

Г.Б. Ниетбаева¹, Ф.А. Багиярова², Э.Ж. Жапаров³, Ж.А. Абишева⁴

^{1,3}Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан

²Институт психологической и социальной поддержки, Алматы, Казахстан

⁴Алматинский гуманитарно-экономическом университет, Алматы, Казахстан

(E-mail: mika-argin@mail.ru, bagiyarova@list.ru, zhaparoveldar@gmail.com, abisheva54@mail.ru)

Профилактика и коррекция тревожности, вызванной социальными факторами у студентов

Аннотация. В данной работе раскрывается тема проведения психокоррекции и профилактики высокого уровня личностной тревожности у студентов 1–2 курсов. Ранее высокий уровень личностной тревожности был выявлен у 81 студента. Возникла необходимость проведения психокоррекционной работы, акцентированной на развитие навыков социального взаимодействия и снижение завышенного уровня самоконтроля. Участникам было предложено посещение групповых сеансов у психолога по заранее разработанной коррекционной программе в течение 3 месяцев. За все время было проведено 26 сеансов с каждой из подгрупп. На развитие коммуникативных навыков личности было определено 13 сеансов. Аналогичное количество сеансов выделено на снижения уровня требований к собственной личности. После завершения психокоррекционной работы были получены результаты, указывающие на снижение общего уровня выраженности личностной тревожности в исследуемой выборке, что указывает на эффективность проведенных психокоррекционных мероприятий. Участникам исследования были выданы необходимые рекомендации по поддержанию уровня личностной и реактивной тревожности.

Ключевые слова: тревожность, коррекция, коммуникативные навыки, вуз, студенты.

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2023-142-1-379-390>

Введение

Тревожность представляет собой состояние предварительной готовности к столкновению со стрессовой ситуацией. В концепции стадий течения стресса Селье Г., тревожность является основной частью первой стадии, проявляющейся в изменении психического состояния личности, мобилизации ресурсов организма для борьбы со стрессовой ситуацией [1]. Тревожность способна оказывать значительное влияние на психоэмоциональное состояние личности и проявляется в повышении реактивности поведения личности, проблемами с засыпанием, сновидением, сложности концентрации внимания на необходимых предметах или деятельности. Особенностью проявления тревожности является неопределенность. Основное отличие тревоги и страха является предметность. Чувство тревожности развивается на фоне невозможности предсказать течение той или иной ситуации, поведения другого человека [2]. Состояние тревоги является одним из психических проявлений эмоционального стресса личности. В ходе начала реакции стресса на внешний раздражитель изначально тревожность предупреждает личность и стимулирует

активизацию ее внутренних ресурсов. В зависимости от времени течения стрессовой реакции и сопровождающей его тревожности можно выделить 2 типа возможных последствий:

1. Позитивные. Данный тип последствий выражается в активизации когнитивных процессов личности. Повышается уровень концентрации и устойчивости внимания, улучшается способность памяти к запоминанию, воспроизведению и сохранению информации, скорость мыслительной деятельности увеличивается. В среднем данные изменения могут характеризовать период от недели до 2 недель от начала тревожного события;

2. Негативные. Начало негативных последствий проявляется в случае длительного течения эмоционального стресса – более 2 недель. В данном случае истощение ресурсов организма выражается в регулярных проблемах с засыпанием, появлении необоснованных тревожных мыслей, доминированию астенических эмоций в повседневной жизни, двигательная пассивность и отсутствие мотивации к деятельности [3, 4].

При высоком уровне тревожности личности наблюдается и феномен высокой психоэмоциональной лабильности. Человеку сложно поддерживать устойчивое эмоционально-аффективное состояние. Подобные проявления сказываются на коммуникативных возможностях личности, делают ее более уязвимой к социальным манипуляциям или же отталкивают людей от нее, что создает условия имеющие сходства с частичной социальной депривацией. Параллельно с проблемами социального взаимодействия у ряда лиц с выраженной дезадаптацией наблюдается склонность к общественному избеганию [5, 6].

