

*Б.Ш. Байжуманова¹, Ф.А. Сахиева²

¹Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Қазақстан, Астана

²М. Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті, Қазақстан, Шымкент

ҚАЗАҚСТАНДА ЖӘНЕ ТҮРКИЯДА ОҚИТЫН ҚАЗАҚ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-АУҚАТЫНЫҢ ОЛАРДЫҢ ҮЙЛЕСІМДІЛІК СЕЗІМІ МЕН ТӨЗІМДІЛІК ҚАСИЕТІМЕН БАЙЛАНЫСЫ

Аңдатпа

Мақалада Қазақстанда және Түркияда оқитын қазақ студенттерінің психологиялық әл-ауқатының төзімділік, стресстік күйзеліс және үйлесімділік сезімдерімен байланыстылығын анықтау мақсатында теориялық және эксперименттік зерттеу жүргізілді. Студенттердің психологиялық әл-ауқат көріністері мен оның дамуына әсер ететін факторлардың маңыздылығы тұжырымдалған бірнеше шетелдік ғылыми еңбектерге талдау жасалады. Зерттеудің эксперименттік бөлімінде Созылмалы стрессті анықтауға арналған Лейпциг экспресс-тестін, А. Антоновскийдің үйлесімділік сезімі (SOC - Sense Of Coherence) шкаласын, Wagnild және Young-тің төзімділік шкаласын және PERMA-Profiler сауалнамасы қолданылды. Зерттеуден алынған нәтижелерге статистикалық және корреляциялық талдау жасалады. Зерттеу деректері бойынша Түркияда да, Қазақстанда да оқитын респонденттердің стресстік күйзеліс деңгейінің орташа екендігі, екі ел студенттерінің жалпы үйлесімділік сезімі жоғары көрсеткішке ие екендігі, төзімділік шкаласы бойынша да студенттердің өзін және өз өмірін қабылдау көрсеткіштеріне қарағанда тұлғалық құзіреттілік көрсеткіштері жоғары екендігі туралы мәлімет алынған. Тек PERMA-Profiler әл-ауқат сауалнамасы нәтижелері бойынша ғана Түркияда білім алып жатқан қазақстандық студенттердің бақыт деңгейі өте жоғары (89,66%). Қазақстанда оқитын қазақ студенттерінің деңгейі жоғары (82,4%) екендігі, оған қоса, Қазақстанда оқитын қазақ студенттерімен салыстырғанда Түркияда оқитын қазақ студенттерінің негативті эмоциялары мен жалғыздық сезімдері төмен екендігі байқалады. Қазақстанда және Түркияда оқитын қазақ студенттерінің стресстік күйзеліс көрсеткіштері мен үйлесімділік сезімі, төзімділік пен психологиялық әл-ауқат сезімі арасында жағымсыз, әлсіз, бірақ маңызды байланыс бар екендігі, сондай-ақ, психологиялық әл-ауқат, төзімділік қасиет және үйлесімділік сезімі арасында әлсіз, жағымды өзара байланыс бар екендігі дәйектеледі.

Түйінді сөздер: Қазақстанда оқитын қазақ студенттері, Түркияда оқитын қазақ студенттері, психологиялық әл-ауқат, стресстік күйзеліс, үйлесімділік сезім, төзімділік шкаласы.

*Б.Ш. Байжуманова¹, Ф.А. Сахиева²

¹Евразийский национальный университет им. Л. Гумилева, Казахстан, Астана

²Южно-Казахстанский университет им. М. Ауэзова, Казахстан, Шымкент

СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАЗАХОВ-СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В КАЗАХСТАНЕ И ТУРЦИИ, С ИХ ЧУВСТВОМ СВЯЗНОСТИ И РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ

Аннотация

В статье проведено теоретическое и экспериментальное исследование с целью определения связи психологического благополучия казахских студентов, обучающихся в

Казахстане и Турции, с уровнем их резильентности, стресса и чувства связности. Проведен анализ ряда зарубежных научных работ, в которых определяется значение факторов, влияющих на психологическое благополучие студентов и его развитие. В экспериментальной части исследования использовался Лейпцигский экспресс-тест определения хронического стресса. Использовались шкала чувства когерентности А. Антоновского (SOC – Sense Of Coherence), шкала резильентности Wagnild и Young-a и опросник PERMA-Profilier. Проведен статистический и корреляционный анализ результатов, полученных в результате исследования. По данным исследования, респонденты, обучающиеся в Турции и Казахстане, имеют средний уровень резильентности, у студентов обеих стран высокое общее чувства связности, а по шкале резильентности показатели личностной компетентности выше чем принятие себя и свою жизнь студентов обеих стран. По результатам методики PERMA-Profilier уровень благополучия казахстанских студентов, обучающихся в Турции, очень высок (89,66%). Высокий уровень (82,4%) и у казахских студентов, обучающихся в Казахстане, кроме того, у казахских студентов, обучающихся в Турции, меньше негативных эмоций и чувства одиночества по сравнению с казахскими студентами, обучающимися в Казахстане. У казахстанских студентов которые учатся в Казахстане выделена отрицательная значимая связь уровня стресса и чувством связности, с резильентностью - отрицательная значимая связь. Так же у казахстанских студентов имеется сильная положительная значимая связь между чувством связности и резильентностью, а также незначительная связь с благополучием, между чувством резильентности и благополучием имеется средняя положительная значимая связь.

Ключевые слова: Казахстанские студенты, обучающиеся в Казахстане, казах-студенты, обучающиеся в Турции, психологическое благополучие, стресс, чувство связности, шкала резильентность.

*Baizhumanova B.Sh¹., Sakhiyeva F.A².

