



МРНТИ 15.31.31

Научная статья

<https://doi.org/10.32523/3080-1893-2025-152-3-193-205>

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГА ПО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ ПО ОТНОШЕНИЮ К БУДУЩЕМУ НА ФОНЕ ГЛОБАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

К.Д. Нурсаган<sup>1\*</sup>, М.П. Кабакова<sup>2</sup>, З.М. Садвакасова<sup>3</sup>

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

(E-mail: <sup>1</sup>nursagankarina@gmail.com, <sup>2</sup>maira.kabakova@kaznu.kz, <sup>3</sup>zuhra76@mail.ru)

Автор для корреспонденции: <sup>1</sup>nursagankarina@gmail.com

**Аннотация.** В условиях нарастающей неопределенности и масштабных глобальных изменений в мире вопрос повышения устойчивости подростков к стрессам и тревожности по отношению к будущему приобретает особую актуальность. Актуальность данного исследования определяется необходимостью формирования устойчивости к стрессу и тревоге у подростков как ключевого условия их благополучия и успешной социализации. Целью исследования была разработка программы и апробация тренинга «Взгляд в будущее с уверенностью», направленного на снижение тревожности, развитие стрессоустойчивости, саморегуляции и уверенности в себе у подростков 12–16 лет. Научная и практическая значимость работы заключается в разработке программы тренинга по психоэмоциональной поддержке подростков, адаптированной под глобальные проблемы современного мира и с учетом возрастных особенностей. Методология исследования включала оценку уровня тревожности до и после тренинга с помощью методик А.М. Прихожан и Спилбергера-Ханина, проведение тренинга продолжительностью 27 часов и оценку эффективности результатов с применением метаматематического анализа данных по парному *t*-критерию Стьюдента в SPSS. Результаты показали достоверное снижение как личностной, так и реактивной тревожности, что подтверждено статистическим анализом (Cohen's *d* > 1). Исследование вносит вклад в область прикладной психологии, демонстрируя эффективность комплексного тренинга в профилактике тревожности. Разработанная программа может быть использована в образовательных и психологических учреждениях для работы с подростками с повышенным уровнем тревожности.

**Ключевые слова:** подростковая тревожность, тренинговая работа, глобальные изменения, стрессоустойчивость, планирование будущего, психоэмоциональная поддержка.

Поступила: 19.06.2025. Доработана: 07.08.2025. Одобрена: 22.08.2025. Доступна онлайн: 29.09.2025

\*автор для корреспонденции

## Введение

В условиях стремительно меняющегося мира, глобальных экономических, экологических и социальных трансформаций подростки все чаще сталкиваются с повышенным уровнем тревожности, связанным с неопределенностью будущего. Возрастная уязвимость и психологическая нестабильность делают подростков особенно чувствительным к стрессовым факторам современного мира. Актуальность данной темы обусловлена растущим числом подростков с выраженными признаками тревожности и отсутствием достаточного количества адаптированных программ, направленных на развитие устойчивости к стрессу, тревогам и неопределенности. Несмотря на существующие исследования в области подростковой тревожности, в научной и практической психологии по-прежнему наблюдается недостаток комплексных тренинговых программ, ориентированных на формирование устойчивости к факторам, связанным именно с глобальными изменениями и тревожностью по отношению к будущему. Это обусловило выбор темы и необходимость разработки эффективной психокоррекционной программы.

**Объект исследования:** подростки 12-16 лет с повышенным уровнем тревожности.

**Предмет исследования:** психологические методы, направленные на снижение тревожности по поводу будущего у подростков.

**Цель исследования:** разработать и апробировать тренинг по психоэмоциональной поддержке подростков, способствующий снижению тревожности, повышению стрессоустойчивости и уверенности в себе.

**Задачи исследования:**

1. Провести оценку уровня тревожности у подростков с применением методики А.М. Прихожан и Спилбергера-Ханина.
2. Разработать тренинговую программу и апробировать на подростках с повышенными показателями тревожности.
3. Оценить эффективность разработанного тренинга с применением статистической обработки данных.

**Методы исследования:** тестирование (методики Прихожан, Спилбергера-Ханина); тренинговая работа: методы когнитивно-поведенческой терапии, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, сказкотерапии, дыхательные упражнения; статистическая обработка данных по t-критерию Стьюдента.

**Гипотеза исследования:** тренинговая программа, направленная на снижение тревожности, развитие стрессоустойчивости, саморегуляции и уверенности в себе, приведет к достоверному снижению уровня тревожности у подростков.

