

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

№ 2 (2022)

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/UMYC5887>

Бас редакторы – главный редактор

Бурдина Е. И.
д.п.н., профессор

Заместитель главного редактора
Ответственный секретарь

Ксембаева С. К., *к.п.н., доцент*
Нургалиева М. Е., *PhD доктор*

Редакция алкасы – Редакционная коллегия

Пфейфер Н. Э.,	<i>д.п.н., профессор</i>
Жуматаева Е.,	<i>д.п.н., профессор</i>
Абибулаева А. Б.	<i>д.п.н., профессор</i>
Мирза Н. В.,	<i>д.п.н., профессор</i>
Фоминых Н. Ю.,	<i>д.п.н., профессор (Российская Федерация)</i>
Снопкова Е. И.,	<i>к.п.н., доцент (Беларусь)</i>
Кудышева А. А.,	<i>к.п.н., ассоц. профессор</i>
Оспанова Н. Н.,	<i>к.п.н., доцент</i>
Оралканова И. А.,	<i>PhD доктор</i>
Омарова А. Р.,	<i>технический редактор</i>

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

***Р. Ж. Тулкина¹, Б. С. Юсупова², С. К. Антикеева³**

^{1,2,3}Торайғыров университеті,

Қазақстан Республикасы, Павлодар қ.

ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУ ЖАҒДАЙЫНДА СТУДЕНТТЕРДІҢ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІК ДЕҢГЕЙІН ЗЕРТТЕУ

Бұл мақалада қашықтықтан оқыту жағдайында студенттердің стресске төзімділік деңгейі мәселесі қарастырылады. 2019 жылдың аяғы мен 2021 жылдың басында коронавирустық инфекцияның пандемиясына байланысты бүкіл әлемдегі жоғары оқу орындарының көпшілігі қашықтықтан/онлайн оқыту форматтарына көшті. Нәтижесінде, қашықтықтан оқыту әрекеті студенттердің көпшілігі үшін өте маңызды стресс факторы болып табылады.

Коронавирустық пандемия білім беру саласын қысқа мерзімде толығымен қайта форматтауға мәжбүр етті. Көптеген елдер үздіксіз білім беруді қамтамасыз ету үшін пайдаланылатын цифрлық қашықтықтан оқыту форматына көшуге дайын болмады және үлкен қиындықтарға тап болды. Пандемия салдарынан білім беру ұйымдары жабылды, бұл бүкіл әлемдегі студенттерге әсер етті, олардың жартыдан көп бөлігі дербес компьютердің мен интернетке шығу мүмкіндігінің болмауымен сипатталды.

Пандемия психикалық денсаулығы сау адамдарда «деструктивті психикалық реакциялардың» пайда болуына ықпал етеді, олардың арасында мазасыздық, қорқыныш, фобия, беймазалық және депрессия, сондай-ақ нақты жағдайды бұрмаланған қабылдау орын алады. Пандемия сонымен қатар стрессті жиі сезінетін, қарым-қатынасты сағынған студенттердің өміріне кері әсер тигізді. Жоғарыда айтылғандардың бәрі зерттеу мақсатын анықтауға негіз болды: пандемияның ЖОО студенттеріндегі стресстің пайда болуына әсерін теориялық тұрғыдан негіздеу және социологиялық зерттеу жүргізу арқылы эксперименталды түрде тексеру.

Студенттердің оқу іс-әрекетінде стресске төзімділігі-бұл студенттің оқу іс-әрекеті процесінде сыртқы және ішкі

факторлардың әсеріне қажетті бейімделуімен сипатталатын жеке тұлғаның күрделі қасиеті болып келеді.

Кілтті сөздер: стресс, стресске төзімділік, қашықтықтан оқыту, пандемия, студенттер.

Кіріспе

Теріс эмоциялар мен стрессті бастан кешіру мәселесі барлық уақытта адамзатты алаңдатты, стресске төзімділікті дамыту мәселелері қазіргі уақытта да өзекті болып табылады. Психологиялық стресс – қазіргі адамның серігі, оны әлеуметтік нашарлауға және психосоматикалық денсаулықтың бұзылуына әкеледі [1].

2019 жылдың 31 желтоқсанында Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы Covid-19 пандемиясының алғашқы ресми хабарламасы пайда болды, ол бірнеше айдан кейін бүкіл әлемді қамтыды. Сонымен қатар Павлодар қаласының Торайғыров университетінің студенттері де 2020 жылдың көктемінде кәсіби және жеке тұрғыдан жаңа сын-қатерге тап болды.

