

С.Т. Бапаева¹, А.А. Касымжанова¹, М.К. Бапаева², Б.Сержанұлы³, А.К. Кулымбаева²

¹«Тұран» университеті, Алматы, Қазақстан

²Қазақ Ұлттық қыздар педагогикалық университеті

³Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университеті

АДАМНЫҢ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІГІ МЕН БЕЛГІСІЗДІККЕ ТОЛЕРАНТТЫЛЫҒЫН АЙҚЫНДАУ ЖӘНЕ РЕТТЕУ МЕХАНИЗМІ РЕТІНДЕ ЭМОЦИОНАЛДЫ РЕАКТИВТІЛІКТІҢ ЖЫНЫСТЫҚ АЙЫРМАШЫЛЫҒЫН ЗЕРТТЕУ

Аңдатпа

Бұл зерттеу респонденттердің жынысына қарай бөлінуіне байланысты эмоционалды реактивтілік деңгейі (жағымды эмоцияларды белсендіру, жағымды эмоциялардың қарқындылығы, жағымсыз эмоциялардың ұзақтығы, жағымсыз эмоциялардың қарқындылығы, жағымды эмоциялардың жалпы реактивтілігі, жағымсыз эмоциялардың жалпы реактивтілігі) және белгісіздікке толеранттылық (мәселенің жаңалығы, мәселенің күрделілігі, мәселенің шешілмеуі) деңгейі бойынша айырма-шылығын анықтауға бағытталған. Іріктеме стратификацияланған кездейсоқ әдіспен таңдалған 216 респонденттен (ерлер = 21, әйелдер = 195) тұрды. Осы зерттеу үшін Перттің эмоционалды реактивтілік шкаласының қысқаша түрі және С.Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы қолданылды. Деректер қалыпты түрде таратылды және параметрлік емес талдау қолданылды. Нәтижелер жынысына (ерлер мен әйелдерге) байланысты эмоционалды реактивтілік (жағымды эмоцияларды белсендіру, жағымды эмоциялардың қарқындылығы, жағымсыз эмоциялардың қарқындылығы, жағымды эмоциялардың жалпы реактивтілігі, жағымсыз эмоциялардың жалпы реактивтілігі) пен белгісіздікке толерантты (мәселенің жаңалығы, мәселенің күрделілігі, мәселенің шешілмеуі) деңгейінде статистикалық маңызды айырмашылықтарды анықтады. Ал эмоционалды реактивтілік факторы бойынша жынысы бойынша статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылықтар анықталған жоқ.

Түйін сөздер: стресс, стресске төзімділік, белгісіздікке толеранттылық, эмоционалды реактивтілік, тұлға.

Бапаева С.Т.¹, Касымжанова А.А.¹, Бапаева М.К.², Сержанұлы Б.³, Кулымбаева А.К.²

¹Университет «Тұран», Алматы, Қазақстан

²Национальный женский педагогический университет

³Казахский Национальный педагогический университет имени Абая Казахский

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЛОВЫХ РАЗЛИЧИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКТИВНОСТИ КАК МЕХАНИЗМА РЕГУЛЯЦИИ И ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Аннотация

Настоящее исследование направлено на определение различий респондентов по уровню эмоциональной реактивности (активации позитивных эмоций, интенсивность позитивных эмоций, длительность негативных эмоций, интенсивность негативных эмоций, общая реактивность позитивных эмоций, общая реактивность негативных эмоций) и толерантности к неопределенности (новизна проблемы, сложность проблемы, неразрешимость проблемы) в зависимости от пола. Выборка состояла из 216 респондентов (мужчины = 21, женщины = 195), которые были отобраны с помощью стратифицированного случайного метода. Для этого исследования были использованы Краткая форма Пертской шкалы эмоциональной реактивности и шкала толерантности к неопределенности С.Баднера. Данные распределялись нормально, и использовался непараметрический анализ. Результаты выявили статистически значимые различия по уровню эмоциональной реактивности (активации позитивных эмоций, интенсивность позитивных эмоций, интенсивность негативных эмоций, общая реактивность позитивных эмоций, общая реактивность негативных эмоций) и толерантности к неопределенности (новизна проблемы, сложность проблемы, неразрешимость проблемы) в зависимости от пола (мужчины и женщины). А по фактору эмоциональной реактивности статистически значимых различий по полу выявлено не было.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, толерантность к неопределенности, эмоциональная реактивность, личность.

S.T. Bapayeva¹, A.A. Kassymzhanova¹, M.K. Bapayeva³, B.Serzhanuly², A.K. Kulymbayeva³.

¹Turan University, Almaty, Kazakhstan

²Kazakh National Women's Teacher Training University

³Abai Kazakh National Pedagogical University

THE INVESTIGATION OF GENDER DIFFERENCES IN EMOTIONAL REACTIVITY AS A MECHANISM OF REGULATION AND MANIFESTATION OF HUMAN STRESS TOLERANCE AND TOLERANCE TO AMBIGUITY

Abstract

The present study is aimed at determining the difference between respondents in terms of emotional reactivity (activation of positive emotions, intensity of positive emotions, duration of negative emotions, intensity of negative emotions, general reactivity of positive emotions, general reactivity of negative emotions) and tolerance to ambiguity (novelty of the problem, complexity of the problem, unsolvability of the problem) depending on gender. The sample consisted of 216 respondents (men = 21, women = 195) who were selected using a stratified random method. For this study, the Perth Emotional Reactivity Scale and the S. Badner's uncertainty tolerance scale were used. The data was distributed normally, and non-parametric analysis was used. The results revealed statistically significant differences in the level of emotional reactivity (activation of positive emotions, intensity of positive emotions, intensity of negative emotions, general reactivity of positive emotions, general reactivity of negative emotions) and tolerance to uncertainty (novelty of the problem, complexity of the problem, unsolvability of the problem) depending on gender (men and women). And according to the factor of emotional reactivity, there were no statistically significant differences by gender.

