

Торайғыров университетінің
ҒЫЛЫМИ ЖУРНАЛЫ

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
Торайғыров университета

**ТОРАЙҒЫРОВ
УНИВЕРСИТЕТІНІҢ
ХАБАРШЫСЫ**

Педагогикалық сериясы
1997 жылдан бастап шығады



**ВЕСТНИК
ТОРАЙҒЫРОВ
УНИВЕРСИТЕТА**

Педагогическая серия
Издается с 1997 года

ISSN 2710-2661

№ 1 (2026)

Павлодар

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
Торайгыров университета

Педагогическая серия
выходит 4 раза в год

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о постановке на переучет периодического печатного издания,
информационного агентства и сетевого издания

№ KZ03VPY00029269

выдано

Министерством информации и коммуникаций
Республики Казахстан

Тематическая направленность

публикация материалов в области педагогики,
психологии и методики преподавания

Подписной индекс – 76137

<https://doi.org/10.48081/BGQF1823>

Бас редакторы – главный редактор

Тулекова Г. М.

доктор PhD, профессор

Заместитель главного редактора

Жуматаева Е., *д.п.н., профессор*

Ответственный секретарь

Попандопуло А. С., *доктор PhD, профессор*

Редакция алқасы – Редакционная коллегия

Магауова А. С.,

д.п.н., профессор

Бекмагамбетова Р. К.,

д.п.н., профессор

Самекин А. С.,

доктор PhD, ассоц. профессор

Син Куэн Фунг Кеннет,

д.п.н., профессор (Китай)

Желвис Римантас,

д.п.н., к.псих.н., профессор (Литва)

Авагян А. В.,

д.п.н., ассоц. профессор (Армения)

Томас Чех,

д.п.н., доцент п.н. (Чешская Республика)

Искакова З. С.

технический редактор

За достоверность материалов и рекламы ответственность несут авторы и рекламодатели

Редакция оставляет за собой право на отклонение материалов

При использовании материалов журнала ссылка на «Вестник Торайгыров университета» обязательна

<https://doi.org/10.48081/BGQF1848>

***Г. Т. Толеубекова**

Евразийский национальный университет имени Л. Н. Гумилева,
Республика Казахстан, г. Астана.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1050-149X>

*e-mail: gguka9119@gmail.com

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛЫ

Актуальность исследования обусловлена возрастающим уровнем профессионального стресса среди учителей, негативно влиянием на качество образования, психологическое состояние педагогов и устойчивость образовательной среды в целом. В условиях усиливающейся нагрузки, реформ в сфере образования и цифровой трансформации школьной системы возрастает потребность в выявлении эффективных психолого-педагогических условий, способствующих формированию стрессоустойчивости у учителей.

Целью исследования является определение факторов и условий, оказывающих влияние на стрессоустойчивость педагогов, и обоснование ключевых направлений психологической и организационной поддержки, способствующих укреплению их психологической устойчивости и профессионального благополучия.

В работе использованы методы анкетирования, сравнительно-сопоставительный анализ и элементы регрессионного анализа для выявления взаимосвязей между демографическими характеристиками учителей и их оценкой факторов профессионального стресса и поддержки.

Результаты исследования показали, что ключевыми условиями повышения стрессоустойчивости являются наличие системной психологической поддержки, доступ к программам наставничества и профессионального развития, управление нагрузкой, а также создание благоприятной внутришкольной атмосферы. Особую роль играют пол, возраст, стаж и уровень образования, влияющие

на восприятие профессиональных трудностей. Сделан вывод о необходимости внедрения целевых психолого-педагогических стратегий на уровне образовательных организаций и системы госуправления образованием, ориентированных на профилактику выгорания и развитие психологической устойчивости педагогов.

Ключевые слова: образование, стрессоустойчивость, стратегия, психолого-педагогические условия, стресс.

Введение

В условиях постоянных реформ в системе образования, усиления социальных и профессиональных требований к педагогам проблема формирования стрессоустойчивости учителей приобретает особую актуальность. Современный учитель оказывается в ситуации многозадачности: он не только передает знания, но и выполняет функции наставника, психолога, администратора, а нередко и медиатора в конфликтных ситуациях. Высокий уровень профессиональной нагрузки, дефицит времени, эмоциональное выгорание, недостаток поддержки со стороны администрации и коллег – становятся факторами, провоцирующими стресс и подрывающими психическое здоровье педагогов. Уже давно признано, что педагоги испытывают значительный уровень стресса из-за обязанностей по управлению классом [1], таких как планирование уроков и поддержка разнообразных учебных, поведенческих [2] и эмоциональных потребностей своих учеников [3]. Это давление часто оказывает негативное влияние на педагогов, а также на благополучие их учащихся.

