

БӨЛІМ: UNIVER / ҚАЗҰМУ / СТУДЕНТ

## Жастар арасындағы стресс және оның физиологиялық әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ 02.12.2025	ТІРЕК СӨЗДЕР bilimger, буллинг, гипоталамус-гипофиз-бүйрек үсті осі, жастар, Қазақстан жастары, психикалық денсаулық, симпатикалық жүйе, созылмалы стресс, стресс, физиологиялық әсер, цифрлық орта	СІЛТЕМЕ https://bilimger.kz/185447/
--------------------------	--	--

**Сайнова Жайна Ғаниқызы**

**Бектұрған Нұрқымбат Алиханқызы**

**Ибайдуллаева Тоқжан Серікқызы**

С. Ж. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университеті

Мамандық: Жалпы Медицина 2 курс

Жетекші: **Асыкбаева Лаззат Пазылбековна**

### Аннотация

Қазіргі жаһандану, цифрлану және әлеуметтік-экономикалық өзгерістер жағдайында жастар арасындағы стресс деңгейі айтарлықтай өсіп отыр. Жасөспірімдер мен студенттер оқу жүктемесі, емтихан, еңбек нарығындағы белгісіздік, әлеуметтік желілердегі салыстыру мен кибербуллинг, отбасылық және әлеуметтік мәселелер әсерінен созылмалы психоэмоционалдық қысымға жиі ұшырайды. Отандық зерттеулер студенттер арасында смартфонды шамадан тыс пайдаланудың созылмалы стресс пен резильенттілік деңгейіне теріс ықпал ететінін көрсетсе, халықаралық деректер жастардың шамамен бестен бір бөлігінде ықтимал психикалық бұзылыс бар екенін дәлелдейді. Осы мақалада жастар арасындағы стресстің теориялық-ұғымдық негіздері, оның негізгі әлеуметтік және цифрлық стрессорлары, стресс реакциясының физиологиялық механизмдері (гипоталамус-гипофиз-бүйрек үсті (ГГБҮ) осі, симпатикалық-адреналдық жүйе, иммундық және жүрек-қантамыр жүйелерінің өзгерістері) талданады. Қазақстандық және халықаралық статистика негізінде жастар психикалық денсаулығының өзекті көрсеткіштері бағанды диаграммаға негізделген сипаттамалық талдау арқылы беріледі. Мақаланың соңында жастар арасындағы стрессті

азайту және оның физиологиялық салдарын жұмсартуға бағытталған ғылыми-негізделген профилактикалық және коррекциялық тәсілдер (физикалық белсенділік, әлеуметтік қолдау, мектеп пен ЖОО деңгейіндегі бағдарламалар) ұсынылады.

**Кілт сөздер:** жастар, стресс, созылмалы стресс, физиологиялық әсер, гипоталамус-гипофиз-бүйрек үсті осі, симпатикалық жүйе, психикалық денсаулық, буллинг, цифрлық орта, Қазақстан жастары.

## Кіріспе

Жастар – қоғамның ең белсенді әрі әлеуеті жоғары демографиялық тобы. Алайда соңғы жылдары дәл осы топ арасында психикалық денсаулықтың нашарлауы, мазасыздық пен депрессиялық күйлердің өсуі жиі тіркеліп отыр. Қазақстандық басылымдарда жастардың құндылықтар дағдарысы, әлеуметтік-экономикалық қысым, цифрлық ортаға тәуелділік және психологиялық қолдаудың жеткіліксіздігі жастардың эмоционалдық фоны мен өмірге қанағаттануына теріс әсер ететіні атап өтіледі. Жастарды әлеуметтендіру жөніндегі зерттеулерде буллинг, құмар ойындар, психоактивті заттарды тұтыну сияқты құбылыстар да стрессорлық факторлар ретінде қарастырылып, олардың әлеуметтік және денсаулық салдары айқындалуда.