¹Eurasian National University L.N. Gumilev, Astana, Kazakhstan

²M. Auezov South Kazakhstan University, Shymkent, Kazakhstan

THE CONNECTION BETWEEN THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF KAZAKH STUDENTS STUDYING IN KAZAKHSTAN AND TURKEY WITH THEIR SENSE OF CONNECTEDNESS AND RESILIENCE

Abstract

The article conducted a theoretical and experimental study to determine the connection between the psychological well-being of Kazakh students in Kazakhstan and Turkey with their level of resilience, stress, and sense of connectedness. An analysis of several foreign scientific work was carried out, which determined the importance of factors influencing the psychological well-being of students and their development. In the experimental part of the study, the Leipzig rapid test for determining chronic stress was used. The A. Antonovsky Sense of Coherence scale (SOC – Sense Of Coherence), the Wagnild and Young resilience scale, and the PERMA-Profilier questionnaire were used. A statistical and correlation analysis of the results obtained from the study was carried out. According to the study, respondents studying in Turkey and Kazakhstan have an average level of resilience scale, personal competence indicators are higher than acceptance of themselves and their lives among students from both countries. According to the results of the PERMA-Profilier methodology, the level of well-being of Kazakh students studying in Turkey is very high (89.66%). the level (82.4%) is also high among Kazakh students studying in Kazakhstan. In addition, Kazakh students studying in Turkey have fewer negative emotions and feelings of loneliness compared to Kazakh students studying in Kazakhstan. Among Kazakh students who study in Kazakhstan, there was a negative significant relationship between the level of stress and a sense of connectedness and

a negative significant relationship with resilience. Also, Kazakh students have a strong positive significant relationship between a sense of connectedness and resilience, as well as an insignificant relationship with well-being. There is an average positive significant relationship between a sense of resilience and well-being.

Keywords: *Kazakh students studying in Kazakhstan, Kazakh students studying in Turkey, psychological well-being, stress, sense of harmony, resilience scale.*

КІРІСПЕ.

Соңғы кездері әлемді толғандырып жүрген мәселелердің бірі – жас ұрпақтың психологиялық саулығын қамтамасыз ету, қауіптіліктер мен күйзелістерден қорғау, зорлық-зомбылықты болдырмау, стресстік жағдайдың алдын алу. Ал бұл мәселелерді шешу – жалпы психологиялық ахуалды зерттеу мен оны жақсарту жолдарын қарастыру арқылы жүзеге асатыны анық. Жалпы әрбір елдің бақыт индексі көрсеткіштері сол елдегі әрбір адамның субъективті әл-ауқатына байланысты. Әсіресе өскелең ұрпақтың психологиялық потенциалы мен ресурстарын қамтамасыз ету алдыңғы орында тұр. Себебі, балалардың кішкентай кезінен бастап, психологиялық жарақаттылығы мен стресстік күйзелістері олардың болашақ өмір сүру сапасын құра отырып, қоғамның әлеуметтік-психологиялық әл-ауқатын білдіретін болады.

Осы орайда, Балалардың әл-ауқатын салыстырмалы түрде зерттеуге арналған жаңа деректер ресурсын енгізу үшін Rockwood-Duke балалар әл-ауқатының жаһандық дерекқоры (RDGCWD) ұсынады. Бұл дерекқор балаларды қорғау жүйелеріне (CWS) және балаларды қорғау қызметтеріне (CPS) қатысуы туралы арнайы зерттеулерден алынған деректер келтірілген. Аталмыш дерекқор базасында 2000–2020 жылдар аралығында CWS/CPS зерттеулерінің 104 елдегі бақылаулары, CWS/CPS растауларының 194 елдегі деректерін қамти отырып, көптеген жылдар бойы балаларға бағытталған қатыгездік туралы тергеулер, дәлелді қатыгездік және үйден тыс күтімге орналастырылған, қамқорсыз қалған балалардың әл-ауқаты сапалық және статистикалық тұрғыда келтіріледі. Қазіргі кезде қызығушылық танытқан зерттеушілер балаларға зорлық-зомбылық пен қараусыздық туралы ұлттық деректер мұрағатындағы (NDACAN) деректерге қол жеткізе алады [1].

Сондықтан балалардың әл-ауқаты қазіргі әлемдегі әлеуметтік процестерді зерттеудің негізгі пәні болып отыр. 2019 жылы адам әл-ауқатының әртүрлі аспектілеріне 440 мыңнан астам мақала, оның ішінде балалардың әл-ауқатына 162 мың мақала арналып отыр. Бақыт пен субъективті өмір, қанағаттану зерттеу мәселесіне арналған арнайы журналдар («Journal of Happiness Studies», «Applied Research in Quality of Life (Springer)») жарияланып келеді және т.с.с қаншама конференциялар ұйымдастырылады [2].

ЗЕРТТЕУДІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ МАТЕРИАЛДАРЫ.

Балалардың басынан өткеретін стресстік өмір жағдаяттары олардың психологиялық тұрғыда сау дамуына қауіп төндіруі мүмкін. Сондықтан интервенцияларды жақсарту үшін балалардың стрессті қабылдай алуы туралы көбірек білім қажет. Әдетте ересектер стрессті төмен валенттілікпен және жоғары қозу күйі ретінде ашу-ызасы немесе тағы басқа шығарып тастау тәсілдері арқылы реттеу мүмкіндігіне ие болуы қарастырылады. Ал балалардың стрессті қабылдауы бірдей емес, әрқана күтпеген, белгісіздікте болады. Erika Lutin және т.б. 35 баланың стресс ұғымын қалай түсінетіндіктеріне және ол туралы білімдерін анықтауға бағытталған үш тапсырманы орындата отырып бірқатар деректер келтіреді. Зерттеушілердің пайымдауынша балалардың стрессті қабылдауы негізінен валенттілікке бағытталады және қозу фокусының деңгейінде жас пен жыныстың рөл атқаратыны анықталады [3].

