

Н.Б. Серикбаева¹, Ш.О. Орынғалиева², О.Г. Беленко³,
А.С. Орынбекова^{4*}, К. Мухтарқызы⁵

^{1,3,4} «Шәкәрім университеті» КеАҚ, Семей, Қазақстан;

² Alikhan Bokeikhan University, Семей, Қазақстан;

⁵ «Қ. Құлажанов атындағы Қазақ технология және бизнес университеті» АҚ, Астана, Қазақстан
(Хат-хабарға арналған автор. E-mail: ainur-samatovna@mail.ru)

¹ORCID 0000-0002-7490-7639

²ORCID 0000-0002-2257-0587

³ORCID 0000-0003-3065-6054

⁴ORCID 0000-0002-2156-1793

⁵ORCID 0000-0001-7889-4495

Орта білім беру ұйымдарындағы оқушылардың психологиялық саулығына әсер ететін факторларды зерттеу

Мақала мектеп оқушыларының психологиялық саулығы мен жалпы психоэмоционалдық жағдайына арналған. Оқушылардың психологиялық саулығы олардың өмірлік қиындықтарға төтеп беру қабілетімен қатар, отбасылық мәселелер, мектептегі стрестік жағдайлар, буллинг, қоғамнан оқшаулану сияқты сыртқы факторлардың әсерімен тығыз байланысты. Ұзақ мерзімді стресс көздері — артық оқу жүктемесі, тұлғааралық қатынастағы қиындықтар және эмоционалдық қолдаудың жеткіліксіздігі — жеткіншектердің психоэмоционалдық жағдайына елеулі теріс әсер етеді. Мақалада Қазақстан мектептеріндегі оқушылардың психологиялық саулығына әсер ететін негізгі факторлар жан-жақты талданған. Атап айтқанда, оқу бағдарламаларының шамадан тыс жүктемесі, отбасылық және әлеуметтік жағдайлар, сондай-ақ құрдастарымен және ата-аналарымен қарым-қатынаста туындайтын қиындықтар қарастырылды. Жеткіншектердің психоэмоционалдық бұзылыстарының дамуына ықпал ететін мектептегі алаңдаушылық, оқшаулану және конфликттік жағдайлар сияқты факторларға ерекше назар аударылған. Сонымен қатар балалар мен жеткіншектердің психологиялық саулығын бағалау және түзетуге бағытталған теориялық үлгілер мен практикалық тәсілдер ұсынылған. Мектеп психологтарының жұмысы, психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеу және іске асыру тәжірибесі қарастырылған. Зерттеудің тәжірибелік бөлігі Семей қаласындағы № 44 мектеп оқушыларының қатысуымен жүргізілген. Зерттеу нәтижелері оқушылардың психоэмоционалдық әлауқатын қамтамасыз ету — олардың білім сапасы мен әлеуметтік бейімделу деңгейін арттырудың маңызды алғышарты екенін көрсетеді. Авторлар мақалада мектеп оқушыларының психологиялық саулығын сақтау мен қолдаудың заманауи тәсілдерін зерделеп, олардың үйлесімді дамуын қамтамасыз етудегі кешенді көзқарастың қажеттілігін ерекше атап өтеді.

Кілт сөздер: әл-ауқат, психологиялық саулық, балалардың әл-ауқат индексі, білім беру ортасы, денсаулыққа әсер ететін факторлар, психологиялық қолдау, оқушылардың психологиялық саулығы, стресс факторлары, мектептегі мазасыздық.

Кіріспе

Қазіргі Қазақстанда балалар мен жеткіншектердің психологиялық саулығы мен жалпы әл-ауқаты — өзекті әрі маңызды мәселелердің бірі. Балалардың әл-ауқатын қамтамасыз ету — еліміздің 2030 жылға дейінгі әлеуметтік даму тұжырымдамасында айқындалған басты басымдықтардың бірі [1].

Бүгінгі кезеңде Қазақстанда балалар мен жеткіншектердің психологиялық саулығы мен психоэмоционалдық әл-ауқаты — ұлттық даму мен білім беру саласындағы өзекті мәселелердің бірі. Мемлекеттік деңгейде бұл бағытқа ерекше назар аударылып отыр: елімізде балалардың құқықтарын қамтамасыз ету және олардың жан-жақты дамуын қолдау мақсатында 9 министрлік пен ведомство, сондай-ақ жергілікті деңгейде 1000-нан астам білім беру, денсаулық сақтау және әлеуметтік қорғау ұйымдары жүйелі түрде жұмыс атқаруда. Бұл құрылымдар арасындағы үйлесімді әрекет балалардың қауіпсіз әрі қолдаушы ортада дамуын қамтамасыз етуге бағытталған.

Сонымен қатар, Қазақстанның білім беру кеңістігінде орын алып жатқан терең әлеуметтік-экономикалық және мәдени өзгерістер оқушылардың психологиялық жағдайына елеулі әсер етуде. Білім беру ортасының қазіргі ерекшеліктерін ескере отырып, оқушылардың эмоционалдық және психологиялық әл-ауқатын зерттеу — уақыт талабы. Бұл зерттеулер психологиялық саулыққа әсер

ететін факторларды анықтап қана қоймай, сонымен қатар білім беру процесінде оларды шешудің тиімді тетіктерін ұсынуға мүмкіндік береді.

Жеткіншектердің психологиялық саулығы — олардың тұлғалық қалыптасуы мен өмірлік қиындықтарға бейімделу қабілетінде шешуші рөл атқарады. Мектеп оқушылары оқу үдерісінде түрлі факторлармен бетпе-бет келеді, бұл олардың психоэмоционалдық жағдайына жағымды да, жағымсыз да ықпал етуі мүмкін. Осы тұрғыдан алғанда, әлеуметтік, мәдени және білім беру салаларындағы өзгерістер жағдайында мектеп оқушыларының психологиялық саулығына әсер ететін негізгі факторларды кешенді түрде зерттеу қажеттілігі артып отыр.