Халықаралық денсаулық ұйымдарының және ұлттық статистикалық орталықтардың мәліметтеріне сәйкес, жасөспірімдер мен жас ересектер арасындағы психикалық және мінез-құлықтық бұзылыстардың таралуы соңғы жылдары тұрақты түрде жоғары деңгейде қалып отыр: АҚШ-та 3-17 жас аралығындағы балалардың шамамен 21%-ында кем дегенде бір рет психикалық, эмоционалдық немесе мінез-құлықтық жағдай диагноз қойылған, ал 12-17 жастағы жасөспірімдердің 20%-ы соңғы екі аптада мазасыздық, 18%-ы депрессиялық симптомдар туралы хабарлаған. Англияда 8-25 жас аралығындағы жастардың шамамен бестен бірінде ықтимал психикалық бұзылыс тіркелгені және бұл топта буллинг пен экономикалық қиындықтардың жиі кездесетіні көрсетілген.

Қазақстандық контекстте мектеп оқушылары мен студенттер арасында емтихан, ҰБТ, мамандық таңдау, жұмысқа орналасу сияқты факторлар, сондай-ақ әлеуметтік желідегі салыстыру, сыртқы келбетке қатысты қысым және отбасылық түсінбеушіліктер стресстің негізгі себептері ретінде сипатталады. Осыған байланысты жастар арасындағы стресстің табиғатын, оның физиологиялық механизмдерін және денсаулыққа ұзақ мерзімді әсерін кешенді түрде қарастыру ғылыми әрі практикалық тұрғыдан өзекті болып табылады.

## ЖАСТАР АРАСЫНДАҒЫ СТРЕССТІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ҰҒЫМДЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Ғылыми әдебиетте «стресс» ұғымы көбіне Г. Селье еңбектеріне сүйене отырып,

ағзаның кез келген талапқа, сыртқы немесе ішкі әсерлерге (стрессорларға) спецификалық емес жауап реакциясы ретінде түсіндіріледі. Л. А. Лимашеваның еңбегінде стресс – гомеостаздың бұзылу қаупіне жауап ретінде ағзаның бейімделу ресурстарын жұмылдыратын функционалдық күй ретінде анықталып, созылмалы стресс ұзақ уақыт бойы қайталанатын жағымсыз әсерлерден туындайтын, психикалық әрі физикалық денсаулыққа зиян тигізетін құбылыс ретінде сипатталады. Бұл анықтама жастар арасындағы стресс феноменін түсіндіруде маңызды, өйткені жас кезеңі – тұлғалық қалыптасу, кәсіби бағдарлану және әлеуметтік рөлдерді игерудің қарқынды жүретін уақыты.

Стресс табиғатына байланысты еустресс және дистресс деп бөлінеді. Еустресс – тұлғаның мүмкіндіктеріне сай, мотивацияны арттыратын, бейімделуге көмектесетін қысым түрі; мысалы, емтихан алдындағы жеңіл қобалжу студенттің дайындық деңгейін күшейтуі мүмкін. Дистресс – бейімделу ресурстарын сарқып, соматикалық және психикалық бұзылыстарға алып келетін зиянды стресс түрі. Жастарда дистресс көбіне ұзаққа созылған академиялық жүктеме, отбасылық жанжалдар, әлеуметтік қолдаудың жетіспеуі, буллинг және экономикалық тұрақсыздық жағдайында қалыптасады.

Психология саласындағы отандық авторлар стрессті тек психикалық күй ретінде емес, тұлғаның резильенттілігімен – қиындықтарға төтеп беру, қалпына келу қабілетімен – тығыз байланыста қарастырады. Лимашеваның зерттеуінде созылмалы стресс пен резильенттіліктің арақатынасы студенттердің цифрлық ортаға (смартфон, әлеуметтік желі) тәуелділігі жағдайында талданып, резильенттіліктің қорғаныс факторы ретіндегі рөлі көрсетіледі. Бұл тұжырым жастар арасындағы стрессті зерттеу кезінде тек стрессорларды ғана емес, сонымен бірге тұлғалық және әлеуметтік ресурстарды есепке алу қажеттілігін айқындайды.