Психологиялық әл-ауқаттың басты көрсеткіші ретінде стресс біздің күнделікті өмірімізде көп байқалады. Стресстің неврологиялық әсерлері өмір бойы өзгереді деп болжанғанымен (Lurien et al., 2009) [4] стрессті қабылдау балалық шақтан ересектікке дейін қалай дамитындығын лангитюдті зерттеулер өте аз десек болады. Әдетте, балалар мен жасөспірімдердегі стресстік күйзелістерді сұхбаттар мен сауалнамалар сияқты ең жиі қолданылатын әдістер арқылы зерттеледі. Мысалы, «Жастар өмірінің күйзелісі» сұхбаты

(Rudolph & Flynn, 2007) [5], денсаулық және жақын достық сияқты бірнеше салалардағы созылмалы және асқынған стресс факторларын бағалайтын оқиғаға негізделген стресс өлшемі болып табылады (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) [6].

Perceived Stress Scale (PSS) балалардың соңғы айларда қабылдаған созылмалы стрессін бағалайды. Мұнда балалардағы стресс бағаланғандығымен, стресстің салалары неге байланысты екендігін анықталмайды. Оған қоса, стрессті бағалайтын сауалнама сұрақтары балалардың күнделікті өмірдегі өмірлік жағдаяттар мен мысалдар келтірілген (Kanner, және басқалар, 1981) [7], (Parfenoff, S. H. 1989) [8], (Wright, M., және басқалар, 2010) [9] сауалнама да бар.

Мұнда «Сенің сыныбыңдағы біреуге ұнамауың мүмкін бе? деген мысалдарды кездестіруге болады. Алайда бұл әдістер балалар мен жасөспірімдердің өз ішіндегі күйзелісті тану қабілеті туралы түсінікті бермейді. Дегенмен, эмоцияларды қабылдау, эмоцияларды саралау тәрізді эмоциялар арасындағы айырмашылықтарды ажырата алу қабілеті (Barrett, L. F. (2004) болатынын дәйектейді [10]. Әлбетте, балалар неғұрлым эмоцияларды танып және ажырата алу арқылы онымен күресу тәсілдерін де меңгеру мүмкіндігіне ие болады (Barrett және басқалар, 2001) [11]. Өздерінің жағымсыз тәжірибелерін ауызша сипаттау дағдысы бар адамдар стресске ұшырамайды (Kashdan, T. B., және т.б., 2015) [12].

Психологиялық денсаулықтың ерекшеліктерін оптимизм және пессимизм ұғымымен тұжырымдау арқылы осы мәселеге қатысты да бірқатар зерттеулер бар. Irina G. және басқалар Э. Динер әзірлеген «Өмірге қанағаттану» шкаласын (SWLS) қолдана отырып, «Internationale des Etudiants en Sciences Economiques et Commerciales» халықаралық жастар ұйымының әлеуметтік белсенді, білімді жас мүшелері тобындағы оптимистер мен пессимистер арасындағы бақыттың әлеуметтік көріністеріндегі айырмашылықтар қарастырылады. Аталмыш зерттеуде Қатысушылардың оптимизмі немесе пессимизміне қарамастан, олардың бақытты бейнелеуінің ядросында махаббат сияқты құндылық бар екені көрсетілген. Авторлар оптимистер мен пессимистер арасындағы айырмашылықтардың негізгі ауқымы социоцентристік және эгоцентристік фактормен қалыптасатынын тұжырымдайды [13]. Осыған ұқсас зерттеу қазақстандық зерттеушілер (Арганчиева, Д.Б. және басқалар, 2023) қазақстандық үлгідегі психологиялық әл-ауқат, диспозициялық оптимизм және онтогенетикалық рефлексияның өзін-өзі бағалау көрсеткіштерінің өзара байланысын зерттейді [14].

Психологиялық әдебиеттерде тұлғаның даралық қасиеттері мен психологиялық құрылымындағы жалпы компоненттердің сипаттамалары негізінде психологиялық саулық көрінеді. Сондықтан психологиялық денсаулық феномені бақыт, өмірге қанағаттану және субъективті әл-ауқат сияқты байланысты ұғымдар арасындағы корреляция сипатталынады.

Жастардың өзінің сүйіп айналысатын кәсіби қызмет түрі, оның әлеуметтік өміріне, денсаулығына, жеке басының қалыптасуына және психологиялық саулығына үлкен мәні бар және оң әсер етуі мүмкін. Осыған байланысты Olga Yu және басқалардың зерттеулерін мысалға келтіруге болады. Аталмыш эксперименттік зерттеуде психологиялық денсаулықтың көріну сипаты мен даралық ерекшеліктеріне байланысты субъективті әл-ауқат индекстері оң, адамның ішкі әлеміне бағытталған (бақытты, бақытты, оптимистік) және сыртқы әлемге (сенімді, құзыретті, табысты) және теріс (пессимистік, бақытсыз, қызғаныш) болатынын дәйектейді [15].

Әртүрлі мамандықтағы 2229 респондентке жүргізілген сауалнама нәтижесі бойынша респонденттердің субъективті әл-ауқат индексінде айтарлықтай айырмашылық анықталды. Жоғары көрсеткіш студенттер мен әскери қызметкерлерге тән. Педагогтер мен өндірістік интеллигенция да субъективті әл-ауқаттың жоғары деңгейін көрсетеді, ал тұтқындардың субъективті әл-ауқатының төмен деңгейі бар. Дәл осындай төмен көрсеткіш сауда өкілдері мен психологтарға қызмет көрсетуге тән.

