



BAITURSYNULY
UNIVERSITY

«АХМЕТ БАЙТҰРСЫНҰЛЫ
АТЫНДАҒЫ ҚОСТАНАЙ ӨңІРЛІК
УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ



ҚМПИ ЖАРШЫСЫ

КӨПСАЛАЛЫ
ҒЫЛЫМИ ЖУРНАЛЫ
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ
НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

№ 4

2025

ISSN 2310-3353

BAITURSYNOV
UNIVERSITY

2025 ж., қазан, №4 (80)
Журнал 2005 ж. қаңтардан бастап шығады
Жылына төрт рет шығады

Құрылтайшы: *Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті*

Бас редактор: *Куанышбаев С.Б.*, география ғылымдарының докторы, Ахмет Байтұрсынұлы атындағы ҚӨУ, Қазақстан.

Бас редактордың орынбасары: *Жарлыгасов Ж.Б.*, ауыл шаруашылығы ғылымдарының кандидаты, Ахмет Байтұрсынұлы атындағы ҚӨУ, Қазақстан.

РЕДАКЦИЯ АЛҚАСЫ

Әлімбаев А.Е., философия докторы (PhD), А.Қ. Құсайынов атындағы Еуразия гуманитарлық институты, Қазақстан.

Балтабаева А.С., Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Әдістемелік орталығы» КММ, Қостанай қ., Қазақстан.

Бережнова Е.В., педагогика ғылымдарының докторы, профессор Ресей Федерациясы Сыртқы істер министрлігінің Мәскеу мемлекеттік Халықаралық қатынастар институты (университеті), Ресей.

Емин Атасой, PhD докторы, Улудаг университеті, Бурса қ., Түркия.

Зоя Микниене, докторы, (PhD) Литва денсаулық туралы ғылым университеті, Каунас қ., Литва Республикасы.

Качеев Д.А., философия ғылымдарының кандидаты, тарих магистрі, «Челябі мемлекеттік университеті» ЖББ ФМББМ Қостанай филиалы, Қазақстан.

Ксембаева С.К., педагогика ғылымдарының кандидаты, «Торайғыров университеті» КЕАҚ, Қазақстан.

Лина Анастасова, әлеуметтану ғылымдарының докторы, Бургас еркін университеті, Бургас қ., Болгария.

Медетов Н.А., физика-математика ғылымдарының докторы, «Ш. Уалиханов атындағы Көкшетау университеті» КЕАҚ, Қазақстан.

Мишулина О.В., экономика ғылымдарының докторы, «Челябі мемлекеттік университеті» ЖББ ФМББМ Қостанай филиалы, Қазақстан.

Рахимова Э.Е., «№ 1 мектеп-лицей» КММ мұғалімі, «Үздік педагог-2023 жыл», Қостанай қ., Қазақстан.

Соловьев С.А., биология ғылымдарының докторы, Новосібір мемлекеттік экономика және басқару университеті, Ресей.

Скоруходов Д.М., техника ғылымдарының кандидаты, «Ресей мемлекеттік аграрлық университеті – К.А. Тимирязев атындағы Мәскеу ауыл шаруашылық академиясы» ЖББ ФМББМ, Ресей.

Скударева Г.Н., педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Мемлекеттік гуманитарлық-технологиялық университетінің ректоры, Орехово-Зуево қ., Ресей

Сычева И.Н., ауыл шаруашылығы ғылымдарының кандидаты, «Ресей мемлекеттік аграрлық университеті – К.А. Тимирязев атындағы Мәскеу ауыл шаруашылық академиясы» ЖББ ФМББМ, Ресей.

Ташев А.Н., экология бойынша биология ғылымдарының кандидаты, орман шаруашылығы университеті, София қ., Болгария.

Уразбоев Г.У., физика-математика ғылымдарының докторы, Ургенч мемлекеттік университеті, Өзбекстан.

Тіркеу туралы куәлік №5452-Ж

Қазақстан Республикасының ақпарат министрлігімен 17.09.2004 берілген.

Мерзімді баспа басылымын қайта есепке алу 07.11.2023 ж.

Жазылу бойынша индексі 74081

Редакцияның мекен-жайы:
110000, Қостанай қ., Байтұрсынов к., 47
(Редакциялық-баспа бөлімі)
Тел.: 8(7142) 51-11-76

© Ахмет Байтұрсынұлы атындағы
Қостанай өңірлік университеті

№4 (80), октябрь 2025 г.
Издается с января 2005 года
Выходит 4 раза в год

Учредитель: *Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы*

Главный редактор: *Куанышбаев С.Б.*, доктор географических наук, КРУ имени Ахмет Байтұрсынұлы, Казахстан.

Заместитель главного редактора: *Жарлыгасов Ж.Б.*, кандидат сельскохозяйственных наук, КРУ имени Ахмет Байтұрсынұлы, Казахстан.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Алимбаев А.Е., доктор философии (PhD), Евразийский гуманитарный институт имени А.К. Кусаинова, Казахстан.

Балтабаева А.С., директор КГУ «Методический центр» Управления образования Костанайской области, г. Костанай, Казахстан.

Бережнова Е.В., доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный институт международных отношений (университет) Министерства иностранных дел Российской Федерации, Россия.

Емин Атасой, доктор PhD, Университет Улудаг, г. Бурса, Турция.