Психолого-педагогические условия, при которых возможно успешное развитие стрессоустойчивости учителя, являются важным объектом научного анализа. Именно они определяют способность педагога сохранять эмоциональное равновесие, эффективно справляться с трудностями профессиональной деятельности, поддерживать продуктивные отношения с учениками, родителями и коллегами. Ведущими компонентами такой устойчивости являются наличие поддержки со стороны школьного сообщества, возможности профессионального развития, гибкость организационной среды, развитие рефлексивных и саморегулятивных навыков. Несмотря на признание важности этой темы в научной и педагогической практике, вопросы системного подхода к формированию стрессоустойчивости учителей до сих пор остаются мало разработанными. В Казахстане проблема профессионального стресса педагогов пока исследована фрагментарно. Отдельные аспекты эмоционального выгорания и стрессоустойчивости рассматривались в работах С. Аскаркызы, А. Жунусбековой, А. Шариповой,

Н. Жұбаназаровой, А. Тұрсынғали и К. Сайлиновой. Однако комплексные исследования, объединяющие индивидуальные, организационные и социально-психологические факторы стрессоустойчивости педагогов, до настоящего времени практически не проводились.

В связи с этим исследование психолого-педагогических условий, способствующих профилактике и преодолению профессионального стресса, является не только научно значимым, но и практически необходимым шагом на пути повышения качества образования и сохранения психологического благополучия педагогов.

Стресс является нормальной реакцией на расстраивающие или угрожающие события и становится патологическим при хроническом развитии [4]. Стресс учителя может быть связан с деморализацией и нарушением чувства собственной последовательности [5]. Нагрузка на учителя является одним из наиболее распространенных источников стресса [6]. Тем не менее, отсутствует систематическое понимание того, как измеряется стресс, его распространенность во всем мире, какие факторы приводят к стрессу и что вызывает связанные с ним негативные последствия среди учителей. Исследования показывают, что улучшение условий труда для снижения выгорания может предотвратить неблагоприятные последствия, улучшить результаты в отношении здоровья и сократить расходы на здравоохранение [7].

Стресс учителя способствует беспокойству учителя и может вызвать гнев, еще больше усиливая тревогу [8]. Опубликованная литература показывает, что участники, сообщившие о высоком уровне тревожности, также сообщали о высоком уровне выгорания [9]. Более того, некоторые исследования сообщают об очень высокой распространенности стресса (100 %), тревоги (67,5 %) и депрессии (23,2 %) среди учителей [10], побуждая к исследованиям и вмешательствам для решения этой критической проблемы. Таким образом, проблема стрессоустойчивости педагогов приобретает международный масштаб, что подтверждает необходимость её изучения в казахстанском образовательном контексте.

Современное понимание психологической практики как гуманитарной области, раскрывающей, развивающей и поддерживающей человека в его личностном становлении, самоутверждении, самосознании, придает особое значение психодиагностике в образовании. Мнения разных исследователей относительно структуры и компонентов профессиональной компетентности различны. В частности, Н. В. Кузьмина и А. А. Реан в качестве основных элементов педагогической компетентности выделяют следующие:

- специальная компетентность в области преподаваемой дисциплины;
- методическая компетентность;

- психолого-педагогическая компетентность в области мотивов и способностей обучающихся;
- аутопсихологическая компетентность (способность к рефлексии педагогической деятельности).

Восприятие окружающего мира все более искажается, что связано, в первую очередь, с формированием и развитием информационного общества, в котором в геометрической прогрессии увеличивается объем информации, а также совершенствуются способы ее обработки, трансляции и хранения.

Механизм психолого-педагогической подготовки учителя к работе в условиях высокого профессионального стресса можно представить как последовательность взаимосвязанных этапов: привлечение внимания к проблеме эмоционального состояния, осмысление информации о стресс-факторах и способах совладания, формирование убеждений о необходимости заботы о собственном благополучии, закрепление новых установок в поведении и их перевод в устойчивые профессиональные стратегии. Данный механизм отражает переход от внешних воздействий (обучающие программы, наставничество, организационные изменения) к внутренним ресурсам учителя (рефлексия, саморегуляция, эмоциональная устойчивость) и служит теоретической рамкой для интерпретации полученных эмпирических данных.