Keywords: stress, stress tolerance, tolerance to ambiguity, emotional reactivity, personality.

КІРІСПЕ.

1.1. Тұлғаның стресске төзімділігі: белгісіз жағдайда кез-келген адам күйзеліске ұшырайды.

COVID-19 пандемиясынан кейінгі соңғы жылдар ішінде бүкіл әлем белгісіздік, екіұштылық жағдайында болды. Психологтардың субъектінің белгісіздік жағдайына душар болуына байланысты тұлғаның күйзелген психикалық шиеленісі - стресс феноменін мұқият зерттеулері де кездейсоқ емес. Стресс - бұл биологиялық жүйедегі барлық спецификалық емес индукцияланған өзгерістерден тұратын, ерекше синдроммен көрінетін жағдай [1]. Бұл реакциялар міндетті түрде теріс бола бермейді. «Йеркс-Додсон заңы» атауымен аталған байланыс, осы жерде жұмысқа қабілеттілік пен стресстің арасында болады [2]. Аталмыш заң физиологиялық немесе психикалық қозудың, ақыл-ой қозуының жоғарылауымен белгілі бір мәнге дейін артатын өнімділікті

сипаттайды. Егер қозу деңгейі мәннен кейін де арта түссе, онда өнімділік төмендейді. Н.Selye стресстің екі ұғымын бөліп көрсетеді - «эустресс» және «дистресс». Эустресс денсаулыққа зиян келтірмейтін стресске оң жауап ретінде сипатталады. Ал, дистресс адамның психологиялық жағдайына теріс әсерін етеді. Тиісінше, апат жағымсыз салдармен бірге жүреді деген сөз [3].

Саяси дағдарыс, хаос, аласапыран жағдай, революциялық төңкеріс, биліктің өзгеруі, Дүние-жүзілік пандемия кезеңі сияқты - әдеттегі тәртіптің кез-келген бұзылуы әлеуметтік субъектінің өмір сүру жағдайларының өзгеруіне әкеледі, аман қалу шарты ретінде пайда болған белгісіздікке толеранттылықтың маңыздылығын өзектендіре түседі.

1.2. Тұлғаның стресске төзімділігінің психологиялық детерминанттары

Стресстік күйді басынан кешірген жағдайда адамның тұрақты мінез-құлқы (стресске төзімділік) стрессті оңтайлы еңсеріп, женуді қамтамасыз ететін маңызды психологиялық факторлардың бірі ретінде қарастырылады. Стресске төзімділіктің табиғатын, оны қалыптастыру мен сақтаудың жолдары мен құралдарын зерттеу кәсіби жағдайда болатын бірқатар өмірлік және кәсіби оқиғалар үшін өте маңызды.

Қазіргі уақытта, зерттеулерге негіз болатын осы мәселе бойынша ғылыми жұмыстар жеткілікті қарастырылса да, стресске төзімділіктің мәнін түсінуде айқындық жеткіліксіз, тіпті жоқтың қасы. Дегенмен, бұл мәселелер аясында зерттеу жүргізген бірқатар авторлардың еңбектерінде [4,5,6,7] «стресске төзімділік» ұғымымен синоним деп санайтын «эмоционалды тұрақтылық» ұғымына қатысты көрініс тапты.

М.И. Дьяченко, Я.Рейковский өз зерттеулерінде эмоциялық тұрақтылық қасиетін темперамент сипаттамаларымен байланыстырып, олардың мазмұнына емес, реактивтілігіне және эмоциялық күйзелістер мен көріністер күшіне белгілі бір әсер етеді деп көрсетеді [8].

Сондай-ақ зерттеушілер В.А. Маришук, Е.А. Милериан эмоционалды тұрақтылықты тұлғаның ерік сипаттамаларының көрінісі деп санайды және оны әрекетті орындау кезінде пайда болатын эмоцияларды басқару қабілеті ретінде анықтайды [7].

М.И. Дьяченко және К.Изард [8] эмоционалды тұрақтылық көбінесе эмоционалды процестің динамикалық (қарқындылығы, икемділігі, тұрақсыздығы) және мазмұнды (эмоциялар мен сезімдердің түрлері, олардың деңгейі) сипаттамаларымен анықталады деп тұжырымдайды.

Эмоциялық тұрақтылықтың маңызды факторларының бірі - экстремалды жағдайда эмоциялардың, сезімдердің, күйзелістердің мазмұны мен деңгейі.

П.Б. Зильберман [5,8] эмоционалды тұрақтылықты тұлғаның психикалық қызметінің эмоционалды, ерікті, интеллектуалды және мотивациялық компоненттерінің өзара әрекеттесуімен сипатталатын интегративті қасиеті деп түсіну керек деген қорытындыға келеді.

Осылайша, көптеген авторлар эмоциялық тұрақтылық психиканың қасиеті ретінде адамның күрделі өмірлік жағдайларда қажетті әрекетті нәтижелі, табысты іске асырып, тиісті қабілетін көрсететінін атап өтеді.

Стресске төзімді мінез-құлықтың эмоционалды детерминанттары ретінде жағдайды эмоционалды бағалау, іс-әрекеттің барысы мен нәтижелерін эмоционалды күту, белгілі бір жағдайда сезінетін эмоциялар мен сезімдер, тұлғаның эмоционалды тәжірибесі (эмоционалды көзқарастар, бейнелер, өткен тәжірибелер) алынады. Зерттеудің нәтижелері [5] эмоционалды тұрақтылық тұлғаның сапасы ретінде компоненттердің бірлігінен тұратынын көрсетеді:

а) мотивациялық;

б) эмоционалды;

в) әрекеттерді саналы түрде өзін-өзі реттеуде көрінетін ерік-жігер, оларды жағдайлардың талаптарына сәйкес келтіру;

г) интеллектуалды-жағдайдың талаптарын бағалау және анықтау, оның мүмкін болатын өзгеруін болжау, іс-әрекет тәсілдері туралы шешім қабылдау.