Зоя Микниене, доктор (PhD), Литовский университет наук здоровья, г. Каунас, Республика Литва.

Качеев Д.А., кандидат философских наук, магистр истории, Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ», Казахстан.

Ксембаева С.К., кандидат педагогических наук, НАО «Торайгыров университет», Казахстан.

Лина Анастасова, доктор социологии, Бургасский свободный университет, г. Бургас, Болгария.

Медетов Н.А., доктор физико-математических наук, НАО «Кокшетауский университет им. Ш. Уалиханова», Казахстан.

Мишулина О.В., доктор экономических наук, Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ», Казахстан.

Рахимова Э.Е., учитель, КГУ «Школа-лицей № 1», «Лучший педагог-2023 года», г. Костанай, Казахстан.

Соловьев С.А., доктор биологических наук, Новосибирский государственный университет экономики и управления, Россия.

Скороходов Д.М., кандидат технических наук, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, Россия.

Скударева Г.Н., доктор педагогических наук, профессор, ректор Государственного гуманитарно-технологического университета, г. Орехово-Зуево, Россия.

Сычева И.Н., кандидат сельскохозяйственных наук, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, Россия.

Ташев А.Н., кандидат биологических наук по экологии, Лесотехнический университет, г. София, Болгария.

Уразбоев Г.У., доктор физико-математических наук, Ургенчский государственный университет, Узбекистан.

Свидетельство о регистрации № 5452-Ж
выдано Министерством информации Республики Казахстан 17.09.2004 г.
Переучёт периодического печатного издания 07.11.2023 г.
Подписной индекс 74081

Адрес редакции:

110000, г. Костанай, ул. Байтұрсынұлы, 47
(Редакционно-издательский отдел)
Тел.: 8(7142) 51-11-76

© Костанайский региональный университет
имени Ахмет Байтұрсынұлы

Сведения об авторах:

Казкенова Марина Сергеевна – магистрант 1 курса ОП «Педагогика и психология», Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы, г. Костанай, Республика Казахстан.

Утегенова Бибикуль Мазановна – ассоциированный профессор, кандидат педагогических наук кафедры педагогики, психологии и специального образования, Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы, г. Костанай, Республика Казахстан.

Казкенова Марина Сергеевна – «Педагогика және психология» ББ 1 курс магистранты, Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай Өңірлік университеті, Қостанай қ., Қазақстан Республикасы.

Утегенова Бибикуль Мазановна – педагогика, психология және арнайы білім беру кафедрасының педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессоры, Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай Өңірлік университеті, Қостанай қ., Қазақстан Республикасы.

Kazkenova Marina Sergeyevna – 1st year Master's student of the “Pedagogy and Psychology” educational program, Akhmet Baytursynuly Kostanay Regional University, Kostanay, Republic of Kazakhstan.

Utegenova Bibikul Mazanovna – Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Department of Pedagogy, Psychology and Special Education, Akhmet Baytursynuly Kostanay Regional University, Kostanay, Republic of Kazakhstan.

УДК 378.178

Карпова, К.В.,

магистрант 2 курса ОП «Педагогика и психология», КРУ им. Ахмет Байтұрсынұлы, г. Костанай, Республика Казахстан

Калимжанова, Р.Л.,

доктор PhD, ассоциированный профессор педагогического института им. У. Султангазина, КРУ им. Ахмет Байтұрсынұлы, г. Костанай, Республика Казахстан

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Аннотация

Статья посвящена изучению психолого-педагогических стратегий преодоления стресса у студентов вузов. Рассматриваются современные зарубежные исследования, результаты опроса студентов Костанайского регионального университета им. Ахмет Байтұрсынұлы, а также практики психологической поддержки и педагогические методики, направленные на снижение уровня тревожности и эмоционального выгорания. Подчеркивается необходимость комплексного подхода, включающего меры университета, преподавателей и служб поддержки, для укрепления ментального здоровья студентов и повышения их академической успешности.

Ключевые слова: психолого-педагогические стратегии, стресс студентов, поддерживающая образовательная среда, стресс-менеджмент, академическая успешность.

1 Введение

Проблема психического здоровья студентов и влияние стресса на их академическую успешность в последние десятилетия занимает одно из центральных мест в исследованиях по образовательной психологии. Исследования показывают, что значительная часть студентов сталкивается с высоким уровнем тревожности, депрессии и эмоционального выгорания [1]. В ряде стран (Великобритания, США, Япония, Италия) были проведены масштабные метаанализы, подтверждающие рост психологических проблем среди студентов и необходимость поиска эффективных интервенций [2].

Длительный стресс негативно отражается на результатах обучения, снижает концентрацию внимания, мотивацию, ухудшает социальные отношения и может привести к развитию клинической депрессии или даже суицидальным рискам [3]. Таким образом, задача университетов состоит не только в организации академического процесса, но и в формировании поддерживающей образовательной среды.

Существуют различные подходы к снижению стресса и поддержке студентов: развитие доступных психологических сервисов, помощь обучающимся «группы риска» (по семейным или финансовым причинам), формирование инклюзивной политики университета и атмосферы принадлежности, а также создание условий для межличностных связей [4].