**Теоретическая и практическая** значимость работы заключается в том, что разработанный тренинг может быть использован практикующими психологами и педагогами в образовательных организациях как инструмент профилактики и коррекции тревожности у подростков.

## Обзор литературы

В условиях стремительных трансформаций современного мира особое внимание научного сообщества сосредоточено на изучении влияния глобальных изменений на

психическое здоровье подростков. Глобальные изменения, охватывающие экологические, технологические, экономические и социокультурные сдвиги, рассматриваются как важный фон формирования эмоционального и поведенческого состояния подрастающего поколения. Одним из фундаментальных исследований в данной области является работа W. Steffen и A. Sanderson, в которой авторы подчеркивают, что современные глобальные изменения носят не только климатический, но и системный характер, охватывая социальные и культурные аспекты жизни, закладывая основу междисциплинарного анализа влияния изменений глобального масштаба на психологию молодежи (Steffen, W., 2004).

В рамках эмпирических исследований A. Fitzgerald, C. Mahon и M. Shevlin (2025) провели комплексное исследование на подростках в возрасте 12-18 лет, выявив высокую корреляцию между возрастающим воздействием социальных сетей, культурных трендов и уровнем тревожности у молодежи. Работа демонстрирует научный вклад в понимание механизмов тревожности, порожденной необходимостью соответствовать быстро меняющимся социальным стандартам. Авторы указывают на тот факт, что подростки становятся особенно уязвимыми перед лицом давления, возникающего в цифровой среде, что формирует новые вызовы для системы психопрофилактики.

В рамках эмпирических и практических исследований по профилактике тревожности можно выделить работу S. Florescu, C. Mihaescu Pintia, M. Ciutan и соавторов (2019), которые провели систематический обзор более 59 отобранных эмпирических работ, направленных на снижение симптомов тревожности, депрессии и стресса у подростков. Авторы представили систематический обзор с оценкой эффективности различных интервенций с применением техник КПТ, тренингов социальных навыков, краткосрочной психоаналитической психотерапии, физической активности и программы, развивающие навыки устойчивости. Авторы подчёркивают, что большинство программ демонстрирует положительный эффект в краткосрочной и среднесрочной перспективе, однако остаётся недостаточно данных о долгосрочной устойчивости результатов и специфике тревожности, связанной именно с будущим и глобальными изменениями. Также имеется множество тренинговых программ и работ с оценкой эффективности программ тренинга как метода профилактики тревожности, как пример работа Mostafazadeh и соавторов (2019), где в квазиэкспериментальном исследовании с контрольной группой принимали участие 40 старшеклассниц, из которых 20 прошли восьмисессионный курс mindfulness-тренинга и результаты показали значительное снижение уровня тревожности. Авторы подчёркивают важность внедрения подобных программ в образовательную среду с целью развития у подростков навыков саморегуляции и преодоления эмоциональных трудностей. Несмотря на позитивные результаты, исследование не затрагивает тревожность, обусловленную именно экзистенциальной неопределённостью и глобальными переменами. Это указывает на существующий пробел в научной литературе и подчёркивает необходимость разработки новых программ, ориентированных на формирование устойчивости подростков к неопределённости будущего.

Казахстанский опыт изучения подростковой тревожности хорошо представлен в работах А.К. Мынбаевой (2020), З.М. Садвакасовой (2021), М.П. Кабаковой (2024) и ряда других исследователей. Можно выделить работу С. Бапаевой (2022), которая подчёркивает значимость толерантности к неопределённости как фактора, способствующего

повышению устойчивости личности к стрессам, проводя эмпирическое исследование взаимосвязи толерантности испытуемых к неопределенности и стрессоустойчивости, а также различий указанных переменных по половому, возрастному признаку. Это исследование выявило важность изучения стрессоустойчивости в контексте подросткового возраста, характеризующегося высокой чувствительностью к социальным изменениям и неопределённости будущего. В рамках разработок практических рекомендаций и программ среди казахстанских трудов по профилактике тревожности и работы с подростками можно выделить работу «Возможности применения арт-терапии в работе с подростками» З.Б. Мадалиевой (2015), которая дает практические упражнения по работе с подростками и выделяет преимущества применения арт-терапевтических техник и, подчеркивая, что метод лечения посредством творчества является одним из самых мягких, но в то же время и глубоких методов в арсенале психолога. Однако, имеющиеся работы в большинстве нацелены на теоретическое обоснование феномена тревожности, определение его социально-психологических детерминант и разработку общих рекомендаций по психопрофилактике в образовательной среде.