Экстремалды жағдайларда тұлғаның эмоциялық тұрақтылығы психиканың белсенділіктің жаңа деңгейіне өтуін қамтамасыз етеді - мотивациялық, реттеушілік және атқарушылық функцияларды мұндай қайта құру өмір мен қызметтегі күрделі жағдайды болдырмаумен қатар, еңсеруге де мүмкіндік береді.

Бірақ, кейбір авторлардың пікірінше [5,8] стресске төзімділік ұғымы эмоциялық тұрақтылық ұғымымен ұқсас, барынша сәйкес келгенімен бұл ұғымдардың бірдей еместігін түйіндейді. «Стресс-ке төзімділік» ұғымы интегративтік қасиет ретінде түсініледі, мәселен, біріншіден, ол гигиеналық жағдайлар, әлеуметтік орта сияқты сыртқы және ішкі (жеке) орта мен қызметтің экстремалды факторларының әсеріне бейімделу дәрежесін сипаттайды.

Екіншіден, ол қызмет субъектісінің функционалдық сенімділігі және осы жағдайларда ағымдағы функционалдық күйі мен мінез-құлқын реттеудің психикалық, физиологиялық және әлеуметтік тетіктерін дамыту деңгейімен айқындалады.

Үшіншіден, бұл қасиет ағза мен психиканың функционалдық ресурстарын (және жедел резерв-терін) жандандырудан, сондай-ақ адамның функционалдық бұзылуларының, жағымсыз эмоциялық күйзелістердің және қызметтің тиімділігі мен сенімділігінің бұзылуының алдын алуға бағытталған жұмыс қабілеттілігі мен мінез-құлқының өзгеруінен көрінеді [5].

Бұл анықтамадан адамның стресске төзімділігін реттеу тетіктері мен көріну ерекшеліктері оның төмендегідей сипаттамаларымен негізделетіндігін байқауға болады:

- а) мотивация және мақсатты мінез-құлық;
- б) функционалдық ресурстар және олардың белсенділік деңгейі;
- в) тұлғалық қасиеттері мен когнитивтік мүмкіндіктері;
- г) эмоциялық-еріктік реактивтілік;
- д) кәсіби даярлығы мен жұмысқа қабілеттілігі.

Стресс-факторлардың әсері кезінде ағза мен психика қызметтерінің тұрақтылығын, олардың резистенттілігін (қарсылығын) және экстремалды әсерлерге төзімділігін (шыдамдылығын), адамның нақты экстремалды жағдайларда өмірі мен қызметіне функционалдық бейімделуін (қалыптасуын) және соңында стрессорлардың әсері кезінде шамадан тыс функционалдық жылжулардың (бұзылу-лардың) орнын толтыру қабілетін анықтайды.

Стресстік реакция тұтастық сипатқа ие және адам өмірінің барлық деңгейіне ықпал ететіні бел-гілі. Китаев-Смык Л.А. қысқа мерзімді, бірақ жеткілікті қарқынды әсерлер кезінде мінез-құлық бел-сенділігінің жалпы екі түрін бөліп көрсетеді: белсенді-эмоционалды және пассивті-эмоционалды [8].

Мінез-құлық реакцияларының бұл түрлері адамда экстремалды жағдайларда көрініс береді. Стресс-факторлардың әсері кезінде мінез-құлықтың бірінші нысаны импульсивті, уақтылы емес әрекеттерден, бұрын қалыптасқан дағдыларды жоғалтудан және бұзудан, өткен тәжірибені пайдаланбаудан, барабар емес қозғалыс реакцияларын қайталаудан көрінетіні анықталды.

Мінез-құлықтың екінші формасы, әдетте, іс-қимылдың баяулауымен сипатталады [10]. Аталған мінез-құлықтың екі түрін де адамның стрессорлардың әсеріне төзбеушілігінің көрінісі ретінде қарастыруға болады.

Адам іс-әрекетінің кәсіби, коммуникативтік, әлеуметтік аумақтарында пайда болатын стресс факторлары оның бейімделу ресурстарына жоғары талаптар қояды. Бұл ресурстардың жетіспеушілігі іс-әрекет нәтижелерінің нашарлауына, әлеуметтік бейімделудің бұзылуына, стресске тәуелді бұзылулар мен аурулардың дамуына әкеледі. Нәтижесінде тұлғаның стресстің теріс әсеріне қарсы тұруына мүмкіндік беретін ішкі ресурстарды зерттеу қажеттілігі туындайды [11].

Адамның стресске төзімділігін, яғни оның стрессогендік жағдайда тек ағза мен тұлғаның тұтас-тығын ғана емес, сонымен қатар шешілетін міндеттер сапасының талап етілетін деңгейін сақтау мүмкіндігін зерттеумен байланысты осы проблеманың басқа аспектісінің де маңыздылығы кем емес.

Дайын мамандар үшін неғұрлым орынды-белсенді мінез-құлық, яғни басқарылатын объектінің өз денсаулығы мен тұтастығын сақтау кезінде олардың алдында тұрған міндеттерді шешуге бағытталған түсінікті іс-әрекеттерді белсенді іске асыру тән. Операторлық қызмет жағдайында жүргізілген эксперименттік зерттеулердің нәтижелері осыны растайды [4].

Стресске төзімділікті психологиялық тұрғыдан айқындау және бағалау барысында тұлғаның тіршілік әрекетінде орын алған әлеуметтік дау-дамайлар мен жанжалдардың артуы, ақпараттың шамадан тыс көп болуы, экономикалық дағдарыстыардың өзі стресске төзімділіктің зерттелуін қажет ететін тақырыптардың бірінен саналады [12]. Жалпы әлемде адам тіршілігінің үдемелі күрделенуінің есебінен оның стресске төзімділігі де зерттеуді қажет ететін тақырыптардың біріне айналууда.