Психологиялық саулық — бұл тек жеке даму көрсеткіші ғана емес, сонымен қатар тұлғаның әлеуметтік ортаға бейімделу қабілеті мен өмірлік мақсаттарын жүзеге асыруындағы ішкі тепе-теңдіктің индикаторы. Әсіресе балалық және жасөспірім кезеңде сыртқы факторлардың — отбасы ішілік жанжалдар, құрдастармен қарым-қатынастағы қиындықтар, буллинг, эмоционалдық қолдаудың болмауы — психоэмоционалдық әл-ауқатқа тигізетін әсері айтарлықтай болуы мүмкін.

Зерттеулер көрсеткендей, Қазақстандағы әрбір төртінші оқушы психологиялық әл-ауқатына кері әсер етуі мүмкін қауіп-қатерлерге тап болуда. Мұндай жағдайларда балалардың сапалы және жедел психологиялық көмекке қол жеткізуін қамтамасыз ету — білім беру мекемелері мен мемлекеттік құрылымдардың басты міндеттерінің бірі.

Қазақстан–2050 стратегиясында балалардың құқықтары мен денсаулығын қорғау мемлекеттің ұзақ мерзімді дамуындағы негізгі бағыттардың бірі ретінде көрсетілген. Бұл бағытты жүзеге асыруда оқушылардың психоэмоционалдық саулығына қатысты мәселелерге ғылыми негізделген көзқарас қалыптастыру — білім беру жүйесінің сапасын арттырудың маңызды алғышарты [2].

Қазақстанда балалардың әл-ауқатының деңгейін кешенді түрде бағалау және мемлекеттік саясаттың тиімділігін айқындау мақсатында арнайы Балалардың әл-ауқатының индексі әзірленіп, 2022 жылғы 1 ақпанда ресми түрде бекітілді. Бұл индекс білім беру, денсаулық сақтау, әлеуметтік қолдау сияқты түрлі салалардағы балалардың жағдайын жүйелі түрде бақылауға, сондай-ақ оларға қолайлы орта қалыптастыруға бағытталған мемлекеттік шаралардың нәтижелілігін бағалауға мүмкіндік береді.

Аталған индексті есептеу әдістемесі Қазақстандық және халықаралық сарапшылардың қатысуымен әзірленіп, ғылыми рецензиялау процесінен өтті. Құжатқа ғылым докторлары, профессорлар, PhD докторлары мен ғылым кандидаттары тарапынан тоғыз ресми ұсыныс хат берілді. Бұл көрсеткіш индекс мазмұны мен құрылымының ғылыми негізділігін және практикалық маңыздылығын айғақтайды.

Психологиялық саулықты зерттеу аясында ең алдымен жалпы денсаулық ұғымының тұжырымдамасына назар аудару қажет. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) 1948 жылғы Жарғысында көрсетілгендей, денсаулық — бұл тек аурудың немесе әлсіздіктің болмауы емес, сонымен қатар адамның толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқатының жай-күйі. Осы анықтама бүгінде көптеген ғылыми зерттеулердің теориялық негізін құрайды және психологиялық саулықтың қоғамдағы орны мен маңызын нақтылауға мүмкіндік береді [3].

Қазіргі заманғы ғылыми зерттеулер жеке тұлғаның денсаулығына әсер ететін факторлардың кешенді өзара байланысына баса назар аударады және бұл құбылысты кең ауқымды — жаһандық контекстте қарастыруға ұмтылады. Психологиялық саулық — адам өмірінің әртүрлі салаларына әсер ететін күрделі әрі көпқырлы феномен болып табылады. Ол адамның эмоциялық тұрақтылығы, когнитивтік қабілеттері, әлеуметтік бейімделуі және жалпы өмір сүру сапасымен тығыз байланысты.

Ересектердің психологиялық саулығы тек ішкі күйдің тұрақтылығын ғана емес, сонымен қатар тұлғаның кәсіби, отбасылық, әлеуметтік қатынастардағы тиімді әрекет ету қабілетін де қамтиды. Бұл саладағы заманауи тәсілдер психологиялық саулықты адам өміріндегі маңызды аспектілермен байланыстыра отырып қарастырады. Атап айтқанда, өмірлік қиындықтармен күресу қабілеті — психикалық тұрақтылықтың маңызды көрсеткіштерінің бірі ретінде ерекшеленеді [4].

Психологиялық саулықты зерттеудегі теориялық тұғырлардың бірі — Альберт Эллистің эмоционалды-рационалды мінез-құлық терапиясы. А. Эллис бұл бағытты психологиялық саулықты бағалауға және оны қалпына келтіруге бағытталған практикалық тәсіл ретінде сипаттайды [5]. Оның пікірінше, мінез-құлық терапиясы клиникалық емдеуге қарағанда тиімдірек болуы мүмкін, себебі ол адамның эмоциялары мен ойлау үлгілеріне тікелей ықпал етеді. Эллис адамның психикалық және эмоционалдық тұрақтылығы оның өзін-өзі бағалауына, жауапкершілікті сезінуіне және шынайы эмо-

цияларын тануға негізделетінін алға тартады. Ол өзін-өзі жек көрудің болмауы, ішкі тепе-теңдік және әлеуметтік қатысымдылық — психологиялық саулықтың маңызды көрсеткіштері деп есептейді.

Оқушылардың психологиялық саулығына әсер ететін факторлар әртүрлі: білім беру жүйесіндегі стресс, отбасылық жағдай, әлеуметтік қолдау деңгейі және қоршаған ортаның ерекшеліктері. Қазіргі зерттеулер көрсеткендей, ұзақ мерзімді стресс пен мазасыздық, әсіресе, отбасылық қатынастардағы қиындықтар, оқу үдерісіндегі шамадан тыс жүктеме, жоғары академиялық талаптар, әлеуметтік бейімделудегі кедергілер және құрдастар арасындағы шиеленістер салдарынан дамуы мүмкін. Сонымен қатар, әлеуметтік оқшаулану мен эмоционалдық қолдаудың болмауы жеткіншектердің психоэмоционалдық жағдайын нашарлататын негізгі қауіптер қатарында қарастырылады.