Ол Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің «Пандемия кезеңінде білім беру ұйымдарында, COVID-19 коронавирустық инфекцияның таралуына жол бермеу жөніндегі шараларды күшейту туралы» 2020 жылғы 01 сәуірдегі № 123 санды бұйрығына сай студенттер үйлеріне қашықтан оқуға жіберілді, университет карантинге жабылды. Жанды қарым-қатынас шеңбері күрт азайып, мұндай жағдайларда білім алушылар арасында психикалық стресс күшейе бастады [2].

Қарым-қатынас адамның психикалық және әлеуметтік дамуының маңызды факторы болып табылады. Вербалды қарым-қатынас дағдылары әр адамға басқа адамдармен толық және сапалы қарым-қатынас жасау, оны қоғамға бейімдеу үшін қажет. Көптеген адамдар үшін бұл кезең әлеуметтік қатынас шектеулі болған кезде, достарымен, әріптестерімен кездесуге, сүйікті орындарына, кинотеатрларға, көрмелерге баруға, табиғатта серуендеуге мүмкіндік болған жоқ. Адам психикасы оқшаулануға тез бейімделуі өте қиын, тіпті өз-өзіне және көршілеріне пайдалы болса да, осылайша психикалық стрессті көбірек жинақтайды.

Қазіргі қоғамдағы маңызды мәселелердің бірі – стресс. Жүйелі және ұзақ уақытқа созылған психикалық күйзеліс жағдайында болатын адам әртүрлі физиологиялық бұзылулардың дамуына және оның өмірінің ұйымдаспауына дейін стресстің денеге күшті кері әсерімен сипатталады. Әртүрлі стресстер заманауи қоғамның тез жүретін процестеріне қатысатын адамға қатты әсер етеді. Біздің өмірімізде пайда болатын стресстік жағдайлардың мәселесі маңызды емес, нәтижесінде ғалымдар мен психологтар бұл құбылысты

зерттеуге үлкен қызығушылық танытады. Біздің жұмысымыздың маңыздылығын студенттердің стресске төзімділік мәселесін зерттеу қазір көп көңіл бөлетіндігінде, өйткені студенттер күн сайын стресстің пайда болуына ықпал ететін жағдайларға тап болады. Оқу кезеңі көбінесе мазасыздық, үрей, агрессивтілік, жұмыс өнімділігінің төмендеуі және т. б. сияқты жағымсыз тәжірибелермен сипатталады.

2020 жылдың көктемінде және 2020-2021 оқу жылының Қазақстан университеттерінің көп бөлігі қашықтықтан оқытуға көшіп, бұл жеке тұрақтылық пен психикалық денсаулыққа айтарлықтай із қалдырды. Осыған байланысты қазіргі кезеңде студенттердің стресске төзімділігін арттыру мәселесі ерекше мәнге ие.

Материалдар мен әдістер

Университетте білім алу студенттердің көпшілігі үшін өзекті стресс факторы болып табылады. ЖОО-ға түсуден бастап, стресс студенттік өмірдің ажырамас бөлігіне айналады және мінез-құлық, эмоционалды, когнитивті, мотивациялық қызмет салаларының бұзылуына әкеледі [3].

Ю. В. Щербатых өзінің оқу-әдістемелік құралында стресс ұғымына келесі сипаттама береді: стресс (ағылш. stress – жүктеме, қысым, кернеу) – организмнің гомеостазын, сондай-ақ организмнің (немесе тұтастай алғанда организмнің) жүйке жүйесінің тиісті жай-күйін бұзатын әсерге (физикалық немесе психологиялық) тән емес (жалпы) реакциясы [4]. Ганс Селье сипаттаған синдромның психикалық көріністеріне психологиялық стресс атауы берілді. Оның пайымдауынша, бұл спецификалық емес синдром біртұтас процесс ретінде дамитын бірқатар функционалды және морфологиялық өзгерістерден тұрады. Г. Селье осы процестің үш кезеңін анықтады:

- мазасыздық кезеңі;
- төзімділік (бейімделу) сатысы;
- сарқылу кезеңі.