## **ЖАСТАРДАҒЫ СТРЕССОРЛАР: БІЛІМ БЕРУ, ЖҰМЫСПЕН ҚАМТУ ЖӘНЕ ЦИФРЛЫҚ ОРТА**

Жастар өміріндегі басты стрессорлардың бірі – білім беру жүйесіндегі жоғары талаптар мен бәсекелестік. Мектеп оқушылары үшін емтихандар, ҰБТ мен олимпиадалар, студенттер үшін сессия, академиялық үлгерім, грант пен жатақхана мәселелері – созылмалы уайым мен мазасыздықтың негізгі көзі. Жасөспірімдерге арналған мақалаларда оқу жүктемесі, ата-ана мен мұғалім қысымы, жоғары бағаға ұмтылу, сондай-ақ мамандық таңдау мен болашаққа алаңдау стресстің басты себептері ретінде аталады. Бұл факторлар көбіне «мінсіз болу» идеалына сай келуге тырысу, өзін қатарластарымен салыстыру, сәтсіздіктен қорқу сезімдерімен күшейеді.

Жастардың еңбек нарығына шығуы да елеулі стрессор болып отыр. Жас мамандардың кәсіби қызметтің әртүрлі салаларына бейімделуін талдаған Bilimger.kz

материалдарында жұмыс тәжірибесінің болмауы, жұмыс берушілердің жоғары талаптары, еңбек нарығындағы бәсекелестік жас түлектерде жедел және созылмалы стресс реакцияларын туындататыны көрсетілген. Университет түлегі еңбек нарығындағы нақты жағдай туралы толық ақпаратқа ие болмаған кезде, өзін «бәсекеге қабілетсіз» сезіну, өз-өзін бағалаудың төмендеуі, болашаққа сенімсіздік секілді психологиялық көріністер күшейеді. Бұл өз кезегінде қорғаныс реакцияларының (жауапкершіліктен қашу, мотивацияның әлсіреуі) пайда болуына әкеледі.

Үшінші ірі блок – цифрлық орта мен әлеуметтік желілер. Смартфонды шамадан тыс пайдалану, интернет пен әлеуметтік желілерге тәуелділік, TikTok және басқа платформалардағы үздіксіз ақпарат ағыны мен салыстыру тәжірибесі жастардың стресс деңгейін арттырады. Университет студенттері арасында ұялы байланысты шамадан тыс пайдаланудың созылмалы стресс пен ұйқы бұзылыстары, мазасыздық, оқу үлгерімінің төмендеуімен байланысы көрсетілген. Зерттеулерде әлеуметтік желілерде көп уақыт өткізетін жастардың бір бөлігінде өзіндік бағалаудың төмендеуі, жалғыздық сезімі, кибербуллингке ұшырау қаупі жоғары екені атап өтіледі.

Сонымен қатар, Қазақстандағы әлеуметтік зерттеулер жастар арасындағы буллингтің жиілігі жоғары екенін көрсетеді: «Жастарды әлеуметтендіру тәуекелдері» зерттеуінде респонденттердің шамамен 49,3%-ы өз өмірінде буллингті бастан өткергенін айтқан. Бұл көрсеткіш мектеп пен ЖОО-дағы психологиялық климаттың және цифрлық ортадағы кибербуллингтің жастардың психикалық денсаулығына кешенді әсерін аңғартады. Буллинг, дискриминация, экономикалық қиындықтар, құмар ойындарға тартылу секілді факторлардың комбинациясы жастардағы стрессорлық жүктемені күшейтіп, психосоматикалық бұзылыстарға әкелуі мүмкін.