Мектеп ортасындағы мазасыздық деңгейінің жоғары болуы, құрдастармен қарым-қатынастағы қиындықтар, ата-аналармен сенімді байланыстың әлсіздігі және тәрбиенің деструктивті стилі — оқушылардың психологиялық әл-ауқатына теріс әсер ететін негізгі факторлар ретінде сипатталады [6].

Жеткіншектерге әсер ететін жетекші психо-травмалық факторлар қатарына:

- ата-аналардың объективті күткен үміттерінің орындалмауы;
- аса жауапкершілік;
- әлеуметтік мәртебе бойынша девальвация;
- сабақта шамадан тыс шаршау;
- олардың өзін-өзі бағалауына немесе танымына теріс әсер ету;
- көшу немесе қоныс аудару;
- жанама ауырсыну немесе ауруды сезіну;
- олардың отбасының жағымсыз көңіл-күй жағдайында болуы және т.б. күрделі жағдайлар жатады [7].

Бұл факторлар жасөспірімдердің өзін-өзі тануына, қоғамдағы орнын анықтауына, эмоциялық тепе-теңдігін сақтауына кедергі келтіруі мүмкін. Психологиялық саулықтың бір өлшемі ретінде адамның өмірге қанағаттануы мен өзін-өзі бағалау деңгейі арасындағы үйлесімділік жиі зерттеу нысанына айналады [8]. Бұл өлшем оқушылардың психоэмоционалдық әл-ауқатын диагностикалауда теориялық негізделген модель құруға мүмкіндік береді.

Көптеген психологтар мен психотерапевттердің айтуынша, психологиялық саулықты сақтау және оның бұзылуын алдын ала болжау — психология ғылымының маңызды бағыттарының бірі. Осы тұрғыдан алғанда, білім беру саласында оқушыларға бағытталған профилактикалық және түзету жұмыстары ғылыми тұрғыдан негізделген әрі практикалық маңызы зор кешенді шаралар жүйесі ретінде қарастырылады.

Әдістер мен материалдар

Зерттеу жұмысының эмпирикалық бөлігі Семей қаласындағы № 44 жалпы орта білім беретін мектептің 5, 6 және 7 сыныптарында оқитын 11–14 жас аралығындағы 47 оқушының қатысуымен жүргізілді. Зерттеудің мақсаты — жеткіншектердің психологиялық саулықтың көрсеткіштерін олардың мектептегі мазасыздық деңгейі мен отбасылық әл-ауқатымен салыстыра отырып, психоэмоционалдық жай-күйіне ықпал ететін факторларды анықтау.

Зерттеу барысында келесі әдістер қолданылды:

Әдебиеттерді теориялық талдау — зерттеу мәселесіне байланысты отандық және шетелдік ғылыми еңбектер қарастырылып, теориялық негіз қалыптастырылды.

Психодиагностикалық әдістер — зерттеу нысанына психологиялық баға беруге мүмкіндік беретін валидті және сенімді диагностикалық құралдар пайдаланылды. Атап айтқанда:

А.В. Козловтың «Психологиялық саулықтың жеке моделі» әдістемесі. Бұл әдіс оқушының психологиялық саулықты қалыптастыратын ішкі құрылымдарын бағалауға бағытталған. Әдістеме тоғыз вектордан тұрады [8]:

1. Стратегиялық вектор — мақсатқа бағдарлану деңгейі;
2. Просоциалдық вектор — тұлғааралық қатынастарға қанағаттану;
3. «Мен»-вектор — өзіндік сана және автономия;
4. Шығармашылық вектор — креативтілік және өзін-өзі көрсету;
5. Рухани вектор — адамгершілік және руханилық деңгейі;
6. Зияткерлік вектор — интеллектуалдық даму дәрежесі;
7. Отбасылық вектор — отбасындағы эмоционалды және әлеуметтік қолдау деңгейі;

8. Гуманистік вектор — гуманистік құндылықтарға бағдар;

9. Жалпы психологиялық саулық — интегралды көрсеткіш.

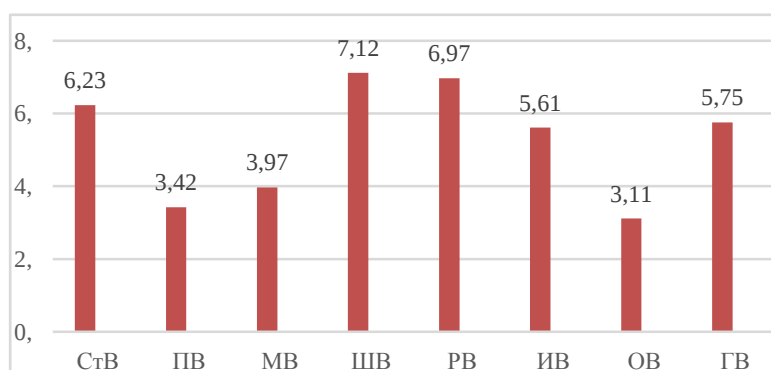
В.С. Торохтийдің отбасының психологиялық саулықты диагностикалау әдістемесі. Бұл әдістеме отбасының ішкі психологиялық климатын бағалауға бағытталған. Торохтийдің анықтамасына сәйкес, психологиялық саулық — отбасының эмоционалдық тұрақтылығы, ішкі шиеленістің болмауы, өмірлік ұстанымның үйлесімділігі, қиындықтарға қарсы тұру қабілеті мен болашаққа сенімділікті қамтиды. Әдіс отбасы мүшелері арасындағы қарым-қатынастың сапасын, рөлдік үйлесімділікті, эмоционалдық қолдауды және отбасылық құндылықтардың сәйкестігін зерттеуге мүмкіндік береді [11].