При этом во многих исследованиях роль преподавателей долгое время недооценивалась. Несмотря на то, что семинары и тренинги, проводимые психологами, зачастую оказываются более эффективными, значимая роль принадлежит и преподавателям. Впервые эту тему подробно рассмотрела Ди Плацито-Де Ранго (2018), показав, что применение продуманных педагогических методик помогает снижать уровень стресса [5].

В казахстанских вузах проблема создания таких психолого-педагогических условий пока не получила достаточного внимания, что делает её особенно актуальной для системы высшего образования.

Настоящая статья посвящена анализу методик, применяемых преподавателями разных стран для снижения стресса у студентов, а также определению исходных позиций в изучении данной проблемы в Казахстане.

2 Материалы и методы

В исследовании были применены два основных метода: анализ зарубежных публикаций последних трёх лет и социологический опрос студентов Костанайского регионального университета имени Ахмет Байтұрсынұлы. В опросе приняли участие 126 студентов 1–2 курсов бакалавриата, представляющих гуманитарные, педагогические, экономические и STEM-направления подготовки. Средний возраст респондентов составил 18,9 лет, из них 68 % – девушки и 32 % – юноши.

Для сбора данных использовалась анкета из 20 вопросов, включавшая три блока:

1. Восприятие учебной нагрузки и эмоционального состояния;
2. Особенности взаимодействия с преподавателями и одногруппниками;
3. Оценка эффективности мер психологической поддержки в университете.

Надёжность инструмента подтверждена коэффициентом Кронбаха ($\alpha = 0,82$), что свидетельствует о высокой внутренней согласованности опросника. Для обработки результатов применялись методы описательной статистики, сравнительный анализ по направлениям подготовки (t-тест Стьюдента), а также корреляционный анализ, выявлявший взаимосвязь между уровнем тревожности и удовлетворённостью образовательной средой. Дополнительно было проанализировано функционирование психологического кабинета университета с точки зрения доступности и востребованности студентами.

Термин «психолого-педагогические условия» в англоязычной литературе обычно выражается понятиями *supportive learning environment* («поддерживающая образовательная среда») и *educational psychological interventions* («образовательные психологические интервенции»). Оба термина описывают комплекс мер, включающих социальные, психологи-

ческие и образовательные факторы, направленные на повышение успеваемости и эмоционального благополучия студентов.

Создание таких условий может быть связано как с деятельностью университета в целом, так и с практикой отдельных преподавателей. В одном из крупнейших исследований, проведённых Дж. Л. Хсу и Г. Р. Голдсмитом среди студентов STEM-направлений, были выделены пять категорий действий, позволяющих преподавателям улучшить эмоциональное состояние и снизить уровень стресса обучающихся (см. табл. 1) [6].

Таблица 1 – Стратегии для преподавателей для снижения уровня стресса и беспокойства у студентов

Категория	Стратегия	Краткое объяснение
Обучение и подготовка	Распознавать основные причины возникновения проблем психического здоровья	Ознакомьтесь с основными причинами психических проблем у студентов, и узнайте, когда и как направлять студентов к получению дополнительной помощи от университета при необходимости
	Знать и продвигать доступные ресурсы университета	
Связь со студентами	Использовать имена студентов при обращении	Постарайтесь запоминать имена учащихся, используйте карточки с именами и другие методы, и общайтесь со студентами для более оперативной работы инструктора
	Сопереживать и предоставлять возможности для развития межличностных связей	
	Использовать юмор	Используйте подходящий юмор для создания позитивной атмосферы в классе
Построение поддерживающей, вдохновляющей атмосферы	Использовать стратегии активного обучения для минимизации стресса и тревоги	Помните, что стратегии активного обучения могут повысить уровень стресса у студентов, используйте другие, такие стратегии как работа в группах
	Быть сознательным при определении студентов в группы	Чётко объясните студентам правила формирования атмосферы в классе, где каждый студент включён, будьте осознанны и избегайте негативного языка и использования стереотипов
	Тщательно подбирать слова и выражения	
Снижение тревожности студентов перед тестированием	Сократить или изменить формат тестов важных в итоговых оценках	Используйте альтернативные методы оценивания учеников для уменьшения количества важных тестов или измените их структуру
	Проводить специальные мероприятия	Используйте интервенции, как попросить студентов написать о своих переживаниях, чтобы уменьшить стресс и улучшить их результат
Содействие развитию действенных академических навыков	Прививать эффективные учебные привычки и учите навыку тайм-менеджмента	Продвигайте эффективные учебные привычки и правильное мышление дальнейшего роста
	Использовать метапознание	
	Поощрять личностный рост студентов	

Создание благоприятной атмосферы, акцент на усвоении знаний и развитии навыков, а также равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра являются эффективными методиками организации учебного процесса в университетах.

3 Результаты

В проведённом нами опросе 90,5% студентов отметили, что испытывают стресс в университете. 94% учащихся STEM и 86% гуманитарных профессий выбрали положительный ответ. Большинство студентов, ответивших отрицательно, обучались на направлениях маркетинга и рекламы; при этом основной источник их стресса был связан не с академической нагрузкой, а с неуверенностью в выборе профессиональной траектории и будущем трудоустройстве. Из числа ответивших положительно 75,4% выбрали периодический/эпизодический стресс, например перед сессией. Остальные 24,6% выбрали присутствие постоянного стресса. Среди ответивших 98% респондентов считают, что стресс негативно влияет на их академическую деятельность и 95% оценили такое же негативное влияние на социальную жизнь.