Elena B. психологиялық денсаулықтың критерийінің бір шкаласы ретінде субъективті әл-ауқаттың белгілі бір деңгейін қолдайтын адамның торлы жеке және әлеуметтік-

психологиялық портретін жасауға тырысады [16]. Адамның күрделі өзгертін әлеммен өзара әрекеттесуіне «жауапты» тұлғаның жеке қасиеттері мен өмір сүруінің әлеуметтік-психологиялық аспектілері зерделенеді. Оларға мыналар кірді: жеке өзін-өзі қабылдау, оның ішінде жеке басының мәселелері; адамның қорғаныс механизмдері мен стреске реакциясы, оның ішінде басқалардың күйзелісі (эмпатия сипаттамалары); өзіне деген көзқарастары; ерік күші; мақсатты саналы түрде қою; тұлғааралық қатынастар; және өзінің жеке басын әдейі реттеу мүмкіндігі.

Сонымен, тұлғаның субъективті әл-ауқаты ішкі күштердің (шартты түрде, жеке факторлардың) әлеуметтік контекстпен (конвенциялық, объективті сыртқы аспектілер) өзара әрекеттесуінің нәтижесі болып табылады.

Психологиялық әл-ауқаттың бір көрсеткіші ретінде психологиялық икемділік феномені де қарастырылған зерттеулер бар. Көптеген зерттеулерде (Samuel Browne, 2022) [17] психологиялық икемділіктің жоғары деңгейі стресстің төмен деңгейімен және өнімділіктің жоғары деңгейімен байланысты екені анықталады. Психологиялық икемділік сонымен қатар, туынған стресспен күресу стилімен байланысты болу ықтималдылығы бар. Әдетте психологиялық икемділігі жоғары адамдар көбірек стресспен күресудің көптеген тәсілдерін біледі, және стресстік жағдаяттардан алшақ болу стратегияларын ұстанады.

Ендігі кезекте, біздің жүргізген зерттеулерімізге ұқсас зерттеулерден алынған нәтижелерге талдау жасап көрелік. PERMA-Profilер сауалнамасын қолдана отырып (Исаева, О.М және басқалар, 2022), (бізде осы сауалнаманы қолдандық) 18-35 жас аралығындағы 11811 Ресей жастарының психологиялық әл-ауқат ерекшеліктері зерттелінеді [18]. Зерттеуден алынған нәтижеге сүйенсек, отбасылық жағдайдың (ресми неке, балаларының болуы, отбасымен бірге тұруы), табыс деңгейінің, өмірлік мақсаттарының (мықты отбасы, берік отбасы, жақсы), өз болашағының, жаһандық тенденцияларға (қоршаған ортаны сақтау, жануарларды қорғау), заманауи инновациялық технологияларға, соның ішінде ресейлік технологияларға сену және қабылдау ресейлік жастардың психологиялық әл-ауқатының факторлары болып табылады. Жастар болашаққа деген оң көзқараспен, берік отбасы мен жақсы білім алуға бағдарлануымен, сенімді көзқарасымен және заманауи технологияларды қабылдауымен, өндіріс бағытында еңбектенуге бағдарлануымен ерекшеленеді. Ал құндылықтары материалдық байлыққа бағдарланған, басқа адамдардан билік етуді арттыруға басымдық беретін адамдар, болашаққа пессимистік көзқараспен, олардың материалдық жағдайына қанағаттанбаумен және заманауи технологияларға деген сенім деңгейі төмен болуымен сипатталады.

Қазақстанда психологиялық әл-ауқаттың предикторы ретінде өмірге тұрақтылық феноменін тереңірек түсіндірген (А.Е. Ниязова, З.Б. Мадалиева, 2022) зерттеуде адамның өмірлік тұрақтылығының жеке тұлғаның психологиялық әл-ауқат деңгейіне әсерін қарастырады [19].

ЗЕРТТЕУДІҢ ЭКСПЕРИМЕНТТІК МАТЕРИАЛДАРЫ ЖӘНЕ ӘДІСТЕРІ.

Жоғарыда келтірілген бірқатар теориялық зерттеулерді зерделей келе, біз өз экспериментімізде Қазақстанда және Түркияда оқитын студенттердің психологиялық әл-ауқатын көріністері мен оған әсер ететін факторларды анықтауға бағытталған зерттеулер жүргіздік. Нақтырақ айтар болсақ, студенттердің психологиялық әл-ауқатына әсер ететін стресстік күйзелістер мен тұлғаның төзімділік қасиеті, өзіндік ішкі және сыртқы бақылаулар мен үйлесімділік сезімдері шкалалары бойынша эмпирикалық деректер алынды.

Енді осы әдістемелерге және одан алынған нәтижелерге қысқаша тоқталып кетейік. Эксперименттік зерттеуге Қазақстанда оқитын қазақ 29 студент және Түркияда оқитын қазақ 25 студент қатысты. 1-4 курста оқитын студенттер қамтылды. Эксперимент әдісі ретінде:

1. Созылмалы стрессті анықтауға арналған Лейпциг экспресс-тесті;
2. А. Антоновскийдің үйлесімділік сезімі (SOC - Sense Of Coherence) шкаласы;
3. Төзімділік шкаласы (авторлары Wagnild және Young) – тұлғаның қасиеті ретінде өмірлік қайраттануды зерттеуге бағытталған сауалнама.