При проведении психопрофилактической и психокоррекционной работы направленной на тревожность личности студентов стоит учитывать не только выраженность тревожных симптомов, но и длительность их течения. В случае, если длительность проявлений тревожности находится в диапазоне от нескольких дней до нескольких недель, тревожность можно выявить, как реактивное проявление психических состояний – реактивная тревожность. В случае длительного течения тревожного состояния происходит фиксация ее в личностной сфере. В данном случае мы сталкиваемся с явлением личностной тревожности. Личностная тревожность является свойством, и ее коррекция не может ограничиваться несистемными мероприятиями. Если для снижения уровня реактивной тревожности порой достаточно дать человеку возможность единовременной психологической разгрузки, то коррекция личностной тревожности должна быть системной и предметной.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что одним из ключевых различий между группами студентов с высокой и умеренной личностной тревожностью являются особенности направленности личности и паттернов построения отношений. Лица с высокой личностной тревожностью характеризуются более выраженным уровнем интроверсии, высокими показателями стремления к контролю, повышенным уровнем застенчивости, скептичности по отношению к окружающим по сравнению с лицами с умеренным или низким уровнями

тревожности.

Целью исследования является снижение уровня личностной тревожности студентов 1–2 курса. В качестве гипотезы исследования принимается предположение о том, что, если использовать методы психологической коррекции, направленные на повышение уровня развития навыков социального взаимодействия и снижение завышенного уровня самоконтролирования, то можно добиться снижения уровня личностной тревожности у студентов 1–2 курсов.

Материалы и методы исследования. Для мониторинга изменений предложенных показателей были использованы следующие методы психологической диагностики:

1. Диагностика уровня тревожности Спилбергера Ч. (в адаптации Ханина Л.);
2. Диагностика межличностных отношений Лири Т. (в адаптации Собчик Л.);
3. Пятифакторный личностный опросник (в адаптации Хромова А.);
4. Т-критерий Вилкоксона для парных выборок.

В качестве базы исследования выступают студенты Института Педагогики и психологии, Института Физики, математики и информатики Казахского национального педагогического университета имени Абая обучающихся на 1–2 курсах в количестве 186 респондентов. Средний возраст выборки 19,4 лет. Гендерное соотношение составляет 97 женщин (52 %) и 89 мужчин (48 %). Все респонденты дали собственное добровольное согласие на участие в данном исследовании и имели возможность в любой момент прервать дальнейшее прохождение в исследовании в качестве участника. Все полученные в ходе исследования результаты были предоставлены в анонимной форме участникам.

Исследуемая выборка была разделена на контрольную и экспериментальные группы. В контрольную группу вошли 105 студентов с умеренным и низким уровнем личностной тревожности. В экспериментальную группу вошли студенты с высоким уровнем личностной тревожности. Экспериментальная группа из 81 участников была разбита на 14 подгрупп в каждой из которых состояло 5–6 респондентов. Каждой подгруппе было выделено определенное время для посещения групповых занятий, целью которых являлось снижение уровня личностной тревожности. Проведение психокоррекционных мероприятий проводилось на системной основе в период 01.02.2022 по 15.04.2022. Ежеженедельно каждой подгруппе из 5-6 участников предлагалось посещение 2 сеансов в заранее оговоренное время. Данное время подбиралась исходя из свободного времени студентов. За все время было проведено 26 сеансов с каждой из подгрупп. На развитие коммуникативных навыков личности было определено 13 сеансов. Аналогичное количество сеансов выделено на снижения уровня притязаний к собственной личности. Психокоррекционная работа проводилась на базе Центра «Ұлттық тәрбие» сектора «Психологическая служба Казахского национального педагогического университета имени Абая.

В ходе коррекционной деятельности ежемесячно были получены контрольные среды по выбранным методикам. За все время было проведено 3 контрольных тестирования для выявления личностной динамики: 01.02.2022 – 07.03.2022 – 15.04.2022.

Результаты. В тестировании приняло участие 186 студентов. Диагностика уровня личностной тревожности среди студентов Казахского национального педагогического университета имени Абая позволила выявить 81 участника с высоким уровнем личностной тревожности, что составляло 44% выборки. С ними будет проведена дальнейшая психокоррекционная работа (см. Рисунок 1).