Главные академические жалобы студентов также различались в зависимости от специализации, например студенты факультета информационных технологий отметили, что материал трудный для понимания, требуются профессора, не только хорошо знающие свой предмет, но и умеющие доходчиво объяснять комплексные темы. Студенты экономики и права, социально-гуманитарных наук отметили большое количество материала для запоминания, большое количество заданий и общую нагрузку как главную причину стресса (см. рисунок 1).

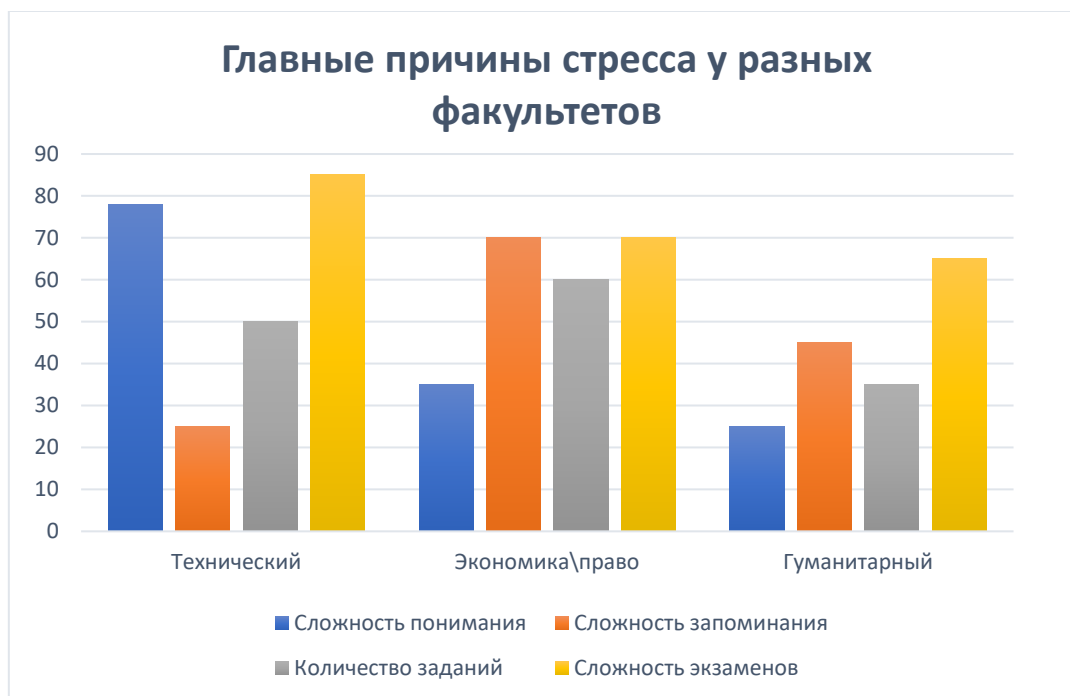


Рисунок 1 – Главные причины стресса у студентов разных факультетов КРУ им Ахмет Байтұрсынұлы

Сравнение данных по направлениям подготовки показало, что **уровень тревожности статистически выше** у студентов STEM-направлений ($t = 2,47$; $p < 0,05$), чем у студентов гуманитарных дисциплин. Представители экономического профиля чаще отмечали **перегруженность заданиями** и неравномерное распределение сроков сдачи работ, тогда как студенты педагогических специальностей чаще сообщали о стрессе, связанном с оцениванием и неуверенностью в собственных профессиональных навыках.

Таким образом, источники тревожности **существенно варьируются в зависимости от направления подготовки**, что подчёркивает необходимость **дифференцированного подхода** к организации психологической профилактики и сопровождения студентов в вузе.

Диаграмма показывает, что для каждого факультета необходим индивидуализированный подход, поскольку причины стрессового состояния различаются. В то же время для всех групп студентов характерен высокий уровень стресса, связанный со сложностью экзаменов и высокой академической нагрузкой.

На вопрос о том, могут ли действия профессоров улучшить ваше ментальное состояние и уменьшить уровень стресса, 97,2% студентов ответили положительно. При этом они отмечали и внешние факторы напряжения: финансовые трудности, высокую учебную загруженность, необходимость совмещать работу и учёбу, а также неуверенность в выборе профессии и будущих перспективах.

На вопрос о том, прикладывают ли ваши преподаватели дополнительные усилия для уменьшения вашего уровня стресса, 60% студентов ответили отрицательно. По их словам, профессора фокусируются именно на академической части преподавания, ведут лекции и объясняют материал, но останавливаются на этом. Используемые методы (например, «холодный опрос» или групповые задания) варьируются в зависимости от факультета, но в целом не воспринимаются студентами как поддерживающие. Система оценивания также выступает фактором стресса. Итоговый результат за семестр в большинстве случаев зависит от одного экзамена, несмотря на то что учитываются посещаемость и активность на занятиях. Подходы к оценке различаются по факультетам и видам занятий (лекции, семинары, лабораторные), однако именно итоговое тестирование продолжает оставаться доминирующей формой контроля знаний.

В рамках рекомендаций профессорам для понижения уровня стресса, студентами были высказаны такие предложения как более равномерная нагрузка в течение всего семестра, разбор сложных тем на занятиях, доброжелательность и позитивное, уважительное отношение.

