылданды: 15 наурыз 2026 жыл