Бірінші кезеңде дене қоршаған ортаны бұзатын факторға тап болады және оған бейімделуге тырысады. Екінші кезеңде жаңа жағдайларға бейімделу жүреді. Бірақ егер стресс ұзақ уақыт бойы жұмыс істесе, гормоналды ресурстардың сарқылуы (үшінші кезең) және бейімделу жүйелерінің бұзылуы орын алады, нәтижесінде процесс патологиялық сипатқа ие болады және жеке адамның ауруы немесе өлімімен аяқталуы мүмкін [5].

В. А. Бадров «Психологиялық стресс: даму және жеңу» атты ғылыми монографиясында Р. Лазарус пен Р. Ланьер пікіріне сүйенеді: олар стрессті адамның жеке тұлға мен сыртқы әлем арасындағы өзара әрекеттесу ерекшеліктеріне реакциясы ретінде анықтайды. Кейінірек бұл анықтама

нақтыланып көрсетілді: психологиялық стресс тек реакция ретінде ғана емес, сонымен бірге қоршаған ортаның талаптарын жеке адам өзінің ресурстарына және туындаған проблемалық жағдайды шешу ықтималдығына сүйене отырып қарастыратын процесс ретінде түсіндіріле бастады, бұл стресстік жағдайға реакциядағы жеке айырмашылықтарды анықтайды [6].

Тұлғаның психикалық тұрақтылығын жеке тұлғаның аралас сапасы, жеке қасиеттер мен қабілеттердің синтезі ретінде қарастыруға болады. Психикалық тұрақтылықтың ерекше жағдайы – бұл стресске төзімділік, бұл адамның теріс салдарсыз стресске төтеп беру қабілеті. Қазіргі психологияда стресске төзімділік мәселесін Т. Г. Бохан, Д. Гринберг және т. б. сияқты ғалымдар жарықтандырды [7,8]. Отандық психологияда бұл проблеманы зерттеген С. Д. Атабаева, А. Ж. Бейсенова, Х. М. Әлиев. және т. б. отандық авторлар стресске төзімділік қызмет мақсатының сәтті орындалуын қамтамасыз ететін жеке қасиеттер кешені ретінде қарастырады [9,10].

2019 жылғы коронавирустық Пандемия (COVID-19) айтарлықтай психоәлеуметтік стресстермен байланысты жаһандық денсаулық дағдарысы болып табылады. Стресске және басқа да негізгі стресс факторларына ең көп тараған жауап төзімділік болып табылады, бірақ адамдардың аз бөлігі тұрақты немесе нашарлайтын психикалық денсаулық проблемаларын бастан кешіреді. Covid-19-бен байланысты жарақаттар мен стресстер сонымен қатар стресске байланысты жағдайларға, соның ішінде бейімделу бұзылыстарына, депрессияға және мазасыздыққа әкелуі мүмкін. Жеке, ұйымдастырушылық немесе әлеуметтік деңгейде өзгеретін қауіп факторларын азайту стресске төзімділік ықпал етеді.

Біздің зерттеуіміз пандемия кезінде өзін-өзі оқшаулау жағдайында пайда болатын студенттердің күйзелісін анықтауға және оларды талдауға бағытталған. Бұл зерттеудің мақсаты – пандемия жағдайында қашықтықтан оқыту кезіндегі студенттердің күйзелісін анықтау. Кесслердің психологиялық стресс шкаласы диагностикалық құрал ретінде қолданылды.

Кесслердің психологиялық күйзеліс шкаласы – бұл 1992 жылы халықтың психикалық денсаулықты скринингтен өткізуге бағытталған шкала болып табылады. Бұл адамның соңғы 4 аптада бастан кешкен мазасыздық пен депрессиялық белгілердің деңгейі туралы 10 сұрақтан тұратын спецификалық емес шкала болып келеді. Кесслердің психологиялық күйзеліс шкаласын Гарвард университетінің профессоры Рональд С. Кесслер жасап шығарған және ол АҚШ-тың денсаулық жағдайы туралы Ұлттық сауалнаманың психикалық денсаулығының құрамдас бөлігі ретінде зерттеген [8]. Сауалнама сұрақтары мазасыздық пен депрессиялық белгілер деңгейіне қатысты. Ол келесі сұрақтардан тұрады:

1 Сіз өзіңізді айқын себепсіз шаршағаныңызды сездіңіз бе?

2 Сіз қобалжыдыңыз ба?

3 Сіз қобалжығаныңыз сонша, сізді ештеңе жұбата алмады?

4 Сіз үмітсіздік сезіндіңіз бе?

5 Сіз тынымсыз немесе мазасыз болдыңыз ба?