Б. Филлипстің «Мектептегі мазасыздық деңгейі» сауалнамасы. Әдістеме мектептегі оқушылардың алаңдаушылық деңгейін, оның туындау себептері мен сипатын диагностикалауға арналған. Сауалнама оқушылардың оқу процесіне, мұғалімдермен және сыныптастармен қарым-қатынастарына қатысты алаңдаушылықтарының сипатын анықтайды. Ол жалпы мазасыздық деңгейін, өзін-өзі бағалауға қатысты сенімсіздікті, мектептік ортада өзін қауіпсіз сезіну дәрежесін бағалауға бағытталған [12].

Жалпы алғанда, аталған әдістемелер оқушылардың психоэмоционалдық жай-күйін кешенді бағалауға мүмкіндік беріп, психологиялық қолдау жүйесін жетілдіру үшін қажетті эмпирикалық деректер жинауға жағдай жасады.

Нәтижелер және оларды талдау

Зерттеудің алғашқы кезеңінде жеткіншектердің психологиялық саулығы А.В. Козловтың «Психологиялық саулықтың жеке моделі» әдістемесі негізінде бағаланды. 1-суретте әрбір вектор бойынша алынған шкалалардың орташа арифметикалық мәндерінің таралуы көрсетілген.

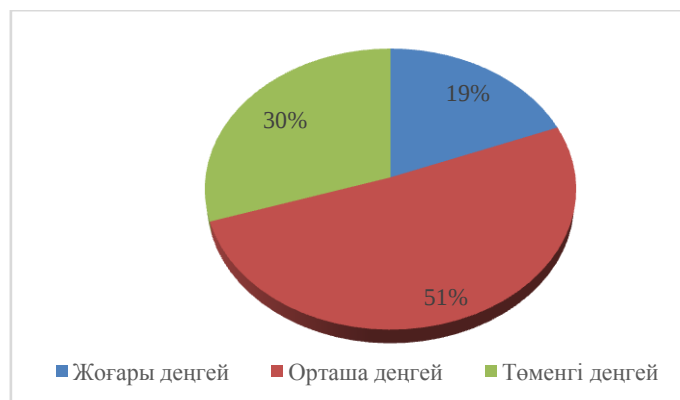


1-сурет. Психологиялық саулықтың жеке моделі

Зерттеу нәтижелері бойынша стратегиялық (СтВ), шығармашылық (ШВ), рухани (РВ), интеллектуалды (ИВ) және гуманистік (ГВ) векторлар бойынша оқушылардың орташа көрсеткіштері жоғары деңгейде анықталды. Бұл көрсеткіштер оқушылардың мақсатқа бағыттылығы, шығармашылық қабілеттері, рухани-адамгершілік құндылықтарға бейімділігі, зияткерлік дамуға ұмтылысы және гуманистік көзқарастарының жақсы қалыптасқанын білдіреді. Аталған векторлар О.В. Хухлаеваның аксиологиялық және мотивациялық-компоненттік моделіне сәйкес келеді және психологиялық саулықтың маңызды көрсеткіштері ретінде танылады [12].

Алайда просоциалдық (ПВ), «Мен»-векторы (МВ) және отбасылық (ОВ) шкалаларының көрсеткіштері төмен деңгейде қалып отыр. Бұл жағдай оқушылардың тұлғааралық қатынастарда қиындықтарға тап болып отырғанын, отбасынан эмоционалдық қолдаудың жеткіліксіздігін және өзін-өзі қабылдау деңгейінің төмендігін көрсетеді. Бұл нәтижелер А. Эллистің эмоционалды мінез-құлық терапиясы теориясындағы «өзін-өзі қабылдау» және «әлеуметтік қызығушылық» ұғымдарының жеткіліксіз көрініс табуымен түсіндірілуі мүмкін.

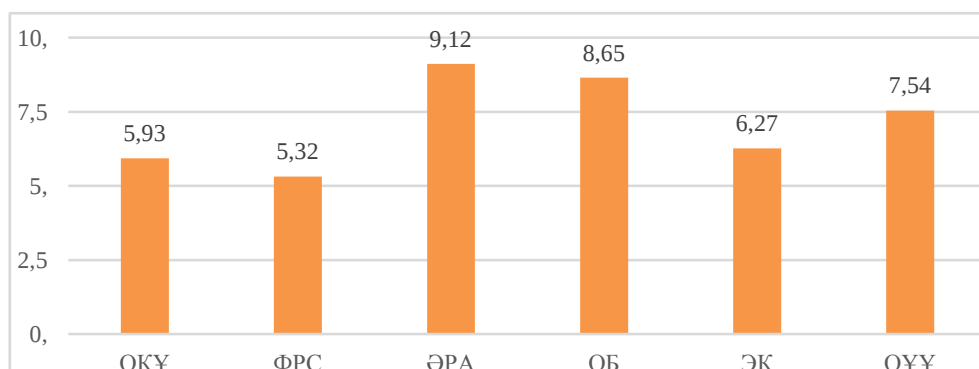
Жалпы психологиялық саулықтың интегралды деңгейі бойынша 2-суретке назар аударатын болсақ, қатысушылардың 19 %-ы жоғары, 51 %-ы орташа және 30 %-ы төмен деңгей көрсетті, бұл оқушылардың үштен біріне жуық бөлігінің кәсіби психологиялық қолдауға мұқтаж екенін көрсетеді.