## **СТРЕСТІҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ МЕХАНИЗМДЕРІ**

Стресс физиологиясы негізінен екі ірі жүйенің – симпатикалық-адреналдық жүйе мен гипоталамус–гипофиз–бүйрек үсті (ГГБҮ) осінің – белсенділігіне сүйенеді. Кенеттен пайда болатын стрессор кезінде гипоталамус симпатикалық жүйені белсендіріп, бүйрек үсті милы қабатынан адреналин мен норадреналин бөлінуін күшейтеді. Нәтижесінде жүрек соғу жиілігі артады, қан қысымы көтеріледі, тыныс алу жиілейді, бұлшықеттерге және миға қан ағымы көбейеді – яғни «күрес немесе қашу» реакциясы іске қосылады. Бұл қысқа мерзімде ағзаның бейімделуіне көмектесетін еустресс механизмі болып табылады.

Созылмалы стресс жағдайында ГГБҮ осі тұрақты түрде белсенді болып, гипоталамус кортиколиберин, гипофиз адренотропты гормон (АКТГ), ал бүйрек үсті безінің қыртысы кортизол өндіруді арттырады. Кортизолдың физиологиялық деңгейі көмірсу, май және белок алмасуын реттеуге, қабынуға қарсы әсер етуге септігін тигізсе, оның созылмалы жоғары деңгейі кері әсерлерге әкеледі: висцералдық майдың жиналуы,

глюкоза алмасуының бұзылуы, инсулинге төзімділіктің артуы, иммунитеттің әлсіреуі, қабынудың созылмалы сипат алуы, қан қысымының тұрақты жоғарылауы.

Жас ағзада бұл механизмдер әсіресе сезімтал. Жасөспірімдік кезең – нейроэндокриндік жүйенің қайта құрылу уақыты; гипоталамус, лимбикалық жүйе және префронталды қыртыстың жетілуі жүріп жатады. Созылмалы стресс жағдайында ГГБУ осінің дисрегуляциясы ми құрылымдарында (әсіресе гиппокамп пен префронталды қыртыста) пластикалық өзгерістерге әкелуі мүмкін, бұл есте сақтау, зейін, эмоцияларды реттеу функцияларын әлсіретеді. Кортизолдың ұзаққа созылған жоғары деңгейі синапстық байланыстардың қайта ұйымдасуына, нейрогенездің төмендеуіне және нейроқорғаушы факторлардың (мысалы, BDNF) азаюына ықпал етуі мүмкін, бұл жасөспірімдердегі когнитивтік және аффективтік бұзылыстармен байланыстырылады.

Сонымен қатар, симпатикалық жүйенің тұрақты гиперактивтілігі жүрек-қантaмыр жүйесіне қосымша жүктеме түсіріп, жүрек соғу вариабелділігін төмендетеді, бұл жүрек-қантaмырлық тәуекелдің биомаркері ретінде қарастырылады. Жас кезеңінде бұл өзгерістер клиникалық ауруға бірден әкелмегенімен, кейінгі ересек жаста артериялық гипертензия, жүрек ишемиялық ауруы, метаболикалық синдром сияқты созылмалы аурулардың даму қаупін арттыруы мүмкін.

Иммундық жүйе деңгейінде созылмалы стресс цитокиндер теңгерімінің бұзылуымен, қабыну маркерлерінің (мысалы, С-реактивті протеин) жоғарылауымен сипатталады. Бұл жасөспірімдерде жиі сырқаттанғыштыққа, инфекцияларға бейімділіктің артуына, тері, асқорыту және эндокриндік жүйе ауруларының өршуіне әкелуі мүмкін. Осылайша, стресс – тек психологиялық құбылыс емес, көпдеңгейлі (нейроэндокриндік, иммундық, метаболикалық) жүйелік реакция.