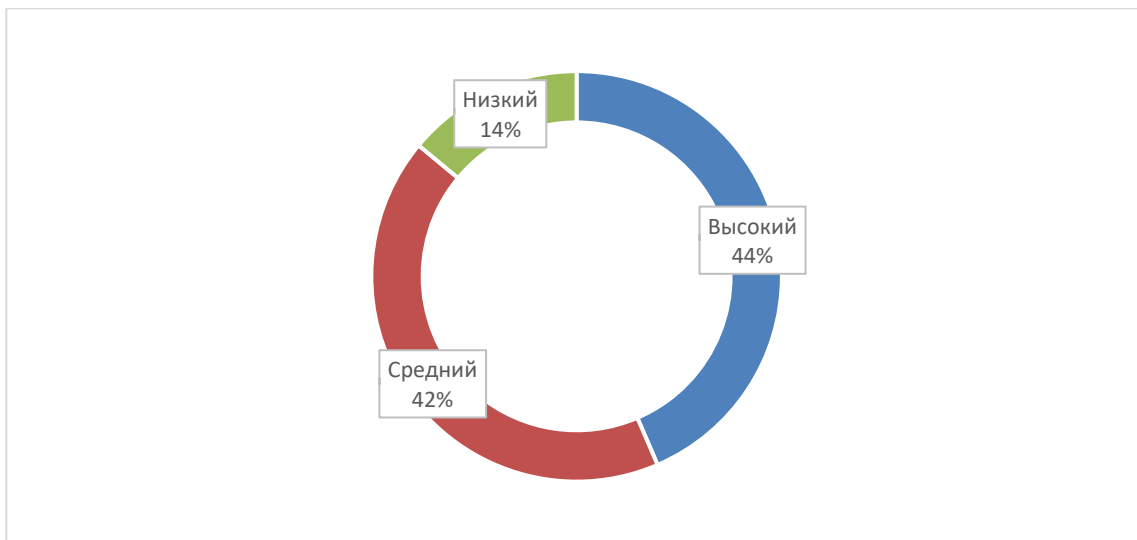


Рисунок 1. Результаты диагностики уровня личностной тревожности у студентов (методика Спилбергера Ч.)

Психокоррекционная работа проводилась с 01.02.2022 по 15.04.2022. На момент окончания психокоррекции никто из респондентов не прервал участия в исследовании. В процессе проведения психокоррекционной работы были получены результаты, характеризующие динамику изменений особенностей межличностных отношений студентов (см. Рисунок 2).

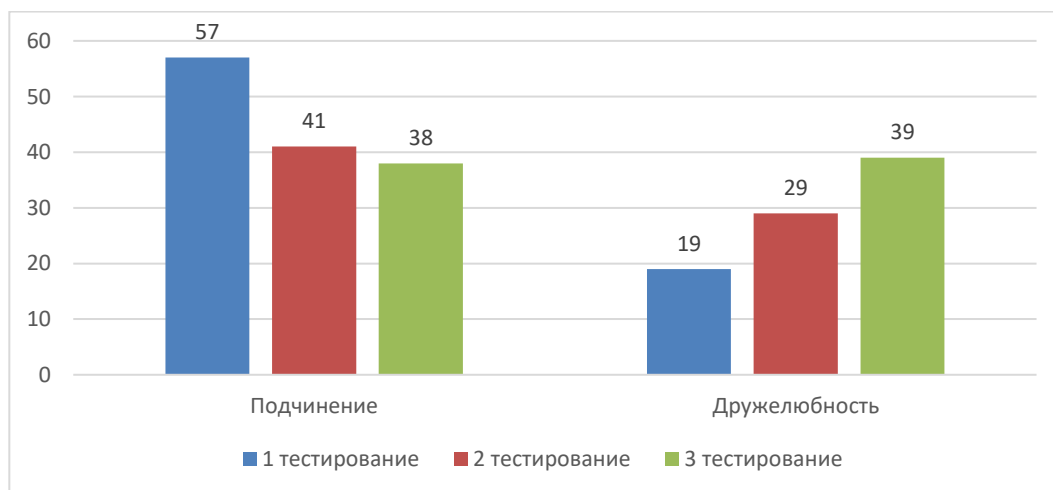


Рисунок 2. Изменение особенностей межличностных отношений в ходе психокоррекционной работы (методика ДМО Лири Т.)