6 Сіз соншалықты мазасыз болдыңыз, отырған орныңызда отыра алмайтындай?

7 Сіз өзіңізді жабырқаңқы сездіңіз бе?

8 Сізге барлығы күш-жігермен берілетінін сезесіз бе?

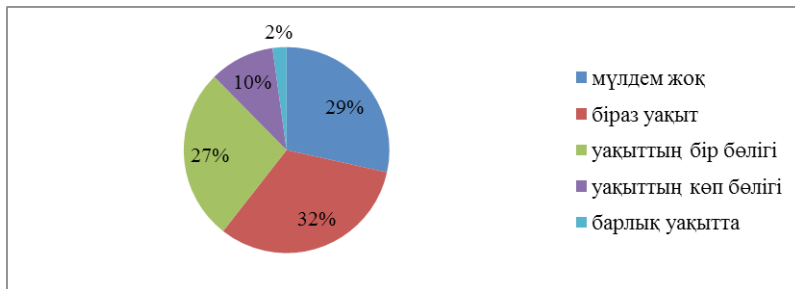
9 Сіз соншалықты мұңлы болдыңыз, сізді ештеңе қуанта алмады?

10 Сіз өзіңізді түкке тұрғысыз сезіндіңіз бе?

Нәтижелер және талқылау

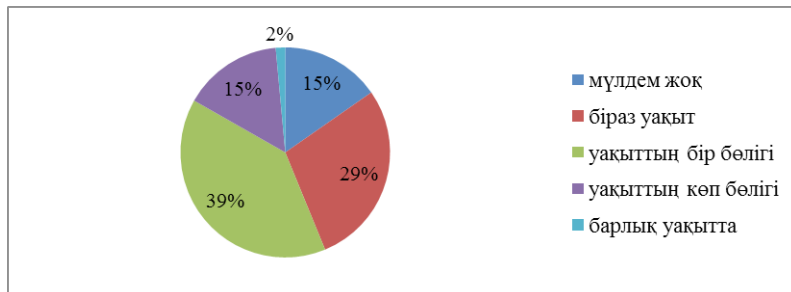
Зерттеуге КЕАҚ «Торайгыров университеті» күндізгі оқу бөлімінің 1–4 курс студенттері құрамынан 137 респондент қатысты: оның 61,3 %-ы қыздар және 38,7 %-ы ұлдар. Жас шамасы: 49,6 % студенттер – 16-дан 18 жасқа дейін; 43,1 %-ы – 19-дан 21 жасқа дейін; 7,3 %-ы – 22-ден жоғары.

Зерттеу барысында Кесслердің психологиялық стресс шкаласы бойынша нәтижелерді анықтадық. Барлық нәтижелер диаграммаларда көрсетілген. Бірінші сұрақтың нәтижелері бойынша студенттердің 32%-ы біраз уақыттан бері айқын себепсіз шаршады. Студенттердің 2%-ы бұл сезімді үнемі бастан өткереді (1-сурет). Бұл жерде студенттердің шаршағындығын басым екендігін аңғарамыз.



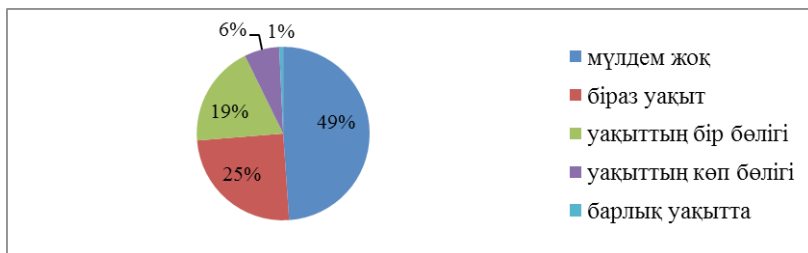
Сурет 1 – Сіз өзіңізді айқын себепсіз шаршағаныңызды сездіңіз бе?

Екінші сұрақтың нәтижесі көрсеткендей студенттердің 39 %-ы біраз және барлық уақытта тек 2 %-ы қобалжу сезімін бастан кешіретінін көрсеткен болатын (2-сурет).