На последний вопрос о том, что в КРУ есть рабочий кабинет психологической поддержки студентов, и обращались ли они туда, 96% студентов ответили отрицательно. Основными причинами отказа стали недоверие и нежелание обсуждать личные трудности.

4 Обсуждение

Следует учитывать, что результаты опросов, касающихся уровня стресса, удовлетворённости или других личных характеристик, во многом зависят от субъективной интерпретации респондентов.

В научных исследованиях стресс, тревожность и депрессия часто рассматриваются как взаимосвязанные феномены, что затрудняет их чёткое разграничение [7]. Это создаёт определённые методологические трудности в оценке ментального состояния студентов. Важно учитывать, что уровень стресса формируется не только в результате академической нагрузки, но и под влиянием социальных факторов – отношений с друзьями, семьёй, а также финансовых и личных обстоятельств. Поэтому эффективность психолого-педагогических условий проявляется только при комплексном и долгосрочном подходе. Доверительные отношения между преподавателем и студентом, поддерживающая образовательная среда и последовательные меры университета способны значительно снизить уровень напряжения, однако для устойчивых результатов необходима обратная связь и постепенность изменений.

Таким образом, данные проведённого опроса согласуются с выводами зарубежных исследований, которые также подчёркивают необходимость комплексного подхода. В этих работах выделяется широкий спектр методов преодоления стресса у студентов. На уровне университета эффективными оказываются такие меры, как открытое обсуждение вопросов психического здоровья, проведение масштабных тренингов и регулярных опросов для

выявления уровня стресса. Такие шаги позволяют вовремя определить студентов «группы риска» и предложить им своевременную поддержку.

На индивидуальном уровне доказанную эффективность показывают когнитивно-поведенческая терапия третьей волны (КПТ) и техники взаимодействия ума и тела (mind-body interventions). Они помогают студентам осознать собственные стрессовые реакции, развить навыки саморегуляции и снизить проявления тревожности и депрессии. КПТ особенно полезна для студентов с высоким уровнем напряжения, в то время как при умеренном стрессе достаточно тренингов по развитию полезных привычек и общих рекомендаций психолога [8].

Наконец, значимую роль играют педагогические инструменты, которые могут внедрять сами преподаватели. Среди них – методика WAC/WID, развивающая академическое письмо и повышающая уверенность студентов, а также Scaffold learning, направленный на закрепление базовых навыков и постепенное усложнение учебного материала. Применение этих подходов способствует росту самооценки студентов, уменьшению тревожности перед экзаменами и формированию чувства включённости в образовательный процесс [9].

5 Выводы

Психолого-педагогические условия преодоления стресса у студентов требуют комплексного подхода, включающего мероприятия университета, профессиональную позицию преподавателей и работу служб поддержки. Проведённое исследование показало, что большинство студентов Костанайского регионального университета сталкиваются со стрессом, который негативно отражается как на их учебной, так и на социальной активности. Наиболее частыми источниками напряжения выступают высокая учебная нагрузка, сложность материала и формат итогового оценивания.

Полученные результаты подтверждают выводы зарубежных исследований, одновременно выявляя специфику казахстанского контекста: недостаточную вовлечённость преподавателей в профилактику стресса и слабую востребованность психологической службы. Это подчёркивает необходимость адаптации международного опыта к отечественной системе высшего образования.

Практическая значимость работы заключается в том, что выявленные стратегии снижения стресса (когнитивно-поведенческие техники, педагогические подходы WAC/WID и Scaffold learning, развитие доверительных отношений между студентами и преподавателями) могут быть интегрированы в образовательный процесс вузов Казахстана. Их системное применение позволит не только снизить уровень тревожности и эмоционального выгорания, но и повысить академическую успешность и личностное развитие студентов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой и апробацией **авторской модели профилактики тревожности студентов**, основанной на интеграции психологических и педагогических компонентов. Предполагается, что модель будет включать три взаимосвязанных блока:

1. **Диагностический** – выявление уровня тревожности и факторов риска с применением психометрических шкал;
2. **Психокоррекционный** – реализация тренингов саморегуляции, стресс-менеджмента и развития эмоционального интеллекта;
3. **Педагогический** – внедрение методов эмпатийного преподавания, гибкой системы оценивания и поддержки академической уверенности студентов.

Реализация данной модели позволит создать устойчивую систему профилактики тревожности в вузах Казахстана, способствующую не только повышению психологического благополучия, но и формированию культуры заботы и взаимоподдержки в образовательной среде.

