

МРНТИ 15.31.31

10.51889/2959-5967.2024.81.4.019

Д.И. Ордагулова¹, Л.О. Сарсенбаева¹

¹Туран университеті (Қазақстан, Алматы қаласы)

СТУДЕНТТЕРДЕГІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚАНАҒАТ ПРЕДИКТОРЛАРЫ

Аңдатпа

Зерттеудің мақсаты стресс, қорғаныс факторлары және психологиялық қанағат арасындағы байланыстарды зерттеу. Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің 155 студентінен құралған іріктеме алынды. Деректер өзіне-өзі есеп беру сауалнамасы арқылы онлайн алынды және сипаттамалық статистика мен жолды талдау әдісі арқылы талданды. Нәтижелер, болжамды үлгінің іріктеме деректеріне сәйкес келетінін көрсетті. Төзімділік, саналы түсіну, отбасының және басқа да жақын адамдардың қолдауы психологиялық қанағаттың мәнді болжаушылары ретінде анықталды. Сонымен қатар, стресс әлеуметтік қолдауды, төзімділікті, саналы түсіну мен өзіндік тиімділікті болжады. Студенттерге стрессті жеңуге және психологиялық қанағатқа қол жеткізуге көмектесу үшін алдын-алу шараларын (мысалы, саналы түсіну мен төзімділікті қалыптастыру) әзірлеу қажет.

Түйін сөздер: саналы түсіну, психологиялық қанағат, төзімділік, әлеуметтік қолдау, стресс.

Ордагулова Д.И.¹, Сарсенбаева Л.О.¹

¹Университет Туран (Казахстан, Алматы)

ПРЕДИКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация

Цель исследования изучить взаимосвязь между стрессом, защитными факторами и психологическим благополучием. Была взята выборка из 155 студентов Казахского национального педагогического университета имени Абая. Данные собирались онлайн с использованием анкеты для самоотчета и анализировались с использованием описательной статистики и анализа пути. Результаты показали, что гипотетическая модель соответствует данным выборки. Устойчивость, осознанность и поддержка семьи и других значимых людей были определены как важные предикторы психологического благополучия. Кроме того, стресс в значительной степени предсказал социальную поддержку, устойчивость, осознанность и самоэффективность. Необходимо разработать профилактические меры (например, повышение осознанности и устойчивости), чтобы помочь студентам справиться со стрессом и достичь психологического благополучия.

Ключевые слова: осознанность, психологическое благополучие, устойчивость, социальная поддержка, стресс.

D. Ordagulova¹, L. Sarsenbaeva¹

Turan university (Almaty, Kazakhstan)

PREDICTORS OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Abstract

The purpose of the study is to investigate the relationship between stress, protective factors and psychological well-being. A sample of 155 students of Kazakh National Pedagogical University named after Abai was taken. Data were collected online using a self-report questionnaire and analyzed using descriptive statistics and path analysis. The results showed that the predicted model fits the sample data. Resilience, mindfulness and support from family and other close people were identified as significant predictors of psychological well-being. In addition, stress predicted social support, resilience, mindfulness and self-efficacy. Preventive measures (building awareness and resilience) need to be developed to help students cope with stress and achieve psychological well-being.

Keywords: mindfulness, psychological well-being, resilience, social support, stress

КІРІСПЕ

Психологиядағы позитивті теория қанағатқа қол жеткізу үшін адамдардың оң тәжірибесін, жағымды тұлғалық қасиеттерін және позитивті институттарды жақсарту қажеттілігіне баса назар аударады. Аталған теория шеңберінде медициналық қызмет көрсетушілер позитивті психология тұжырымдамасын түсінуі және ауруханалар мен қоғамдық мекемелердегі адамдардың денсаулығын нығайтуға арналған еңбектермен қамтамасыз етілуі қажет. Психологиялық қанағат зерттеуді қажет ететін психологияның маңызды көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Психологиялық қанағаттың гедонизм және эвдемония сияқты екі философиялық негізі бар. Гедонистік философия адамдардың өмірін көптеген позитивті аффектілердің (бақыт, ляззат алу және қанағат) көмегімен құруға және жағымсыз аффектілерді барынша азайтуға бағытталған. Эвдемонистік философия өмірді барынша толыққанды сүруге және өзін-өзі жүзеге асыруға қол жеткізуге бағытталған. Эвдемонистік психологиялық қанағат автономия, өзін-өзі қабылдау, тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттың болуы, адамдармен позитивті қарым-қатынас және қоршаған ортаны басқару ретінде сипатталады [1].