Проведенный анализ подтверждает, что проблема профессионального стресса среди учителей носит системный и многоплановый характер. Исследования последних лет выявляют критически высокую распространенность симптомов стресса, представляя собой угрозу как для здоровья самих педагогов, так и для качества образовательного процесса в целом. Стресс учителя не ограничивается кратковременной реакцией на перегрузку, а проявляется в снижении профессиональной мотивации, потере контроля над эмоциями, нарушении коммуникативных и когнитивных функций.

Результаты литературного обзора подтверждают, что основными направлениями преодоления стрессовых состояний являются организация системной психологической поддержки, развитие программ наставничества и гибкое управление рабочим временем. Это свидетельствует о доминировании внутренних мотивационных и эмоциональных факторов над материальными. Кроме того, это дает понимание того, что выявлена потребность в пересмотре роли школьной среды как пространства психологического благополучия, где важно не только преподавать, но и уметь справляться с собой и поддерживать других.

Таким образом, стрессоустойчивость учителя должна рассматриваться как результат взаимодействия личностных ресурсов и поддерживающей профессиональной среды, а именно создание этой среды должно стать приоритетом в образовательной политике.

Научная новизна исследования заключается в том, что на основе количественного анализа данных, собранных среди учителей школ г. Астаны, обоснованы психолого-педагогические условия, способствующие формированию стрессоустойчивости, и построена логистическая регрессионная модель, отражающая влияние пола, возраста, образования и стажа на восприятие мер профессиональной поддержки. В отличие от большинства отечественных работ, акцентированных на описании уровня стресса, в данном исследовании рассматривается именно сочетание индивидуальных и организационных факторов как ресурса стрессоустойчивости. Таким образом, данная работа восполняет пробел в отечественных исследованиях, предлагая эмпирически обоснованную модель психолого-педагогических условий формирования стрессоустойчивости учителей в школах Казахстана.

Материалы и методы

Для достижения целей исследования по выявлению и анализу психолого-педагогических условий формирования стрессоустойчивости учителей школы были использованы следующие методы:

1) Анализ научной литературы, необходимый для проведения обзора современных отечественных и зарубежных исследований в области педагогики, психологии труда, профессионального выгорания и стрессоустойчивости, позволил определить теоретико-методологическую основу.

2) Анкетирование – эмпирический метод, использованный для сбора первичных данных о восприятии учителями факторов профессионального стресса, уровня тревожности, выгорания и форм существующей поддержки.

3) Методы психодиагностики – использовались стандартизированные тесты:

– опросник стрессоустойчивости педагога.

Применение комплекса взаимодополняющих методов позволило всесторонне исследовать проблему формирования стрессоустойчивости учителей и предложить обоснованные рекомендации по улучшению психолого-педагогической среды в школах.

Выборка включала 100 педагогов из общеобразовательных школ г. Астаны. Возраст респондентов варьировался от 24 до 59 лет ($M = 41.3$), что позволило выделить три возрастные группы: молодые специалисты (до

30 лет – 22 %), педагоги среднего возраста (31–45 лет – 48 %) и опытные учителя (46 лет и старше – 30 %). Стаж педагогической деятельности распределился следующим образом: до 5 лет – 18 %, от 6 до 15 лет – 42 %, свыше 15 лет – 40 %.

Анкета включала несколько утверждений, сгруппированных в три блока: восприятие стресса, использование копинг-стратегий и восприятие организационной поддержки. Ответы оценивались по пятибалльной шкале Лайкерта – от «полностью не согласен» до «полностью согласен». Содержательная валидность анкеты была предварительно проверена методом экспертной оценки (5 экспертов в области педагогической психологии), а также в ходе пилотажного опроса 20 учителей, по результатам которого формулировки вопросов были уточнены. Анкета была составлена на основе анализа отечественных и зарубежных исследований по проблеме стрессоустойчивости педагогов.

Для статистической обработки данных использовалось программное обеспечение Stata 17.0. Были рассчитаны показатели описательной статистики (средние значения, стандартные отклонения), а также проведён корреляционный анализ Пирсона для выявления взаимосвязей между переменными. Для проверки влияния демографических факторов (пол, возраст, образование, стаж) на восприятие условий профессиональной поддержки применялась бинарная логистическая регрессия с расчётом коэффициентов шансов.