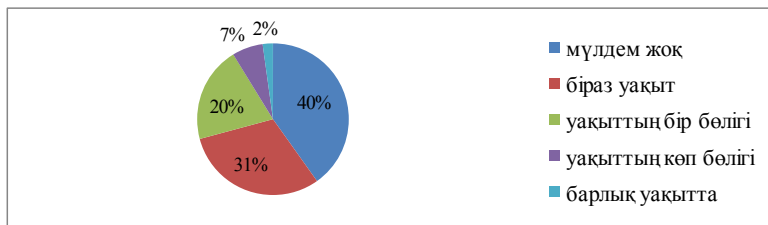
Сурет 2 – Сіз қобалжыдыңыз ба?

Үшінші сұрақтың нәтижесі бойынша студенттердің 49 %-ы мүлдем қобалжымағанын көрсетіп, білім алушылардың жалпы санының тек 1 %-ы ғана қобалжығанын және оларды ештеңе тыныштандыра алмағаны жайлы айтады (3-сурет).



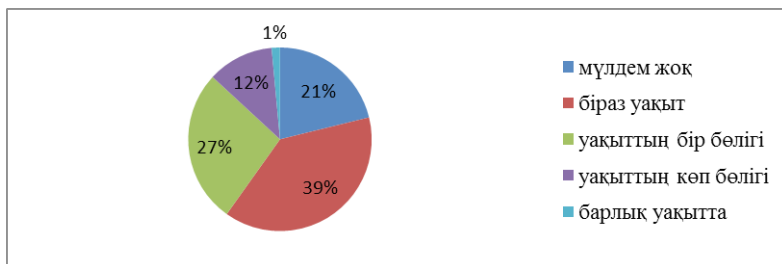
Сурет 3 – Сіз қобалжығаныңыз сонша, сізді ештеңе жұбата алмады?

Төртінші сұрақтың нәтижесін қорытындылай отырып, студенттердің 40 %-ы үмітсіздік сезінбегені және 2 %-ы үнемі үмітсіздік бастан кешетіні жайлы айтып кеткен (4-сурет).



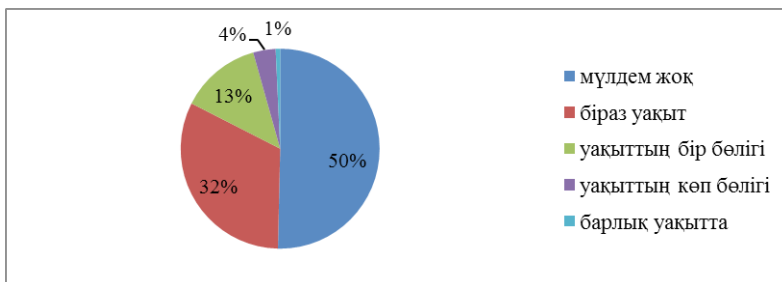
Сурет 4 – Сіз үмітсіздік сезіндіңіз бе?

Бесінші сұрақтың нәтижесі көрсеткендей студенттердің 39 %-ы біраз уақыт тынымсыз және мазасыз болса, ал тек 1 %-ы осы күйде үнемі болады (5-сурет).



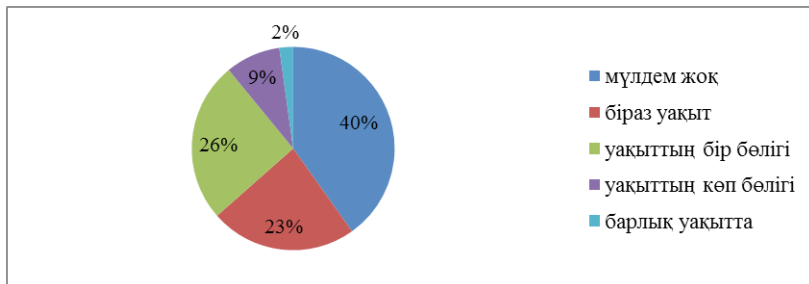
Сурет 5 – Сіз үмітсіздік сезіндіңіз бе?

Алтыншы сұрақтың нәтижелері бойынша студенттердің 50 %-ы мазасыздықты сезінбесе, барлық уақытта тек 1%-ы мазасызданғаны сонша, отырған орнында отыра алмағандығы жайлы көрсеткен (6-сурет).