### **Методология исследования**

Исследование проводилось в три этапа:

**1. Диагностический этап:** проведена первичная диагностика уровня тревожности с помощью методики «Шкала оценки личностной тревожности» А.М. Прихожан и «Шкала личностной и реактивной тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина на 58 подростках в возрасте 12-16 лет. Данные результатов диагностических методик обработаны с применением SPSS и Excel. Проведен частотный анализ (описательная статистика) и корреляционный анализ по Пирсону.

**2. Формирующий этап:** разработана авторская программа тренинга «Взгляд в будущее с уверенностью», продолжительностью 27 часов и проведенный в течение 3 недель на группе из 14 подростков с выявленной повышенной тревожностью на базе одной из специализированных школ г. Алматы.

**Цель тренинга:** снижение уровня тревожности по поводу будущего, помочь подросткам адаптироваться к глобальным изменениям в мире, развить навыки саморегуляции и стрессоустойчивости, внедрить навыки планирования.

#### **Ожидаемые результаты:**

- снижение уровня тревожности – участники научатся распознавать и конструктивно реагировать на тревожные мысли по поводу будущего;
- развитие стрессоустойчивости – подростки освоят техники саморегуляции и копинг-стратегии для управления стрессом;
- повышение уверенности – работа с самооценкой и опознаванием своих сильных сторон;
- формирование навыков планирования – участники научатся ставить реалистичные цели и строить пошаговый план, что снизит ощущение тревожности;
- развитие эмоционального интеллекта – участники улучшат навыки распознавания и выражения эмоций и эмпатии;

– адаптация к изменениям – подростки смогут легче воспринимать неопределенность и глобальные изменения в мире.

**Задачи тренинга:**

– Снизить уровень тревожности и стресса через работу с когнитивными искажениями и применением техник релаксации.

– Помочь подросткам адаптироваться к неопределенности будущего за счет формирования гибкого мышления.

– Развить навыки целеполагания и планирования.

– Укрепить уверенность в себе и личностные ресурсы через выявление сильных сторон.

– Сформировать практические инструменты самопомощи.

**3. Контрольный этап:** проведена повторная диагностика участников из экспериментальной группы с использованием одних и тех же методик оценки тревожности. Выполнен сравнительный анализ данных «до» и «после» с использованием парного t-критерия Стьюдента (в SPSS), а также расчёт эффекта по метрике Cohen's d и Hedges' g.

**Характеристика выборки исследования**

Исследование охватывало 58 подростков в возрасте 12–16 лет, которые прошли в Google forms методики «Шкала оценки личностной тревожности» А.М. Прихожан и «Шкала личностной и реактивной тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина. Были отобраны 14 подростков с повышенной тревожностью, в дальнейшем составившие группу участников тренинга. Тренинг проводился на базе одной из специализированных школ г. Алматы.

**Описание программы**

Программа базируется на системном подходе, когнитивно-поведенческой терапии и предполагает учет социальной динамики подросткового коллектива и анализ индивидуальных особенностей подростков с повышенной тревожностью по поводу будущего.

**Длительность программы:** 27 часов / 9 занятий по 3 часа / 3 раза в неделю

**Методы работы в тренинге:** групповые дискуссии, индивидуальные и групповые техники, техники арт-терапии, танцевально-двигательная терапия, техники КПТ, сказкотерапия, дыхательные техники.

Содержание программы включает следующие занятия:

1. Введение в тему тревожности и стресса.
2. Понимание и принятие изменений в мире.
3. Развитие уверенности в себе и своих силах.
4. Понимание своих эмоций и реакций на стресс.
5. Стрессоустойчивость: как сохранять спокойствие в условиях неопределенности.
6. Планирование будущего: как ставить цели и достигать их в условиях тревожности и неопределенности.
7. Управление негативными мыслями: как бороться с катастрофизацией и пессимизмом.

8. Развитие гибкости мышления: как адаптироваться к переменам и видеть возможности в любой ситуации.

9. Ресурсы и поддержка: как построить окружение, которое помогает справляться с тревогой.