1.2. Зерттеу мақсаты

Зерттеудің мақсаты - жынысына байланысты адамның стресске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттығын көрсету және реттеу механизмі ретінде эмоционалды реактивтіліктің айырмашылығын анықтау.

Талдау барысында эмоционалды реактивтілік пен белгісіздікке толеранттылықтың 12 факторы қарастырылды.

2. ЗЕРТТЕУ МАТЕРИАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ

2.1. Зерттеу үлгісі

Әлеуметтік желілерде сауалнама жүргізу арқылы зерттеуге әлеуетті қатысушылар жинап алынды. 2022 жылдың 6 қазаны мен 24 қарашасы аралығындағы онлайн сауалнамада әртүрлі жас санаттарының ыңғайлы үлгісін пайдаланылды.

2.2. Зерттеу тобы

Жалпы алғанда Қазақстанның 222 тұрғыны қатысты, 6 респондент зерттеуге келісім бермеді, нәтижесінде 216 респонденттің деректері ғана пайдаланылды, оның ішінде ерікті негізде әйелдердің 90.3%-зы, ерлердің 9.7%-зы (21 ерлер және 195 әйелдер) қатысты, 189- 14-20 жастағы респонденттер, 16-сы 21-25 жастағы респонденттер, 5-уі 26-50 жастағы респонденттер болды және 6 респондент 50-70 жас аралығын құрады.

Зерттеуге қатысушылардың одан әрі демографиялық сипаттамалары 1-кестеде көрсетілген.

1-кесте. Қатысушылардың демографиялық сипаттамалары.

Айнымалы	Саны	%
Жынысы	-	-
Ер адамдар	21	9.7
Әйел адамдар	195	90.3
Жасы	-	-
14-20	189	87.5
21-25	16	7.4
26-50	5	2.3
51-70	6	2.8
Тұрғылықты жері	-	-
Алматы қ.	137	63.4
Алматы облысы	22	10.2
Оңтүстік Қазақстан	47	21.8
Басқалар	10	4.6

2.3. Деректерді жинау құралдары

Бұл зерттеу үшін Перттін эмоционалды реактивтілік шкаласының қысқаша түрі (Perth Emotional Reactivity scale – Short Form, PERS-S) [13] және С.Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы [14] қолданылды. Перттін эмоционалды реактивтілік шкаласының (PERS) қысқаша түрі, 18 мәлім-деме және ЭР пен оның ерекшеліктерін өлшейді. Сауалнама екі құрама шкаладан тұрады (жағымсыз эмоциялардың жалпы реактивтілігі және жағымды эмоциялардың жалпы реактивтілігі), олардың әрқайсысында жағымсыз және жағымды эмоцияларды белсендіру, қарқындылығы және ұзақтығын қамтитын үш кіші шкала бар. Ішкі шкалаларға үш мәлімдеме кіреді, оларды 5 балдық шкала бойынша 1-ден («маған мүлдем ұқсамайды») 5-ке дейін («маған өте ұқсайды») бағалау керек. Жоғары ұпайлар жоғары ЭР деңгейін көрсетеді.

Эмпирикалық зерттеуге қатысқан респонденттердің жағымды эмоцияларының белсендіру деңгейлері, жағымды эмоцияларының қарқындылығы, жағымсыз эмоцияларының ұзақтығы, жағымсыз эмоцияларының қарқындылығы, жағымды эмоцияларының жалпы реактивтілігі, жағымсыз эмоцияларының жалпы реактивтілігі өлшенді.

«Белгісіздікке толеранттылық» әдістемесін американдық психолог С.Баднер жасаған. Белгісіздікке толеранттылықты әртүрлі зерттеушілер жеке қасиет ретінде қарастырады. Оның диагностикасы психологиялық жұмыстың әртүрлі салаларында қажет, мысалы, тренингтер жүргізу барысында, жұмысқа қабылдау және т.б. кезінде. Толеранттылықтың бұл түрін анықтау үшін проективті әдіс-терді, атап айтқанда С.Розенцвейгтің сызбалық фрустрация әдісін қолдануға болады.

Белгісіздікке толерантты адам тіпті жоғары энтропия жағдайында да өзін жайлы сезіну мүмкін. Ол бейтаныс ортада нәтижелі әрекет ете алады және ақпарат жетіспеген жағдайда да жауапкер-шілікті көбіне өз мойнына алады, күмәндана бермей әрі сәтсіздіктен қорықпай шешім қабылдауға қабілетті келеді. Үйреншікті емес жағдайда мұндай адам өзінің қабілеттері мен дағдыларын дамыту және көрсету мүмкіндігін көре алады.

Егер адам белгісіздікке толерантты болмаса, онда ол әдеттен тыс және қиын жағдайларды жаңа мүмкіндіктер беретін емес, керісінше қауіпті деп қабылдауға бейім болады. Ақпараттың

жетіспеу-шілігі немесе оның түсініксіздігі мұндай адамға ыңғайсыздық тудырады. Белгісіздікке бой алдыра-тын адамдар әдетте өздерін таныс ортада жақсы сезінеді және нақты тұжырымдар, айқын мақсаттар мен қарапайым міндеттер болғанын қалайды. Шкалаларға үш мәлімдеме кіреді, оларды 1-ден 7 балдық шкала бойынша бағалау керек; 7 ұпай - толық келісемін; 6 ұпай- келісемін; 5 ұпай - келісіуім мүмкін; 4 ұпай - білмеймін; 3 ұпай - келіспеуім мүмкін; 2 ұпай - келіспеймін; 1 ұпай - мүлдем келіс-пеймін. Жұп тармақтың әр жауабына 1-ден 7 ұпайға дейін беріледі (мүлдем келіспеймін – 1 ұпай, толық келісемін – 7 ұпай). Тақ тармақтың әрбір жауабына кері ұпай беріледі (мүлдем келіспеймін – 7 ұпай, мүлдем келісемін – 1 ұпай). Содан кейін барлық 16 тармақ бойынша жиналған ұпайлардың жалпы сомасы есептеледі. Бұл көрсеткіш неғұрлым жоғары болса, респондент белгісіздікке соғұрлым шыдамсыздау болады.

