



ХҒТАР 15.41.21  
Ғылыми мақала

<https://doi.org/10.32523/3080-1893-2026-154-1-261-277>

## Педагогтардың стреске тұрақтылық компоненттерін анықтайтын психодиагностикалық әдістемелеріне корреляциялық талдау

Ж.К. Турниязова\*<sup>1</sup>, М.А. Перленбетов<sup>2</sup>, Л.К. Көмекбаева<sup>3</sup>,  
А.А. Мамбетжанова<sup>4</sup>, Б.Ж. Даулетбаева<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Туран университеті, Алматы, Қазақстан

<sup>1,2,3</sup>«Q» UNIVERSITY, Алматы, Қазақстан

<sup>4</sup>UIB, Алматы, Қазақстан

<sup>5</sup>Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

(E-mail: \*<sup>1</sup>zturniyazova@inbox.ru, <sup>2</sup>perlenbet@mail.ru, <sup>3</sup>klk62@mail.ru, <sup>4</sup>aigulbesagash@mail.ru, <sup>5</sup>dauletbayevabn@gmail.com)

**Аңдатпа.** Зерттеуде белсенді және пассивті копинг стратегияларының айырмашылығы және олардың эмоционалдық әл-ауқатқа әсері атап көрсетіледі. Алынған нәтижелер ұлттық және халықаралық зерттеулердің деректерімен сәйкес келеді, бұл бейімделген шкалалардың сенімділігін растап, мұғалімдердің стреске тұрақтылығын арттыруға бағытталған бағдарламаларды әзірлеудің ғылыми негізін айқындайды.

Қазіргі әлеуметтік және кәсіби жағдайлар мамандардың, әсіресе білім беру саласы қызметкерлерінің психологиялық тұрақтылығына жоғары талаптар қояды. Ақпараттық қысымның артуы, әлеуметтік белгісіздік және эмоционалдық күйіп кету құбылыстары мұғалімдердің стреске тұрақтылығын сенімді диагностикалаудың маңыздылығын көрсетеді, өйткені бұл олардың кәсіби бейімделуі мен тиімді қызметінің негізгі ресурстарының бірі болып табылады.

Зерттеудің мақсаты — педагогтардың қазақтілді аудиториясы арасында стреске тұрақтылықты анықтауға арналған психодиагностикалық әдістемелерді мәдени-тілдік бейімдеу, сондай-ақ алынған бастапқы эмпирикалық нәтижелерге корреляциялық талдау жүргізу.

Зерттеу гипотезасы қазақ тіліне бейімделген диагностикалық құралдар мұғалімдердің қабылданған стресс деңгейі, созылмалы стресс белгілері және қолданылатын копинг стратегиялары арасындағы өзара байланыстарды анықтауға мүмкіндік береді деген болжамға негізделді.

Зерттеуге әртүрлі еңбек тәжірибесі мен кәсіби профилі бар 353 мұғалім қатысты. Қабылданған стресс шкаласы (PSS), созылмалы стресс шкаласы (LKCS) және копинг тәсілдерін анықтауға арналған сауалнама (WCQ) мәдени және лингвистикалық тұрғыдан бейімделді.

Түсті: 3.02.2026; Жөнделді: 27.02.2026; Мақұлданды: 20.03.2026; Онлайн қолжетімді: 30.03.2026

Корреляциялық талдау қабылданған стресс деңгейінің жоғары болуы, созылмалы стресс белгілері және эмоцияға бағытталған немесе болдырмауға негізделген копинг стратегиялары арасында оң байланыс бар екенін көрсетті. Керісінше, жоспарлау және қиындықтарды белсенді түрде шешуге бағытталған проактивті стратегиялар қабылданған стресс деңгейімен теріс корреляция көрсетті, бұл олардың қорғаныс рөлін білдіреді.

**Түйін сөздер:** стресске тұрақтылық, мұғалім, копинг стратегиялары, диагностика, созылмалы стресс, эмоциялық күй, психопрофилактика.

---

## Кіріспе

Біздің заманымыздағы әлеуметтік-экономикалық, ақпараттық, мәдени өзгерістер адам психикасына тұрақты әсер етеді. Атап айтқанда, соңғы жылдары жаһандық пандемия, цифрлық ортаға тәуелділік, әлеуметтік белгісіздік және ақпараттың шамадан тыс жүктелуі қоғам мүшелерінің психологиялық әл-ауқатына айтарлықтай әсер етті. Мұндай жағдайларда стресске тұрақтылық, яғни психологиялық төзімділік ұғымы адамның бейімделу, психологиялық тұрақтылықты сақтау және өмірлік қиындықтарды жеңу қабілетінің негізгі көрсеткіші ретінде қарастырылады.

Зерттеулер көрсеткендей, төзімділігі жоғары адамдар жағымсыз сыртқы факторларға қарамастан эмоциялық тепе-теңдікті сақтай алады және қиындықтарға төтеп бере алады. Дегенмен, резильенттілікті сенімді және дәл диагностикалау мәселесі бүгінгі күні өте өзекті болып қала береді. PSS-10, BRS және COPE сияқты стандартталған сауалнамалар халықаралық тәжірибеде жиі қолданылады, бірақ олардың көпшілігі жеткілікті лингвистикалық, мәдени немесе когнитивті бейімделусіз қолданылады. Бұл жауаптардың сапасына және респонденттердің өзін-өзі бағалауының дәлдігіне теріс әсер етуі мүмкін.

Қазақстан жағдайында резильенттік және оны диагностикалау әдістері әлі де қарастырылуда, әсіресе, жастар, студенттер және мұғалімдер сияқты психоэмоциялық күйзеліске бейім топтарда стресске тұрақтылықты сапалы және жан-жақты бағалау қажеттілігі артып келеді. Осыған байланысты, осы зерттеудің ғылыми жаңалығы диагностикалық құралдарды бейімдеу және когнитивті және визуалды-цифрлық компоненттерді интеграциялау арқылы көпсалалы әдістемелік модельді әзірлеуде жатыр.

**Зерттеудің мақсаты** – қазақ тіліндегі педагогтар аудиториясы үшін стресске тұрақтылықты анықтауға психодиагностикалық әдістемелерді бейімдеу және олардың бастапқы эмпирикалық нәтижелерін корреляциялық талдау.

Стресске тұрақтылық мәселесі қазіргі ғылымда кеңінен зерттеліп келе жатқан тақырыптардың бірі болып табылады. Бұл тұжырымдама адамның стрестік факторларға төтеп беру және бейімделу қабілетін сипаттайды. Зерттеушілер стресске тұрақтылықтың психологиялық, биологиялық және әлеуметтік аспектілерін жан-жақты қарастыруда.

Стресске тұрақтылық және оны жақсарту стратегияларын зерттеудің өзектілігі әртүрлі кәсіби, білім беру және әлеуметтік ортадағы өсіп келе жатқан психоэмоциялық ауыртпалықпен анықталады. Соңғы жылдары тек түзету әдістеріне ғана емес, сонымен қатар стрестік реакцияларды ерте анықтауға және халықтың әртүрлі санаттары: студенттер,

оқытушылар, әлеуметтік қызметкерлер, құқық қорғау органдарының өкілдері арасында бейімделу стратегияларын жасауға мүмкіндік беретін диагностикалық әдістерге де ерекше көңіл бөлінуде.