2-сурет. Білім алушылардың психологиялық саулық деңгейі бойынша пайыздық бөлінуі

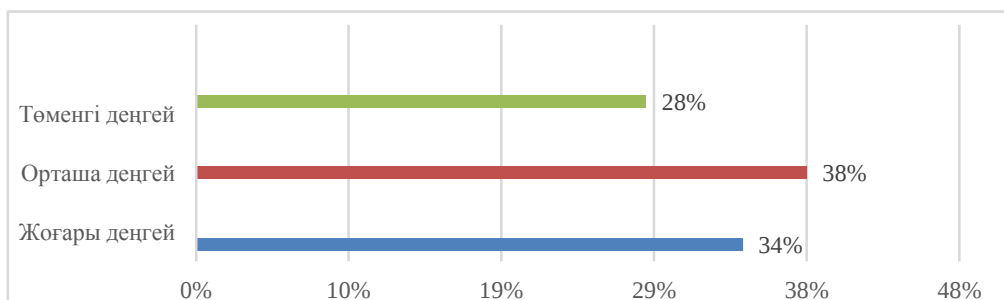
Жоғары психологиялық саулыққа ие топ шынайы өмірлік қиындықтарға шығармашылықпен бейімделу қабілетімен, ішкі күш қорының болуымен және қоршаған ортаға икемді қарым-қатынасымен ерекшеленді. Орташа деңгейлі топта бейімделу мүмкіндігі бар болғанымен, мазасыздық деңгейі жоғары. Ал төмен деңгей көрсеткен топта ішкі тұрақсыздық байқалды, бұл психологиялық қолдауды қажет ететіндігін білдіреді.

Зерттеудің келесі кезеңінде В.С. Торохтийдің отбасының психологиялық саулықты диагностикалау әдістемесі қолданылды. 3-суретте алынған көрсеткіштер бойынша талдау нәтижелері келтірілген.



3-сурет. Психологиялық саулық диагностикасының нәтижелері

Нәтижелерге сәйкес, әлеуметтік-рөлдік адекваттылық (ӘРА), отбасылық бейімделу (ОБ) және отбасылық ұзақ өмір сүруге ұмтылу (ОҰҰ) параметрлері бойынша орташа көрсеткіштер тіркелді. Бұл отбасыларда әлеуметтік рөлдердің үйлесімділігі мен бейімделу әлеуетінің қалыпты деңгейде екенін білдіреді. Сонымен қатар, отбасылық құндылықтардың ұқсастығы (ОҚҰ), функционалды-рөлдік сәйкестік (ФРС) және эмоционалдық қанағаттану (ЭК) шкалалары бойынша төмен мәндер тіркелді. Бұл отбасы мүшелері арасында құндылықтардың поляризациясы, эмоциялық алшақтық пен ішкі келісімнің жеткіліксіздігін көрсетеді.

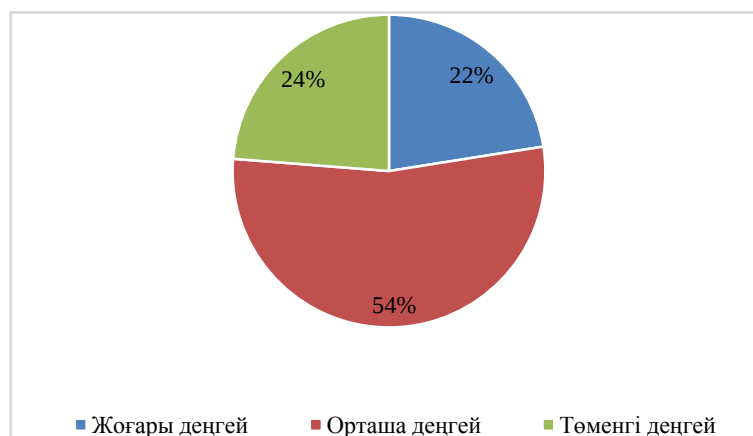


4-сурет. Психологиялық саулығы әртүрлі деңгейлі отбасылар тобы

Осылайша, мектептегі мазасыздық деңгейін зерттеудің 4-суретте келтірілген нәтижелеріне сүйене отырып, зерттелетін үлгіде жалпы мектептегі мазасыздықтың жеткілікті жоғары деңгейі анықталды деген қорытынды жасауға болады. Сонымен қатар, білім алушылар үшін негізгі жағымсыз факторлар — айналасындағылармен қарым-қатынаста әлеуметтік стресті бастан кешіру. Сондай-ақ, өз әрекеттері мен ойларын басқалардан теріс бағалауды алаңдатарлық күту, бұл өз кезегінде өзін-өзі бағалаудың төмендігін көрсетуі мүмкін. Ата-аналар тарапынан эмоционалдық қолдау, отбасындағы гармониялы қатынастар оқушылардың психологиялық әл-ауқатына көмектеседі. Өз кезегінде, отбасылық проблемалар, мысалы, ата-аналардың ажырасуы, жанжалдар немесе зорлық-зомбылық жасөспірімдердің психикалық жағдайын едәуір нашарлатуы мүмкін.

5-суретте Б. Филлипстің «Мектептегі мазасыздық шкаласы» әдісі бойынша мектептегі мазасыздық деңгейін зерттеу нәтижелері көрсетілген.

Ұсынылған диаграммаға сәйкес, үлгідегі оқушылардың көпшілігі (43 %) мектептегі жалпы мазасыздықтың орташа деңгейіне ие деген қорытынды жасауға болады. Таралуы бойынша екінші орында біз мазасыздықтың жоғары деңгейін көреміз, ол 38 % оқушыда анықталды. Үлгідегі жеткіншектердің ең аз саны (19 %) мектептегі мазасыздық деңгейі төмен. Демек, негізінен үлгіде жалпы мектептегі мазасыздықтың орташа деңгейі бар оқушылар бар (5-сурет).



5-сурет. Жеткіншектердің мектептегі жалпы мазасыздық деңгейінің пайыздық көрсеткіші

Бұл деректер мектепте оқушылардың басым бөлігі мазасыздық сезімін жиі бастан кешіретінін, ал кейбір жағдайларда бұл алаңдаушылықтың едәуір жоғары деңгейге жететінін дәлелдейді. Қатысушылардың негізгі стрессорлары — әлеуметтік байланыстардағы қысым, құрдастар мен мұғалімдердің бағалауынан қорқу және өзін-өзі төмен бағалау.

Зерттеу барысында анықталғандай, психологиялық әл-ауқаттың төмендеуі көбінесе ата-аналар тарапынан эмоционалдық қолдаудың болмауымен, отбасындағы кикілжіңдермен немесе зорлық-зомбылықпен байланысты. Ал эмоционалды тұрақты, қолдаушы отбасылық орта керісінше, психологиялық саулықты нығайтуға ықпал етеді.