4. PERMA-Profiler әл-ауқат сауалнамасы қолданылды.

Созылмалы стрессті анықтауға арналған Лейпциг экспресс-тесті (К. Решке & Г. Шредера) (The Leipzig Screening – Questionnaire on Chronic Stress (LKCS) Konrad Reschke & Garry Schröder). Аталмыш тестте көрсетілетін негізгі өзгеріштік айнымалылар шкалаларына мыналар жатады: бақылау жасаудың болмауы (бақылаудың жоғалуы), өмірлік мән-мағынаның жоғалуы, жағымсыз эмоциялар, дұрыс ұйықтай алмау (ұйқының бұзылуы немесе ұйқысыздық), демалысты сезіне алмау немесе демалуға қабілетсіздік, қандайда бір қысымдық эмоциялық күйді тудыратын мәселе, басқаша айтқанда эмоциялық қысымдағы тақырып, және соңғы шкала айналасындағылардың эмоциялық тұрғыда қолдаудың болмауы [20].

НӘТИЖЕЛЕР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛҚЫЛАУ.

Ендігі кезекте аталмыш әдістемеден алынған нәтижелерге статистикалық сипаттама берейік. 1 кестеде К. Решке мен Шредердің Лейпциг экспресс-тест көмегімен алынған Қазақстанда және Түркияда оқитын студенттердегі созылмалы стресстің көрінуі статистикалық сипаттама бойынша көрсетілген.

Кесте 1. Зерттелінушілердегі созылмалы стресстің көрінуі

№	Стресс сферасы	Түркияда оқитын қазақ студенттері		Қазақстанда оқитын қазақ студенттері	
		Баллдық көрсеткіш	% - пайыздық көрсеткіш	Баллдық көрсеткіш	% - пайыздық көрсеткіш
1.	Бақылаудың жоғалуы	1,38	11,59	1,68	10,58
2.	Мағынаны жоғалту	2,07	17,39	2,6	16,37
3.	Негативті эмоциялар	1,52	12,75	2,28	14,36
4.	Ұйқының бұзылуы (ұйқысыздық/инсомния)	1,28	10,72	2,16	13,60
5.	Демалуға қабілетсіздік	1,76	14,78	2,24	14,11
6.	Эмоциялық қысымдағы тақырып	2,24	18,84	2,8	17,63
7.	Әлеуметтік-эмоциялық қолдаудың болмауы	1,66	13,91	2,12	13,35
8	Созылмалы стресс	11,90	100	15,88	100

Кестеден көріп отырғанымыздай, А.И. Гарбер және Л.Ш. Карапетян бейімдеген және растаған созылмалы стрессті анықтауға арналған Лейпциг экспресс-тесті (К. Решке және Шредер) нәтижелері бойынша Түркияда оқитын қазақ респонденттердің (11,90 балл) және Қазақстанда оқитын респонденттердің (15,88 балл) стресстік күйзеліс деңгейінің орташа екенін көрсетті. Дегенмен, Түркияда оқитын студенттердің стресс деңгейі төмен екендігі байқалады. Түркияда оқитын қазақ студенттері стресстің барлық сферасы бойынша төмен ұпай жинады, олардың арасында эмоциялық қысымдағы тақырып (2,24 балл) және мағынаны жоғалту (2,07 балл) көрсеткен болса, Қазақстанда оқитын студенттер эмоциялық қысымдағы тақырып сферасы (2,8 балл) және мағынаны жоғалту (2,6 балл) сферасы бойынша жоғары балл жинаған.

Лейпциг экспресс-тесті бойынша стресстік күйзеліс деңгейі орташа көрсеткіш зерттелінушілердің нақты атап көрсететін айқын эмоциялық-негативті мәселелері жоқ екенін, эмоциялық және когнитивті үйлесімділіктілік байқалатынын, өмірге жалпы қанағаттанушылығы бар екендігін, сондай-ақ, өмірде кездесетін негативті жағдаяттарға төтеп бере алуы жоғары екендігін, күрделі мәселелерді шешуде эмоциялық реттеушілік пен адаптациялық қабілеттерінің жақсы дамығандығын көрсетеді.

А. Антоновскийдің 29 тармақтан тұратын және когеренттілік сезімінің үш құрамдас бөлігін (түсініктілік, бақыланушылық және мағыналылық) өлшейтін үйлесімділік сезімі (SOC - Sense Of Coherence) шкаласы бойынша жүргізілді. Үйлесімділік сезімі шкаласының талдауы адамның өмір мәнділігі, өмірлік қайраттанушылығы және психологиялық әл-ауқаты сияқты құрылымдарға қатысты жағымды ішкі үйлесімділік пен сыртқы жарамдылықты салыстырмалы түрде сипаттап көрсетеді. Төмендегі 2-ші кестеден Қазақстан елінде, сондай-ақ, Түркия елінде оқитын қазақ ұлты студенттерінің А. Антоновскийдің үйлесімділік сезімі (Sense of Coherence) шкаласы бойынша алынған деректерді көруге болады.