Зерттеулерде психодиагностикалық әдістемелерді әртүрлі мәдени және тілдік ортаға бейімдеу маңызды ғылыми бағыттардың бірі болып табылады. Мысалы, Р. А. Kislyakov және басқалардың еңбектерінде, Диспозициялық Тұрақтылық Сауалнамасының орыс тіліндегі бейімделуі жүргізілді, ол қазіргі уақытта қылмыстық-атқару жүйесі қызметкерлерінің стресске тұрақтылық деңгейін диагностикалау үшін сәтті қолданылуда. Бұл әдіс профилактикалық психодиагностикаға жоғары негізділік пен жарамдылықты көрсетті (Kislyakov et al., 2025).

Соңғы зерттеулер дарынды оқушылар арасында стресске тұрақтылық пен бейімделу механизмдерін қалыптастыруда өзін-өзі түсіну мен эмоциялық өзіндік реттелудің ерте диагностикасының маңызды рөлін көрсетеді. Мысалы, М.У. Tsai. (2024) жанашырлыққа негізделген бағдарлама дарынды орта мектеп оқушыларының эмоционалдық реттелуін, эмпатиясын және психологиялық әл-ауқатын айтарлықтай жақсартатынын көрсетті. Сол сияқты, Life Science Global (2025) журналында жарияланған зерттеу эмоциялық өзіндік реттелу, психологиялық бейімделу және оқушылардың өміршеңдігін дамыту арасындағы оң корреляцияны растап, дер кезінде бағалау мен мақсатты интервенциялардың маңыздылығын атап өтті (Tsai, 2024; Sadova et al., 2025).

С. Ю.Кабанова Ясюкованың әдістеріне негізделген диагностикада АКТ (ақпараттық-коммуникациялық технология) құралдарын қолдануға назар аударды, бұл бастапқы деректерді өңдеуді айтарлықтай жеделдетіп, стандарттады және мектеп жағдайында нәтижелердің дәлдігін арттырды (Кабанова, 2025). Цифрлық технологиялардың интеграциясы психологиялық бағалаудың тиімділігін арттырып қана қоймай, сонымен қатар ауқымды деректерді жинау мен автоматтандырылған талдауды жеңілдетті. Бұл тәсіл білім алушылар мен оқытушылардың эмоциялық және психологиялық жағдайларын уақтылы анықтауға мүмкіндік берді, бұл білім беру мекемелерінде неғұрлым жауапты және жекелендірілген қолдау шараларын қамтамасыз етуге қолайлы.

Стресске тұрақтылықты арттырудың практикалық аспектілері Г. Б. Мони́на мен Н. В. Раннаның “Стресске тұрақтылық ресурстары” атты мамандандырылған тренингінде нақты көрсетілген. Бұл тренинг бағдарламасына өзіндік реттелу, когнитивті қайта құру және денеге бағытталған терапия модульдері енгізілген, олар қатысушыларға стресті тиімді басқаруға және психологиялық тұрақтылықты арттыруға бағытталған (Мони́на & Ранна, 2009). Мұндай практикалық тәсілдер психологиялық қолдаудың құрылымдық негізін қамтамасыз етіп, кәсіби ортада, соның ішінде білім беру және медицина саласында стресске тұрақтылықты дамытуға мүмкіндік береді.

О. В. Кузьмина мен А. А. Докинаның зерттеулері диагностика және түзету арқылы стресске тұрақтылықты дамыту әлеуметтік қызметкерлерден бастап жоғары қауіпті ортада жұмыс істейтін мамандарға дейінгі кәсіби қауымдастықтарда тиімді жүзеге асырылуы мүмкін екенін дәлелдейді (Кузьмина, 2020; Докина, 2019). Зерттеу нәтижелері стресс белгілерін ерте кезеңде анықтаудың және психологиялық қолдау мен тиімді копинг стратегияларын дамытуға бағытталған шаралардың маңыздылығын көрсетеді. Бұл тәсілдер жалпы кәсіби көрсеткіштерді жақсартуға, эмоциялық тұрақтылықты арттыруға және әртүрлі кәсіптік жағдайларда қажуды алдын алуға ықпал етеді.

Сонымен қатар, А. Д. Абашинаның девиантты мінез-құлық көрсететін жасөспірімдерге арналған әдістемесі маңызды практикалық үлгі болып табылады. Автор диагностикалық құралдарды жасөспірімдердің психологиялық жағдайына сәйкес бейімдеп, стреске тұрақтылықты арттыру арқылы қоғамға жат мінез-құлықтың алдын алуға бағытталған механизмдерді енгізді (Абашина, 2017). Бұл тәсіл стреске тұрақтылықтың тек кәсіби ортада ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік және педагогикалық контексте де маңызды екенін көрсетеді, өйткені психологиялық тұрақтылық мінез-құлықты реттеудің және бейімделудің тиімді факторы болып табылады.

Жалпы алғанда, психологиялық әл-ауқаттың құрамдас бөлігі ретінде стреске тұрақтылық тақырыбын В. А. Супонин мен О. В. Лукьянец қарастырды, олар оның кәсіби қызметте эмоциялық тұрақтылықты, мотивацияны және өнімділікті сақтаудағы рөлін атап өтті. Олардың зерттеулері стреске тұрақтылық эмоциялық күйюден және психосоматикалық бұзылулардан қорғайтын фактор ғана емес, сонымен қатар әртүрлі кәсіптік салаларда ұзақ мерзімді психикалық денсаулық пен жеке қанағаттануды қамтамасыз етудің негізгі элементі екенін көрсетеді (Супонин & Лукьянец, 2023).

Осы теориялық негізге сүйене отырып, зерттеу білім беру қызметкерлерінің стреске тұрақтылығын және онымен байланысты эмоциялық, когнитивтік және мінез-құлықтық ерекшеліктерін бағалауға арналған диагностикалық құралдарды бейімдеу мен валидациялауға бағытталды.

Шкалаларды қазақ тіліне аудару және оларды мәдени-тілдік ортаға бейімдеу үдерісі бірнеше кезеңде жүзеге асырылды: тікелей аудару, кері аудару (back-translation), сараптамалық бағалау және пилоттық апробация. Сараптамалық бағалау кезеңінде психология және педагогика саласындағы мамандар аударманың мазмұндық сәйкестігін, терминологиялық дәлдігін және мәдени-тілдік ортаға сәйкестігін талдады. Сарапшылардың ұсыныстары негізінде бірқатар тұжырымдамалары нақтыланды.

Пилоттық апробация кезеңінде бейімделген сауалнамалардың түсініктілігі мен қолдану мүмкіндігі тексерілді. Нәтижесінде шкалалардың ішкі келісімділігі жоғары деңгейде екені анықталды (Cronbach  $\alpha = 0.83-0.99$ ), бұл әдістемелердің сенімділігін көрсетеді. Осыдан кейін сауалнамалардың соңғы нұсқасы негізгі эмпирикалық зерттеуде қолданылды.

Қазақстандық мұғалімдер арасында қолдануға бейімделген психодиагностикалық әдістемелер қабылданған стресс, созылмалы стресс және копинг стратегиялары арасындағы статистикалық мәнді өзара байланыстарды анықтауға мүмкіндік береді.