В межличностном взаимодействии участники исследования проявили тенденцию сбалансированного поведения, не отдавая предпочтения к стратегиям доминирования или покорности, к дружелюбной направленности или агрессивной. Количество участников склонных к сбалансированной позиции в общении выросло с 24 до 43. Возросло количество участников с дружелюбной позицией по отношению к собственным собеседникам с 19 до 39. Проведенные психокоррекционные мероприятия позволили в определенной мере стимулировать развитие лидерских качеств коррекционной группы. Положительное влияние испытали и проявления застенчивости личности. Развитие коммуникативных навыков личности позволили участникам коррекции чувствовать себя более уверенно в сфере коммуникации с собственным окружением. Проявлять инициативность в общении и использовать собственные навыки для организации работы группы. Для оценки статистической значимости изменений в ходе психокоррекционной работы был использован Т-критерий Вилкоксона (см. Таблица 1).

Таблица 1. Анализ изменений особенностей межличностных отношений (методика ДМО Лири Т.)

Показатель	1 тестирование	2 тестирование	3 тестирование	T- критерий*
Властный-лидирующий	3,07	4,02	4,89	0,05
Независимый-доминирующий	6,3	5,91	6,14	0,1
Прямолинейный-агрессивный	3,99	4,16	4,11	0,1
Недоверчивый-скептический	7,2	6,58	5,91	0,05
Покорно-застенчивый	6,67	6,19	5,21	0,05
Зависимый – послушный	6,94	5,19	4,91	0,01
Сотрудничающий-конвенциальный	4,89	5,16	5,21	0,1
Ответственно-великодушный	9,02	7,98	5,67	0,01
Доминирование - подчинение	-2,77	-0,69	0,37	0,01
Дружелюбие - агрессивность	-2,62	-1,48	-0,07	0,01

* - T-критерий рассчитывается с учетом результатов 1 и 3 среза

Не было обнаружено значительного роста склонности к сотрудничеству, но

при этом в значительной мере возросла склонность к занятию доминирующей позиции в диалоге. В настоящий момент не было выявлено лиц с чрезмерно высокими проявлениями доминирования и агрессивности в общении.

В ходе диагностики личностных особенностей исследуемой группы было обнаружено, что в исследуемой группы количество лиц с интровертированной направленностью личности уменьшилось (см. Рисунок 3).

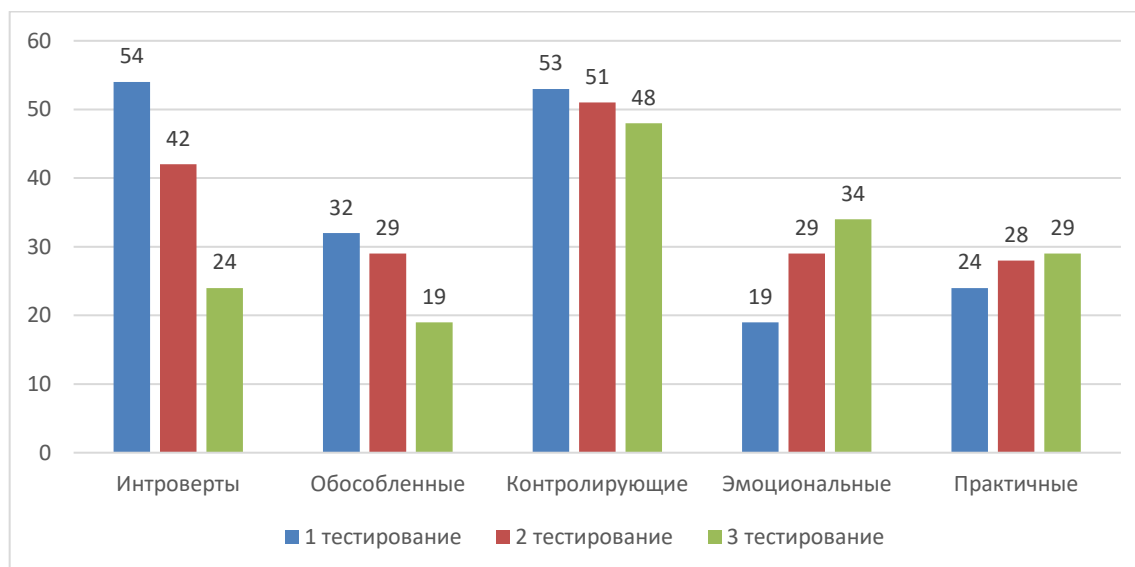


Рисунок 3. Динамика личностных особенностей в ходе психокоррекционной работы (методика ПЛО)