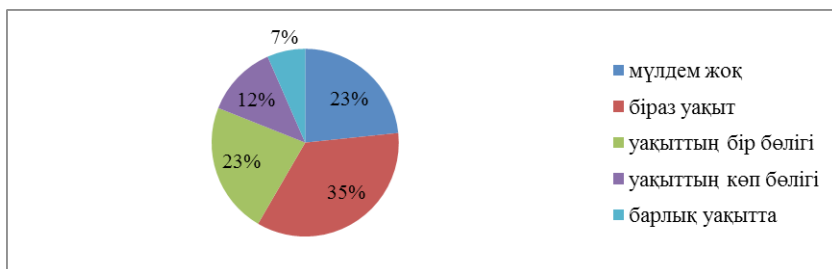
Сурет 6 – Сіз соншалықты мазасыз болдыңыз, отырған орныныңызды отыра алмайтындай?

Жетінші сұрақтың нәтижелері көрсеткендей студенттердің 40 %-ы өздерін жабырқаңқы сезінбегенін, тек 2 %-ы барлық уақытта көңілсіз сезімде болатындығын білдірген (7-сурет).



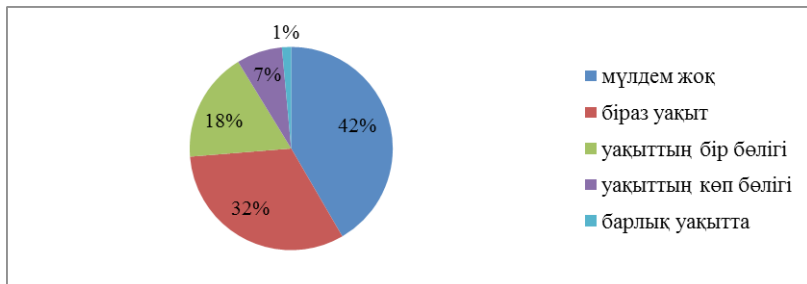
Сурет 7 – Сіз өзіңізді жабырқаңқы сездіңіз бе?

Сегізінші сұрақтан алынған мәліметтер барысында студенттердің 35 %-ы барлығы күш-жігермен берілетіндігін біраз уақыт сезінетінін, олардың тек 7 %-ы барлық уақытта сол күйде болатындығын көрсетті. (8-сурет).



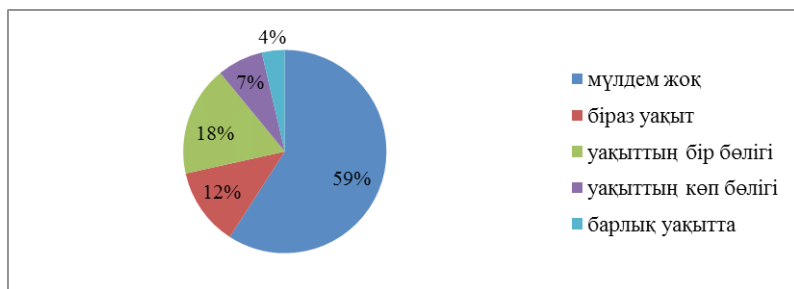
Сурет 8 – Сізге барлығы күш-жігермен берілетінін сезесіз бе?

Тоғызыншы сұрақтың нәтижелері бойынша студенттердің 42 %-ы соншалықты мұңлы болып, оларды ештеңе қуанта алмағаны жайлы, тек 1 %-ы әрқашан бұл күйде болатындығын сипаттаған (9-сурет).



Сурет 9 – Сіз соншалықты мұңлы болдыңыз, сізді ештеңе қуанта алмады?

Қорытынды сұрақ нәтижесінде студенттердің 59 %-ы өздерін түкке тұрғысыз сезінбегенін және білім алушылардың тек 4 %-ы осы күйде барлық уақытта болатынын көрсетті (10-сурет).



Сурет 10 – Сіз өзіңізді түкке тұрғысыз сезіндіңіз бе?

Қорытынды

Осылайша, нәтижелерді талдау Кесслердің психологиялық стресс шкаласына сәйкес студенттердің орташа стресс деңгейі басым болатындығын көрсетті. Пандемия кезінде қашықтықтан оқыту жағдайында өздерін дәрменсіз және күйзеліске ұшыратпағаны байқалған студенттердің нәтижелеріне қарамастан, зерттеу нәтижелері бойынша басқа респонденттер бұл сезімдерге бейім екендігі көрінді. Студенттер сонымен қатар пандемия кезіндегі өзін-өзі оқшаулаудың тек теріс емес, сонымен қатар оң салдарын да көреді.

Пандемия жағдайында білім беру іс-әрекетін ұйымдастыру білім беру үдерісіне қатысушыларға жоғары сапалы психологиялық көмек көрсету, өзгермелі әлеуметтік жағдайларда, анықталмаған және тәуекелдердің күшеюі жағдайында мобильді әрекет ету қажеттілігін тағы да өзекті етті.