Каждое занятие состоит из трех блоков:

- Теоретический блок
- Практический блок
- Заключительный блок

## Результаты и Обсуждение

В ходе исследования был проведен первоначальный сбор данных у подростков 12-16 лет для выявления уровня тревожности по методикам: «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан и «Шкала личностной и реактивной тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина. Данные первого этапа исследования показали, что большая часть подростков демонстрирует повышенную тревожность по обеим шкалам. Для обработки и интерпретации данных использовалась описательная статистика, приведенная в таблице 1.

**Таблица 1**

**Описательная статистика данных по оценке тревожности на первом этапе исследования**

<i>"Шкала личностной тревожности" А.М. Прихожан</i>		<i>«Шкала оценки уровня личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина)</i>		<i>«Шкала оценки уровня реактивной тревожности» Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина)</i>	
Среднее	5,87755102	Среднее	47,7142857	Среднее	35,2040816
Стандартная					
ошибка	0,30112128	Стандартная			
ошибка	2,34303135	Стандартная			
ошибка	1,82736651				
Медиана	6	Медиана	48	Медиана	36
Мода	6	Мода	63	Мода	44
Стандартное отклонение	2,10784895	Стандартное отклонение	16,4012195	Стандартное отклонение	12,7915656
Дисперсия					
выборки	4,44302721	Дисперсия			
выборки	269	Дисперсия			
выборки	163,62415				
Эксцесс	-0,5267209	Эксцесс	-0,9192644	Эксцесс	-0,3988843
Асимметричность	-0,1798951	Асимметричность	-0,2551949	Асимметричность	-0,0512948

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГА ПО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПОДРОСТКОВ  
С ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ ПО ОТНОШЕНИЮ К БУДУЩЕМУ НА ФОНЕ ГЛОБАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**

Интервал	8	Интервал	56	Интервал	57
Минимум	2	Минимум	16	Минимум	7
Максимум	10	Максимум	72	Максимум	64
Сумма	288	Сумма	2338	Сумма	1725
Счет	49	Счет	49	Счет	49

Итак, средний уровень тревожности по методике А.М. Прихожан составил 5,88, что соответствует нормальному уровню, но приближается к верхней границе. По шкале личностной тревожности Спилбергера-Ханина среднее значение составило 47,71, что значительно превышает нормативные показатели для подростков. Это указывает на то, что большинство участников демонстрировали высокий уровень тревожности, связанный с устойчивыми личностными чертами. Аналогично, по шкале реактивной тревожности средний показатель составил 35,2, что свидетельствует об умеренном уровне ситуативной тревожности, проявляющейся в стрессогенных условиях.

Таким образом, выявив высокий уровень тревожности на первом этапе исследования была создана программа тренинга «Взгляд в будущее с уверенностью» и апробирована на 14 подростках с показателями тревожности выше среднего. После завершения тренинга были повторно собраны данные по методикам для оценки тревожности. Результаты описательной статистики показали, что личностная и реактивная тревожность у подростков значительно снизилась. Данные, указанные в таблице 2, демонстрируют явное снижение показателей у экспериментальной группы.

**Таблица 2**

**Результаты по уровню тревожности в контрольной группе**

<i>Личностная тревожность Прихожан</i>		<i>Шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина</i>		<i>Шкала реактивной тревожности Спилбергера-Ханина</i>	
Среднее	3,07142857	Среднее	28,2857143	Среднее	31,8571429
Стандартная ошибка	0,28640028	Стандартная ошибка	1,9901642	Стандартная ошибка	2,55458464
Медиана	3	Медиана	28	Медиана	31
Мода	3	Мода	28	Мода	33
Стандартное отклонение	1,07161171	Стандартное отклонение	7,44651257	Стандартное отклонение	9,55838048
Дисперсия выборки	1,14835165	Дисперсия выборки	55,4505495	Дисперсия выборки	91,3626374
Эксцесс	-0,5238516	Эксцесс	-0,2530075	Эксцесс	0,00920163
Асимметричность	0,71439145	Асимметрич- ность	0,22251436	Асимметрич- ность	0,73838177
Интервал	3	Интервал	26	Интервал	32
Минимум	2	Минимум	17	Минимум	19

Максимум	5	Максимум	43	Максимум	51
Сумма	43	Сумма	396	Сумма	446
Счет	14	Счет	14	Счет	14