В коррекционной группе возросло количество людей, склонных формировать тесные и доверительные отношения. Было обнаружено повышение общего уровня эмоциональности группы, что является показателем снижения склонности к сокрытию собственных эмоций. Стоит сделать уточнение о том, что интроверсия в данной работе понимается как направленность личности, характеризующая склонность к уединению и внутреннему диалогу. Снижение количества интровертов указывает лишь на то, что данная категория людей начинает испытывать потребность в самовыражении внутри социальной группы. Для получения информации о статистически значимых изменениях количественных показателей выраженности личностных черт был использован Т-критерий Вилкоксона (см. Таблица 2).

Таблица 2. Анализ изменений особенностей личности участников исследования (методика ПЛО)

Показатель	1 тестирование	2 тестирование	3 тестирование	T-критерий*
Экстраверсия-интроверсия	28,3	36,8	44,1	0,05
Привязанность-отделенность	35,4	36,7	49,9	0,05

Контролируемость-естественность	62,6	62,1	59,5	0,1
Эмоциональность-сдержанность	59,6	51,9	45,8	0,05
Игривость-практичность	66,4	62,8	64,5	0,1

* - Т-критерий рассчитывается с учетом результатов 1 и 3 среза

Было обнаружено значительное изменение уровня выраженности показателей «Экстраверсия-интроверсия». Если ранее было замечено, что большинство участников проявляло интровертированные черты личности, то после проведения психокоррекционной работы наиболее часто встречаются проявления амбиверсии. Изначально исследуемая выборка характеризовалась склонностью к обособленности в социальных группах. После проведения психокоррекционной деятельности наблюдается сбалансированные показатели. Средний балл участников в ходе 3 тестирования относится к диапазону средних значений, но наблюдается тенденция к формированию доверительных отношений. Средняя выраженность эмоциональной сдержанности участников исследования снизилась. Участники исследования более охотно демонстрируют собственные эмоции, что благоприятно сказывается на их общем самочувствии.

Основным показателем эффективности проведенных психокоррекционных мероприятий является снижение уровня личностной тревожности участников исследования. Все 81 участник имели изначально высокий уровень личностной и реактивной тревожности. Результатом проведенной психокоррекции является снижение количества студентов с высоким уровнем личностной и реактивной тревожности (см. Рисунок 4).

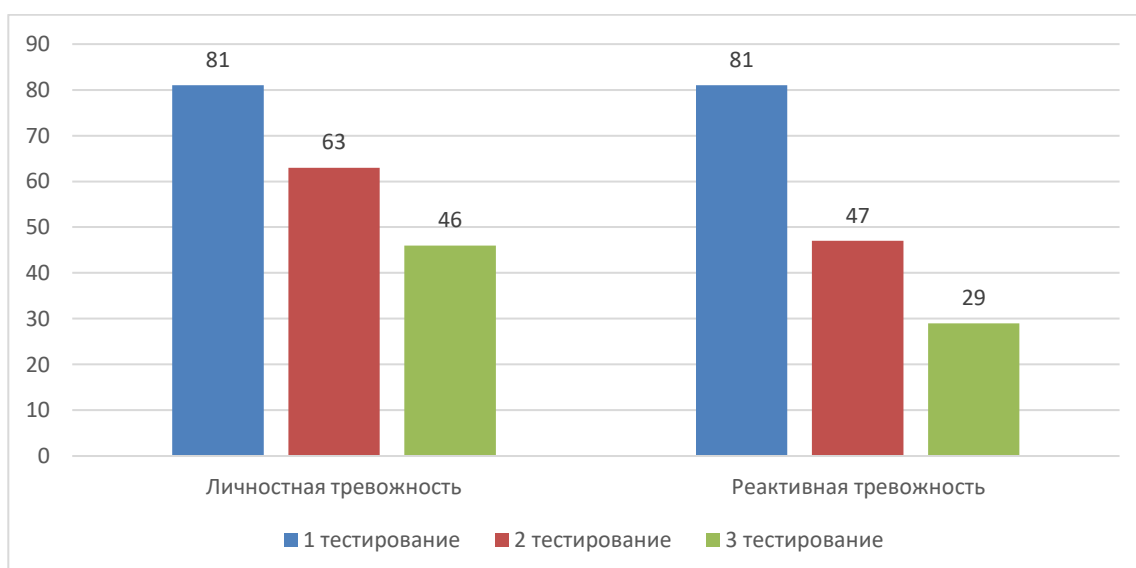


Рисунок 4. Кол-во участников с высоким уровнем личностной и реактивной тревожности (методика Спилбергера Ч.)