Әдістемеде сонымен қатар үш кіші шкала берілген: мәселенің жаңалығы, мәселенің күрделілігі, мәселенің шешілмеуі. Әрбір ішкі шкалалар бойынша ұпайлардың қосындысының есебі белгісіздікке толеранттылықтың негізгі көзін анықтауға мүмкіндік береді: мәселенің жаңалығы, мәселенің күрделілігі немесе мәселенің шешілмеуі.

Деректердің сенімділігі Перт эмоционалды реактивтілік шкаласының қысқа формасының Альфа-Кронбах - 0,77) және С.Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы-0,71 коэффициентімен өлшенді. Осы тұрғыдан алғанда, зерттеуде пайдаланылған деректер жеткілікті түрде сенімді деп танылды.

Әрбір көрсеткіш үшін Альфа Кронбах мәні ұсынылған 0,7 шегінен едәуір асып түсетіндіктен, ол деректерді жинау сенімділігінің жоғары деңгейін растау үшін сенімді деп танылды [15]. Кәсіби әзірленген тестілер кем дегенде 0.70 деңгейінде ішкі консистенцияға ие болуы керек деп саналады [16].

2.5. Алынған деректерді талдау.

Деректерді талдау кезінде, біріншіден, қатысушылардың демографиялық ақпараты, сондай-ақ жиілік пен пайыздық талдау қолданылды. Осыдан кейін қатысушылардың эмоционалды реактивтілігі мен белгісіздікке толеранттылық факторларының жынысына байланысты әр түрлі болуы тексерілді. Топтар арасындағы айырмашылықтарды анықтау үшін параметрлік немесе параметрлік емес сынақтарды қолдану керектігін анықтау үшін, біріншіден, деректердің қалыпты таралғаны немесе бөлінбегені, шектен шығу және асимметрия мәндері шегінде тексерілді.

2-кесте. Эмоционалды реактивтілік пен белгісіздікке толеранттылықтың сипаттамалық статистикасы

Шкалалар	N	Мини-мум	Макси-мум	Орташа	Орташа кв. Ауытқу	Асимметрия		Эксцесс	
						Статистика	Қалыпты қате	Статистика	Қалыпты қате
Жағымды эмоцияларды белсендіру (Жағымды эмоцияларды белсендірудің жеңілдігі/жылдамдығы)	216	4.00	15.00	13.0463	2.39916	-1.513	.166	1.946	0.330
Жағымды эмоциялардың ұзақтығы	216	3.00	15.00	11.3657	2.66947	-0.632	.166	0.262	0.330
Жағымды эмоциялардың қарқындылығы	216	3.00	15.00	12.1481	2.22173	-1.234	.166	2.707	0.330
Жағымсыз эмоцияларды белсендіру (Жағымсыз эмоцияларды белсендірудің жеңілдігі/жылдамдығы)	216	3.00	15.00	10.2500	2.80904	-0.249	.166	-0.342	0.330

Жағымсыз эмоциялардың ұзақтығы	216	3.00	15.00	9.1667	3.40178	0.000	.166	-0.852	0.330
Жағымсыз эмоциялардың қарқындылығы	216	3.00	15.00	10.3009	2.98791	-0.362	.166	-0.576	0.330
Жағымды эмоциялардың жалпы реактивтілігі	216	15.00	45.00	36.5602	5.98883	-0.926	.166	0.972	0.330
Жағымсыз эмоциялардың жалпы реактивтілігі	216	13.00	44.00	29.7130	6.00240	-0.158	.166	-0.319	0.330
Мәселенің жаңалығы	216	4.00	21.00	14.2037	3.00932	-0.562	.166	0.905	0.330
Мәселенің күрделілігі	216	21.00	60.00	42.4630	7.59489	-0.232	.166	-0.120	0.330
Мәселенің шешілмеуі	216	4.00	21.00	14.2037	3.00932	-0.562	.166	0.905	0.330
Белгісіздікке интолеранттылық	216	35.00	99.00	70.8704	11.46894	-0.334	.166	0.043	0.330
Сәйкестілік N (тізім бойынша)	216								

Эмоционалды реактивтілік пен белгісіздікке шыдамсыздықтың асимметриясы мен шектен шығуының негізгі мәндеріне сүйене отырып, параметрлік сынақтарды қолдану арқылы жағымды эмоцияларды белсендіру және жағымды эмоциялардың қарқындылығы факторларынан басқа мәндердің таралуы қалыпты түрге сәйкес келетінін көруге болады. Біз өз зерттеуімізде іріктеу көлемінің аз болуына, ең қолайлы болуына байланысты параметрлік емес әдістерді қолдануды жөн көрдік (U Mann Whitney, H Kruskal Wallis). Зерттеу нәтижесінде алынған нәтижелер № 2-кестеде келтірілген.

3.ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІН ТАЛДАУ

Зерттеуіміздің келесі кезеңінде біз жыныстары әртүрлі респонденттердегі эмоционалды реактив-тілік пен белгісіздікке толеранттылық деңгейлерін салыстырдық. Ол үшін біз Манн-Уитнидің U критерийін қолдандық (U Mann–Whitney test) – салыстырылатын тәуелсіз үлгілер алынған екі жиынтықтың мәндері бір-бірінен ерекшеленеді деген болжамды тексеруге мүмкіндік беретін параметрлік емес критерий.