Список литературы

- 1 Campbell F., Blank L., Cantrell A. и др. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов университетов и колледжей в Великобритании: систематический обзор // BMC Public Health. – 2022. – Т. 22.
- 2 American College Health Association. National college health assessment III: reference group executive summary fall 2022 [pdf]. – 2023.
- 3 Ribeiro I. J. S., Freire I. V., de Araújo T. M. Эффективность интервенций по управлению стрессом для снижения тревожности и депрессии у студентов колледжей // Clinical Psychology: Science and Practice. – 2023. – Т. 30. – № 4. – С. 450–452.
- 4 Broglia E., Millings A., Barkham M. Профили психического здоровья студентов и барьеры при обращении за помощью: когда и почему студенты обращаются за поддержкой // Counselling and Psychotherapy Research. – 2021. – Т. 21. – № 4. – С. 816–826.
- 5 Di Placito-De Rango M. L. Defining the role of instructor in supporting student mental health and well-being // Journal of Educational Thought. – 2018. – Vol. 51(3). – P. 64–85.
- 6 Hsu J. L., Goldsmith G. R. Стратегии преподавателей по снижению стресса и тревожности у студентов STEM-направлений // CBE—Life Sciences Education. – 2021. – Т. 20. – № 1.
- 7 Lee B., Kim Y. E. Валидность шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) в выборке корейских студентов // Current Psychology. – 2022. – Т. 41. – С. 3937–3946.
- 8 Amanvermez Y., Rahmadiana M., Karyotaki E., de Wit L., Ebert D. D., Kessler R. C., Cuijpers P. Интервенции по управлению стрессом для студентов колледжей: систематический обзор и метаанализ // Clinical Psychology: Science and Practice. – 2023. – Т. 30. – № 4. – С. 423–444.
- 9 Slaughter L., Sie L., Breakey N., Macionis N., Zhang J. Поддержка здорового уровня стресса и тревожности у иностранных студентов первого курса // Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education. – 2023. – Т. 32.

КАРПОВА, К.В., КАЛИМЖАНОВА, Р.Л.

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАҒЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ МАЗАСЫЗДЫҒЫН ТӨМЕНДЕТУДІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ СТРАТЕГИЯЛАРЫ

Мақала жоғары оқу орындары студенттерінің күйзелісін еңсерудің психологиялық-педагогикалық стратегияларын зерттеуге арналған. Онда Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті студенттерінің сауалнамасы нәтижелері, сондай-ақ мазасыздық пен эмоциялық күйзелісті төмендетуге бағытталған шетелдік заманауи зерттеулер, психологиялық қолдау тәжірибелері мен педагогикалық әдістемелер қарастырылады. Мақалада студенттердің психикалық саулығын нығайту мен олардың академиялық табыстылығын арттыру мақсатында университет әкімшілігі, оқытушылар және қолдау қызметтері тарапынан жүзеге асырылатын кешенді тәсілдің қажеттілігі атап өтіледі.

Түйінді сөздер: *психологиялық-педагогикалық стратегиялар, студенттердің күйзелісі, қолдаушы білім беру ортасы, стресс-менеджмент, академиялық табыстылық.*

KARPOVA, K.V., KALIMZHANOVA, R.L.

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR REDUCING STUDENTS' ANXIETY IN HIGHER EDUCATION

The article is devoted to the study of psychological and pedagogical strategies for overcoming stress among university students. It examines recent international research, the results of a survey conducted among students of the Akhmet Baitursynuly Kostanay Regional University, as well as practices of psychological support and pedagogical methods aimed at reducing anxiety and emotional burnout. The paper emphasizes the importance of a comprehensive approach that integrates the efforts of universities, educators, and support services to strengthen students' mental health and improve their academic performance.

Key words: *psychological and pedagogical strategies, student stress, supportive learning environment, stress management, academic performance.*

Сведения об авторах:

Карпова Карина Владимировна – магистрант 2 курса ОП «Педагогика и психология», Костанайский региональный университет им. Ахмет Байтұрсынұлы, г. Костанай, Республика Казахстан.

Калимжанова Роза Лаиковна – доктор PhD, ассоциированный профессор педагогического института им. У. Султангазина, Костанайский региональный университет им. Ахмет Байтұрсынұлы, г. Костанай, Республика Казахстан.

Карпова Карина Владимировна – «Педагогика және психология» білім беру бағдарламасы 2-курс магистранты, Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті, Қостанай қ., Қазақстан Республикасы.

Калимжанова Роза Лаиковна – PhD докторы, Ө. Сұлтангазин атындағы педагогикалық институттың қауымдастырылған профессоры, Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті, Қостанай қ., Қазақстан Республикасы.

Karpova Karina Vladimirovna – 2nd year Master student, “Pedagogy and Psychology” educational program, Akhmet Baitursynuly Kostanay Regional University, Kostanay, Republic of Kazakhstan.

Kalimzhanova Roza Laikovna – PhD, Associate Professor, U. Sultangazin Pedagogical Institute, Akhmet Baitursynuly Kostanay Regional University, Kostanay, Republic of Kazakhstan.

МАЗМҰНЫ

БІЛІМ БЕРУ

Бекбулатова, А.Б. «АДАЛ АЗАМАТ» БІРТҰТАС ТӘРБИЕ БАҒДАРЛАМАСЫН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУДА БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ МЕДИАСАУАТТЫЛЫҒЫНЫҢ МАҢЫЗЫ.....3

Елеусизова, Г.А., Утегенова, Б.М. БАСТАУЫШ МЕКТЕПТЕ ҰЖЫМДЫҚ ӨЗАРА ӨРЕКЕТТЕСУДІ ҰЙЫМДАСТЫРУ СТРАТЕГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУДАҒЫ ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ РӨЛІ8

Казкенова, М.С., Утегенова, Б.М. ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖАСАҚ БОЛАШАҚ ПЕДАГОГТАРДЫ ТӘЖІРИБЕГЕ БАҒДАРЛАНҒАН ОҚЫТУ МОДЕЛІ РЕТІНДЕ.....16