Для получения информации о статически значимых изменениях уровня личностной и реактивной тревожности был проведен анализ посредством специализированного критерия. В ходе анализа были получены данные о том, что показатели личностной тревожности снизились на статистически значимую величину. Полученные результаты статистического анализа дают основание утверждать, что использование методов психологической коррекции, направленные на повышение уровня развития навыков социального взаимодействия и снижение завышенного уровня самоконтролирования, то можно добиться снижения уровня личностной тревожности у студентов 1–2 курсов, таким образом подтверждая выдвинутую экспериментальную гипотезу. Аналогичные результаты достигнуты в показателях реактивной тревожности. Реактивная тревожность, как психическое состояние, более пластично по сравнению с личностной тревожностью и изменения, затронувшие данный показатель были более выражены по сравнению с изменениями, затронувшими личностную тревожность участников исследования (см. Таблица 3).

Таблица 3. Анализ изменений особенностей выраженности тревожности участников исследования (методика Спилбергера Ч.)

<i>Показатель</i>	<i>1 тестирование</i>	<i>2 тестирование</i>	<i>3 тестирование</i>	<i>T- критерий*</i>
Личностная тревожность	59,7	51,4	41,8	0,05
Реактивная тревожность	63,8	48,6	31,9	0,01

* - T-критерий рассчитывается с учетом результатов 1 и 3 среза

Всем участникам исследования были выданы специализированные рекомендации по методам управления тревожностью. Все рекомендации были выданы в устном и письменном виде. В список рекомендаций вошли следующие пункты:

1. Поддержание здорового образа жизни. Поддержание собственного здоровья и оптимального уровня активности позволяет не только минимизировать риски развития некоторых хронических заболеваний, но и посредством физиологических методов управлять собственным стрессом. Активный образ жизни стимулирует развитие эмоциональной устойчивости личности и повышает уверенность человека в собственных силах.

2. Краткосрочное и долгосрочное планирование. Основным источником тревоги является неопределенность в отношении к собственному поведению или внешним обстоятельствам. Планирование собственного графика дня позволит не только более эффективно использовать собственное время, но и сформулирует задачи, поставленные в ходе взаимодействия. В случае кратковременного планирования перед началом общения, работы или иного вида деятельности необходимо четко

обозначить собственные цели и этапы ее достижения (задачи). В случае долговременного планирования выстраивается план достижения результата в течение таких периодов, как неделя, месяц, сезон, год. Планирование не должно отражать каждое действие индивида, но должно выстраивать рамки, в которых будет осуществлено действие. Примером неправильно поставленной задачи является: «если он сделает ..., то я сделаю ... В этом случае нужно ..., чтобы он(а) не поступила так ...». Наиболее оптимально формулировать задачи следующим образом: «нужно поговорить о теме ... и спросить не хочет ли собеседник помочь мне».

3. Формирование личной ответственности. Очень важно понимать какую роль Вы играете в определенных социальных или профессиональных процессах. Понимание данного аспекта деятельности позволяет Вам оценить ответственность, которую Вы лично несете. Стремитесь выполнять лишь действия, которые входят в зону Вашей ответственности. В случае командной работы над проектом, ответственность равномерно распределяется между всеми участниками. Выделение наиболее ответственного лица или виновника в случае неудачи является ошибочным действием.

4. Все совершают ошибки. Ошибки характерны для всех людей на этом свете. Не существует способа не ошибиться. Ошибка это способ лучше понимать проблему, с которой Вы работаете. Если Вы совершили ошибку и понимаете ее причины, то это лучший способ стать более компетентным специалистом или более чутким собеседником. Не акцентируйте внимание на собственных или чужих ошибках. Используйте полученный опыт с целью создания более совершенного продукта деятельности (материальных и нематериальных) или построению более успешных и крепких отношений. Каждая ошибка – опыт, который имеется исключительно у Вас.