Қазіргі таңда әлеуметтік желілер мен цифрлық технологиялардың кең таралуы жеткіншектердің виртуалды кеңістікте көп уақыт өткізуіне әкеліп отыр. Бұл, өз кезегінде, шынайы әлеуметтік өзара әрекеттесудің төмендеуіне, өзін-өзі бағалау мәселелеріне және депрессиялық белгілердің пайда болуына ықпал етуі мүмкін [9].

Осыған байланысты, мектеп ортасында психоэмоционалдық қауіпсіздікті қамтамасыз ету, стресске төзімділік пен эмоцияларды реттеу дағдыларын дамыту бойынша кешенді бағдарламалар енгізу қажет. Сонымен қатар, буллинг пен кибербуллингтің алдын алу, ата-аналарға арналған психологиялық сауаттылықты арттыру курстарын ұйымдастыру — оқушылардың психологиялық саулығын нығайтудың маңызды шарттарының бірі [10].

Қорытынды

Жүргізілген зерттеу мен әдеби шолу негізінде білім алушылардың психологиялық саулығы қазіргі білім беру жүйесіндегі ең маңызды әрі өзекті мәселелердің бірі екендігі анықталды. Жасөспірімдердің психикалық және эмоционалдық әл-ауқаты — олардың тұлғалық даму процесінің

негізі ғана емес, сонымен қатар білім алуға табыстылық, әлеуметтік бейімделу мен өмірлік дағдыларды меңгеру қабілеттерінің айқын көрсеткіші.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, оқушылардың психоэмоционалдық жағдайына бірқатар ішкі және сыртқы факторлар ықпал етеді. Атап айтқанда, стратегиялық, шығармашылық, рухани, интеллектуалдық және гуманистік бағыттар бойынша оқушылардың жоғары көрсеткіштері олардың әлеуетін дамытуға ұмтылыс пен өзін-өзі танытуға бейімділігін көрсетсе, просоциалдық, «Мен»-вектор және отбасылық шкалалар бойынша көрсеткіштердің салыстырмалы түрде төмен болуы тұлғааралық қатынастарда қиындықтардың бар екенін аңғартады. Бұл, әсіресе отбасындағы эмоционалдық қолдаудың жеткіліксіздігінен, өзін-өзі бағалаудың төмендігінен және сенімді байланыс механизмдерінің әлсіздігінен туындайды.

Сонымен қатар, зерттеу барысында мектеп ортасында оқушылардың мазасыздық деңгейінің жоғары екендігі де айқындалды. Бұл жағдай олардың оқу үдерісінде эмоционалдық тұрақсыздықты жиі сезінетінін және оқу жүктемесіне, бағалауға, мұғалімдердің немесе құрдастарының тарапынан болатын қысымға байланысты стресс факторларына ұшырайтынын көрсетеді. Аталған проблемалар оқушылардың оқу үлгеріміне ғана емес, олардың жалпы психологиялық саулығына да теріс әсер етеді.

Сондай-ақ, цифрлық технологиялар мен әлеуметтік желілердің белсенді пайдаланылуы да психологиялық күйге тікелей ықпал етуде. Жасөспірімдер арасындағы виртуалды қарым-қатынастың көбеюі эмоционалдық жалғыздық, әлеуметтік оқшаулану және өзін-өзі бағалаудың төмендеуі сияқты қауіптерді арттырады. Осыған байланысты білім беру мекемелерінде психологиялық қолдаудың кешенді жүйесін құру, эмоцияларды басқару мен стресске қарсы тұру дағдыларын дамытуға бағытталған бағдарламаларды енгізу қажеттілігі туындайды.

Жалпы алғанда, білім алушылардың психологиялық саулығын сақтау мен нығайту — білім беру жүйесінің сапасы мен тиімділігінің маңызды көрсеткіші. Бұл міндет тек мектеп психологтарының қызметін күшейтуді ғана емес, сонымен қатар педагогикалық ұжым мен ата-аналар қауымдастығының бірлескен жауапкершілігін талап етеді. Тиімді психологиялық қолдау жүйесін қалыптастыру — оқушылардың үйлесімді дамуы мен әлеуметтенуін қамтамасыз ететін шешуші факторлардың бірі. Осы орайда, жүйелі алдын алу шараларын жүзеге асыру және қолдаушы орта құру арқылы балалардың психоэмоционалдық әл-ауқатын арттыруға, сонымен қатар олардың болашақтағы өмірлік табыстылығына елеулі үлес қосуға болады.

Қаржыландыру көзі туралы ақпарат

Зерттеу Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігі Ғылым комитетінің бағдарламалық-нысаналы қаржыландыру бойынша 2024-2026 жылдарға арналған «BR24992828 — Орта білім жағдайында психологиялық тұрғыдан қауіпсіз білім беру ортасын құрудың тұғырлары мен механизмдері» тақырыбында мемлекеттік тапсырысты орындау аясында орындалды.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Қазақстан Республикасының 2030 жылға дейінгі әлеуметтік даму тұжырымдамасын және 2016 жылға дейінгі кезеңге арналған әлеуметтік жаңғырту жоспарын бекіту туралы. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2014 жылғы 24 сәуірдегі № 396 қаулысы. — [Электрондық ресурс]. — Қол жетімділігі: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P1400000396>.
- 2 Жолдау. «Қазақстан-2050» Стратегиясы: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты. — 2012 жылғы 14 желтоқсан. — [Электрондық ресурс]. — Қол жетімділігі: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K1200002050>.
- 3 Психическое здоровье подростков. Информационный бюллетень ВОЗ от 17.11.2021. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>.
- 4 Развитие современной юридической науки: теория и практика: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., приуроченной к 100-летию У. С. Сеитова (Қосшы, 2023 г.). — Қосшы, 2023. — С. 419–421.
- 5 Мухина В.С. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: хрестоматия: учебное пособие / В.С. Мухина. — М.: Издательский центр «Академия», 2011. — 624 с.
- 6 Booker C.L. Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10–15-year-olds in the UK / C.L. Booker, Y.J. Kelly, A. Sacker // BMC Public Health. — 2018. — Vol. 18. — P. 1–12. DOI: 10.1186/s12889-018-5220-4.
- 7 Gómez-López M. Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships / M. Gómez-López, C. Viejo, R. Ortega-Ruiz // Frontiers in Psychology. — 2019. — Vol. 10. — P. 1772. — DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01772