Исходя из результатов экспериментальной группы, констатируем снижение как личностной, так и реактивной тревожности. По результатам «Шкалы личностной тревожности» А.М. Прихожан подростки демонстрируют тревожность в пределах нормы от 3–6 баллов. Личностная тревожность по методике Спилбергера-Ханина указывает на значительный разброс показателей в выборке, однако большинство имеют умеренный уровень. Показатели «Шкалы реактивной тревожности» Спилбергера-Ханина соответствуют уровню умеренной реактивной тревожности, распределение, близкое к нормальному с небольшим смещением в сторону высоких значений, может означать, что некоторые испытуемые немного испытывают тревожность после завершения тренинга. Для более точного анализа эффекта тренинга нами был повторно проведен парный t-критерий Стьюдента в SPSS и оценка размера эффекта по показателям Cohen's d и Hedges' g. Результаты показали значительное снижение уровня тревожности по всем трем шкалам, что можно наблюдать на таблице 3.

Таблица 3

## Сравнительная таблица результатов эффекта тренинга

			95% Confidence Interval	
	Standardizera <sup>a</sup>	Point Estimate	Lower	Upper
Тревожность Прихожан (до) – Тревожность Прихожан (после)	1.743	2.582	1.459	3.682
	1.852	2.429	1.373	3.465
Личностная тревожность Спилбергера (до) – Личностная тревожность Спилбергера (после)	11.566	2.859	1.644	4.055
	12.291	2.691	1.547	3.816
Реактивная тревожность Спилбергера (до) – Реактивная тревожность Спилбергера (после)	12.277	1.012	.350	1.650
	13.047	.953	.329	1.553
<sup>a</sup> The denominator used in estimating the effect sizes. Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference. Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.				

Исходя из результатов тренинга, среднее значение тревожности по методике Прихожан снизилось до 3.04 ((Cohen's d = 1.74),). Это указывает на эффективность разработанной программы тренинга «Взгляд в будущее с уверенностью». По обеим шкалам Спилбергера-Ханина наблюдается положительный эффект, подтверждённый в ходе статистической обработки результатов при  $\alpha = 0.05$ .

Для оценки силы воздействия использовались стандартизованные размеры эффекта – Cohen's d и Hedges' g. Оба показателя основываются на стандартном отклонении разности средних значений. Однако Hedges' g включает дополнительную поправку, осо-



бенно актуальную при работе с небольшими выборками, что делает его более точным в некоторых случаях.

Согласно классификации J. Cohen (1988), эффект считается:

- малым при значении  $\sim 0.2$ ,
- средним –  $\sim 0.5$ ,
- большим – от 0.8 и выше.

Таким образом, все полученные результаты демонстрируют высокую эффективность коррекционного вмешательства: от выраженного до очень сильного положительного эффекта.

### **Заключение и выводы**

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что уровень тревожности подростков, формирующийся под воздействием социальных обстоятельств и глобальных изменений, может быть эффективно снижен с помощью разработанного нами тренинга. Полученные результаты демонстрируют значительное снижение как общей, так и личностной и реактивной тревожности у подростков после участия в специально разработанной программе.

Сравнение полученных данных с существующими исследованиями в казахстанской и мировой практике показало, что ранее сделанные выводы о природе и факторах тревожности у подростков находят подтверждение в рамках настоящей работы. Также исследование позволило углубить существующее научное знание, так как в нем реализован количественный подход к оценке эффективности конкретной психопрофилактической программы.

На основании результатов проведенного исследования можно выдвинуть следующие предложения для дальнейшей научной и практической деятельности:

- разработка и внедрение подобных программ в образовательную среду;
- адаптация программ под различные возрастные и социальные группы;
- проведение лонгитюдных исследований для анализа устойчивости полученного эффекта.

Таким образом, данное исследование вносит вклад в развитие психологической науки в области профилактики подростковой тревожности, обосновывая необходимость системного подхода к психоэмоциональной поддержке в работе с подростками, испытывающими тревожность на фоне глобальных перемен. Результаты данного исследования могут быть использованы в практической деятельности школьных психологов, социальных работников и других специалистов в работе с подростками для повышения эффективности профилактики и коррекции тревожных состояний у подростков в условиях современного мира.

### **Вклад авторов**

Реализация диагностического этапа, разработка тренинга и анализ результатов эффективности осуществлены **К.Д. Нурсаган**. Методологическая и консультативная поддержка, вычитка, правка и утверждение окончательного варианта статьи осуществлены **М.П. Кабаковой**, которая также участвовала в обсуждении дизайна исследования. **З.М. Садвакасовой** выполнена консультация и помощь по разработке тренинговой программы.