### **Материалдар мен әдістер**

Зерттеу динамикалық түрде өзгеретін және көбінесе стресті кәсіби ортада жұмыс істейтін педагогтардың психологиялық әл-ауқатына бағытталған. Зерттеуге әртүрлі мамандандырылған және әртүрлі кәсіби тәжірибеге ие 353 мұғалім қатысты. Барлық қатысушылар Қазақстанның оңтүстік аймағында орналасқан білім беру мекемелерінде жұмыс істеді, осылайша аймақтық өкілдік пен контекстік өзектілікті қамтамасыз етті.

Психодиагностикалық әдістердің таңдалған жиынтығы респонденттердің стрестің ситуациялық және созылмалы аспектілерін, сондай-ақ оны басқару үшін қолданылатын стратегияларды қамтитын стрессогендік профилін жан-жақты бағалауды қамтамасыз етуге бағытталған. Қабылданған стрестің субъективті деңгейін өлшеу үшін кеңінен

қолданылатын «Қабылданған стресс» шкаласы (PSS) қолданылды. Коэн мен Уильямсон бейімдеген нұсқа күнделікті стрестерге сезімталдығы мен күшті психометриялық қасиеттеріне байланысты таңдалды. Бұл құрал күтпеген, бақыланбайтын және шамадан тыс жүктелген респонденттердің өз өмірлерін қалай тапқанын бағалауға мүмкіндік берді, осылайша олардың психологиялық күйзелістерінің егжей-тегжейлі көрінісін ұсынды.

Стресс факторларының ұзақ мерзімді әсерінен болатын физиологиялық және эмоциялық тұрақсыздықты бағалау үшін созылмалы стресске экспресс-тест (LKCS) қолданылды. Кең педагогикалық контексте қолдану үшін арнайы бейімделген бұл құрал зерттеушілерге ұзаққа созылған күйзеліс белгілерін, соның ішінде мұғалім мамандығында жиі кездесетін эмоциялық шаршау мен соматикалық шиеленіс көрсеткіштерін анықтауға мүмкіндік берді.

Мінез-құлықпен күресу механизмдерін талдау Р.Лазарус пен С. Фолкман әзірлеген "Копинг тәсілдер сауалнамасы" сауалнамасын (WCQ) пайдалана отырып жүргізілді. Бұл сауалнама копинг стратегияларын бейімделген (мысалы, мәселені шешу немесе әлеуметтік қолдау іздеу) және бейімделмеген (мысалы, болдырмау немесе бас тарту) түрлеріне жіктеуге мүмкіндік береді.

Бейімделген құралдарды психометриялық бағалау Кронбахтың альфа коэффициентін қолдана отырып, ішкі консистенцияны талдауды қамтыды. Нәтижелер барлық шкалалардың қанағаттанарлық және жоғары сенімділікті ( $\alpha > 0,7$ ) көрсеткенін растады, бұл оларды ұқсас популяцияларда одан әрі психологиялық бағалау үшін пайдалануды қолдайды. Орташа ұпайлар мен стандартты ауытқуларды есептеу үшін сипаттамалық статистикалық әдістер қолданылды, ал Пирсонның корреляция коэффициенттері қабылданған стресс деңгейлері, созылмалы стресс көрсеткіштері және копинг стратегиялары арасындағы қатынастарды зерттеу үшін пайдаланылды. Бұл статистикалық процедуралар нәтижелердің дәлдігі мен қайталануын қамтамасыз ететін SPSS Statistics v23 көмегімен орындалды.

Зерттеу барысында алынған мәліметтер мұғалім мамандардың функционалдық және эмоционалдық жағдайларын бағалау контекстінде түсіндірілді. Нәтижелер психологиялық осалдық пен кәсіби тәуекелдің негізгі бағыттарын анықтауға мүмкіндік берді. Атап айтқанда, зерттеу профилактикалық іс-шараларды, институционалдық қолдауды және мұғалімдерге бейімделген стресті басқару тренингтерін өткізу қажеттілігін көрсетуі мүмкін заңдылықтарды анықтады. Нәтижелер сонымен қатар мұғалімдердің психологиялық тұрақтылығын одан әрі зерттеуге және ұзақ мерзімді перспективада олардың әл-ауқаты мен жұмысқа қанағаттануын арттырудың мақсатты стратегияларын әзірлеуге негіз береді.

### **Талқылау және нәтижелер**

Корреляциялық талдау стресс жүктемесін субъективті бағалау, созылмалы стрестің көріністері және мұғалімдер қолданатын копинг стратегиялары арасындағы статистикалық мәнді өзара байланыстарды анықтауға мүмкіндік берді (Кесте 1). Алынған деректер қабылданған стрестің жоғары деңгейі созылмалы эмоциялық және физиологиялық жүктеме көрсеткіштерімен оң бағытта байланысатынын көрсетті. Бұл стресс факторларының қысқа мерзімді реакция ретінде ғана емес, уақыт өте келе жинақталатын және тұрақты сипат алатын үдеріс екенін дәлелдейді.

Бейімсіз копинг стратегияларын қолдану — атап айтқанда, болдырмауға бағытталған

мінез-құлық, эмоциялық алыстау және өзіндік кінә — қабылданған және созылмалы стрестің жоғары деңгейімен статистикалық тұрғыдан мәнді оң корреляция көрсетті. Бұл стратегиялар қысқа мерзімде эмоциялық кернеуді уақытша төмендетуі мүмкін болғанымен, ұзақ мерзімді перспективада психологиялық ресурстардың сарқылуына және кәсіби деадаптацияның қалыптасуына әкелуі ықтимал.

Керісінше, бейімделу стратегияларын қолдану, соның ішінде проблемаларды шешуге бағытталған әрекеттер мен әлеуметтік қолдау іздеу, созылмалы стресс көрсеткіштерімен теріс корреляция көрсетті. Бұл олардың кәсіби стресс жағдайында буферлік, яғни қорғаныс қызметін атқара алатынын білдіреді. Белсенді және саналы күресу тәсілдері мұғалімдердің эмоциялық тұрақтылығын сақтауға және жұмыс тиімділігін қолдауға ықпал етеді.

Жалпы алғанда, алынған нәтижелер мұғалімдердің психикалық денсаулығын қорғау және кәсіби қызметтің ұзақ мерзімді тиімділігін қамтамасыз ету мақсатында адаптивті копинг механизмдерін жүйелі түрде дамыту қажеттілігін айқын көрсетеді.

Зерттеуге қатысқан 353 мұғалімнің деректері негізінде қабылданған стресс, созылмалы стресс және копинг стратегиялары көрсеткіштеріне сипаттамалық статистикалық талдау жүргізілді. Алынған нәтижелер мұғалімдердің психоэмоциялық жағдайының жалпы құрылымын бағалауға мүмкіндік берді.

Сипаттамалық статистика нәтижелері қабылданған стресс көрсеткіштерінің орташа деңгейде екенін көрсетті, бұл педагогтардың кәсіби қызметінде тұрақты психоэмоциялық жүктеменің бар екенін білдіреді. Сонымен қатар созылмалы стресс белгілерінің де орташа деңгейде байқалуы мұғалімдердің ұзақ мерзімді эмоциялық кернеуге ұшырауы мүмкін екенін көрсетеді.