Результаты и обсуждение

Сегодня стрессоустойчивость учителя – это не просто личностная характеристика, а стратегически важная компетенция, от которой зависит качество образования и устойчивость всей школьной системы. Формирование этой компетенции невозможно без системной работы по нескольким направлениям:

- трансформации организационной культуры школ;
- укрепления внутришкольных механизмов поддержки;
- модернизации подходов к психолого-педагогической подготовке будущих и действующих учителей.

В рамках исследования был проведен опрос, участниками которого явились 100 человек в процентном соотношении 64/36 (мужчины/женщины), направленный на выявление уровня согласия педагогов с рядом утверждений, характеризующих психолого-педагогические условия их профессиональной среды. Участникам предлагалось оценить по шкале от 1 (полностью не согласен) до 5 (полностью согласен) следующие положения (Рисунок 1):

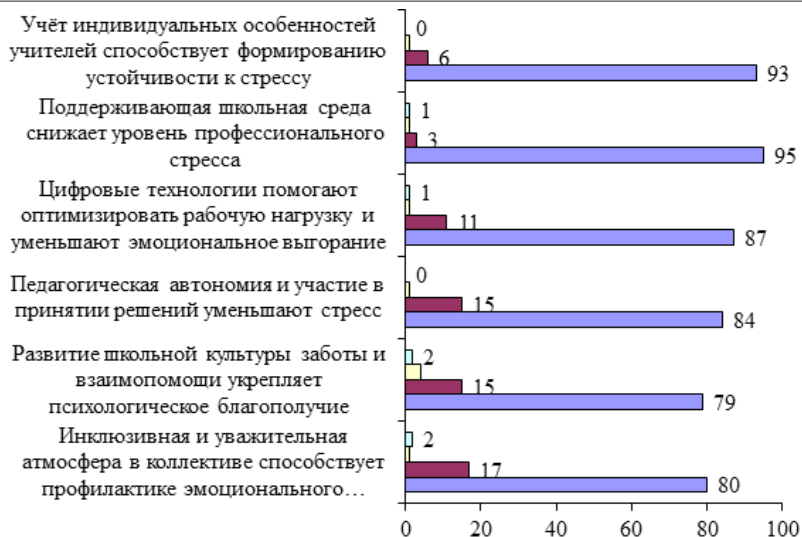


Рисунок 1 – Выявление уровня согласия педагогов с рядом утверждений, характеризующих психолого-педагогические условия их профессиональной среды

Должны ли меры по формированию стрессоустойчивости быть частью государственной политики в сфере образования, на который 76% опрошенных ответили утвердительно (Рисунок 2).



Рисунок 2 – Ответы респондентов

Анализ ответов по предпочтениям форм поддержки показал:

1 Лидерство системной психологической поддержки (39 %), согласно которому учителя видят важность:

- регулярной супервизии;
- доступности школьного психолога;
- организации тренингов по эмоциональному интеллекту и саморегуляции.

2 Программы профессионального роста и наставничества (20 %): отмечают потребность в:

- среде непрерывного обучения;
- поддержке со стороны более опытных коллег;
- снижении тревожности при переходе к новым образовательным технологиям.

3 Гибкий график и управление нагрузкой (19 %), подчеркивая необходимость:

- регулирования рабочего времени;
- исключения перегрузок за счет административных и внеурочных обязанностей.

4 Низкий приоритет имеют инициативы, касающиеся формальной оценки (11 %) и материальной мотивации (8 %), свидетельствуя о доминировании психологических и организационных факторов в формировании стрессоустойчивости.

На основе ответов респондентов (учителей школ) можно сделать следующие выводы:

1 Системная психологическая поддержка играет ключевую роль в формировании стрессоустойчивости учителей:

- наличие школьного психолога и регулярные сессии супервизии воспринимаются как важные факторы снижения эмоционального выгорания;
- тренинги по развитию эмоционального интеллекта и саморегуляции положительно влияют на адаптивные механизмы педагогов.

2 Профессиональное развитие и наставничество способствуют укреплению уверенности и снижению тревожности:

- поддержка со стороны более опытных коллег помогает молодым специалистам справляться со стрессом;
- непрерывное обучение и повышение квалификации обеспечивают ощущение профессиональной состоятельности и роста.