Кесте 2. А. Антоновскийдің үйлесімділік сезімі (Sense of Coherence) шкаласы бойынша статистикалық сипаттама

к/с	Үйлесімділік сезімі шкаласы бойынша компоненттер	Қазақстан елінде оқитын студенттер		Түркия елінде оқитын студенттер	
		Баллдық көрсеткіш	% - пайыздық көрсеткіш	Баллдық көрсеткіш	% - пайыздық көрсеткіш
1.	Түсініктілік	42,92	32,30	47,48	32,51
2.	Бақыланушылық	47	35,37	52,93	36,25
3.	Мағыналылық	42,96	32,33	45,62	31,24
	Үйлесімділік сезімі	132,88 (65,46%)	100	146,03 (71,94%)	100

Кестеден көріп отырғанымыздай, үйлесімділік сезімі шкаласы бойынша Түркияда (71,94%) да, Қазақстанда да (65,46%) оқитын қазақ студенттерінің жалпы үйлесімділік сезімі жоғары көрсеткішті білдіреді. Бұл сипаттамада студенттер өздерінің басынан өткен күрделі жағдаяттарды, қиыншылықтарды табиғи болатын, күтілетін және логикалық тұрғыда кездесетін қиындықтар мен жағдаяттар деп қабылдайды. Оларды жеңу үшін олардың ресурстары бар. Ал қиын жағдаятты жеңу, ол соған тұрарлықтай деп түсінеді. Стресс туындаған кезде үйлесімділік сезімі жоғары респонденттер үшін қиындық, бұл оны жеңудің жолдарын іздестіру деп біледі және оларды жою үшін құрастырған жоспарлары дұрыс бағытта жұмыс істейді ме екен, соны білу деп есептейді. Үйлесімділік сезімдері бойынша қай елдің болмасын, барлық респонденттердің бақыланушылық компоненті басқа компоненттерге қарағанда жоғары екендігі байқалады, бұл деген сөз Түркия және Қазақстанда оқитын қазақ студенттерінің қиындықтарды жеңуге деген сенімділігі жоғары екендігін білдіреді.

Төзімділік шкаласы – тұлғаның қасиеті ретінде өмірлік қайраттануды зерттеуге бағытталған сауалнама екі өлшемді құрылымнан тұрады. Әдістеме авторлары (Wagnild и Young), 25 тұжырым бойынша тұлғаның күйзеліске қарсы тұруда көрінетін төзімділік қасиетін анықтауға арналған сенімді өлшемдік құралы ретінде тұлғалық құзіреттілік (17) пен өзін және өз өмірін қабылдау (8) субшкала формасын ұсынады. 3 кестеде Қазақстанда және Түркияда оқитын қазақ студенттерінің төзімділік шкаласы бойынша алынған мәліметтері статистикалық тұрғыда сипатталынған.



Сурет 1. Түркияда оқитын студенттер мәліметтері



Сурет 2. Қазақстандық студенттер мәліметтері

Wagnild және Young төзімділік шкаласы бойынша қазақстандық студенттердің де (68,10%), түркиялық қазақ студенттерінің де (67,29%) өзін және өз өмірін қабылдау көрсеткіштеріне қарағанда тұлғалық құзіреттілік көрсеткіштері жоғары (Сурет 1, 2) Бұл деген сөз студенттердің ішкі ресурстары негізінде төзімділік деңгейі жоғары болатындығын білдіреді.

Тұрақты профайл (Джули Батлер, Маргарет Керн) әл-ауқат сауалнамасы бойынша позитивті эмоциялар, қызығушылық, қарым-қатынас, мағыналық, жетістіктер, бақыт, теріс эмоциялар, денсаулық, жалғыздық шкалалар бойынша тұлғаның психологиялық әл-ауқаты анықталады. 3 кестеден Түркия елінде және Қазақстан елінде оқитын ұлты қазақ студенттерінің PERMA-Profilер әл-ауқат сауалнамасы бойынша жалпы психологиялық әл-ауқат шкалалары негізінде алынған статистикалық деректерді көруге болады.

Кесте 3. Жалпы психологиялық әл-ауқат шкаласы негізіндегі статистикалық деректерге сипаттама

к/с	PERMA-Profilер шкалалары	Қазақстан елінде оқитын ұлты қазақ студенттер		Түркия елінде оқитын ұлты қазақ студенттер	
		Баллдық көрсеткіш	% - пайыздық көрсеткіш	Баллдық көрсеткіш	% - пайыздық көрсеткіш
1.	Позитивті эмоциялар	8,24	82,4	8,26	82,64
2.	Қызығушылық	7,52	75,2	7,26	72,64
3.	Қарым-қатынас	7,17	71,73	7,74	77,36
4.	Мағына	7,53	75,33	7,94	79,43
5.	Жетістіктер	7,76	77,6	7,45	74,48
6.	Бақыт	8,24	82,4	8,97	89,66
7.	Жалпы көрсеткіш	7,68	76,83	7,52	75,24
8.	Негативті эмоциялар	5,83	58,27	4,30	42,99
9.	Денсаулық	6,55	65,47	7,25	72,53
10.	Жалғыздық	3,96	39,6	3,14	31,38

PERMA-Profilер әл-ауқат сауалнамасының нәтижелері екі топ үшін де жалпы нәтижелердің қалыпты әл-ауқат деңгейінде екенін көрсетті (3-кесте). Бұл ретте Түркияда білім алып жатқан қазақстандық студенттердің бақыт деңгейі өте жоғары (89,66%). Ал Қазақстан елінде оқып жатқан ұлты қазақ студенттерінің жалпы психологиялық әл-ауқат деңгейі (82,4 %) жоғары көрсеткішке ие екендігі көрінеді. PERMA-Profilер әл-ауқат сауалнамасы бойынша позитивті эмоциялар шкаласы тұрғысынан екі топ студенттерінің де көрсеткіштері жоғары деңгейде екендігі көрінеді. Аталмыш сауалнамадағы басқа шкалалар, атап айтқанда қызығушылық, мағына, қарым-қатынас, денсаулық және жетістік қалыпты деңгейде екендігі байқалады. Ал негативті эмоциялар шкаласы бойынша көрсеткіштерге тоқталатын болсақ, Қазақстанда оқитын студенттерде едәуір төмен деңгейде болса, (58,27%), ал Түркияда оқитын студенттердің негативті эмоциялары төмен (42,99%) екендігі анықталды. Екі топта да жалғыздық деңгейі төмен. Жалпы қарағанда Қазақстанда оқитын қазақ студенттерімен салыстырғанда Түркияда оқитын қазақ студенттерінің негативті эмоциялары мен жалғыздық сезімдері төмен екендігі байқалады.