### Список литературы

1. Steffen, W., Sanderson, A., Tyson, P. D., Jäger, J., Matson, P. A., Moore III, B., Oldfield, F., Richardson, K., Schellnhuber, H.-J., Turner, B. L., & Wasson, R. J. (2004). Global change and the Earth system: A planet under pressure. *Global Change – The IGBP Series* (pp. 1–7). Springer. <https://doi.org/10.1007/b137870>
2. Fitzgerald, A., Mahon, C., Shevlin, M., Dooley, B., & O'Reilly, A. (2025). Exploring changing trends in depression and anxiety among adolescents from 2012 to 2019: Insights from My World repeated cross-sectional surveys. *Early Intervention in Psychiatry*, 19(1), e13562. <https://doi.org/10.1111/eip.13562>
3. Florescu, S., Mihaescu Pintia, C., Ciutan, M., Sasu, C., Sfetcu, R., Scintee, S. G., & Vladescu, C. (2019). Interventions to reduce stress, anxiety and depression symptoms in teenagers – A systematic review. *European Journal of Public Health*, 29(Supplement\_4), ckz186-581. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz186.581>
4. Mostafazadeh, P., Ebadi, Z., Mousavi, S., & Nouroozi, N. (2019). Effectiveness of school-based mindfulness training as a program to prevent stress, anxiety, and depression in high school students. *Health Education and Health Promotion*, 7(3), 111–117.
5. Mynbayeva, A., Batanova, A., & Akshalova, B. N. (2020). Diagnosing anxiety and using body-oriented therapy: A study of 5th grade pupils. *ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы*, 71(4), 4–15. <https://doi.org/10.26577/JPsS.2019.v71.i4.01>
6. Садвакасова, З. М., Абдикаликова, А., & Садвакасова, З. М. (2021). Природа и пути снижения тревожных расстройств человека. Retrieved from <https://pps.kaznu.kz/1/Main/ChairPublications/106/3/16/0>
7. Нурсаган, К.Д., & Кабакова, М.П. (2024). Обзор исследований о влиянии глобальных изменений на психосоциальное развитие подростков в отечественной и зарубежной психологии. В *Балаубаевские чтения – XVI: Сборник научных трудов студентов, магистрантов, преподавателей и специалистов-практиков* (стр. 323–330). Караганда.
8. Бапаева, С. (2022). Исследование взаимосвязи толерантности к неопределенности и стрессоустойчивости личности. *Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология*, 72(3). <https://doi.org/10.51889/5917.2022.69.53.016>
9. Madalieveva, Z. (2015). Возможности применения арт-терапии в работе с подростками. *Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии*, 54(3). Retrieved from <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/148>

**К.Д. Нурсаған\*, М.П. Кабакова, З.М. Садвакасова**

*Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан*

### **ЖАҒАНДЫҚ ӨЗГЕРІСТЕР АЯСЫНДА БОЛАШАҚҚА ҚАТЫСТЫ МАЗАСЫЗДЫҒЫ ЖОҒАРЫ ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫҚ ҚОЛДАУ КӨРСЕТУ ТРЕНИНГІНІҢ ТИІМДІЛІГІН БАҒАЛАУ**

**Аңдатпа:** Әлемдегі күшейіп келе жатқан белгісіздік пен жағандық өзгерістер жағдайында жасөспірімдердің болашаққа қатысты стресс пен мазасыздыққа төзімділігін арттыру мәселесі ерекше өзектілікке ие болуда. Бұл зерттеудің өзектілігі – жасөспірімдерде стресс пен мазасыздыққа төзімділікті қалыптастыру қажеттілігімен айқындалады, бұл олардың әл-ауқаты мен сәтті әлеуметтенуінің негізгі шарты болып табылады. Зерттеудің мақсаты – 12–16 жастағы

жасөспірімдердің мазасыздық деңгейін төмендетуге, стресс-төзімділікті, өзін-өзі реттеуді және өзіне сенімділікті дамытуға бағытталған «Болашаққа сеніммен көзқарас» атты тренингті әзірлеу және сынақтан өткізу. Жұмыстың ғылыми және практикалық маңыздылығы – қазіргі әлемнің жаһандық проблемаларын ескере отырып, жас ерекшеліктеріне сай бейімделген жасөспірімдерді психоэмоционалды қолдау бойынша тренинг бағдарламасын әзірлеу.