## **ЖАСТАР АҒЗАСЫНДАҒЫ СТРЕСС РЕАКЦИЯСЫНЫҢ ҚЫСҚА ЖӘНЕ ҰЗАҚ МЕРЗІМДІ САЛДАРЛАРЫ**

Қысқа мерзімді деңгейде жастардағы стресс көбіне ұйқының бұзылуы, ашуланшақтық, зейіннің нашарлауы, шаршағыштық, бас ауруы, жүрек қағуы, асқазан-ішек жайсыздығы сияқты симптомдармен көрінеді. Жасөспірімдерге арналған материалдарда ұйқысыздық немесе шамадан тыс ұйықтау, сабаққа қызығушылықтың төмендеуі, тәбеттің өзгеруі, ашушаңдық пен үнемі мазасыздық стресстің негізгі белгілері ретінде сипатталады. Бұл белгілер оқу үлгеріміне, әлеуметтік қарым-қатынасқа және өзін-өзі бағалауға тікелей әсер етеді.

Ұзақ мерзімді перспективада созылмалы стресс психикалық бұзылыстардың – мазасыздық, депрессия, бейімделу бұзылыстары, тәуелді мінез-құлық түрлері – даму қаупін арттырады. АҚШ мәліметтері бойынша, 3-17 жас аралығындағы балалардың 21%-ында кем дегенде бір психикалық, эмоционалдық немесе мінез-құлықтық жағдайдың

өмір бойғы диагнозы бар; 12–17 жастағы жасөспірімдердің 40%-ы соңғы жылы үмітсіздік пен қайғы сезімін тұрақты бастан өткергенін, 20%-ы өз-өзіне қол жұмсау туралы ойларды маңызды деңгейде сезінгенін хабарлаған. Бұл деректер стресстің психикалық денсаулықпен өзара байланысын және ерте профилактиканың маңызын айқын көрсетеді.

Стресстің физиологиялық салдары да назар аударуға тұрарлық. Жас кезеңіндегі созылмалы стресс:

- жүрек-қантамыр жүйесінде – функционалдық тахикардия, лабильді артериялық қысым, вегетативтік дисфункция белгілері;
- эндокриндік жүйеде – салмақтың реттелуінің бұзылуы, әсіресе висцералдық майдың жиналуы, инсулинге төзімділік қаупінің артуы;
- иммундық жүйеде – суық тию, аллергиялық реакциялар, қабыну ауруларының жиілеуі;
- жүйке жүйесінде – когнитивтік функциялардың (зейін, есте сақтау, жоспарлау) әлсіреуі және эмоционалдық тұрақсыздық түрінде көрінуі мүмкін.

Қазақстандық әлеуметтік зерттеулер жастар арасында буллинг, құмар ойындар, психобелсенді заттармен эксперимент жасау сияқты жүріс-тұрыс тәуекелдерінің стресспен тығыз байланысты екенін және бұл факторлардың кейінгі девиантты мінез-құлыққа (құқық бұзушылық, тәуелділік) әкелуі мүмкін екенін атап өтеді. Жас мамандарға қатысты зерттеулер көрсетуінше, жұмысқа орналасу кезеңіндегі ақпараттың жеткіліксіздігі, талаптардың жоғары болуы және белгісіздік сезімі бейімделудің бұзылуына, кәсіби мотивацияның төмендеуіне және психосоматикалық шағымдардың артуына әкеледі.

## **ҚАЗАҚСТАН ЖӘНЕ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ СТАТИСТИКА: ЖАСТАР ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ ДИАГРАММАЛЫҚ КӨРІНІСІ**

Жастар арасындағы стресстің әлеуметтік және физиологиялық салдарын жақсырақ түсіну үшін Қазақстан және басқа елдер бойынша бірқатар индикаторларды салыстыру маңызды.



**1-сурет - Жастар психикалық денсаулығы көрсеткіштерінің салыстырмалы диаграммасы**

а) **Қазақстан жастары (әлеуметтендіру және буллинг):** «Жастарды әлеуметтендіру тәуекелдері» зерттеуінде қатысушылардың 49,3%-ы өмірінде кем дегенде бір рет буллингті бастан кешкенін айтқан [5]. Буллинг – ұзақ мерзімді психологиялық жарақат, сенімсіздік және әлеуметтік оқшаулануға әкелетін негізгі стрессорлардың бірі.