Копинг стратегияларын талдау нәтижелері мұғалімдердің бір бөлігінде проблеманы шешуге бағытталған белсенді стратегиялар басым екенін көрсетті. Дегенмен кейбір респонденттерде эмоцияға бағытталған немесе болдырмауға бағытталған копинг стратегияларының қолданылуы байқалды. Бұл кәсіби стресс жағдайында бейімделу механизмдерінің әртүрлі екенін көрсетеді.

Осыдан кейін қабылданған стресс, созылмалы стресс және копинг стратегиялары арасындағы өзара байланыстарды анықтау үшін корреляциялық талдау жүргізілді (Кесте 1).

### Кесте 1

**Қабылданған стресс (PSS), созылмалы стресс (LKCS) және копинг тәсілдер сауалнамасы (WCQ) көрсеткіштері арасындағы корреляция**

	PSS	LKCS	WCQ Эмоциялық	WCQ Жоспарлау	WCQ Болдырмау
PSS	—	0.483	0.412	-0.376	—
LKCS	0.483	—	—	—	0.398
WCQ Эмоци- ялық	0.412	—	—	—	—

WCQ Жоспарлау	-0.376	—	—	—	-0.341
WCQ Болдырмау	—	0.398	—	-0.341	—

**Ескертпе:**  $p < 0,01$  маңыздылық деңгейінде тек статистикалық маңызды корреляциялар берілген.

PSS-10 және LKCS шкалалары арасындағы оң корреляция ( $r = 0,483$ ) қабылданған және созылмалы стресс жүктемесі арасындағы сәйкестікті көрсетеді, бұл қолданылатын психометриялық өлшемдердің ішкі жарамдылығын растайды. Қабылданған стрестің жоғары деңгейі мен эмоцияға бағытталған реакциялардың басым болуы ( $r = 0,412$ ) арасында статистикалық мәнді байланыс анықталды, бұл мұғалімдерде стресс жағдайында бейімделмеген күресу немесе өзін-өзі ұстамай қалу үрдістерінің көрінісі ретінде қарастырылады. Атап айтқанда, А. А. Золотарева жүргізген зерттеуде орыс тілді үлгідегі Қабылданған стресс Шкаласы бойынша алынған баллдар DASS-21 сауалнамасымен өлшенген психологиялық күйзеліс деңгейлерімен оң корреляцияланғаны байқалды (Золотарева, 2023). Бұл нәтижелер PSS-10 және LKCS сияқты құралдардың психологиялық күйзелісті өлшеуде сенімді және валидті екенін растайды.

Қабылданған стрестің жоғары деңгейі эмоцияға бағытталған копинг стратегияларын жиі қолданумен орташа деңгейде оң байланыс көрсетті ( $r \approx 0,41$ ). Бұл эмоциялық реакцияларға, уайымға немесе ішкі күйзелісті реттеуге бағытталған мінез-құлық үлгілерінің стресс деңгейінің артуымен қатар жүретінін аңғартады. Алынған нәтижелер Y. Ding және әріптестерінің зерттеу қорытындыларымен сәйкес келеді (Ding et al., 2021), онда эмоцияға бағытталған күресу стратегияларының басым болуы жағдайдың субъективті стрестік қабылдануын күшейтетін фактор ретінде қарастырылған.

PSS10 индикаторы жоспарлаудың қиындықтарды жеңу стратегияларымен теріс корреляцияланды ( $r = -0,376$ ), бұл қиындықтарды жеңудің бір жолы ретінде құрылымдық мінез-құлық пен белсенді жоспарлауды қалайтын мұғалімдер арасында субъективті стресс деңгейінің төмендегенін көрсетеді. Бұл қорытындыны Н. Gül және т.б. еңбектері, сондай-ақ мұғалімдердің кәсіби қызметінде проактивтіліктің маңыздылығын атап өтетін ұлттық дереккөздер растайды (Gül & Gür, 2022).

Сондай-ақ, проблемалық жағдайларды болдырмауға бейімділігі бар мұғалімдер арасында тұрақты созылмалы стрестік реакциялардың болуын көрсететін LKCS көрсеткіштері мен копинг стратегиялары арасында статистикалық тұрғыдан мәнді оң корреляция анықталды ( $r = 0,398$ ). Сонымен қатар, болдырмауға бағытталған копинг мінез-құлқы жоспарлауға негізделген проблеманы шешу стратегиясымен кері байланыс көрсетті ( $r = -0,341$ ), бұл стресті жеңудің белсенді және пассивті тәсілдері арасында функционалдық айырмашылық бар екенін көрсетеді. А. Б. Леонова мен А. А. Качина (2007) жүргізген зерттеулерде созылмалы стресс көбінесе белсенді әрекеттерден бас тартумен және пассивті бейімделу стратегияларымен байланысты екені көрсетілген. Сонымен қатар, Біріккен Корольдікте және Қазақстанда жүргізілген зерттеулер күйіп қалудың алдын алуға бағытталған профилактикалық шаралардың оның деңгейін

төмендетуге ықпал ететінін дәлелдейді (Абдакимова және Гроссул, 2024; Леонова және Качина, 2007; Austin et al., 2005).

Зерттеу нәтижелері “жоспарлау” және “болдырмау” копинг стратегиялары арасында кері корреляцияның бар екенін көрсетті ( $r \approx -0,34$ ), бұл белсенді және пассивті күресудің классикалық моделіне сәйкес келеді. А. А. Жакатаева атап өткендей, белсенді күресу стратегиялары мұғалімдердің стресске тұрақтылығын арттырып, психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз етуге ықпал етеді (Жакатаева, 2022). Бұл тұжырымдар кәсіби ортада мақсатты психологиялық қолдау шараларын әзірлеуде аса маңызды, өйткені белсенді күресу механизмдерін дамыту созылмалы стрестен қорғанудың тиімді жолы ретінде қарастырылады. Сонымен бірге, мұғалімдердің эмоциялық және когнитивтік ресурстарын нығайту, олардың қиындықтарға бейімделу қабілетін арттыру және кәсіби күйіп қалудың алдын алу үшін белсенді стратегияларды жүйелі түрде енгізу қажеттілігі көрінеді. Мұндай бағыттағы араласулар педагог кадрлардың психологиялық саулығын қолдаудың және білім беру ұйымдарындағы жұмыс сапасын ұзақ мерзімді сақтаудың сенімді механизмі бола алады.

Ұсынылған нәтижелерге сүйене отырып, мұғалімдер арасында стресске тұрақтылық контекстінде адаптивті және бейімделмейтін копинг стратегиялары арасында айқын дифференциация бар деген қорытынды жасауға болады. Қабылданған және созылмалы стресс деңгейлері арасындағы оң корреляция қолданылған психометриялық құралдардың ішкі консистенциясын ғана емес, сонымен қатар олардың өлшемдік тұтастығы мен диагностикалық негізділігін де растайды. Бұл көрсеткіштер зерттеуде пайдаланылған әдістемелердің бір-бірін толықтырып, стресс феноменін кешенді сипаттай алатынын аңғартады.

Сонымен қатар, қабылданған стрестің жоғарылауы мен эмоцияларға бағытталған және болдырмауға бағытталған копинг стратегияларының басым болуы арасындағы тығыз байланыс стресс жағдайында бейімделмеген мінез-құлық реакцияларының қалыптасу қаупін көрсетеді. Мұндай стратегиялар қысқа мерзімде эмоциялық шиеленісті уақытша төмендетуге бағытталғанымен, ұзақ мерзімді перспективада кәсіби қажудың, психологиялық сарқылудың және еңбек тиімділігінің төмендеуінің алғышарттарын қалыптастыруы мүмкін.