Зерттеу әдістемесі ретінде А.М. Прихожан мен Спилбергер-Ханин әдістемелері арқылы тренингке дейінгі және кейінгі мазасыздық деңгейін бағалау, 27 сағаттық тренинг өткізу және SPSS бағдарламасында студенттің жұптық t-критерийі бойынша мәліметтерге метаматематикалық талдау жүргізу қолданылды. Нәтижелер жеке және реактивті мазасыздықтың сенімді төмендегенін көрсетті (Cohen's  $d > 1$ ). Зерттеу қолданбалы психология саласына үлес қосты және мазасыздықтың алдын алуда кешенді тренингтің тиімділігін дәлелдеді.

Дайындалған бағдарлама білім беру және психологиялық мекемелерде мазасыздық деңгейі жоғары жасөспірімдермен жұмыс істеуде қолданылуы мүмкін.

**Түйінді сөздер:** жасөспірімдердің мазасыздығы, тренингтік жұмыс, жаһандық өзгерістер, стресс-төзімділік, болашақты жоспарлау, психоэмоционалды қолдау.

K.D. Nursagan, M.P. Kabakova, Z.M. Sadvakassova  
*Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan*

#### ASSESSMENT OF THE EFFECTIVENESS OF A TRAINING ON PSYCHOEMOTIONAL SUPPORT FOR ADOLESCENTS WITH INCREASED ANXIETY ABOUT THE FUTURE AMID GLOBAL CHANGES

**Abstract:** In the context of increasing uncertainty and large-scale global changes, enhancing adolescents' resilience to stress and anxiety about the future has become particularly relevant. The urgency of this study is determined by the necessity to develop adolescents' stress and anxiety resistance as a key condition for their well-being and successful socialization. The work aimed to develop and test the training program "Looking into the Future with Confidence", designed to reduce anxiety and to foster stress resistance, self-regulation, and self-confidence in adolescents aged 12–16. The scientific and practical significance of this work lies in the creation of a training program for psychoemotional support of adolescents, adapted to the global challenges of the modern world and age-specific characteristics. The research methodology included pre- and post-training anxiety assessment using the methods of A.M. Prikhozhan and Spielberger-Khanin, the implementation of a 27-hour training course, and evaluation of effectiveness using meta-mathematical data analysis via paired Student's t-test in SPSS. The results showed a statistically significant reduction in both trait and state anxiety, confirmed by statistical analysis (Cohen's  $d > 1$ ). The study contributed to the field of applied psychology by demonstrating the effectiveness of a comprehensive training approach for anxiety prevention. The developed program can be used in educational and psychological institutions to work with adolescents experiencing high levels of anxiety.

**Keywords:** adolescent anxiety, training intervention, global changes, stress resilience, future planning, psychoemotional support.

## References

1. Steffen, W., Sanderson, A., Tyson, P. D., Jäger, J., Matson, P. A., Moore III, B., Oldfield, F., Richardson, K., Schellnhuber, H.-J., Turner, B. L., & Wasson, R. J. (2004). Global change and the Earth system: A planet under pressure. *Global Change – The IGBP Series* (pp. 1–7). Springer. <https://doi.org/10.1007/b137870>
2. Fitzgerald, A., Mahon, C., Shevlin, M., Dooley, B., & O'Reilly, A. (2025). Exploring changing trends in depression and anxiety among adolescents from 2012 to 2019: Insights from My World repeated cross-sectional surveys. *Early Intervention in Psychiatry*, 19(1), e13562. <https://doi.org/10.1111/eip.13562>
3. Florescu, S., Mihaescu Pintia, C., Ciutan, M., Sasu, C., Sfetcu, R., Scintee, S. G., & Vladescu, C. (2019). Interventions to reduce stress, anxiety and depression symptoms in teenagers – A systematic review. *European Journal of Public Health*, 29(Supplement\_4), ckz186-581. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz186.581>
4. Mostafazadeh, P., Ebadi, Z., Mousavi, S., & Nouroozi, N. (2019). Effectiveness of school-based mindfulness training as a program to prevent stress, anxiety, and depression in high school students. *Health Education and Health Promotion*, 7(3), 111–117.
5. Mynbayeva, A., Batanova, A., & Akshalova, B. N. (2020). Diagnosing anxiety and using body-oriented therapy: A study of 5th grade pupils. *QazUU Khabarshysy. Psikhologiya zhane aleumettany seriiasy*, 71(4), 4–15. <https://doi.org/10.26577/JPsS.2019.v71.i4.01> – [in Kazakh]
6. Sadvakasova, Z. M., Abdikalikova, A., & Sadvakasova, Z. M. (2021). Priroda i puti snizheniya trevozhnykh rasstroystv cheloveka [The nature and ways of reducing human anxiety disorders]. Retrieved from <https://pps.kaznu.kz/1/Main/ChairPublications/106/3/16/0> – [in Russian]
7. Nursagan, K. D., & Kabakova, M. P. (2024). Obzor issledovaniy o vliyaniy global'nykh izmeneniy na psikhosotsial'noe razvitie podrostkov v otechestvennoy i zarubezhnoy psikhologii [Review of research on the impact of global changes on psychosocial development of adolescents in domestic and foreign psychology]. In *Balaubaevskie chteniya – XVI: sbornik nauchnykh trudov studentov, magistrantov, преподаvateley i praktikov* (pp. 323–330). Karaganda. – [in Russian]
8. Bapayeva, S. (2022). Issledovanie vzaimosvyazi tolerantnosti k neopredelennosti i stressoustoychivosti lichnosti [Study of the relationship between tolerance for uncertainty and personal stress resilience]. *Vestnik KazNPU imeni Abaya. Seriya: Psikhologiya*, 72(3). <https://doi.org/10.51889/5917.2022.69.53.016>
9. Madalieva, Z. (2015). Vozmozhnosti primeneniya art-terapii v rabote s podrostkami [Possibilities of using art therapy in working with adolescents]. *Vestnik KazNU. Seriya psikhologii i sotsiologii*, 54(3). Retrieved from <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/148> –