б) **Англия (психикалық бұзылыстардың таралуы):** 2023 жылғы «Mental Health of Children and Young People» зерттеуінде 8–25 жастағы балалар мен жастардың шамамен 1/5 бөлігінде (8–16 жаста 20,3%, 17–19 жаста 23,3%, 20–25 жаста 21,7%) ықтимал психикалық бұзылыс бар екені көрсетілген. NHS England Digital. Сонымен қатар, 11–16 жастағы психикалық бұзылысы бар жасөспірімдерде бетпе-бет буллингке ұшырау жиілігі 36,9%, ал мұндай бұзылысы жоқ топта 7,6% болған, яғни ықтимал психикалық бұзылысы барлар бес есе жиі буллинг құрбаны. NHS England Digital.

в) **АҚШ (эмоционалдық симптомдар мен суицидтік ойлар):** 2021–2023 жылдары 12–17 жастағы жасөспірімдердің 20%-ы соңғы екі аптада мазасыздық, 18%-ы депрессиялық симптомдарды сезінгенін, ал жоғары сынып оқушыларының 40%-ы соңғы жылы үнемі қайғы немесе үмітсіздік күйінде болғанын хабарлаған. 20%-ы өз-өзіне қол

жұмсауды байыпты түрде ойлаған.

Диаграммада:

- Қазақстан үшін баған шамамен 49,3% деңгейінде, буллинг тәжірибесінің кең таралғанын көрсетеді;
- Англия үшін бағандар 20–23% аралығында, ықтимал психикалық бұзылысы бар жастар үлесін бейнелейді;
- АҚШ үшін бірнеше баған 20%, 18% және 40% деңгейлерін көрсетіп, симптомдық ауырлықтың және суицидтік ойлардың таралуын айқындайды.

Мұндай диаграммалық салыстыру үш негізгі қорытынды жасауға мүмкіндік береді:

1. Қазақстанда буллинг тәжірибесі өте жоғары, бұл жастар арасындағы стресстің маңызды әлеуметтік determinants-тарының бірі;
2. Дамыған елдерде жастар психикалық бұзылыстарының таралуы 20% маңайында тұрақталған, бұл стресстің жүйелік деңгейдегі проблема екенін көрсетеді;
3. Әртүрлі елдерде көрсеткіштерді есептеу әдістемесі әрқалай болғанымен, жалпы тренд – жастардың бесінші бөлігі немесе одан да көбі психикалық денсаулыққа қатысты қиындықтарды бастан өткеріп отыр.

## **ЖАСТАР АРАСЫНДАҒЫ СТРЕССТІ ТӨМЕНДЕТУ ЖӘНЕ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЗАРДАПТАРДЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ**

Жастар арасындағы стресс пен оның физиологиялық салдарын азайту кешенді, көпдеңгейлі тәсілді талап етеді. Біріншіден, халықаралық және отандық тәжірибеде физикалық белсенділік стрессті төмендетудің тиімді құралы ретінде кеңінен мойындалған. Bilimger.kz порталында жарияланған материалда тұрақты дене жаттығулары – жүгіру, жылдам жүру, йога, созылу жаттығулары, би және күш жаттығулары – жүйке жүйесін тұрақтандырып, көңіл-күйді жақсартып, жалпы психологиялық тұрақтылықты арттыратыны атап өтіледі. Қозғалыс кезінде «бақыт гормондары» деп аталатын эндорфиндер, сондай-ақ серотонин мен дофамин деңгейі жоғарылап, стресстік реакцияның физиологиялық көріністерін жұмсартады.