- 8 Сетко Н.П. Психическое здоровье детей и подростков: монография / Н.П. Сетко. — Оренбург: Изд-во ОрГМУ, 2019. — 335 с.
- 9 Серикбаева Н.Б. Қазіргі білім беру жүйесінің стратегиялық бағыты ретінде психологиялық әл-ауқатты қалыптастырудың педагогикалық шарттары / Н.Б. Серикбаева, Ш.О. Орынғалиева, О.Г. Беленко // Абылай хан атындағы ҚазХҚЖӘТУ хабаршысы. «Педагогика ғылымдары» сериясы. — 2024. — Т. 75. — №4. — Б. 162–180.
- 10 Ракишева Г.М. Білім беру үдерісіндегі субъектілердің психологиялық денсаулық деңгейін зерттеу / Г.М. Ракишева, Д.С. Сабитова, К.О. Оразбаева, М.Б. Жантемірова // Абай атындағы ҚазҰПУ. «Педагогика және Психология» журналы. — 2023. — Т. 55. — № 2. — Б. 283–297. DOI: 10.51889/2077-6861.2023.30.2.024.
- 11 Торохтий В.С. Психологическое здоровье семьи и методика его диагностики / В.С. Торохтий // Актуальные проблемы современной социальной педагогики: избранные статьи. Москва: МГППУ, 2011. — С. 264–271.
- 12 Егоренко Т.А. Опросник «Школьная тревожность» Б. Филлипса: результаты стандартизации русскоязычной версии «Тест школьной тревожности Филлипса» [Электронный ресурс] / Т.А. Егоренко, А.В. Лобанова, Д.В. Чумаченко // Вестник практической психологии образования. — 2023. — Т. 20. — №3. — С. 39–54. <https://doi.org/10.17759/bppe.2023200303>

Н.Б. Серикбаева, Ш.О. Орынғалиева, О.Г. Беленко, А.С. Орынбекова, К. Мухтаркызы

Исследование факторов, влияющих на психологическое благополучие обучающихся в организациях среднего образования

Статья посвящена вопросам психологического здоровья и общего психоэмоционального состояния школьников. Психическое благополучие учащихся тесно связано не только со способностью преодолевать жизненные трудности, но и с влиянием внешних факторов, таких как семейные проблемы, стрессовые ситуации в школе, буллинг и социальная изоляция. Длительные источники стресса — перегрузка учебной программой, трудности во взаимоотношениях и недостаток эмоциональной поддержки — оказывают значительное негативное влияние на психоэмоциональное состояние подростков. В статье всесторонне анализируются основные факторы, влияющие на психологическое благополучие учащихся в Казахстане, включая чрезмерную учебную нагрузку, семейные и социальные условия, а также трудности в общении с родителями и сверстниками. Особое внимание уделяется факторам, способствующим развитию психоэмоциональных расстройств: школьной тревожности, изоляции и конфликтных ситуаций. Представлены теоретические модели и практические подходы к оценке и коррекции психологического состояния детей и подростков. Рассматривается деятельность школьных психологов, а также разработка и реализация программ психологической поддержки. Эмпирическая часть исследования была проведена с участием учащихся школы № 44 города Семей. Результаты показывают, что обеспечение психоэмоционального благополучия учащихся является важной предпосылкой для повышения качества образования и уровня социальной адаптации. В статье подчеркивается необходимость комплексного подхода к сохранению и укреплению психического здоровья школьников как основы их гармоничного развития.

Ключевые слова: благополучие, психологическое благополучие, индекс благополучия детей, образовательная среда, факторы, влияющие на здоровье, психологическая поддержка, психологическое благополучие учащихся, стрессовые факторы, школьная тревожность.

N.B. Serikbayeva, Sh.O. Oryngaliev, O.G. Belenko, A.S. Orynbekova, K. Mukhtarkyzy

Study of factors affecting the well-being of students in secondary education organizations

This article focuses on the psychological well-being and overall psycho-emotional state of schoolchildren. Students' mental well-being is closely associated with their ability to cope with life challenges and is significantly influenced by external factors such as family problems, stressful school environments, bullying, and social isolation. Long-term stressors — including academic overload, interpersonal relationship difficulties, and lack of emotional support — can have a substantial negative impact on adolescents' psycho-emotional condition. The article provides a comprehensive analysis of the key factors affecting the psychological well-being of school students in Kazakhstan. Specifically, it examines excessive academic pressure, family and social circumstances, and issues in communication with peers and parents. Particular attention is given to anxiety at school, social isolation, and conflict, which contribute to the development of psycho-emotional disorders in adolescents. The article also presents theoretical frameworks and practical strategies for assessing and improving children's and adolescents' mental health. The role of school psychologists and the development and implementation of psychological support programs are considered. The empirical part of the study was conducted with the participation of students from School No. 44 in Semey city. The findings demonstrate that en-

sureing students' psycho-emotional well-being is a critical prerequisite for improving both educational quality and social adaptation. The article emphasizes the need for a comprehensive approach to maintaining and supporting schoolchildren's mental health as a foundation for their harmonious development.

Keywords: well-being, psychological well-being, child well-being index, educational environment, factors affecting health, psychological support, psychological well-being of schoolchildren, stress factors, school-related anxiety.