3-кесте. Әр түрлі жыныстағы респонденттердің іріктемесіндегі эмоционалды реактивтілік пен белгісіздікке толеранттылық деңгейі бойынша айырмашылық дәрежесі

Белгілері	Жынысы	N	Орташа дәреже	Дәрежелер сомасы	Манн-Уитнидің U критерийі	Асимптотикалық маңыздылығы
Жағымды эмоцияларды белсендіру (Жағымды эмоцияларды белсендірудің жеңілдігі/жылдамдығы)	Әйел адам	195	112.98	22032.00	1173,000	0,001
	Ер адам	21	66.86	1404.00		
	Барлығы	216				
Жағымды эмоциялардың ұзақтығы	Әйел адам	195	111.13	21669.50	1535,500	0,058
	Ер адам	21	84.12	1766.50		
	Барлығы	216				
Жағымды эмоциялардың қарқындылығы	Әйел адам	195	111.97	21834.50	1370,500	0,012
	Ер адам	21	76.26	1601.50		
	Барлығы	216				
Жағымсыз эмоцияларды белсендіру (Жағымсыз	Әйел адам	195	112.43	21924.50	1280,500	0,005
	Ер адам	21	71.98	1511.50		

Эмоцияларды белсендірудің жеңілдігі/жылдамдығы)	Барлығы	216				
Жағымсыз эмоциялардың ұзақтығы	Әйел адам	195	109.56	21365.00	1840,000	0,444
	Ер адам	21	98.62	2071.00		
	Барлығы	216				
Жағымсыз эмоциялардың қарқындылығы	Әйел адам	195	111.27	21697.00	1508,000	0,046
	Ер адам	21	82.81	1739.00		
	Барлығы	216				
Жағымды эмоциялардың жалпы реактивтілігі	Әйел адам	195	112.65	21967.50	1237,500	0,003
	Ер адам	21	69.93	1468.50		
	Барлығы	216				
Жағымсыз эмоциялардың жалпы реактивтілігі	Әйел адам	195	111.83	21807.50	1397,500	0,017
	Ер адам	21	77.55	1628.50		
	Барлығы	216				
Мәселенің жаңалығы	Әйел адам	195	111.47	21737.50	1467,500	0,032
	Ер адам	21	80.88	1698.50		
	Барлығы	216				
Мәселенің күрделілігі	Әйел адам	195	111.96	21832.50	1372,500	0,013
	Ер адам	21	76.36	1603.50		
	Барлығы	216				
Мәселенің шешілмеуі	Әйел адам	195	111.47	21737.50	1467,500	0,032
	Ер адам	21	80.88	1698.50		
	Барлығы	216				
Белгісіздікке интолеранттылық	Әйел адам	195	112.63	21962.00	1243,000	0,003
	Ер адам	21	70.19	1474.00		
	Барлығы	216				
Статистические критерии^а						

Айырмашылықтардың бағытын анықтау үшін 3-кестені қолдану қажет – әйел жынысы мен ер адам жынысы бойынша орташа дәреже бағанасындағы көрсеткіш неғұрлым жоғары болса, сол немесе басқа айнымалының ауырлық деңгейі соғұрлым жоғары болады.

Біздің зерттеуімізде санау нәтижесі келесідей болды:

- жағымды эмоцияларды белсендіру айнымалысында: ер респонденттер тобында әйел жынысын-дағы топтың жағымды эмоцияларды белсендіру деңгейі жоғары (әйел респонденттер тобындағы орташа дәреже =112.98, ер адамдар тобында = 66.86). Ерлер мен әйелдер респонденттері арасындағы жағымды эмоцияларды белсендірудегі айтарлықтай айырмашылықтар бар екендігін айта аламыз, өйткені U критерийдің р-деңгейі <0,05; осылайша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталды;

- жағымды эмоциялардың ұзақтығының айнымалысында: ер респонденттер тобында әйел жынысындағы топтың жағымды эмоцияларының ұзақтығы жоғары (әйел респонденттер тобындағы орташа дәреже =111.13, ер адам тобында = 84.12). Ерлер мен әйелдер респонденттері арасындағы жағымды эмоциялар ұзақтығындағы айтарлықтай айырмашылықтар туралы айтуға болады, өйткені U критерийінің р-деңгейі <0,05; осылайша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталды;

- жағымды эмоциялардың қарқындылығы айнымалысында: ер респонденттер тобында әйел жынысындағы топтың жағымды эмоцияларының қарқындылық деңгейі жоғары (әйел респонденттер тобындағы орташа дәреже =111.97, ер адам тобында = 76.26). Ерлер мен әйелдер респонденттері арасындағы жағымды эмоциялар қарқындылығындағы айтарлықтай

айырмашылықтар туралы айтуға болады, өйткені U критерийінің p-деңгейі $<0,05$; осылайша статистикалық маңызды айырмашы-лықтар анықталды;

- жағымсыз эмоцияларды белсендіру айнымалысында: ер респонденттер тобында әйел жынысындағы топтың жағымсыз эмоцияларын белсендіру деңгейі жоғары (әйел респонденттер тобындағы орташа дәреже = 112.43, ер адамдар тобында = 84.12). Ерлер мен әйелдер респонденттері арасындағы жағымсыз эмоцияларды белсендірудегі айтарлықтай айырмашылықтар туралы айтуға болады, өйткені U критерийінің p-деңгейі $<0,05$; осылайша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталды;

- жағымсыз эмоциялардың ұзақтығы айнымалысында: әйел жынысындағы топтың жағымсыз эмоциялардың ұзақтығы деңгейі ер респонденттер тобында жоғары (әйел жынысындағы респондент-тер тобындағы орташа дәреже = 109.56, еркек жыныс тобында = 98.62). Алайда, ерлер мен әйелдер респонденттері арасындағы жағымсыз эмоциялардың ұзақтығындағы елеулі айырмашылықтар туралы айтуға болмайды, өйткені U критерийінің p-деңгейі $>0,05$; осылайша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталған жоқ;