Керісінше, қабылданған стресс пен жоспарлауға бағытталған копинг арасындағы теріс корреляция мінез-құлықты белсенді реттеу, мақсат қою және құрылымдық мәселелерді жүйелі шешу стрестің шамадан тыс жүктелуіне қарсы тиімді буфер ретінде қызмет ететінін көрсетеді. Бұл нәтижелер белсенді және пассивті күресу механизмдерін ажырататын теориялық модельдердің эмпирикалық негізділігін нығайтады және стресті басқару бағдарламаларында проблеманы шешуге бағытталған стратегияларды басым дамыту қажеттігін дәлелдейді.

Жалпы алғанда, алынған қорытындылар мұғалімдер арасында жоспарлауға негізделген, саналы және белсенді қиындықтарды жеңу дағдыларын қалыптастыруға бағытталған мақсатты психологиялық араласулардың маңыздылығын көрсетеді. Эмоцияға бағытталған және болдырмауға бағытталған копинг стратегияларының басымдығын төмендету білім беру ұйымдарындағы еңбек гигиенасын жақсартуға, кәсіби күйіп қалудың алдын алуға және педагогтардың ұзақ мерзімді психологиялық тұрақтылығын қамтамасыз етуге ықпал етуі мүмкін.

Қабылданған стресс, созылмалы стресс және күресу стратегиялары арасындағы статистикалық мәнді байланыстар алынған нәтижелерді қазіргі теориялық және эмпирикалық модельдер контекстінде түсіндіруді талап етеді. Қазіргі психологиялық зерттеулер күресу стратегияларының тиімділігі әмбебап емес екенін және олардың бейімделгіштік әлеуеті стрессордың сипатына, ұзақтығына және субъективті бақылау деңгейіне тәуелді екенін көрсетеді (Folkman, 2013; Comras et al., 2017). Осы тұрғыдан алғанда, алынған корреляциялық құрылымдарды тек «тиімді/тиімсіз» дихотомиясында емес, контекстік шарттар жүйесінде қарастыру орынды.

Мәселелік-бағдарланған стратегиялар, соның ішінде жоспарлау, дәстүрлі түрде қорғаныс факторы ретінде сипатталады. Олар стрессорды өзгертуге немесе бақылауды күшейтуге бағытталған. Алайда, зерттеулер көрсеткендей, мұндай стратегиялардың тиімділігі созылмалы және құрылымдық сипаттағы стресс жағдайында төмендеуі мүмкін (Aldao et al., 2010). Білім беру саласында кәсіби жүктеменің нормативтік реттелуі, есептіліктің жоғары деңгейі және автономияның шектеулі болуы жеке күш-жігердің объективті жағдайды айтарлықтай өзгерту мүмкіндігін азайтады. Сондықтан белсенді күресу стратегиялары бұл жағдайда стрессорды жою функциясынан гөрі, субъективті бақылау сезімін сақтауға бағытталған компенсаторлық рөл атқаруы ықтимал. Зерттеуде жоспарлау мен қабылданған стресс арасындағы орташа теріс байланыс осы контекстік шектеулермен түсіндірілуі мүмкін.

Эмоциялық-бағытталған күресу стратегиялары бойынша анықталған нәтижелер де көпқырлы түсіндіруді қажет етеді. Бір жағынан, олардың жоғары стресс деңгейімен оң байланысы дезадаптивті процестердің индикаторы ретінде қарастырылуы мүмкін. Екінші жағынан, эмоцияларды реттеу кейбір жағдайларда, әсіресе бақылауға келмейтін немесе ұзаққа созылатын стресс жағдайында, уақытша бейімделу функциясын атқара алады (Comras et al., 2017). Эмоциялық реакцияларды өңдеу субъективті күйзелісті азайтып, қысқа мерзімді психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз етуі мүмкін. Алайда мұндай стратегиялар ұзақ мерзімді перспективада белсенді мәселелік тәсілдермен толықтырылмаса, күй синдромының даму қаупін арттыратыны көрсетілген (Maslach & Leiter, 2016). Осылайша, эмоциялық стратегиялардың стресс көрсеткіштерімен байланысы олардың абсолютті тиімсіздігін емес, созылмалы кәсіби стресс жағдайындағы бейімделу ресурстарының шектеулілігін білдіруі мүмкін.

Мұғалімдердің стресске тұрақтылығын түсіндіруде Job Demands–Resources (JD-R) моделі ерекше өзектілікке ие (Bakker & Demerouti, 2017). Бұл модельге сәйкес, кәсіби талаптардың (жүктеме, уақыт тапшылығы, эмоциялық еңбек) жоғары деңгейі мен ресурстардың (әлеуметтік қолдау, автономия, кәсіби даму мүмкіндігі) жеткіліксіздігі жағдайында жеке күресу стратегиялары стресс деңгейін толық бейтараптай алмайды. Біздің зерттеуде бейімделгіш стратегиялардың болуы мұғалімдердің бір бөлігінде жоғары қабылданған және созылмалы стресс деңгейінің сақталуына кедергі болмағаны осы теориялық шеңберде түсіндіріледі.

Тағы да айта кетсек, зерттеудің көлденең (cross-sectional) дизайны айнымалылар арасындағы уақыттық динамиканы анықтауға мүмкіндік бермейді. Бұл стресс деңгейі копинг стратегияларын айқындай ма, әлде керісінше, белгілі бір күресу стилі стрестің жоғары қабылдануына ықпал ете ме деген сұраққа нақты жауап беруге шектеу қояды. Өзіндік есепке негізделген өлшемдердің шектеулері мен ортақ әдістемелік дисперси-

яның ықпалы туралы тұжырымдар Podsakoff және әріптестерінің еңбектерінде жан-жақты қарастырылған (Podsakoff et al., 2003). Бұдан бөлек, әлеуметтік қалаулылық әсері де нәтижелерге ықпал етуі мүмкін, сондықтан анықталған байланыстарды себеп-салдарлық механизм ретінде емес, құрылымдық ассоциациялар ретінде интерпретациялау орынды.

Сонымен қатар, эмоцияға бағытталған және болдырмауға бағытталған копинг стратегияларының жоғары стресс көрсеткіштерімен байланысы тек жеке тиімсіздік ретінде ғана емес, кәсіби ресурстардың сарқылуының индикаторы ретінде де қарастырылуы мүмкін. Ресурстарды сақтау теориясына сәйкес, ұзақ мерзімді стресс жағдайында тұлға қолда бар психологиялық ресурстарды сақтауға немесе үнемдеуге бағытталған бейімделу стратегияларына көшуі мүмкін (Hobfoll et al., 2018). Осы тұрғыдан алғанда, болдырмауға бағытталған мінез-құлық немесе эмоциялық реактивтілік кәсіби жүктеменің шамадан тыс екенін көрсететін белгі ретінде интерпретациялануы мүмкін.

Жалпы алғанда, алынған нәтижелер мұғалімдердің стресске тұрақтылығын тұрақты тұлғалық сипаттама ретінде емес, жеке күресу стратегиялары мен институционалдық жағдайлардың өзара әрекеттесуінде қалыптасатын динамикалық жүйе ретінде қарастыру қажеттігін көрсетеді. Психологиялық профилактика тек жеке дағдыларды дамытуға бағытталмауы тиіс; ол кәсіби ортаны оңтайландыру, автономияны арттыру және ұйымдық қолдауды күшейту шараларымен үйлесуі қажет.