References

- 1 Qazaqstan Respublikasynyn 2030 zhylga deiingi aleumettik damu tuzhyrymdamasyn zhane 2016 zhylga deiingi kezenge arnalgan aleumettik zhangyrtu zhosparyn bekitu turaly. Qazaqstan Respublikasy Ukimetinin 2014 zhylgy 24 sauirdegi № 396 qaulysy [Concept of Social Development of the Republic of Kazakhstan until 2030 and Plan for Social Modernization until 2016. Resolution of the Government of the Republic of Kazakhstan dated April 24, 2014, No. 396]. *adilet.zan.kz*. Retrieved from <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P1400000396> [in Kazakh].
- 2 (2012). Zholdau. «Qazaqstan-2050» Strategiiasy: qalyptasqan memlekettin zhana saiasi bagyty. 14 zheltoqsan [Address. “Kazakhstan-2050” Strategy: A New Political Course of the Established State. December 14]. *adilet.zan.kz*. Retrieved from <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K1200002050> [in Kazakh].
- 3 (2021). Psikhicheskoe zdorove podroskov. Informatsionnyi biulleten Vsemirnoi Organizatsii Zdravookhraneniia ot 17.11.2021. [Mental health of teenagers. Newsletter of the World Health Organization dated 11/17/2021]. *adilet.zan.kz*. Retrieved from <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health> [in Russian].
- 4 (2023). Razvitie sovremennoi yuridicheskoi nauki: teoriia i praktika [Development of modern legal science: Theory and practice]. *Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference dedicated to the 100th anniversary of U. S. Seitov* (pp. 419–421). Kossy, Kazakhstan. [in Russian].
- 5 Mukhina, V.S. (2011). *Vozrastnaia psikhologiya: detstvo, otrochestvo, yunost: khrestomatiia: uchebnoe posobie* [Developmental Psychology: Childhood, Adolescence, Youth: textbook]. Moscow: Izdatelskii tsentr “Akademiia” [in Russian].
- 6 Booker, C.L., Kelly, Y.J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10–15-year-olds in the UK. *BMC Public Health*, 18, 1–12. DOI: 10.1186/s12889-018-5220-4.
- 7 Gómez-López, M., Viejo, C., Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 10, 1772. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01772.
- 8 Setko, N.P. (2019). *Psikhicheskoe zdorove detei i podrostkov: monografiia* [Mental Health of Children and Adolescents: Monograph]. Orenburg: Izdatelstvo Orenburgskogo Gosudarstvennogo Meditsinskogo Universiteta [in Russian].
- 9 Serikbayeva, N.B., Oryngaliyeva, Sh.O., & Belenko, O.G. (2024). Bilim beru uderisindegi subektilderin psikhologiialyq densaulыq dengeiin zertteu [Pedagogical conditions for the formation of psychological well-being as a strategic direction of modern education system]. *Abylai khan atyndagy Qazaq khalyqaralyq qatynastar zhane alem tilderi universiteti. «Pedagogika gylymdary» seriiasy — Bulletin of Kazakh Ablai khan University of International Relations and World Languages. Series “Pedagogical Sciences”*, 75, 4, 162–180. DOI: 10.48371/PEDS.2024.75.4.010 [in Kazakh].
- 10 Rakisheva, G.M., Sabitova, D.S., Orazbayeva, K.O., & Zhantemiroca, M.B. (2023). Bilim beru uderisindegi subektilderin psikhologiialyq densaulыq dengeiin zertteu [Research on the Level of Psychological Health of the Subjects of the Educational Process]. *Abai atyndagy Qazaq Ulıtyq pedagogikalyq Universiteti. «Pedagogika zhane Psikhologia» zhurnalы — Abay Kazakh National Pedagogical University. Journal “Pedagogy and Psychology”*, 55, 2, 283–297. DOI: 10.51889/2077-6861.2023.30.2.024 [in Kazakh].
- 11 Torokhtiy, V.S. (2011). Psikhologicheskoe zdorove semi i metodika ego diagnostiki [Psychological health of the family and methods of its diagnostics]. *Aktualnye problemy sovremennoi sotsialnoi pedagogiki: izbrannye stati — Actual problems of modern social pedagogy: selected articles* (pp. 264–271). Moscow: Moskovskii gosudarstvennyi psikhologo-pedagogicheskii universitet [in Russian].
- 12 Egorenko, T.A., Lobanova, A.V., & Chumachenko, D.V. (2023). Oprosnik «Shkolnaia trevozhnost» B. Fillipsa: rezultaty standartizatsii russkoiazychnoi versii «Test shkolnoi trevozhnosti Fillipsa» [“School Anxiety” Questionnaire by B. Phillips: Results of Standardization of the Russian-Language Version of the “Phillips School Anxiety Test”]. *Vestnik Prakticheskoi Psikhologii Obrazovaniia — Bulletin of Practical Psychology of Education*, 20, 3, 39–54. <https://doi.org/10.17759/bppe.2023200303> [in Russian].

Information about the authors

Serikbayeva N.B. — PhD, acting Associate Professor of the Department of Psychology, Non-Commercial Joint-Stock Company “Shakarim University”, Semey, Kazakhstan; e-mail: nurgul.sgpi@mail.ru, ORCID ID: 0000-0002-7490-7639

Oryngaliyeva Sh.O. — PhD, Acting Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Alikhan Bokeikhan University, Semey, Kazakhstan; e-mail: sh.oryngaliyeva@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-2257-0587

Belenko O.G. — Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Non-Commercial Joint-Stock Company “Shakarim University”, Semey, Kazakhstan; e-mail: oksanapp2005@mail.ru, ORCID ID: 0000-0003-3065-6054

Orynbekova A.S. (contact person) — PhD, Senior Lecturer Department of Psychology, Non-Commercial Joint-Stock Company “Shakarim University”, Semey, Kazakhstan; e-mail: ainur-samatovna@mail.ru, ORCID ID: 0000-0002-2156-1793

Mukhtarkyzy K. — PhD, Senior Lecturer, Department of Information Technologies, “Kazakh University of Technology and Business named after K. Kulazhanov” JSC, Astana, Kazakhstan; e-mail: kausar_m94@mail.ru, ORCID ID: 0000-0001-7889-4495