3 Организационные условия, такие как гибкий график и оптимизация нагрузки, воспринимаются как значимые элементы психологического комфорта:

– перегрузка административными и внеурочными обязанностями усиливает стресс;

– рациональное планирование учебного времени способствует снижению усталости и эмоционального напряжения.

Таким образом, интеграция психолого-педагогических мер поддержки в школьную среду способна:

– повысить уровень удовлетворенности педагогов своей профессиональной деятельностью;

– укрепить их устойчивость к стрессовым ситуациям;

– снизить риски выгорания и повысить общее качество образовательного процесса.

При этом 14 % респондентов выразили сомнение в эффективности психологических тренингов и поддержки, что может быть связано с:

– отсутствие реального опыта участия в подобных программах;

– недоверием к эффективности формальных мероприятий;

– либо недостаточной осведомленностью о существующих методах преодоления стресса в образовательной среде.

Около 21 % участников затруднились с ответом, указывая на необходимость:

– информационно-просветительской работы среди педагогов по вопросам эмоционального благополучия;

– популяризации успешных кейсов реализации программ стрессоустойчивости в школах Казахстана и зарубежных странах.

Также в рамках исследования был задан вопрос о направлениях развития школьной среды, необходимой для укрепления стрессоустойчивости учителей, результаты которых показали наибольшую значимость таким направлениям как:

– внедрение служб психологической поддержки;

– создание инклюзивной и доверительной атмосферы в коллективе;

– развитие программ корпоративной культуры, ориентированной на заботу о ментальном здоровье сотрудников (Рисунок 3).



Рисунок 3 – Ключевые направления, способствующие созданию благоприятной и психологически устойчивой образовательной среды

В целом данные опроса подтверждают, что общественное педагогическое мнение положительно воспринимает развитие систем психологической поддержки и организационных изменений как инструмент снижения стресса и формирования профессионального долголетия учителя, открывая потенциал для разработки стратегий устойчивого развития кадрового ресурса в системе образования Казахстана.

Аппроксимация данных производилась в программе Stata с помощью инструмента Logistic regression. В результате был получен следующий протокол анализа (Рисунок 4):

```

Logistic regression                                Number of obs =      54
LR chi2(4) = 12.96
Prob > chi2 = 0.0115
Pseudo R2 = 0.1885
Log likelihood = -27.893355
    
```

Y	Coef.	Std. Err.	z	P> z	[95% Conf. Interval]
X1	-1.356195	.7745362	-1.75	0.080	-2.874258 .1618677
X2	-.0052605	.0426365	-0.12	0.902	-.0888266 .0783056
X3	-.8718615	.9957668	-0.88	0.381	-2.823528 1.079806
X4	.0848507	.0313842	2.70	0.007	.0233387 .1463626
_cons	-1.077613	.9383573	-1.15	0.251	-2.91676 .7615335

Рисунок 4 – Протокол анализа

На основании полученных оценок коэффициентов логистической регрессии построена обобщённая модель зависимости вероятности положительной оценки педагогами профессиональной поддержки от социально-демографических факторов:

$$\hat{y} = -1,078 - 1.36X1 - 0,005X2 - 0,872X3 + 0,085X4; \quad (1)$$

Для анализа полученной модели были рассчитаны отношения шансов (Рисунок 5):

Logistic regression	Number of obs	=	54
	LR chi2(4)	=	12.96
	Prob > chi2	=	0.0115
Log likelihood = -27.893355	Pseudo R2	=	0.1885

Y	Odds Ratio	Std. Err.	z	P> z	[95% Conf. Interval]
X1	.2576391	.1995508	-1.75	0.080	.056458 1.175705
X2	.9947533	.0424128	-0.12	0.902	.9150043 1.081453
X3	.4181724	.4164022	-0.88	0.381	.059396 2.944107
X4	1.088554	.0341634	2.70	0.007	1.023613 1.157616
_cons	.3404071	.3194235	-1.15	0.251	.0541087 2.141558

Рисунок 5 – Протокол отношения шансов

Анализ полученных коэффициентов выявил следующее:

1) Респонденты мужского пола в 0,26 раза реже, чем женщины, признают важность системной психологической поддержки в снижении уровня профессионального стресса, свидетельствуя о более высокой эмоциональной чувствительности и склонности женщин-педагогов к осознанию влияния психолого-педагогической среды на благополучие и стрессоустойчивость. Это согласуется с результатами исследований, показывающих, что женщины-педагоги чаще ориентированы на эмоциональную и социальную поддержку, более склонны к совместному обсуждению профессиональных трудностей и использованию адаптивных копинг-стратегий.