Екіншіден, психологиялық сауаттылық пен өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту ерекше маңызды. Жасөспірімдерге арналған мақалаларда стресті мойындау, эмоцияларды қауіпсіз түрде шығару, уақытты басқару, тыныс алу және релаксациялық техникаларды меңгеру, әлеуметтік желілерде өткізетін уақытты шектеу сияқты тәсілдер

ұсынылады. Бұл тәсілдер ГГБҮ осі мен симпатикалық жүйенің созылмалы гиперактивтілігін төмендетіп, кортизол деңгейінің тұрақтануына, ұйқы мен тәбеттің қалыпқа келуіне ықпал етеді.

Үшіншіден, отбасылық және мектеп/ЖОО деңгейіндегі әлеуметтік қолдау стресстің физиологиялық салдарын буферлеуші фактор ретінде қарастырылады. Ата-аналардың баланың эмоционалдық тәжірибесіне сезімталдығы, мұғалімдердің эмпатиялық қарым-қатынасы, оқу орындарындағы психологиялық қызметтердің қолжетімділігі жастарға стресс жағдайында қауіпсіз орта мен көмекке жүгінудің мүмкіндігін береді. Зерттеулер көрсеткендей, әлеуметтік қолдауы жоғары жасөспірімдерде психикалық бұзылыстардың даму қаупі төмен әрі стресс симптомдары жеңілірек өтеді.

Төртіншіден, институционалдық деңгейде кешенді бағдарламалар қажет:

- мектептерде буллингтің алдын алу, кибербуллингке қарсы саясат, медиа және цифрлық сауаттылықты арттыру;
- ЖОО-ларда студенттердің цифрлық тәуелділігін, созылмалы стрессті және резильенттілікті бағалайтын скринингтік бағдарламалар енгізу;
- жас мамандарды еңбек нарығына психологиялық және кәсіби тұрғыдан даярлайтын, жұмыс берушілермен кері байланыс орнататын бейімделу курстары мен «мансап күндерін» жүйелі өткізу.

Бесіншіден, денсаулық сақтау жүйесі деңгейінде жастарға арналған психикалық денсаулық қызметтерінің қолжетімділігін арттыру, мектеп және университет психологиялық қызметтерін кәсіби кадрлармен қамтамасыз ету, сондай-ақ дене белсенділігі мен салауатты өмір салтын насихаттайтын бағдарламаларды күшейту қажет. CDC деректері бойынша, жасөспірімдердің бір бөлігі психикалық денсаулық бойынша көмекке жүгінгенімен, шамамен 20%-ының қажеттілігі қанағаттанбайды, бұл мәселенің институционалдық өлшемін көрсетеді.

## Қорытынды

Жастар арасындағы стресс – көпфакторлы, күрделі құбылыс. Ол білім беру жүйесіндегі жоғары талаптар, еңбек нарығындағы белгісіздік, цифрлық ортадағы ақпараттық жүктеме және әлеуметтік салыстыру, буллинг пен кибербуллинг, отбасылық және экономикалық қиындықтар сияқты әртүрлі стрессорлардың жиынтығынан туындайды. Физиологиялық деңгейде стресс реакциясы симпатикалық-адреналдық жүйе мен ГГБҮ осінің белсенділігімен қамтамасыз етіліп, қысқа мерзімде ағзаның бейімделуіне көмектіретін еустресс түрінде көрінуі мүмкін. Алайда стрессорлар ұзақ уақыт бойы сақталғанда, кортизолдың созылмалы жоғары деңгейі, жүрек-қантамыр, иммундық және эндокриндік жүйелердің дисрегуляциясы, когнитивтік және эмоционалдық функциялардың бұзылуы сияқты жағымсыз салдарлар жинақталады.

Қазақстандық және халықаралық статистика жастардың кем дегенде бестен бірінің психикалық денсаулық бойынша айқын қиындықтарды бастан өткеретінін және буллинг, мазасыздық, депрессиялық симптомдар, суицидтік ойлар сияқты көрсеткіштердің алаңдатарлық деңгейде екенін көрсетеді. Бұл жағдай стрессті жеке мәселе ретінде емес, денсаулық сақтау, білім беру және әлеуметтік саясаттың тоғысқан тұсындағы жүйелік проблема ретінде қарастыру қажеттігін айқындайды.