## Сведения об авторах

**М.П. Кабакова** – канд. психол. наук, профессор Российской Академии Естествознания, КазНУ им. Аль-Фараби, проспект Аль-Фараби 71, 050040, г. Алматы, Казахстан. e-mail: maira.kabakova@kaznu.kz

**З.М. Садвакасова** – зам.зав.каф. по научно-инновационной работе и межд. связям, И.о. профессора кафедры общей и прикладной психологии, КазНУ им. Аль-Фараби, проспект Аль-Фараби 71, 050040, г. Алматы, Казахстан. e-mail: zuhra76@mail.ru

**К.Д. Нурсаган** – выпускница 2025 года Факультета философии и политологии, кафедры общей и прикладной психологии, КазНУ им. Аль-Фараби, проспект Аль-Фараби 71, 050040, г. Алматы, Казахстан. e-mail: nursagankarina@gmail.com

### Авторлар туралы мәлімет

**М.П. Кабакова** – психология ғылымдарының кандидаты, Ресей Жаратылыстану академиясының профессоры, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Әл-Фараби даңғылы, 71, 050040, Алматы қаласы, Қазақстан. e-mail: maira.kabakova@kaznu.kz

**З.М. Садвакасова** – ғылым және инновациялық жұмыс пен халықаралық байланыстар жөніндегі кафедра меңгерушісінің орынбасары, Жалпы және қолданбалы психология кафедрасының профессор м.а., әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Әл-Фараби даңғылы, 71, 050040, Алматы қаласы, Қазақстан. e-mail: zuhra76@mail.ru

**К.Д. Нурсаган** – 2025 жылғы түлек, Философия және саясаттану факультеті, Жалпы және қолданбалы психология кафедрасы, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Әл-Фараби даңғылы, 71, 050040, Алматы қаласы, Қазақстан. e-mail: nursagankarina@gmail.com

### Information about authors

**M.P. Kabakova** – Candidate of Psychological Sciences, Professor of the Russian Academy of Natural Sciences, Al-Farabi Kazakh National University, 71 Al-Farabi Avenue, 050040, Almaty, Kazakhstan e-mail: maira.kabakova@kaznu.kz

**Z.M. Sadvakassova** – Deputy Head of the Department for Scientific-Innovative Work and International Relations, Acting Professor of the Department of General and Applied Psychology, Al-Farabi Kazakh National University, 71 Al-Farabi Avenue, 050040, Almaty, Kazakhstan. e-mail: zuhra76@mail.ru

**K.D. Nursagan** – 2025 graduate, Faculty of Philosophy and Political Science, Department of General and Applied Psychology, Al-Farabi Kazakh National University, 71 Al-Farabi Avenue, 050040, Almaty, Kazakhstan e-mail: nursagankarina@gmail.com