Обсуждение. Проведенная психокоррекционная работа, направленная на снижение уровня личностной тревожности студентов 1–2 курса Казахского национального педагогического университета имени Абая в качестве основного способа коррекции опиралась на развитие коммуникативных навыков личности и ее особенностей взаимодействия с окружающим социумом. По изначальному предположению источником развития высокого уровня личностной тревожности являются трудности, с которыми студенты сталкиваются в процессе социализации в новом коллективе. Проблемы социализации у студентов первого курса в достаточной мере распространены по многим признакам: различия в ценностях, приверженность разным взглядам на жизнь и ее аспекты, сложности адаптации к характеру своего окружения или недостаточный уровень развития коммуникативно-социальных навыков. Помимо проблем в академической среде, участники исследования способны сталкиваться с различного рода социальными или конфликтными ситуациями, где уровень развития навыков социального взаимодействия стимулирует продуктивное разрешение. Наличие развитых навыков коммуникации стимулирует развитие уверенности личности в собственных силах, в возможности продуктивно разрешить конфликтную ситуацию и вести предметный диалог с собеседником. Неразрешенность подобного рода проблем способна оказать влияние на развитие личностной тревожности личности. В рамках психологической помощи

и профилактики Казахского национального педагогического университета проведение развивающих мероприятий является наиболее оптимальным способом помощи студентам в преодолении трудных ситуаций, связанных с их процессом обучения и личной жизнью. Проведенные тренинговые упражнения позволили в достаточной мере развить навыки социального взаимодействия, снизить завышенный уровень самоконтролирования студентов.

В настоящий момент 46 студентов из 81 участников исследования могут быть отнесены к категории лиц с высоким уровнем личностной тревожности, и работа по коррекции данного феномена продолжается. Будут проведены дополнительные исследования для определения причины высокого уровня личностной тревожности и подготовлена программа психокоррекции.

Заключение. В ходе исследования были отобраны 81 студент 1–2 курса Казахского национального педагогического университета имени Абая с высоким уровнем личностной и реактивной тревожности. С участниками исследования была проведена психокоррекционная работа, направленная на повышение уровня развития навыков социального взаимодействия и снижение завышенного уровня самоконтролирования. Психокоррекционная работа проводилась на системной основе в течении 26 сеансов. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенных методов снижения уровня личностной тревожности у студентов 1–2 курса, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

Список литературы

1. Селье Г. Стресс без дистресса. – Москва: Прогресс, 1979. – 124 с.
2. Астапов В.М. Тревога и тревожность. – Москва: ПЭР СЭ, 2019. – 240 с.
3. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. – Санкт Петербург: Питер, 2015. – 920 с.
4. Николаева Е.Н. Психофизиология. - 3-е. изд. – Санкт Петербург: Питер, 2019. – 704 с.
5. Michael J., Chennells M., Nolte T. and other. Probing commitment in individuals with borderline personality disorder // Journal of Psychiatric Research. –2021. – Vol.137. – P. 335-341.
6. Mohi S., Deane F.P., Mooney-Reh D. Experiential avoidance and depression predict values engagement among people in treatment for borderline personality disorder // Journal of Contextual Behavioral Science. – 2021. – Vol.20. – P. 94-100.

Г.Б. Ниетбаева¹, Ф.А. Багиярова², Э.Ж. Жапаров³, Ж.А. Абишева⁴

^{1,3}Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

²Психологиялық және әлеуметтік қолдау институты, Алматы, Қазақстан

⁴Алматы гуманитарлық-экономикалық университеті, Алматы, Қазақстан

Студенттердегі әлеуметтік факторлардан туындаған алаңдаушылықтың алдын

алу және түзету

Аңдатпа. Бұл жұмыста 1–2 курс студенттерінде психокоррекция және жеке мазасыздықтың жоғары деңгейінің алдын алу тақырыбы ашылады. Бұрын 81 студентте жеке мазасыздықтың жоғары деңгейі анықталды. Әлеуметтік өзара әрекеттесу дағдыларын дамытуға және өзін-өзі бақылаудың жоғары деңгейін төмендетуге бағытталған психокоррекциялық жұмыстарды жүргізу қажеттілігі туындады. Қатысушыларға 3 ай бойы алдын-ала әзірленген түзету бағдарламасы бойынша психологтан топтық сессияларға қатысу ұсынылды. Барлық уақытта кіші топтардың әрқайсысымен 26 сессия өткізілді. Тұлғаның коммуникативтік дағдыларын дамытуға 13 сессия белгіленді. Сессиялардың ұқсас саны жеке тұлғаға қойылатын талаптар деңгейін төмендетуге бағытталған. Психокоррекциялық жұмыс аяқталғаннан кейін зерттелетін үлгідегі жеке мазасыздықтың ауырлығының жалпы деңгейінің төмендегенін көрсететін нәтижелер алынды, бұл жүргізілген психокоррекциялық іс-шаралардың тиімділігін көрсетеді. Зерттеу қатысушыларына жеке және реактивті алаңдаушылық деңгейін сақтау бойынша қажетті ұсыныстар берілді.