Пирсонның корреляциялық коэффициенті бойынша қазақстандық студенттердің стресспен және үйлесімділік сезімімен теріс, күшті, елеулі мәнді байланыс бар, ал төзімділікпен – орташа теріс, мәнді байланыс (8-кесте) бар екендігі анықталды.

Кесте 4. Түркия елінде және Қазақстан елінде оқитын білім алушылардың созылмалы стресске психологиялық әл-ауқатының, үйлесімділік сезімі мен төзімділіктің байланысын корреляциялық талдау нәтижесі

к/с	Шкалалар сипаттамасы	Созылмалы стресс	
		Қазақстан еліндегі білім алушылар	Түркия еліндегі білім алушылар
1.	Үйлесімділік сезімі	-0,43*	-0,73***
2.	Төзімділік	-0,26	-0,60***
3.	Әл-ауқат	-0,43*	-0,18

Ескертпе: * - $p < 0,05$ деңгейінде мәнді; *** - $p < 0,001$ деңгейінде мәнді.

Үйлесімділік сезімі мен төзімділіктің өзара байланысы күшті, оң байланысты, ал әл-ауқатпен байланыс мәнділігі төмен (4-кесте).

Кесте 5. Түркия елінде және Қазақстан елінде оқитын білім алушылардың үйлесімділік сезімінің басқа шкалалармен өзара байланысын корреляциялық талдау нәтижелері

к/с	Шкалалар сипаттамасы	Үйлесімділік сезімі шкаласы	
		Қазақстандық студенттер	Түркиялық студенттер
1.	Созылмалы стресс	-0,43*	-0,73***
2.	Төзімділік	0,44*	0,72***
3.	Әл-ауқат	0,50*	0,31

Ескертпе: * - $p < 0,05$ деңгейінде мәнді; *** - $p < 0,001$ деңгейінде мәнді.

Сондай-ақ төзімділік пен әл-ауқат сезімі арасында орташа оң, маңызды байланыс бар (5, 6-кестелер).

Кесте 6. Қазақстанда және Түркияда оқитын қазақ студенттерінің төзімділігінің созылмалы стресспен, үйлесімділік сезіммен және психологиялық әл-ауқатпен өзара байланысын корреляциялық талдау нәтижелері

№	Сипаттамасы	Төзімділік	
		Түркияда оқитын қазақ студенттері	Қазақстанда оқитын қазақ студенттері
1.	Созылмалы стресс	-0,60***	-0,26
2.	Үйлесімділік сезімі	0,72***	0,44*
3.	Психологиялық әл-ауқат	0,53**	0,47*

Ескертпе: * - $p < 0,05$ деңгейінде мәнді; ** - $p < 0,001$ деңгейінде мәнді; *** - $p < 0,001$ деңгейінде мәнді.

Кесте 7. Түркиялық және Қазақстандық студенттердің психологиялық әл-ауқаты шкаласының басқа шкалалармен өзара байланысы

к/с	Шкалалар сипаттамасы	Психологиялық әл-ауқат шкаласы	
		Қазақстандық қазақ студенттері	Түркиялық қазақ студенттері
1.	Созылмалы стресс	-0,43*	-0,18
2.	Үйлесімділік сезім	0,50*	0,31
3.	Төзімділік	0,47*	0,53**

Ескертпе: * - $p < 0,05$ деңгейінде мәнді; ** - $p < 0,001$ деңгейінде мәнді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Бұдан шығатыны, үйлесімділік сезімі мен төзімділік қасиеті неғұрлым жоғары болса, соғұрлым олар стресстік күйзеліске түсе қоймайды. Үйлесімділік сезімі төзімділікті арттырады және керісінше төзімділік үйлесімділік сезімді арттырады. Сондай-ақ, төзімділік пен психологиялық әл-ауқат бір-біріне өзара жағымды әсер етеді.

Қазақстанда оқитын қазақстандық студенттердің арасында стресстік күйзеліс көрсеткіштері мен үйлесімділік сезімі, төзімділік пен психологиялық әл-ауқат сезімі арасында жағымсыз, әлсіз, бірақ маңызды байланыс бар. Сондай-ақ, психологиялық әл-ауқат, төзімділік қасиет және үйлесімділік сезімі арасында әлсіз, жағымды өзара байланыс бар.

Сонымен, соңғы жылдары зерттеушілер тұлғаның субъективті әл-ауқат мәселесі психологиялық әл-ауқат мәселесінің маңызды құрамдас бөлігі ретінде қарқынды зерттеумен айналысып келеді. Тұлғаның психологиялық әл-ауқатын жақсарту аясында әлемдік, халықаралық деңгейде, түрлі зерттеулерге қоса, арнайы іс-шаралар ұйымдастыруда.