- жағымды эмоциялардың жалпы реактивтілігі айнымалысында: ер респонденттер тобында әйел адамдардың жағымды эмоцияларының жалпы реактивтілік деңгейі жоғары (әйел респонденттер тобындағы орташа дәреже = 111.83, ер адам тобында = 77.55). Ерлер мен әйелдер респонденттері арасындағы жағымсыз эмоцияларды белсендірудегі айтарлықтай айырмашылықтар бар екенін айтуға болады, өйткені U критерийінің p-деңгейі $<0,05$; осылайша статистикалық маңызды айырмашы-лықтар анықталды;

- мәселенің жаңалығы айнымалысында: еркек респонденттер тобында әйел мәселесінің жаңалығы сияқты белгінің көріну деңгейі жоғары (әйел респонденттер тобындағы орташа дәреже = 111.47, ер топтағы = 80.88). Ерлер мен әйелдер респонденттері арасындағы жағымсыз эмоцияларды белсендірудегі айтарлықтай айырмашылықтар туралы айтуға болады, өйткені U критерийінің p-деңгейі $<0,05$; осылайша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталды;

- мәселенің күрделілігі айнымалысында: ер респонденттер тобында әйел адамдар мәселесінің күрделілігі сияқты белгінің көріну деңгейі жоғары болды (әйел респонденттер тобындағы орташа дәреже = 111.96, ер топтағы = 76.36). Ерлер мен әйелдер респонденттері арасындағы жағымсыз эмоцияларды белсендіруде айтарлықтай айырмашылықтар бар деп айтуға болады, өйткені U критерийінің p-деңгейі $<0,05$; осылайша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталды;

- мәселенің шешілмеуі айнымалысында: ер респонденттер тобында әйел мәселесінің шешілмеуі сияқты белгінің көріну деңгейі жоғары (әйел респонденттер тобындағы орташа дәреже = 111.47, ер топтағы = 80.88). Ерлер мен әйелдер респонденттері арасындағы мәселенің шешілмеуі сапасының дамуында айтарлықтай айырмашылықтар бар екенін айтуға болады, өйткені U критерийінің p-деңгейі $<0,05$; осылайша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталды;

- белгісіздікке толеранттылық айнымалысында: ер респонденттер тобында әйел жынысының белгісіздігіне толеранттылық деңгейі жоғары (әйел респонденттер тобындағы орташа дәреже = 112.63, ер адам тобында = 70.19). Ерлер мен әйелдер респонденттері арасындағы белгісіздікке толеранттылықтаң айтарлықтай айырмашылықтар бар деп айтуға болады, өйткені U критерийінің p деңгейі $<0,05$; осылайша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталды.

4. ҚОРЫТЫНДЫ

Зерттеуіміз респонденттердің жағымды эмоцияларды белсендіруінен, жағымды эмоциялардың ұзақтығынан, жағымсыз эмоциялардың белсенділігінен, жағымсыз эмоциялардың ұзақтығынан, жағымсыз эмоциялардың қарқындылығынан, жағымды эмоциялардың жалпы реактивтілігінен, жағымсыз эмоциялардың жалпы реактивтілігінен, мәселенің жаңалығынан, мәселенің күрделілігінен, мәселенің шешілмеуінен, гендерлік белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткішінен едәуір статистикалық айырмашылықтарды анықтады. Осылайша, ер жынысындағы респонденттерге қарағанда әйел адамдарда жағымды эмоциялардың белсендіру деңгейі, жағымды эмоциялардың ұзақтығы, жағымсыз эмоциялардың белсенділігі, жағымсыз эмоциялардың ұзақтығы, жағымсыз эмоциялардың қарқындылығы, жағымды эмоциялардың жалпы реактивтілігі, жағымсыз эмоциялардың жалпы реактивтілігі, мәселенің жаңалығы, мәселенің күрделілігі, мәселенің шешілмеуі, белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші бар жоғары деңгейде жүретінін байқадық. Ал жағымды эмоциялардың қарқындылығы факторы бойынша статистикалық маңызды айырмашы-лықтар табылған жоқ.

Зерттеуді кеңейту контекстінде болашақта жүргізілетін зерттеулерде респонденттер санын көбейту және салыстыру ұсынылады.

Адамның стресске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының көрінуі мен реттеу механизмі ретінде жүретін эмоционалды реактивтілік туралы халықтың хабардарлығын арттыру үшін симпозиумдар мен семинарлар өткізіп тұру ұсынылады.

Зерттеудің теориялық және практикалық маңыздылығын ескере отырып, ЖОО оқыту үрдісіне арнаулы курс ретінде ұсынуға болады.

Стресске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық жайлы ақпараттармен хабардар болу үшін көпшілік қауымға арналған әдістемелік құрал ретінде де дайындап ұсынуға болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. World Health Organization (WHO) (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. World Health Organization. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf>

2. Yerkes RM, Dodson JD (1908) *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. *J Comp Neurol* 18:459–482

3. Selye H (1985) *The nature of stress*. *Basal Facts* 7:3–11 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2990402/>

4. Аболин Л.М. *Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека*. Казань : Издательство Казанского университета, 1987. - 134 с.