## Қорытынды

Жүргізілген зерттеу педагогтардың стресске тұрақтылығын бағалауға арналған психодиагностикалық әдістемелерді қазақ тілдік және мәдени ортаға бейімдеу мәселесіне бағытталды. Зерттеу барысында қабылданған стресс шкаласы (PSS-10), созылмалы стресті анықтау әдістемесі (LKCS) және копинг стратегияларын бағалау сауалнамасы (WCQ) бейімделіп, олардың қолданылу мүмкіндіктері эмпирикалық деректер негізінде талданды.

Зерттеуге әртүрлі кәсіби тәжірибесі бар 353 мұғалім қатысты. Алынған нәтижелер қабылданған стресс пен созылмалы стресс көрсеткіштері арасында статистикалық тұрғыдан мәнді оң байланыс бар екенін көрсетті. Сонымен қатар белсенді және проблеманы шешуге бағытталған копинг стратегиялары стресс деңгейімен теріс байланыс көрсетсе, эмоцияға бағытталған және болдырмауға бағытталған копинг стратегиялары жоғары стресс деңгейімен байланысты екені анықталды.

Алынған нәтижелер бейімделген психодиагностикалық құралдардың мұғалімдердің психоэмоциялық жағдайын бағалауда қолдануға жарамды екенін көрсетеді. Бұл әдістемелер білім беру ұйымдарында педагогтардың кәсіби күйзеліс деңгейін анықтауға және психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеуге мүмкіндік береді.

Зерттеу нәтижелері болашақта мұғалімдердің стресске тұрақтылығын дамытуға бағытталған психологиялық интервенциялар мен профилактикалық бағдарламаларды әзірлеу үшін ғылыми негіз бола алады.

Жалпы қорытындылай келе, зерттеу нәтижелері педагогтардың стресске тұрақтылығын дамыту тек жеке психологиялық ресурстарды күшейту арқылы ғана емес, сонымен бірге білім беру мекемелеріндегі ұйымдастырушылық қолдау жүйесін

жетілдіру арқылы жүзеге асырылуы тиіс екенін көрсетеді. Осы тұрғыда білім беру ұйымдарында психологиялық қызметтің рөлін арттыру, кәсіби қолдау бағдарламаларын енгізу және мұғалімдердің (педагогтардың) эмоционалдық әл-қуатын жүйелі, кешенді түрде мониторингтеу маңызды бағыттардың бірі болып табылады, сондай – ақ олардың кәсіби тиімділігін арттыруға ықпал етеді.

**Қаржыландыру:** Бұл зерттеу Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің 2025–2027 жылдарға арналған ғылыми және (немесе) ғылыми-техникалық жобаларды гранттық қаржыландыру конкурсы аясында AP26194077 «Білім беру қызметкерлерінде сыбайлас жемқорлыққа қарсы мәдениеттің негізі ретінде стресске тұрақтылықты қалыптастыру» жобасы бойынша жүзеге асырылды.

### **Авторлардың үлесі:**

Барлық авторлар зерттеудің тұжырымдамасын әзірлеуге, деректерді жинауға және талдауға, нәтижелерді түсіндіруге тең дәрежеде үлес қосты. Авторлар қолжазбаны бірлесіп дайындап, оны сыни тұрғыдан қайта қарап, мақала мәтінінің соңғы нұсқасын жариялауға бекітті. Әрбір автор мақала мазмұны мен ұсынылған деректердің шынайылығы үшін жауап береді.

### **References**

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>— Journal
- Austin, V., Shah, S., Muncer, S. (2005). Teacherstress and copingstrategiesused to reducestress. *OccupationalTherapy International*, 12(2), 63–80. DOI: <https://doi.org/10.1002/oti.16> - Journal
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>— Journal
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E. K., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>— Journal
- Ding, Y., Fu, X., Liu, R., Hwang, J., Hong, W., & Wang, J. (2021). The Impact of Different Coping Styles on PsychologicalDistressduring the COVID-19: The MediatingRole of PerceivedStress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10947. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010947>- Journal
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). New York, NY: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)— Journal
- Gül, H., & Gür, Ç. (2022). The relationship among problem-solving, coping styles and stresslevels of parents of children with autism spectrum disorder, attention deficithyper activity disorder and typical development. *European Journal of Educational Research*, 11(3), 1231–1243. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.11.3.1231>- Journal
- Hobfoll, S. E. (2012). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 127–147). New York, NY: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007> — Journal

Kislyakov, P. A., Tsvetkova, N. A., & Suslov, Y. E. (2025). Primary Russian-language adaptation of the Dispositional Resilience Scale on a sample of employees of the penalen for cement system. *Psychology and Law*, 15(1), 158–180. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150111> — Journal

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311> — Journal

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879> — Journal

Sadova, M., Lapshun, G., Samokhvalova, I., OgluAbdullayev, V. E., & Komarivska, N. (2025). The role of psychological adaptation in the process of self-realization of gifted students. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 13(1), 44–52. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2025.13.01.5> — Journal

Tsai, M. Y. (2024). The pilot study on the effect of a compassion-based program on gifted junior high school students' emotional styles, self-compassion, empathy, and well-being. *Education Sciences*, 14(10), 1058. <https://doi.org/10.3390/educsci14101058> — Journal

Абашина, А. Д. (2017). Создание комплекса дополнительных мер профилактики асоциального поведения несовершеннолетних: по материалам городской опытно-экспериментальной площадки. *Социальная педагогика*, (3), 99–113. — Journal

Абдакимова, М. К., & Гроссул, Н. С. (2024). Влияние профессионального и эмоционального выгорания на выбор копинг-стратегии в контексте психологической подготовки социальных работников. *Вестник ЕНУ им. Л. Н. Гумилёва. Серия «Педагогика. Психология. Социология»*, 147(2), 525–537. <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2024-147-2-525-537> — Journal

Докина, А. А. (2019). Социально-психологические технологии развития стрессоустойчивости социальных работников. В *Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: материалы XI Международной научно-практической конференции* (с. 119–122). Рязань: Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина - conference material

Жакатаева, А. А., Ахтаева, Н. С. (2022). Стрессоустойчивость как один из факторов эффективной деятельности сотрудников: литературный обзор исследований. *Вестник КазНПУ имени Абая. Серия «Психология»*, 1(70), 118–131. <https://doi.org/10.51889/2022-1.1728-7847.44%20>

Золотарева, А. А. (2023). Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14). *Клиническая и специальная психология*, 12(1), 18–42. <https://doi.org/10.17759/cpse.2023120102> — Journal

Кабанова, С. Ю. (2020, 12 марта). Методика комплексной психолого-педагогической диагностики профессиональной ориентации старшеклассников с использованием информационно-коммуникационных технологий. <https://www.lurok.ru/categories/15/articles/21372> — electronic resource

Кузьмина, О. В. (2017). Коррекция стрессоустойчивости специалистов в трудных ситуациях профессиональной деятельности. В *XVI Международные научные чтения (памяти Шувалова И. И.): сборник статей Международной научно-практической конференции* (15 октября 2017 г.) (с. 154–161). Москва: Европейский фонд инновационного развития. — conference materials