2) С увеличением возраста учителя на 1 год вероятность признания значимости программ по профилактике профессионального выгорания возрастает на 0,99 %, полагая, что с возрастом и накоплением профессионального опыта возрастает осознанность необходимости психологической поддержки и важности психоэмоционального благополучия

в педагогической деятельности. Это объясняется тем, что с возрастом и накоплением профессионального опыта повышается осознанность значимости профилактики выгорания и психологического благополучия, а также развивается устойчивость к стрессовым воздействиям.

3) Педагоги с высшим образованием в 0,42 раза реже соглашаются с утверждением о приоритете внешней (инфраструктурной) поддержки для снижения стресса, чем учителя со среднеспециальным образованием, связывая это с их фокусом на внутренних (личностных, организационных) стратегиях совладания и более критическим взглядом на формальные меры управления стрессом. Вероятно, это связано с тем, что педагоги с высшим образованием чаще вовлечены в инновационные процессы и имеют более широкий доступ к программам профессионального развития, что формирует у них запрос на институциональные формы поддержки. Анализ показал, что педагогический стаж оказывает положительное влияние на стрессоустойчивость: с ростом опыта педагоги чаще используют внутренние ресурсы и демонстрируют более устойчивые стратегии совладания.

4) С увеличением стажа работы в одной школе на 1 год вероятность положительной оценки влияния профессиональной среды (включая наставничество, командное взаимодействие и внутреннюю культуру) на стрессоустойчивость возрастает в 1,09 раза, отражая значение социального капитала и устойчивых связей в коллективе как ресурсов эмоциональной поддержки и адаптации. Этот результат подтверждает, что опытные педагоги чаще обращаются к горизонтальной поддержке и обладают развитыми навыками профессионального взаимодействия, что соответствует концепции «психологического капитала» в современной педагогической психологии.

Полученные результаты подтверждают, что стрессоустойчивость педагогов формируется под влиянием как индивидуальных факторов (возраст, стаж, пол), так и организационных условий – характера внутришкольной поддержки, уровня взаимодействия в коллективе и доступности психологических ресурсов.

Таким образом, формирование стрессоустойчивости у учителей зависит не только от профессиональных программ и инфраструктурных условий, но и от социодемографических характеристик – возраста, пола, уровня образования и стажа. Эти параметры следует учитывать при разработке психолого-педагогических условий, направленных на профилактику эмоционального выгорания и повышение благополучия педагогов.

Направления психологической и организационной поддержки педагогов

На основе полученных данных можно выделить следующие приоритетные направления поддержки стрессоустойчивости учителей:

- развитие системной психологической службы для педагогов (индивидуальные консультации, супервизии, группы взаимоподдержки);
- внедрение программ наставничества и тьюторского сопровождения молодых специалистов;
- оптимизация нагрузки и элементов гибкого графика (распределение кружков, внеурочной занятости, дежурств);
- формирование поддерживающей внутришкольной культуры (совместные обсуждения трудных случаев, командные формы работы, признание профессиональных успехов педагогов);
- включение модулей по стрессоустойчивости и саморегуляции в программы повышения квалификации.

Практическая реализация предложенных психолого-педагогических условий может осуществляться через развитие внутришкольных программ наставничества, проведение тренингов по эмоциональной саморегуляции и создание «кабинетов психологической разгрузки» для педагогов. Важную роль играют регулярные супервизии и профессиональные сообщества поддержки, которые способствуют укреплению эмоциональных ресурсов и формированию культуры взаимопомощи в коллективе. Эти направления могут быть адаптированы администрацией школ с учётом кадрового потенциала и имеющихся ресурсов. Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты могут использоваться школьными психологами и руководителями образовательных учреждений при планировании программ профилактики профессионального стресса и развития стрессоустойчивости педагогов. Предложенные рекомендации соответствуют действующей системе психолого-педагогического сопровождения школ Республики Казахстан и могут быть интегрированы в практику образовательных организаций различного типа.

Практические рекомендации

Администрации школ – внедрить программы супервизии и внутришкольного наставничества для профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Психологам – проводить регулярные тренинги по саморегуляции и стресс-менеджменту, направленные на развитие устойчивых копинг-стратегий.