Бүгінгі таңда зерттеушілер тұлғаның субъективті әл-ауқатын дамытудағы әлеуметтік-мәдени контексттің рөлін белсенді түрде зерттеуде. «Экологиялық көзқарас» деп аталатын мектеп климаты (school climate), мектеп мәдениеті (school culture), әлеуметтік және эмоционалды оқытуға тұтас мектептік көзқарас (whole school approach to social and emotional learning), денсаулықты нығайту мектептері (health promoting schools) сияқты тұжырымдамаларды жаңартқан бірқатар зерттеулерде көрсетілген. Біріккен Ұлттар Ұйымының Тұрақты даму мақсаттары (SDG 4), сонымен қатар барлығы үшін қауіпсіз, зорлық-зомбылықсыз, инклюзивті және тиімді оқу ортасын құрудың маңыздылығын көрсетеді. Бақытты мектеп қауымдастығын құру ойынның, позитивтіліктің және құрдастардың оқуының маңыздылығын насихаттайтын ЮНЕСКО-ның жаһандық бақытты мектептер жобасының басымдылығына айналды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Alexander F. Roehrkasse, Liza Becker, Christopher Wildeman, Peter Fallesen. Introducing a new data resource for comparative child welfare research: The ROCKWOOL-Duke global child welfare

- database. Children and Youth Services Review 152 (2023) 107075, Available online 23 June 2023. 0190-7409. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).
2. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 2000. 55(1), 5–14
 3. Erika Lutin, Walter De Raedt, Jean Steyaert, Chris Van Hoof, Kris Evers. Exploring the perception of stress in childhood and early adolescence. Journal of Experimental Child Psychology 228 (2023) 105604. Contents lists available at ScienceDirect. www.elsevier.com/locate/jecp
 4. Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 2002, 434–445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>.
 5. Rudolph, K. D., & Flynn, M. Childhood adversity and youth depression: Influence of gender and pubertal status. Development and Psychopathology, 19(2), 2007, - 497–521. <https://doi.org/10.1017/S0954579407070241>.
 6. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. Journal of health and social behavior, 1983, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
 7. Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. Journal of Behavioral Medicine, 4(1), 1981, - 1–39. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>.
 8. Parfenoff, S. H. Measuring daily stress in children. Master’s thesis, Loyola University Chicago. (1989). https://ecommons.luc.edu/luc_theses/3606 .
 9. Wright, M., Creed, P., & Zimmer-Gembeck, M. J. The development and initial validation of a brief daily hassles scale suitable for use with adolescents. European Journal of Psychological Assessment, 26(3), (2010). 220–226. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000029>.
 10. Barrett, L. F. Feelings or words? Understanding the content in self-report ratings of experienced emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 87(2), (2004). 266–281. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.266>.
 11. Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. Knowing what you’re feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. Cognition and Emotion, 15(6), (2001). 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>..
 12. Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. Current Directions in Psychological Science, 24(1), (2015). 10–16. <https://doi.org/10.1177/0963721414550708>
 13. Irina G. Kokurina, Elena I. Solina. Representations of happiness and life satisfaction in the group of educated and socially active young people. Psychology in Russia: State of the Art. Volume 7, Issue 1, 2014, P83-95
 14. Арганчиева Д.Б., Қасымжанова А.А., Кенжетаетаева Р.О., Жигитбекова Б.Д. Изучение взаимосвязи показателей психологического благополучия, диспозиционного оптимизма и самооценки онтогенетической рефлексии на казахстанской выборке. Абай Вестник КазНПУ им. Абая, серия «Психология» №4(77) 2023, 286 – 298 бет <https://bulletin-psychology.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/1652>
 15. Olga Yu. Zotova, Larisa V. Karapetyan. Occupation as a factor of personality subjective well-being. Psychology in Russia: State of the Art, Volume 8, Issue 2, 2015, стр 126-136

References:

1. Alexander F. Roehrkasse, Liza Becker, Christopher Wildeman, Peter Fallesen. Introducing a new data resource for comparative child welfare research: The ROCKWOOL-Duke global child welfare database. Children and Youth Services Review 152 (2023) 107075, Available online 23 June 2023. 0190-7409. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).
2. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14

3. Erika Lutin, Walter De Raedt, Jean Steyaert, Chris Van Hoof, Kris Evers. Exploring the perception of stress in childhood and early adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology* 228 (2023) 105604. Contents lists available at ScienceDirect. www.elsevier.com/locate/jecp
4. Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 2002, 434–445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>.
5. Rudolph, K. D., & Flynn, M. Childhood adversity and youth depression: Influence of gender and pubertal status. *Development and Psychopathology*, 19(2), 2007, - 497–521. <https://doi.org/10.1017/S0954579407070241>.
6. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 1983, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
7. Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1981, - 1–39. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>.
8. Parfenoff, S. H. Measuring daily stress in children. Master’s thesis, Loyola University Chicago. (1989). https://ecommons.luc.edu/luc_theses/3606 .
9. Wright, M., Creed, P., & Zimmer-Gembeck, M. J. The development and initial validation of a brief daily hassles scale suitable for use with adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(3), (2010). 220–226. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000029>.
10. Barrett, L. F. Feelings or words? Understanding the content in self-report ratings of experienced emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), (2004). 266–281. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.266>.
11. Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. Knowing what you’re feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), (2001). 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>..
12. Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), (2015). 10–16. <https://doi.org/10.1177/0963721414550708>
13. Irina G. Kokurina, Elena I. Solina. Representations of happiness and life satisfaction in the group of educated and socially active young people. *Psychology in Russia: State of the Art*. Volume 7, Issue 1, 2014, P83-95
14. Arganchieva D.B., Kasimzhanova A.A., Kenzhetaeva R.O., Zhigitbekova B.D. Studying the relationship between indicators of psychological well-being, dispositional optimism and self-assessment of ontogenetic reflection in a Kazakhstani sample. *Bulletin of KazNPU named after. Abay*, series “Psychology” No4(77) 2023, 286 – 298 pp, <https://bulletin-psychology.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/1652>
15. Olga Yu. Zotova, Larisa V. Karapetyan. Occupation as a factor of personality subjective well-being. *Psychology in Russia: State of the Art*, Volume 8, Issue 2, 2015, crp 126-136