Карпова, К.В., Калимжанова, Р.Л. ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАҒЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ МАЗАСЫЗДЫҒЫН ТӨМЕНДЕТУДІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ СТРАТЕГИЯЛАРЫ.....26

ГУМАНИТАРЛЫҚ ЖӘНЕ ӨНЕР ҒЫЛЫМДАРЫ

Әбсадық, А.А., Симонова, А.С. Б. МАНСҰРОВТЫҢ «СҰЛТАН БЕЙБАРС» ФИЛЬМІНДЕГІ ОТАН МЕН ТҮБІРІН ІЗДЕУ ТАҚЫРЫБЫ.....34

Қожанұлы, М. АДАМНЫҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ ТУРАЛЫ БІРЕР СӨЗ38

Шолтанбаева, Г.А., Адиллов, Н.Е. КИЗ ҮЙ КӨШПЕЛІ ӨРКЕНИЕТТІҢ КИЕЛІ МҰРАСЫ50

ЖАРАТЫЛЫСТАНУ ҒЫЛЫМДАРЫ

Майер, Ф.Ф., Нарижняя, И.И. КАРАТЕОДОРИЯНЫҢ ЕРЕКШЕ ТҮРІНІҢ БІР ФУНКЦИЯСЫ ТУРАЛЫ55

Тажиев, С.Р., Тоқтар, Ә.Т., Нұрғазиева, А.А., Мұртазин, Е.Ж. ЖАМБЫЛ ОБЛЫСЫНДАҒЫ ҚЫРҒЫЗ АЛАТАУЫНЫҢ ЕТЕГІНДЕГІ ЖЕРАСТЫ СУЛАРЫНЫҢ РЕСУРСТЫҚ ӘЛЕУЕТІ64

АУЫЛ ШАРУАШЫЛЫҒЫ ЖӘНЕ ВЕТЕРИНАРИЯ ҒЫЛЫМДАРЫ

Бабич, Е.А., Швецова, Т.В., Мухтаров, Н.С. СЫЗЫҚТЫҚ СЫРТҚЫ БАҒАЛАУ ЖӘНЕ ОНЫ САУЫН МАЛ ОТАРЫНДА ПАЙДАЛАНУ73

Мухтаров, Н.С., Елеуов, Б.М., Адырбаев, Е.М., Балабаев, Б.К. СОЛТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН ЖАҒДАЙЫНДА КҮЗДІК БИДАЙ ЕГІСТЕРІНЕ ФУНГИЦИДТЕРДІҢ ӘСЕРІ80

Мухтаров, Н.С., Елеуов, Б.М., Адырбаев, Е.М., Балабаев, Б.К. СОЛТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН ЖАҒДАЙЫНДА РАПС ЕГІСТЕРІНДЕ ИНСЕКТИЦИДТЕРДІҢ ӘСЕРІН БАҒАЛАУ90

ӘЛЕУМЕТТІК ҒЫЛЫМДАР

Байжанова, Л.А.-Н. ҚАЗАҚСТАННЫҢ ЕТ ӨНДІРІСІ САЛАСЫНЫҢ ИНВЕСТИЦИЯЛЫҚ ӘЛЕУЕТІ: АЙМАҚТЫҚ ТАЛДАУ ЖӘНЕ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ТӘЖІРИБЕ.....101

МЕРЕЙТОЙЛЫҚ ҚҰТТЫҚТАУЛАР.....108

АВТОРЛАРДЫҢ НАЗАРЫНА110

СОДЕРЖАНИЕ**ОБРАЗОВАНИЕ**

<i>Бекбулатова, А.Б.</i> ЗНАЧЕНИЕ МЕДИАГРАМОТНОСТИ УЧЕНИКОВ В РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «АДАЛ АЗАМАТ»	3
<i>Елеусизова, Г.А., Утегенова, Б.М.</i> РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ СТРАТЕГИЙ ОРГАНИЗАЦИИ КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	8
<i>Казкенова, М.С., Утегенова, Б.М.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОТРЯД КАК МОДЕЛЬ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ	16
<i>Карпова, К.В., Калимжанова, Р.Л.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ.....	26

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ И ИСКУССТВО

<i>Әбсадық, А.А., Симонова, А.С.</i> ТЕМА РОДИНЫ И ПОИСКА ИСТОКОВ В ФИЛЬМЕ Б.МАНСУРОВА «СУЛТАН БЕЙБАРС»	34
<i>Қожданұлы, М.</i> НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ЧЕЛОВЕКА	38
<i>Шолпанбаева, Г.А., Адилев, Н.Е.</i> ЮРТА – СВЯЩЕННОЕ НАСЛЕДИЕ КОЧЕВОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ.....	50

ЕСТЕСТВЕННЫЕ НАУКИ

<i>Майер, Ф.Ф., Нарижня, И.И.</i> ОБ ОДНОЙ ФУНКЦИИ КАРАТЕОДОРИ СПЕЦИАЛЬНОГО ВИДА.....	55
<i>Тажиев, С.Р., Тоқтар, Ә.Т., Нургазиева, А.А., Муртазин, Е.Ж.</i> РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПОДЗЕМНЫХ ВОД ПРЕДГОРИЙ КЫРГЫЗСКОГО АЛАТАУ В ЖАМБЫЛСКОЙ ОБЛАСТИ	64

СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ, ВЕТЕРИНАРНЫЕ НАУКИ

<i>Бабич, Е.А., Швецова, Т.В., Мухтаров, Н.С.</i> ЛИНЕЙНАЯ ОЦЕНКА ЭКСТЕРЬЕРА И ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В СТАДАХ МОЛОЧНОГО СКОТА	73
<i>Мухтаров, Н.С., Елеуов, Б.М., Адырбаев, Е.М., Балабаев, Б.К.</i> ДЕЙСТВИЕ ФУНГИЦИДОВ В ПОСЕВАХ ПШЕНИЦЫ ОЗИМОЙ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО КАЗАХСТАНА	80
<i>Мухтаров, Н.С., Елеуов, Б.М., Адырбаев, Е.М., Балабаев, Б.К.</i> ОЦЕНКА ВОЗДЕЙСТВИЯ ИНСЕКТИЦИДОВ НА ПОСЕВЫ РАПСА В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО КАЗАХСТАНА.....	90

СОЦИАЛЬНЫЕ НАУКИ

<i>Байжанова, Л.А.-Н.</i> ИНВЕСТИЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ МЯСНОЙ ОТРАСЛИ КАЗАХСТАНА: РЕГИОНАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ.....	101
---	-----

ЮБИЛЕЙНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ.....	108
------------------------------------	-----

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	113
-------------------------------------	-----

CONTENT

EDUCATION

Bekbulatova, A.B. IMPORTANCE OF STUDENTS' MEDIA LITERACY IN THE IMPLEMENTATION OF THE “ADAL AZAMAT” COMPREHENSIVE EDUCATIONAL PROGRAM3

Yeleussizova, G.A., Utegenova, B.M. THE ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN USING STRATEGIES FOR ORGANIZING COLLECTIVE INTERACTION IN PRIMARY SCHOOLS8

Kazkenova, M.S., Utegenova, B.M. PEDAGOGICAL TEAM AS A MODEL OF PRACTICE-ORIENTED TRAINING FOR FUTURE TEACHERS16

Karpova, K.V., Kalimzhanova, R.L. PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR REDUCING STUDENTS’ ANXIETY IN HIGHER EDUCATION26

HUMANITIES AND ARTS

Absadyk, A.A., Simonova, A.S. THE THEME OF HOMELAND AND THE SEARCH FOR ROOTS IN B. MANSUROV’S FILM “SULTAN BEIBARS”34

Kozhanuly, M. A FEW WORDS ABOUT THE AGE CHARACTERISTICS OF A PERSON38

Sholpanbayeva, G.A., Adilov, N.Ye. YURT IS A SACRED HERITAGE OF A NOMADIC CIVILIZATION50

NATURAL SCIENCES

Mayer, F.F., Narizhnyaya, I.I. ON A SPECIAL TYPE OF CARATHÉODORY FUNCTION55

Tazhiyev, S.R., Toktar, A.T., Nurgaziyeva A.A., Murtazin Ye.Zh. GROUNDWATER RESOURCE POTENTIAL OF THE FOOTHILLS OF THE KYRGYZ ALATAU IN THE ZHAMBYL REGION64

AGRICULTURAL, VETERINARY SCIENCES

Babich Ye.A., Shvetsova T.V., Mukhtarov N.S. LINEAR BODY CONFORMATION ASSESSMENT AND ITS USE IN DAIRY CATTLE HERDS73

Mukhtarov, N.S., Yeleuov, B.M., Adyrbayev, Ye.M., Balabayev, B.K. THE EFFECT OF FUNGICIDES ON WINTER WHEAT CROPS IN THE CONDITIONS OF NORTHERN KAZAKHSTAN80

Mukhtarov, N.S., Yeleuov, B.M., Adyrbayev, Ye.M., Balabayev, B.K. ASSESSMENT OF THE IMPACT OF INSECTICIDES ON RAPESEED CROPS IN THE CONDITIONS OF NORTHERN KAZAKHSTAN90

SOCIAL SCIENCES

Baizhanova, L.A.-N. INVESTMENT POTENTIAL OF KAZAKHSTAN’S MEAT INDUSTRY: REGIONAL ANALYSIS AND INTERNATIONAL EXPERIENCE101

ANNIVERSARY CONGRATULATIONS108

INFORMATION FOR AUTHORS116

Редактор, корректор: *А. Симонова*
Корректорлар: *Б. Сыздыкова, Т. Цай*
Компьютерлік беттеу: *С. Красикова, И. Милокумова*

Редактор, корректор: *А. Симонова*
Корректоры: *Б. Сыздыкова, Т. Цай*
Компьютерная верстка: *С. Красикова, И. Милокумова*

Басуға 08.10.2025 ж. берілді.
Пішімі 60x84/8. Көлемі 9,0 б.т.
Тапсырыс № 031

Подписано в печать 08.10.2025 г.
Формат 60x84/8. Объем 9,0 п.л.
Заказ № 031

Ахмете Байтұрсынұлы атындағы
Қостанай өңірлік университетіндегі
редакциялық-баспа бөлімінде басылған
Қостанай қ., Байтұрсынов к., 47

Отпечатано в редакционно-издательском отделе
Костанайского регионального университета
имени Ахмет Байтұрсынұлы
г. Костанай, ул. Байтұрсынова, 47