Педагогам – развивать навыки эмоциональной саморефлексии, гибкости и конструктивного обращения за поддержкой.

Министерству просвещения – включить модули по стрессоустойчивости в программы повышения квалификации и курсы педагогического мастерства.

Выводы

Полученные результаты указывают на значимую роль индивидуальных характеристик учителей – возраста, пола, уровня образования и педагогического стажа в восприятии и реагировании на стрессовые факторы, подчеркивая необходимость персонализированного подхода при разработке и внедрении мер по укреплению стрессоустойчивости в школьной среде.

В условиях постоянных изменений в системе образования, растущих требований и социальных вызовов, стратегической задачей становится создание адаптивной, поддерживающей профессиональной среды. Эффективное внедрение психолого-педагогических программ, направленных на профилактику выгорания, развитие эмоционального интеллекта и формирование культуры заботы о ментальном здоровье, выступает важным направлением государственной образовательной политики и управления человеческими ресурсами в школах.

Список использованных источников

1 Oberlé, E. Schonert-Reichl, K. A. Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students *Social Science & Medicine*. 2016;159:30-37. – <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.031>

2 Schonfeld, I. S. Bianchi, R. Luehring-Jones P. Consequences of job stress for the stress management of teachers *Educator Stress: An occupational health perspective*. 2017:55-75. – https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6_3

3 Skaalvik, E. M., Skaalvik, S. Still motivated to teach? A study of school context variables, stress and job satisfaction among teachers in senior high school *Social Psychology of Education*. 2017;20(1):15-37. – <https://doi.org/10.1007/s11218-016-9363-9>

4 Seo, J. S., Wei, J., Qin, L., Kim, Y., Yan, Z., Greengard, P. Cellular and molecular basis for stress-induced depression. *Mol. Psychiatry*. 2017;22:1440–1447. – <https://doi.org/10.1038/mp.2016.118>

5 Reddy, L. A., Espelage, D., McMahon, S. D., Anderman, E. M., Lane, K. L., Brown, V. E., Reynolds, C. R., Jones, A., Kanrich J. Violence against teachers: Case studies from the APA task force // *Int. J. Sch. Educ. Psychol.* 2013;1:231–245

6 Fergusson, D. M., Horwood, L. J., Boden, J. M., Mulder, R. T. Impact of a major disaster on the mental health of a well-studied cohort. *JAMA Psychiatry*. 2014;71:1025–1031. – <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.652>

7 **Wu S., Singh-Carlson S., Odell A., Reynolds G., Su Y.** Compassion Fatigue, Burnout, and Compassion Satisfaction Among Oncology Nurses in the United States and Canada. *Oncol. Nurs. Forum.* 2016;43:E161–E169. – <https://doi.org/10.1188/16.ONF.E161-E169>

8 **Agyapong B., Wei Y., da Luz Dias R., Agyapong V.I.O.** Burnout and Associated Psychological Problems Among Teachers and the Impact of the Wellness4Teachers Supportive Text Messaging Program: Protocol for a Cross-sectional and Program Evaluation Study // *JMIR Res. Protoc.* 2022;11:e37934. <https://doi.org/10.2196/37934>

9 **Méndez I., Martínez-Ramón J.P., Ruiz-Esteban C., García-Fernández J.M.** Latent Profiles of Burnout, Self-Esteem and Depressive Symptomatology among Teachers // *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Sep 16;17(18):6760. – <https://doi.org/10.3390/ijerph17186760>.

10 **Agyapong B., Obuobi-Donkor G., Burback L., Wei Y.** Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Aug 27;19(17):10706. – <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>. PMID: 36078422

Поступило в редакцию 10.12.25.

Поступило с исправлениями 04.02.26.

Принято в печать 18.02.26.

**Г. Т. Толубекова*

Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті,
Қазақстан Республикасы, Астана қ.

10.12.25 ж. баспаға түсті.

04.02.26 ж. түзетулерімен түсті.

18.02.26 ж. басып шығаруға қабылданды.

МЕКТЕП МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ

Зерттеудің өзектілігі мұғалімдер арасындағы кәсіби стресстің жоғарылауымен байланысты, бұл білім сапасына, мұғалімдердің психологиялық жағдайына және жалпы білім беру ортасының тұрақтылығына теріс әсер етеді. Күшейіп келе жатқан жүктеме, білім беру саласындағы реформалар және мектеп жүйесінің цифрлық трансформациясы жағдайында мұғалімдердің стресске төзімділігін

қалыптастыруға ықпал ететін тиімді психологиялық-педагогикалық жағдайларды анықтау қажеттілігі артады.