5. Бодров В.А. *Психологический стресс: развитие и преодоление* / Бодров В.А. – Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 528 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196.html>

6. Василюк Ф.Е. *Психология переживания*. - М., Изд-во МГУ, 1984. - с.31-49. – URL: <https://www.klex.ru/3hs>

7. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. *Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса*. - СПб.: изд-во Сентябрь, 2001. - 260 с. – URL: <https://www.klex.ru/1b5d>

8. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. *О подходах к изучению эмоциональной устойчивости*//*Вопросы психологии*. - 1990. - №1. - с.106-113. – URL: <http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:30021/Source:default#>

9. Кутаев - Смык Л.А. *Психология стресса*. - М.: Наука, 1980. - 368 с. – URL: <http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000040/index.shtml>

10. Мельник Б.Е., Кахана М.С. *Медико-биологические формы стресса*. Кишинев: изд-во Кишиневского ГУ «Штинница», 1981. - 176 с. – URL: <https://www.klex.ru/11v>

11. Садыкова А.Т., Адилова Э.Т., Касымжанова А. А.. *Research of the interconnection of the types of temperament and the level of stress tolerance at students*. *The Journal of Psychology & Sociology*, [S.l.], v. 60, n. 1, sep. 2017. ISSN 2617-7552. URL: <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/724>

12. Barayeva S., Kasymzhanova A.A. *Adaptation of the kazakh-language version of questionnaire «scale of resistance to sources of stress» by E.V.Raspopin*. *Bulletin Series «Psychology»*. 70, 1 (Jun. 2022). DOI:<https://doi.org/10.51889/2022-1.1728-7847.37>, URL: <https://bulletin-psychology.kaznu.kz/index.php/ped/article/view/538>

13. David Preece, Rodrigo Becerra & Guillermo Campitelli (2019) *Assessing Emotional Reactivity: Psychometric Properties of the Perth Emotional Reactivity Scale and the Development of a Short Form*, *Journal of Personality Assessment*, 101:6, 589-597, DOI: [10.1080/00223891.2018.1465430](https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1465430)

14. Budner S. (1962). *Intolerance of ambiguity as a personality variable*. *J Pers* 30:29–50. – URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>

15. Johnson, R.A. and Wichern, D.W. (2007) *Applied Multivariate Statistical Analysis*. 6th Edition, Pearson Prentice Hall, Upper Saddle River. – URL: <https://www.webpages.uidaho.edu/~stevel/519/Applied%20Multivariate%20Statistical%20Analysis%20by%20Johnson%20and%20Wichern.pdf>

16. Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006). *The Sources of Four Commonly Reported Cutoff Criteria: What Did They Really Say?* *Organizational Research Methods*, 9(2), 202–220. <https://doi.org/10.1177/1094428105284919>

References

1. World Health Organization (WHO) (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. World Health Organization. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf>

2. Yerkes RM, Dodson JD (1908) *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation.* *J Comp Neurol* 18:459–482
3. Selye H (1985) *The nature of stress.* *Basal Facts* 7:3–11
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2990402/>
4. Abolin L.M. *Psihologicheskie mekhanizmy emocional'noj ustojchivosti cheloveka.* Kazan' : Izdatel'stvo Kazanskogo universiteta, 1987. - 134 s.
5. Bodrov V.A. *Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie / Bodrov V.A. – Moskva, Saratov : PER SE, Aj Pi Er Media, 2019. – 528 c. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196.html>*
6. Василюк Ф.Е. *Психология переживания.* - М., Изд-во МГУ, 1984. - с.31-49. – URL: <https://www.klex.ru/3hs>
7. Marishchuk V.L., Evdokimov V.I. *Povedenie i samoregulyaciya cheloveka v usloviyah stressa.* - SPb.: izd-vo Sentyabr', 2001. - 260 s. – URL: <https://www.klex.ru/1b5d>
8. D'yachenko M.I., Ponomarenko V.A. *O podhodah k izucheniyu emocional'noj ustojchivosti/Voprosy psihologii.* - 1990. - №1. - s.106-113. – URL: <http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:30021/Source:default#>
9. Kitaev - Smyk L.A. *Psihologiya stressa.* - M.: Nauka, 1980. - 368 s. – URL: <http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000040/index.shtml>
10. Mel'nik B.E., Kahana M.S. *Mediko-biologicheskie formy stressa.* Kishinev: izd-vo Kishinevskogo GU «SHinnica», 1981. - 176 s. – URL: <https://www.klex.ru/11v>
11. Sadykova A.T., Adilova E.T., Kassymzhanova A. A. *Research of the interconnection of the types of temperament and the level of stress tolerance at students.* *The Journal of Psychology & Sociology*, [S.l.], v. 60, n. 1, sep. 2017. ISSN 2617-7552. URL: <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/724>
12. Bapayeva S., Kasymzhanova A.A. *Adaptation of the kazakh-language version of questionnaire «scale of resistance to sources of stress» by E.V.Raspopin.* *Bulletin Series «Psychology».* 70, 1 (Jun. 2022). DOI:<https://doi.org/10.51889/2022-1.1728-7847.37>, URL: <https://bulletin-psychology.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/538>
13. David Preece, Rodrigo Becerra & Guillermo Campitelli (2019) *Assessing Emotional Reactivity: Psychometric Properties of the Perth Emotional Reactivity Scale and the Development of a Short Form,* *Journal of Personality Assessment*, 101:6, 589-597, DOI: [10.1080/00223891.2018.1465430](https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1465430)
14. Budner S. (1962). *Intolerance of ambiguity as a personality variable.* *J Pers* 30:29–50. – URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
15. Johnson, R.A. and Wichern, D.W. (2007) *Applied Multivariate Statistical Analysis.* 6th Edition, Pearson Prentice Hall, Upper Saddle River. – URL: <https://www.webpages.uidaho.edu/~stevel/519/Applied%20Multivariate%20Statistical%20Analysis%20by%20Johnson%20and%20Wichern.pdf>
16. Lance, C.E., Butts, M.M., & Michels, L. C. (2006). *The Sources of Four Commonly Reported Cutoff Criteria: What Did They Really Say?* *Organizational Research Methods*, 9(2),202-220. <https://doi.org/10.1177/1094428105284919>