Басшылықтың пандемия кезеңінде басқарушылық күш-жігерінің ЖОО-да психологиялық қызметті дамытуға бағытталуы, оның ресурстық қамтамасыз етілуін арттыру жеке және зияткерлік қиындықтарға тап болған білім беру үдерісіне қатысушыларға уақтылы білікті көмек көрсету мүмкіндігін арттырады.

Қорытындылай келе, бірінші курс білім алушыларына назар аудару өте маңызды екенін атап өткен жөн, себебі көбінесе дәл осы уақыт кезеңі стрессті сәтті жеңуге және стресске төзімділікті дамытуға негіз қалайды.

ПАЙДАЛАНҒАН ДЕРЕКТЕР ТІЗІМІ

1 **Кутбиддинова, Р. А.** Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) [Текст] // : учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, – 2019. – 124 с.

2 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 1 апреля 2020 года № 123 Об усилении мер по недопущению распространения коронавирусной инфекции COVID-19 в организациях образования, на период пандемии (с дополнениями от 13.04.2020 г.).

3 **Баева, И. А.** Психологическая безопасность в образовании [Текст] // И. А. Баева – СПб. : Союз, 2002. – 270 с.

4 **Щербатых, Ю. В.** Психология стресса и методы коррекции [Текст] // СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

5 **Селье, Г.** Стресс без дистресса [Текст]. – Рига : Виеда, – 1992. – 109 с.

6 **Бодров, В. А.** Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] // – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 525 с.

7 **Бохан, Т. Г.** Стресс и стрессоустойчивость : // опыт культурно-исторического исследования [Текст]. – Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2008. – 276 с.

8 **Гринберг, Д.** Управление стрессом [Текст] // Д. Гринберг. – СПб. : Питер, 2004. – 496 с.

9 **Атабаева, С. Д., Бейсенова, А. Ж.** Стресс физиологиясы : оқу құралы [Мәтін] // Алматы : Қазақ университеті, 2005. – 153 б.

10 **Әлиев, Х. М.** Стресспен күресудің негізгі әдісі : оқу құралы [Мәтін] // Х. М. Әлиев. – Ростов-н / Д. : Феникс, 2013. – 320 б.

REFERENCES

1 **Kýtbiddinova, R. A.** Psihologiya stressa (vidy stressovyh sostoianni, diagnostika, metody samoregýlatsii) [Psychology of stress (types of stress

conditions, diagnostics, methods of self-regulation)] // : ýchebno-metodicheskoe posobie [Text] // R. A. Kýtbiddinova. – Íýjno-Sahalinsk : SahGÝ, – 2019. – 124 p.

2 Prikaz Ministra obrazovaniia i naýkı Respublíki Kazahstan ot 1 apreliia 2020 goda № 123 Ob ýsilenii mer po nedopýeniiú rasprostraneniia koronavírúsnai infektsii COVID-19 v organizatsiiakh obrazovaniia, na period pandemii [Order of the Minister of Education and Science of the Republic of Kazakhstan dated April 1, 2020 No. 123 On strengthening measures to prevent the spread of coronavirus infection covid-19 in educational organizations during the pandemic] (s dopolnenniiami ot 13.04.2020 g.)

3 **Baeva, I. A.** Psihologicheskaiia bezopasnost v obrazovanii [Psychological safety in education] [Text] // I. A. Baeva – SPb. : Soiúz, 2002. – 270 p.

4 **Şerbatiyh, Iý. V.** Psihologiiia stressa i metody korrektsii [Psychology of stress and methods of correction] [Text] // SPb. : Piter, 2006. – 256 p.

5 **Sele, G.** Stress bez distressa [stress without distress] [Text]. – Riga : Vieda, 1992. – 109 p.

6 **Bodrov, V. A.** Psihologicheskii stress: razvitie i preodolenie [Psychology stress: development and overcoming] [Text] // M. : PER SE, 2006. – 528 p.

7 **Bohan, T. G.** Stress i stressostoihivost [Stress and stress tolerance] [Text] // opyt kýltýrno-istoricheskogo issledovaniia. Tomsk: Izd-vo «Ivan Fedorov», 2008. – 276 p.

8 **Grinberg, D.** Ýpravlenie stressom [Stress management] [Text] // D. Grinberg. – SPb. : Piter, 2004. – 496 p.