Леонова, А. Б., & Качина, А. А. (2007). Стресс-менеджмент: технология управления стрессом в профессиональной деятельности. *Управление персоналом*, (9), 81–84. <https://www.top-personal.ru/issue.html?1146> — electronic resource

Монина, Г. Б., & Раннала, Н. В. (2009). Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» (СПб: Речь, 250 с.). — book

Супонин, В. А., & Лукьянцев, О. В. (2023). Профилактика эмоционального выгорания у студентов. В Актуальные вопросы благополучия личности: психологический, социальный и профессиональный контексты: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Ханты-Мансийск, 17 нояб. 2023 г.) (с. 621–626). Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет. – conference materials

**Ж.К. Турниязова\*<sup>1</sup>, М.А. Перленбетов<sup>2</sup>, Л.К. Комекбаева<sup>3</sup>,  
А.А. Мамбетжанова<sup>4</sup>, Б.Ж. Даулетбаева<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Университет Туран, Алматы, Казахстан

<sup>1,2,3</sup>«Q» UNIVERSITY, Алматы, Казахстан

<sup>4</sup>UIB, Алматы, Казахстан

<sup>5</sup>Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

### **Корреляционный анализ психодиагностических методик, направленных на выявление компонентов стрессоустойчивости педагогов**

**Аннотация.** В исследовании подчеркивается различие между активным и пассивным копингом и их влиянием на эмоциональное благополучие. Полученные результаты согласуются с национальными и международными данными, подтверждая надежность адаптированных шкал и обосновывая разработку программ повышения стрессоустойчивости для учителей.

Современные социальные и профессиональные реалии предъявляют все более высокие требования к психологической устойчивости специалистов, особенно в сфере образования. Растущее информационное давление, социальная неопределенность и эмоциональное выгорание подчеркивают необходимость надежной диагностики стрессоустойчивости учителей как ключевого ресурса для адаптации и эффективной работы.

Цель исследования — языково-культурная адаптация психодиагностических методик для определения стрессоустойчивости среди казахоязычных педагогов, а также проведение корреляционного анализа полученных первоначальных эмпирических результатов.

Гипотеза исследования заключается в том, что диагностические инструменты, адаптированные на казахский язык, позволят выявить взаимосвязи между уровнем воспринимаемого стресса у учителей, признаками хронического стресса и используемыми ими копинг-стратегиями.

В исследовании приняли участие 353 учителя с различным опытом и профессиональным профилем. Шкала воспринимаемого стресса (PSS), шкала хронического стресса (LKCS) и опросник способов совладания (WCQ) были культурно и лингвистически адаптированы.

Корреляционный анализ выявил положительную связь между высоким уровнем воспринимаемого стресса, симптомами хронического стресса и эмоциональным или избегающим копингом. Напротив, планирование и проактивные стратегии преодоления трудностей отрицательно коррелировали с воспринимаемым стрессом, что указывает на их защитную роль.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, педагог, копинг-стратегии, диагностика, хронический стресс, эмоциональное выгорание, психопрофилактика.

**Zh.K. Turniyazova<sup>\*1,3</sup>, M.A. Perlenbetov<sup>2</sup>, L.K. Komekbayeva<sup>3</sup>,  
A.A. Mambetzhanova<sup>4</sup>, B.Zh. Dauletbayeva<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Turan University, Almaty, Kazakhstan

<sup>123</sup>“Q” UNIVERSITY, Almaty, Kazakhstan

<sup>4</sup>UIB, Almaty, Kazakhstan

<sup>5</sup>L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

### **Correlation analysis of psychodiagnostic measures assessing the components of teachers' stress resilience**

**Abstract.** The study emphasizes the contrast between active and passive coping and their influence on emotional well-being. The findings align with national and international data, confirming the reliability of the adapted scales and supporting the development of stress-resilience programs for teachers.

Modern social and professional realities increasingly demand psychological resilience from specialists, particularly in education. Growing informational pressure, social uncertainty, and emotional burnout highlight the need for reliable diagnostics of teachers' stress resilience as a key resource for adaptation and effective work.

The aim of the study is the linguistic and cultural adaptation of psychodiagnostic methods for assessing stress resilience among Kazakh-speaking teachers, as well as conducting a correlation analysis of the initial empirical results obtained.

The hypothesis of the study is that diagnostic instruments adapted into the Kazakh language will allow the identification of relationships between teachers' perceived stress levels, symptoms of chronic stress, and the coping strategies they employ.

A total of 353 teachers participated, varying in experience and professional profiles. The Perceived Stress Scale (PSS), Chronic Stress Scale (LKCS), and Ways of Coping Questionnaire (WCQ) were culturally and linguistically adapted.

Correlation analysis showed a positive relationship between high perceived stress, chronic stress symptoms, and emotional or avoidance coping. In contrast, planning and proactive coping strategies were negatively correlated with perceived stress, indicating a protective role.

**Keywords:** stress resilience, teacher, coping strategies, diagnostics, chronic stress, emotional burnout, psychoprophylaxis.

### **References**

Abashina, A. D. (2017). Sozдание kompleksa dopolnitel'nykh mer profilaktiki asotsial'nogo povedeniya nesovershennoletnikh: po materialam gorodskoy opytно-eksperimental'noy ploshchadki [Creating a set of additional preventive measures for anti-social behaviour of minors: based on the materials of a city experimental platform]. *Sotsial'naya pedagogika*, (3), 99–113. - [in Russian]

Abdakimova, M. K., & Grossul, N. S. (2024). Vliyanie professional'nogo i emotsional'nogo vygoraniya na vybor koping-strategii v kontekste psikhologicheskoy podgotovki sotsial'nykh rabotnikov [The influence of professional and emotional burnout on the choice of coping strategy in the context of psychological training of social workers]. *Vestnik ENU im. L. N. Gumileva. Seriya "Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiologiya"*, 147(2), 525–537. <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2024-147-2-525-537> - [in Russian]

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Austin, V., Shah, S., & Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*, 12(2), 63–80. DOI: <https://doi.org/10.1002/oti.16>

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E. K., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>

Ding, Y., Fu, X., Liu, R., Hwang, J., Hong, W., & Wang, J. (2021). The impact of different coping styles on psychological distress during the COVID-19: The mediating role of perceived stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10947. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010947>

Dokina, A. A. (2019). Sotsial'no-psikhologicheskie tekhnologii razvitiya stressoustoychivosti sotsial'nykh rabotnikov [Social-psychological technologies for the development of social workers' stress resilience]. In *Pedagogika i psikhologiya kak resurs razvitiya sovremennogo obshchestva: materialy XI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* (pp. 119–122). Ryazan: Ryazanskiy gosudarstvennyy universitet im. S. A. Yesenina. - [in Russian]

Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. In Gellman, M. D., & Turner, J. R. (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). (New York: Springer). [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)

Gül, H., & Gür, Ç. (2022). The relationship among problem-solving, coping styles and stress levels of parents of children with autism spectrum disorder, attention deficit hyperactivity disorder and typical development. *European Journal of Educational Research*, 11(3), 1231–1243. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.11.3.1231>

Hobfoll, S. E. (2012). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In Folkman, S. (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 127–147). (New York: Oxford University Press). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007>