Зерттеудің мақсаты мұғалімдердің стресске төзімділігіне әсер ететін факторлар мен жағдайларды анықтау, сондай-ақ олардың психологиялық тұрақтылығы мен кәсіби әл-ауқатын нығайтуға бағытталған қолдау бағыттарын әзірлеу болып табылады.

Жұмыста мұғалімдердің демографиялық сипаттамалары мен олардың кәсіби стресс пен қолдау факторларын бағалауы арасындағы байланысты анықтау үшін сауалнама әдістері, салыстырмалы талдау және регрессиялық талдау элементтері қолданылады.

Зерттеу нәтижелері стресске төзімділікті арттырудың негізгі шарттары жүйелі психологиялық қолдаудың болуы, тәлімгерлік және кәсіби даму бағдарламаларына қол жеткізу, жүктемені басқару, сондай-ақ қолайлы мектепшілік атмосфераны құру болып табылатынын көрсетті. Кәсіби қиындықтарды қабылдауға әсер ететін жыныс, жас, еңбек өтілі және білім деңгейі ерекше рөл атқарады. Білім беру ұйымдары мен білім беруді мемлекеттік басқару жүйесі деңгейінде мақсатты психологиялық-педагогикалық стратегияларды енгізу қажеттілігі туралы қорытынды жасалды, ол күйіп қалудың алдын алуға және мұғалімдердің психологиялық тұрақтылығын дамытуға бағытталған.

Кілтті сөздер: білім, стресске төзімділік, стратегия, психологиялық-педагогикалық жағдайлар, стресс.

*G. T. Toleubekova

L. N. Gumilyov Eurasian National University,
Republic of Kazakhstan, Astana.

Received 10.12.25.

Received in revised form 04.02.26.

Accepted for publication 18.02.26.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESILIENCE IN SCHOOL TEACHERS

The relevance of this study stems from the increasing levels of professional stress among teachers, which adversely affect the quality of education, the psychological well-being of educators, and the overall stability of the educational environment. In the context of rising workloads,

ongoing educational reforms, and the digital transformation of the school system, there is a growing need to identify effective psychological and pedagogical conditions that contribute to the development of stress resilience in teachers.

The aim of the study is to identify the key factors and conditions that influence teachers' resilience to stress, and to propose support measures aimed at strengthening their psychological stability and professional well-being.

The research employed methods such as questionnaires, comparative analysis, and elements of regression analysis to reveal the relationships between teachers' demographic characteristics and their assessment of professional stress factors and available support mechanisms.

The results of the study show that the most significant conditions for enhancing stress resilience include access to systematic psychological support, mentoring and professional development programs, effective workload management, and a supportive school climate. Gender, age, length of service, and education level were found to play an important role in shaping teachers' perceptions of professional challenges.

The study concludes that it is essential to implement targeted psychological and pedagogical strategies at both the institutional level and within the broader educational policy framework to prevent burnout and foster teachers' psychological resilience..

Keywords: education, stress resilience, strategy, psychological and pedagogical conditions, stress.

Теруге 18.02.2026 ж. жіберілді. Басуға 23.03.2026 ж. қол қойылды.

Электронды баспа

9,42 Кб RAM

Шартты баспа табағы 42,87

Таралымы 300 дана. Бағасы келісім бойынша.

Компьютерде беттеген З. Ж. Шоқубаева

Корректорлар: А. Р. Омарова, Д. А. Қожас

Тапсырыс № 4516

Сдано в набор 18.02.2026 г. Подписано в печать 23.03.2026 г.

Электронное издание

9,42 Кб RAM

Усл.п.л. 42,87. Тираж 300 экз. Цена договорная.

Компьютерная верстка З. Ж. Шоқубаева

Корректоры: А. Р. Омарова, Д. А. Қожас

Заказ № 4516

«Toraighyrov University» баспасынан басылып шығарылған

Торайғыров университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64, 137 каб.

«Toraighyrov University» баспасы

Торайғыров университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64, 137 каб.

8 (7182) 67-36-69

e-mail: kereku@tou.edu.kz

www.pedagogic-vestnik.tou.edu.kz