9 **Atabaeva, S. D., Beisenova, A. J.** Stress fiziologuasi [Physiology of stress] : oqý quraly [Text] // Almaty: Qazaq ýniversiteti, 2005 – 153 p.

10 **Áliev, H. M.** Stresspen kúresýdiñ negizgi ádisi [The main way to deal with stress] : oqý quraly [Text] // H.M. Áliev, – Rostov-n / D. : Feniks, 2013 – 320 p.

Материал 13.06.22 баспаға түсті.

*Р. Ж. Тулкина¹, Б. С. Юсупова², С. К. Антикеева³

^{1,2,3}Торайгыров университет,

Республика Казахстан, г. Павлодар.

Материал поступил в редакцию 13.06.22.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

В данной статье рассматривается проблема уровня стрессоустойчивости студентов в условиях дистанционного

обучения. Из-за пандемии коронавирусной инфекции в конце 2019 и начале 2021 года большинство вузов по всему миру перешли на дистанционный формат обучения. В результате сложившейся ситуации дистанционное обучение является очень важным стрессовым фактором для большинства студентов.

Пандемия коронавируса заставила в короткие сроки полностью пересмотреть систему образования. Многие страны не были готовы к переходу на цифровое дистанционное обучение в связи с этим вузы столкнулись с большими проблемами. В результате пандемии были закрыты учебные заведения, затронувшие учащихся по всему миру, более половины из которых не имели персональных компьютеров и доступа в интернет.

Пандемия способствует проявлению «деструктивных психических реакций» у здоровых людей, среди которых – тревога, страх, фобия, навязчивость и депрессия, а также искаженное восприятие реальной ситуации. Пандемия также оказала негативное влияние и на жизнь студентов, которые чаще стали испытывать стресс, скучали по общению с одногруппниками. Все вышеизложенное послужило основанием для определения цели исследования: теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить с помощью проведения социологического исследования влияние пандемии на возникновение стресса у студентов вуза.

Стрессоустойчивость студентов в учебной деятельности является комплексным свойством личности, которое характеризуется необходимой адаптацией студента к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе учебной деятельности.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, дистанционное обучение, пандемия, студенты.

**R. Zh. Tulkina¹, B. S. Yusupova², S. K. Antikeyeva³*

*^{1,2,3}Toraighyrov University,
Republic of Kazakhstan, Pavlodar.
Material received on 13.06.22.*

RESEARCH OF THE LEVEL OF STUDENTS' RESISTANCE IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

This article deals with the problem of the level of stress resistance of students in distance learning. Due to the coronavirus pandemic in late 2019

and early 2021, most universities around the world switched to distance learning. As a result of the current situation, distance learning is a very important stress factor for most students.

The coronavirus pandemic forced a complete revision of the education system in a short time. Many countries were not ready for the transition to digital distance learning, in connection with this, universities faced big problems. The pandemic closed educational institutions, affecting students around the world, more than half of whom did not have personal computers and Internet access.

The pandemic contributes to the manifestation of «destructive mental reactions» in healthy people, including anxiety, fear, phobia, obsession and depression, as well as a distorted perception of the real situation. The pandemic also had a negative impact on the lives of students, who began to experience stress more often and missed communicating with classmates. All of the above served as the basis for determining the purpose of the study: to theoretically substantiate and experimentally test, through sociological research, the impact of the pandemic on the occurrence of stress among university students.

Stress resistance of students in educational activities is a complex personality trait, which is characterized by the necessary adaptation of the student to the impact of external and internal factors in the process of educational activities.

Keywords: stress, stress resistance, distance learning, pandemic, students.

Теруге 13.06.2022 ж. жіберілді. Басуға 30.06.2022 ж. қол қойылды.

Электронды баспа

5,65 Mb RAM

Шартты баспа табағы 25,55.

Таралымы 300 дана. Бағасы келісім бойынша.

Компьютерде беттеген З. С. Исакова

Корректоры: А. Р. Омарова

Тапсырыс № 3936

Сдано в набор 13.06.2022 г. Подписано в печать 30.06.2022 г.

Электронное издание

5,65 Mb RAM

Усл.п.л. 25,55. Тираж 300 экз. Цена договорная.

Компьютерная верстка З. С. Исакова

Корректор: А. Р. Омарова

Заказ № 3936

«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

vestnik-pedagogic.tou.edu.kz