Мақалада көрсетілгендей, жастар арасындағы стрессті төмендету үшін физикалық белсенділікті арттыру, психологиялық сауаттылық пен өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту, отбасылық және білім беру мекемелеріндегі қолдау жүйелерін күшейту, цифрлық тәуелділік пен буллингке қарсы кешенді бағдарламаларды енгізу аса маңызды. ЖОО мен мектептерде, сондай-ақ еңбек нарығына шығу кезеңінде жастарға бағытталған ғылыми-негізделген интервенциялар мен профилактикалық шараларды жүйелі жүзеге асыру стресс реакциясының физиологиялық салдарын жұмсартып, болашақ ересек ұрпақтың психикалық және соматикалық денсаулығын қорғауға мүмкіндік береді.

### **Пайдаланылған әдебиеттер**

1. **Бағыбай Б. Ж.** Стресті азайтудағы физикалық мәдениеттің рөлі. *Bilimger.kz* ақпараттық-танымдық білім порталы, 2025. URL: <https://bilimger.kz/185406/Bilimger.kz>
2. **Тлеуғабыл Ш.** Стресс пен күйзеліс: жасөспірімдерге арналған жеңу тәсілдері. *Bilim-all.kz*, 12.05.2025. URL: <https://bilim-all.kz/article/23786> Bilim-All
3. **Лимашева Л. А.** Студенттердегі созылмалы стресс және резильенттілік (диссертациялық зерттеу). *Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, 2025.* URL: [https://farabi.university/storage/files/231845758869258d609d3d5481429448\\_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%9B%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%9B%D0%90.pdf](https://farabi.university/storage/files/231845758869258d609d3d5481429448_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%9B%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%9B%D0%90.pdf) farabi.university
4. **Қазіргі жастар мәселесі: себептері мен шешу жолдары.** *Qazaq adebiyeti* газеті, 2025. URL: <https://qazaqadebiyeti.kz/57648/azirgi-zhastar-m-selesi-sebepteri-men-sheshu-zholdary> у Qazaq Adebiyeti
5. **Құрманәлі Д.** Жастарды әлеуметтендіру мәселесі. *Egemen Qazaqstan*, 09.11.2023. URL: <https://egemen.kz/article/352394-zhastardy-aleumettendiru-maselesi> Egemen
6. **Балаңызға стрессті жеңуге қалай көмектесуге болады.** *Healthy-food-near-me.com* (қазақ тіліндегі нұсқа), 03.08.2021. URL:

<https://kk.healthy-food-near-me.com/how-to-help-your-child-cope-with-stress-5-simple-tips/> Healthy Food Near Me

7. **Жасөспірімдер арасындағы буллинг - қоғам дерті. Қалай күресеміз?**  
Arainfo.kz, 2024. URL:  
<https://arainfo.kz/28922/zhas-spirimder-arasynda-y-bulling-o-am-derti-alay-k-resemiz-arainfo.kz>
8. **Жас маманның кәсіби қызметтің әртүрлі салаларына бейімделу мәселесі.** Bilimger.kz республикалық білім порталы, 2025. URL:  
<https://bilimger.kz/119570/> Bilimger.kz
9. **Ғалымдар TikTok-тың жасөспірімдердің психикасы мен мінез-құлқына әсері туралы.** Bilimger.kz, 2023. URL: <https://bilimger.kz/147693/> Bilimger.kz
10. **Centers for Disease Control and Prevention.** Data and Statistics on Children's Mental Health. CDC, 2025. URL:  
<https://www.cdc.gov/children-mental-health/data-research/index.html> Центры контроля заболеваний
11. **Newlove-Delgado T., Marcheselli F., Williams T. және т.б.** Mental Health of Children and Young People in England, 2023. NHS England, Leeds, 2023. URL:  
<https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2023-wave-4-follow-up> NHS England Digital

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.