Kabanova, S. Yu. (2020, March 12). Metodikakompleksnoy psikhologo-pedagogicheskoy diagnostiki professional'noy orientatsii i starsheklassnikov s ispol'zovaniem informatsionno-kommunikatsionnykh tekhnologiy [Methodology of complex psychological and pedagogical diagnostics of high school students' professional orientation using information and communication technologies]. <https://www.1urok.ru/categories/15/articles/21372> - [in Russian]

Kislyakov, P. A., Tsvetkova, N. A., & Suslov, Y. E. (2025). Primary Russian-language adaptation of the Dispositional Resilience Scale on a sample of employees of the penal enforcement system. *Psychology and Law*, 15(1), 158–180. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150111>

Kuzmina, O. V. (2017). Korrektsiya stressoustoychivosti spetsialistov v trudnykh situatsiyakh professional'noy deyatel'nosti [Correction of stress resistance of specialists in difficult situations of professional activity]. In *XVI Mezhdunarodnye nauchnye chteniya (pamyati Shuvalova I. I.): sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (15 oktyabrya 2017 g.)* (pp. 154–161). Moskva: Evropeyskiy fond innovatsionnogo razvitiya. - [in Russian]

Leonova, A. B., & Kachina, A. A. (2007). Stress-menedzhment: tekhnologiya upravleniya stressom v professional'noy deyatel'nosti [Stress management: Technology of stress control in professional activity]. *Upravlenie personalom*, (9), 81–84. <https://www.top-personal.ru/issue.html?1146> - [in Russian]

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Monina, G. B., & Rannala, N. V. (2009). Trening “Resursy stressoustoychivosti”. [Training “Resources of stress resilience”] (SPb: Rech', 250 p.) - [in Russian]

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>

Sadova, M., Lapshun, G., Samokhvalova, I., OgluAbdullayev, V. E., & Komarivska, N. (2025). The role of psychological adaptation in the process of self-realization of gifted students. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 13(1), 44–52. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2025.13.01.5>

Suponin, V. A., & Lukyantsev, O. V. (2023). Profilaktika emosional'nogo vygaraniya u studentov [Prevention of emotional burnout in students]. In *Aktual'nye voprosy blagopoluchiya lichnosti: psikhologicheskii, sotsial'nyy i professional'nyy konteksty: materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. (Khanty-Mansiysk, 17 noyab. 2023 g.)* (pp. 621–626). Khanty-Mansiysk: Yugorsky gosudarstvennyy universitet. - [in Russian]

Tsai, M.-Y. (2024). The pilot study on the effect of a compassion-based program on gifted junior high school students' emotional styles, self-compassion, empathy, and well-being. *Education Sciences*, 14(10), 1058. <https://doi.org/10.3390/educsci14101058>

Zhakataeva, A. A., & Akhtaeva, N. S. (2022). Stressoustoychivost' kak odin iz faktorov effektivnoy deyatelnosti sotrudnikov: literaturnyy obzor issledovaniy [Stress resistance as one of the factors of employees' effective activity: A literature review]. *Vestnik KazNPU imeni Abaya. Seriya "Psikhologiya"*, 1(70), 118–131. <https://doi.org/10.51889/2022-1.1728-7847.44> - [in Russian]

Zolotareva, A. A. (2023). Psikhometricheskie svoystva russkoyazychnoy versii Shkaly vosprinimaemogo stressa (versii PSS-4, 10, 14) [Psychometric properties of the Russian version of the Perceived Stress Scale (versions PSS-4, 10, 14)]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya*, 12(1), 18–42. <https://doi.org/10.17759/cpse.2023120102> - [in Russian]

#### **Авторлар туралы мәлімет:**

**Турниязова Ж.К.** – хат-хабар авторы, PhD докторант, «Туран» университеті, «Психология және журналистика» академиялық мектебінің аға оқытушысы, «Q» University, 050005, Брусилковский к. 167, Алматы, Қазақстан, [zturniyazova@inbox.ru](mailto:zturniyazova@inbox.ru)

**Перленбетов М.А.** – п.ғ.д., профессор, «Психология және журналистика» академиялық мектебі, «Q» University, 050000, Байзаков к. 125/185, Алматы, Қазақстан, [perlenbet@mail.ru](mailto:perlenbet@mail.ru)

**Көмекбаева Л.К.** – п.ғ.к., қауымдастырылған профессор, «Психология және журналистика» академиялық мектебі, «Q» University, 050000, Байзаков к. 125/185, Алматы, Қазақстан, [klk62@mail.ru](mailto:klk62@mail.ru)

**Мамбетжанова А.А.** – әлеуметтік ғылымдар магистрі, аға оқытушы, Халықаралық бизнес университеті (UIB), 050010, Абай д. 8А, Алматы, Қазақстан, [aigulbesagash@mail.ru](mailto:aigulbesagash@mail.ru)

**Дәулетбаева Б.Ж.** – PhD докторант, «Туран» университеті, бас маман-психолог, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, 010000, Сатбаев к. 2, Астана, Қазақстан, [dauletbayevabn@gmail.com](mailto:dauletbayevabn@gmail.com)

#### **Сведения об авторах:**

**Турниязова Ж.К.** – автор для корреспонденции, докторант PhD Университета «Туран», старший преподаватель Академической школы «Психология и журналистика», «Q» University, A05C2X4 (050005), ул. Брусиловского, д. 167, Алматы, Казахстан, [zturniyazova@inbox.ru](mailto:zturniyazova@inbox.ru)

**Перленбетов М.А.** – д. п. н., профессор Академической школы «Психология и журналистика», «Q» University, 050000, ул. Байзакова, 125/185, Алматы, Казахстан, [perlenbet@mail.ru](mailto:perlenbet@mail.ru)

**Көмекбаева Л.К.** – к. п. н., ассистент-профессор Академической школы «Психология и журна-

**Мамбетжанова А.А.** – магистр социальных наук, старший преподаватель Университета Международного Бизнеса (UIB), 050010, просп. Абая, 8А, Алматы, Қазақстан, aigulbesagash@mail.ru

**Даулетбаева Б.Ж.** – докторант PhD Университета «Туран», главный специалист-психолог Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилёва, 010000, ул. Сатбаева, 2, Астана, Қазақстан, dauletbayevabn@gmail.com

#### **Information about the authors:**

**Turniyazova Zh.K.** – corresponding author, PhD doctoral student, Turan University, Senior Lecturer, Academic School of Psychology and Journalism, Q University, Almaty, Kazakhstan. A05C2X4 (050005), 167 Brusilovsky Street, Almalinsky District, Almaty, zturniyazova@inbox.ru

**Perlenbetov M.A.** – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Academic School of Psychology and Journalism, Q University, Almaty, Kazakhstan. 050000, 125/185 Baizakov Street, Almaty, perlenbet@mail.ru

**Komekbayeva L.K.** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Academic School of Psychology and Journalism, Q University, Almaty, Kazakhstan. 050000, 125/185 Baizakov Street, Almaty, 3klk62@mail.ru

**Mambetzhanova A.A.** – Master of Social Sciences, Senior Lecturer, University of International Business (UIB), Almaty, Kazakhstan. 050010, 8A Abay Avenue, Almaty, aigulbesagash@mail.ru

**Dauletbayeva B.Zh.** – PhD doctoral student, Turan University, Chief Psychologist Specialist, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 010000, 2 Satpayev Street, Astana, Kazakhstan, 5dauletbayevabn@gmail.com