Түйін сөздер: мазасыздық, түзету, қарым-қатынас дағдылары, университет, студенттер.

G.B. Nietbaeva¹, F.A. Bagirova², E.Zh. Zhaparov³, Zh. Abisheva⁴

^{1,3}Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

²Institute of Psychological and Social Support, Almaty, Kazakhstan

⁴Almaty University of Humanities and Economics, Almaty, Kazakhstan

Prevention and correction of anxiety caused by social factors in students

Abstract. The article reveals the topic of psycho-correction and prevention of a high level of personal anxiety in students of 1-2 courses. Previously, a high level of personal anxiety was detected in 81 students. There was a need for psycho-corrective work focused on the development of social interaction skills and reducing the excessive level of self-control. Participants were invited to attend group sessions with a psychologist according to a pre-developed correctional program for 3 months. During the whole time, 26 sessions were conducted with each of the subgroups. 13 sessions were identified for the development of personal communication skills. A similar number of sessions are allocated to reduce the level of requirements for self-identity. After the completion of the psycho-correction work, there were obtained results indicating a decrease in the overall level of personal anxiety in the study sample. It indicates the effectiveness of the psycho-correction measures. The study participants were given the necessary recommendations for maintaining their level of personal and reactive anxiety.

Keywords: anxiety, correction, communication skills, university, students.

References

1. Sel'e G. Stress bez distressa [Stress without distress]. (Moscow, Progress, 1979, 124 p.), [in Russian].
2. Astapov V.M. Trevoga i trevozhnost' [Worry]. (Moscow, PER SE, 2019, 240 p.), [in Russian].
3. Sapol'ski R. Psihologiya stressa. 3-e izd. [Psychology of stress 3rd ed.]. (Saint Petersburg, Piter, 2015, 920 p.), [in Russian].
4. Nikolaeva E.N. Psihofiziologiya. 3-e. izd. [Psychophysiology. 3rd. Ed.]. (Saint Petersburg, Piter, 2019, 704 p.), [in Russian].
5. Michael J., Chennells M., Nolte T. and other. Probing commitment in individuals with borderline personality disorder. Journal of Psychiatric Research. 2021. Vol.137. P. 335-341.
6. Mohi S., Deane F.P., Mooney-Reh D. Experiential avoidance and depression predict values engagement among people in treatment for borderline personality disorder. Journal of Contextual Behavioral Science. 2021. Vol.20. P. 94-100.

Сведения об авторах:

Ниетбаева Г.Б. – автор для корреспонденции, Ph.D., руководитель образовательной программы «Социальные науки – Психология» КазНПУ им. Абая, Алматы, Казахстан.

Багиярова Ф.А. – кандидат медицинских наук, директор Института психологической и социальной поддержки, Алматы, Казахстан.

Жапаров Э.Ж. – магистр социальных наук по специальности «Психология», координатор сектора «Психологическая служба» Центра «Ұлттық тәрбие», Казахский национальный педагогический университет им. Абая, Алматы, Казахстан.

Абишева Ж.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Алматинского гуманитарно-экономического университета, Алматы, Казахстан.

Nietbaeva G.B. – **Corresponding author**, Ph.D., head of the educational program "Social Sciences – Psychology" of Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan.

Bagirova F.A. – Candidate of Medical Sciences, director of the Institute of Psychological and Social Support, Almaty, Kazakhstan.

Zhaparov E.Zh. – Master of Social Sciences in "Psychology", coordinator of the sector "Psychological service" of the Center "Ul'ttyq tarbiye" of Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan.

Abisheva Zh. – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Almaty University of Humanities and Economics, Almaty, Kazakhstan