Студенттер психологиялық қанағатына әсер ететін көптеген факторлармен ұшырасады. Америка Құрама Штаттарында стресс (студенттік стресс сауалнамасы және стресс шкалаларының көмегімен өлшенген) екі мемлекеттік университет студенттерінің психологиялық қанағатына теріс әсер етті. Сонымен қатар, әйелдерден, латынамерикандықтар мен испан тілінде сөйлейтіндер, жасы үлкен, жоғары академиялық жетістіктерге ие американдық колледждің бірінші курс студенттері психологиялық қанағаттың жоғары көрсеткіштерін көрсетті. Студенттердің университетке түскенге дейінгі психологиялық қанағат көрсеткіштерімен салыстырғанда студенттермен өзара оң әрекеттестікте болғандары, бірінші курстың соңында психологиялық қанағаттың жоғары көрсеткіштерін көрсетті [2].

Біріккен Корольдікте университет студенттері академиялық және қаржылық қысым сияқты көптеген қиындықтарға тап болды. Бірінші курс студенттерін лонгитюдті зерттеу ($n > 2000$) психологиялық қанағат көрсеткішінің төмендегенін анықтады. Атап айтқанда, бірінші және екінші семестр соңында психологиялық қанағат көрсеткіштері бастапқы деңгейден айтарлықтай төмен болды [3].

Танзаниядағы шіркеуге қарасты университет студенттеріндегі психологиялық қанағатты көлденең зерттеу керісінше нәтижелер көрсетті. Нәтижелер бірінші (70,6%) және екінші курс (68,3%) студенттеріне қарағанда үшінші курс студенттері (80,7 %) өздерін өркениетті адам (психологиялық қанағат компоненті) ретінде сезінетінін көрсетті [4].

Жоғарыда келтірілген қарама-қайшы нәтижелер психологиялық қанағат деңгейлері түрлі жағдайларға байланысты өзгеретінін көрсетуі мүмкін, сондықтан студенттердегі психологиялық қанағатты тұрғылықты жерлері мен жағдайларына байланысты зерттеу қажет.

Жаңа Зеландияда соңғы онжылдықта шетел студенттері ұшырасатын қысымдарға және сонымен қатар, маори (жергілікті халық) және Тынық мұхиты аралдары студенттерінің оқуды аяғына дейін жеткізуге байланысты туындайтын мәселелерге арналған жоғары білім беру саласындағы зерттеулерге айтарлықтай назар аударылды. Бүгінгі таңда университет жағдайында

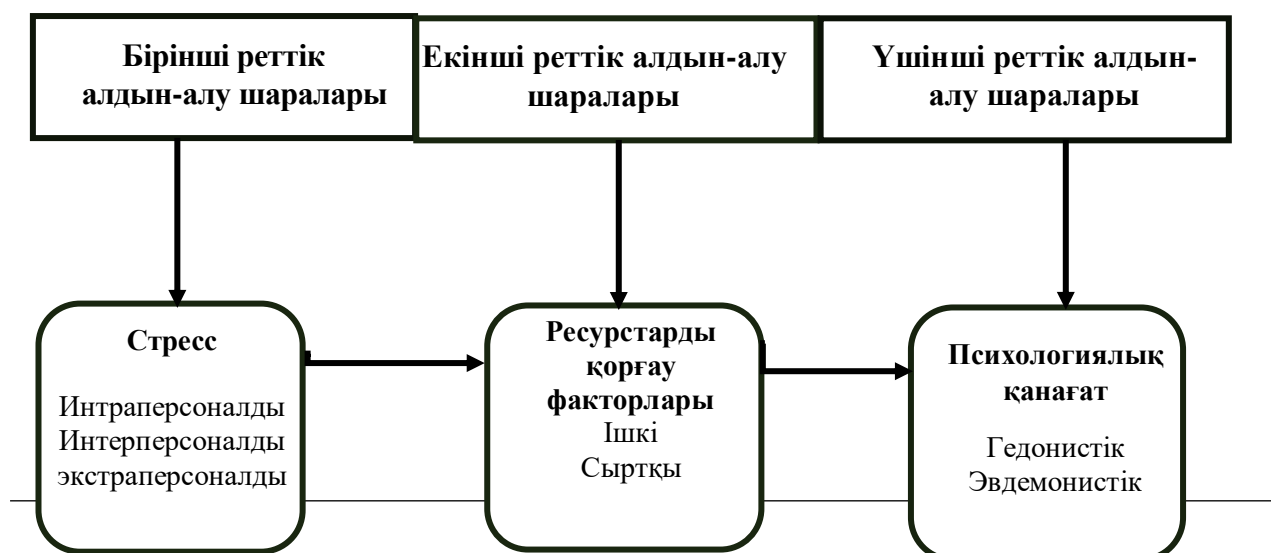
психологиялық қанағат деңгейлері бойынша жүргізілген зерттеулер аз. Дегенмен, Жаңа Зеландияда ЖОО студенттерінің академиялық және қаржылық қысымнан стресске ұшырағандары туралы кейбір дәлелдемелер бар және аталған стрессорлар психологиялық күйзелістің себебі болуы мүмкін деген қорытындыға келді [5].

НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕР

Бұл зерттеуде біз Ньюманның жүйелер теориясына және эвдемонистік психологиялық қанағат теориясына негізделіп, әзірленген психологиялық қанағатты ынталандыру үлгісін қолдандық. 1-суретте төрт негізгі құрылым көрсетілген: стресс, ресурстарды қорғау факторлары, психологиялық қанағат және оны алдын алу. Стресс – бұл, жағымсыз жағдайларға жауап ретіндегі биопсихологиялық өзгерістер (мысалы, гипервентиляция, гипертония және нервоздық сезімдер) күйі. Фактілерге сүйенсек, студенттер стресске жиі шалдығады [6]. Үлгіге сәйкес, стрестің психологиялық қанағатқа тікелей және жанама әсері бар. Ньюман және Фоссет денсаулықты адам компоненттері (физиологиялық, психологиялық, әлеуметтік-мәдени, рухани және дамумен байланысты) үйлесімді қызмет ететін қанағат/тепе-теңдік күйі ретінде анықтады. Осы тұжырымдамаға сәйкес, психологиялық қанағат адамның мүмкін болатын ең жақсы психологиялық күйі болып табылады [7]. Бұл зерттеуде жақсы өмір сүру және өз әлеуетін барынша толыққанды пайдалану қажеттілігіне баса назар аударатын эвдемонистік психологиялық қанағат мәселесі қарастырылды.

Ресурстарды қорғау факторлары стрессорлардың шабуылынан кейін жеке адамдарды стрестің жағымсыз әсерінен қорғау үшін белсенділіретін жеке факторлар ретінде анықталады. Ресурстарды қорғау факторлары ішкі (төзімділік, өзіндік тиімділік және саналы түсіну) және сыртқы факторларды (әлеуметтік қолдау) қамтиды. Қолданыстағы зерттеулер психологиялық қанағаттың төзімділікпен, өзіндік тиімділікпен, саналы түсінумен және әлеуметтік қолдаумен байланысатынын көрсетті. Алдын алу шаралары адамдарға психологиялық қанағатқа қол жеткізуге көмектеседі. Алдын алу үш деңгейді қамтиды: бірінші реттік (денсаулықты нығайту және сау адамдарда стресті алдын алу), екінші реттік (стрестік белгілерден зардап шегетін адамдардың денсаулығын қалпына келтіру) және үшінші реттік (ағзаның қалыпты қызметін реттеу және қолдау). Алдын алу шаралары адамның ресурстарды қорғау факторларын, соның ішінде төзімділікті, өзіндік тиімділікті, саналы түсінуді, әлеуметтік қолдауды және т.б. нығайтуға бағытталуы мүмкін. Нәтижесінде, ЖОО студенттері үшін алдын алу шараларын әзірлеуге мүмкіндік пайда болады.

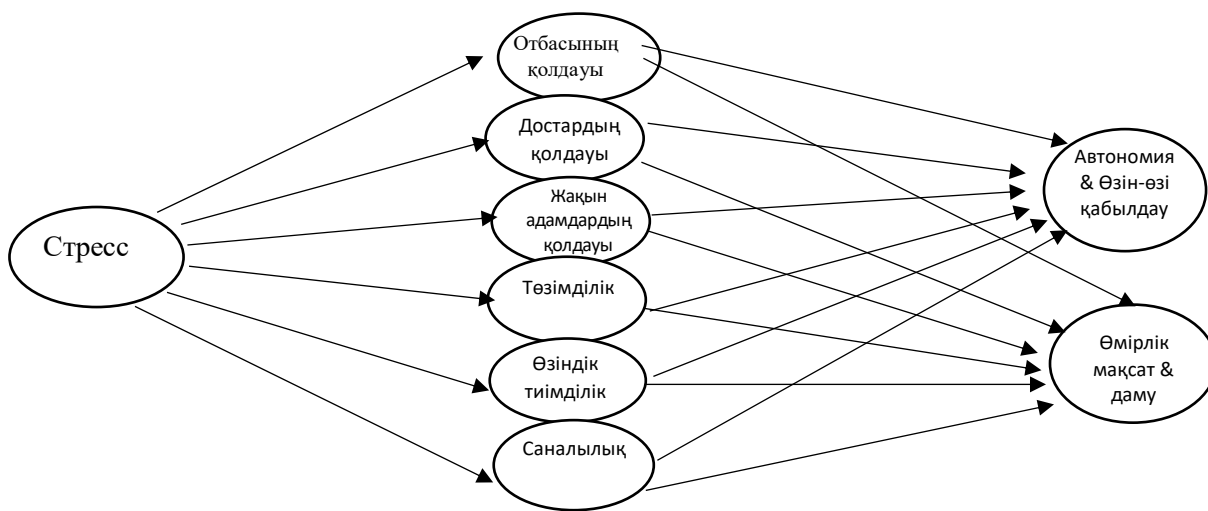
Шектеулі зерттеулер әдебиеттердегі олқылықтарды көрсете отырып, ЖОО студенттерінің психологиялық қанағатына бір мезгілде стрестің, ішкі және сыртқы ресурстарды қорғау факторларының әсерін зерттеді. Мұндай білім жас ұрпақ үшін алдын алу шараларын әзірлеу үшін қажет. Психологиялық қанағатты ынталандыру үлгісін (1-сурет) және алдыңғы эмпирикалық деректерді басшылыққа ала отырып, біз келесі болжамдарды құрастырдық:





Сурет – 1. Психологиялық қанағатты ынталандыру үлгісі

Ескерту: Үлгі Ньюманның жүйелік теориясына және психологиялық қанағаттың эвдемонистік теориясына негізделіп әзірленген.



Сурет 2. Болжамды үлгі

1. Ресурстарды қорғаудың ішкі факторлары, оның ішінде саналы түсіну, төзімділік және өзіндік тиімділік студенттерінің психологиялық қанағатына оң әсер етті.

2. Ресурстарды қорғаудың сыртқы факторы, яғни әлеуметтік қолдау, студенттерінің психологиялық қанағатына оң әсер етті.

3. Стресс студенттердің ресурстарды қорғаудың ішкі және сыртқы факторлары мен психологиялық қанағатына теріс әсер етті.

ЗЕРТТЕУ МАТЕРИАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ

Табиғи жағдайда тәуелсіз айнымалылардың тәуелді айнымалыларға әсерін зерттеу үшін сипаттаушы болжамды көлденең қима дизайны қолданылды. Болжамды үлгі 2-суретте берілген, мұндағы барлық эллипстер зерттеу айнымалыларын, ал нұсқаушы сызықтар айнымалылар арасындағы болжамды байланыстарды (регрессия жолдары) көрсетеді. Біз әрбір өлшемнің факторлық құрылымдарын зерттеу үшін зерттеуші және растаушы факторлық анализ жүргізу арқылы зерттеу айнымалыларының бастапқы талдауын жүргіздік. Нәтижесінде, стресс, төзімділік, өзіндік тиімділік және саналы түсіну бір факторды көрсетті. Психологиялық қанағат автономия мен өзіндік қабылдауды, өмірлік мақсат пен өсуді қамти отырып, екі факторлы шешімге ие болды. Сондай-ақ, әлеуметтік қолдау үш факторды көрсетті: отбасылық қолдау, достың қолдауы және жақын адамдардың қолдауы. Факторлық талдаудың егжей-тегжейлі нәтижелері мақалада көрсетілмеген.

Қатысушылар Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінен ыңғайлы әдіспен іріктеліп алынды. Ең негізгі іріктеу критерийлері: ЖОО бакалавриат студенті болуы және іріктеу кезінде ауруханаға жатқызуды қажет ететін медициналық немесе психикалық денсаулық мәселелерінің болмауы. Біз аталған критерийлерге сай келмеген студенттерді алып

тастадық, себебі денсаулығындағы мәселелер тудыратын ыңғайсыздыққа, емдік шаралары мен қаржылық мәселелерге байланысты стресстің жоғары деңгейін көрсетуге ықпал етуі мүмкін. Яғни, мұндай факторлар, студенттердің психологиялық қанағатына әсер етіп, зерттеу нәтижелеріне теріс әсер етуі мүмкін.

Студенттерге зерттеудің мақсаты түсіндіріліп, іріктеу критерийлерінен өткен студенттерге қатысушының ақпараттық парағы жіберілді. Қызығушылық танытқан студенттерге электронды пошта арқылы онлайн анонимді сауалнамаға сілтеме жіберіліп, сауалнаманы толтыру ұсынылды. Студенттерге зерттеуге қатысу ерікті екендігі және студенттердің зерттеуге қатысу немесе қатыспау шешімдері үшін ешқандай жаза қолданылмайтыны ескертілді. Зерттеуге арналған іріктеме көлемін анықтау үшін, біз көптеген байланыстарды тексеру формуласын $N > 50 + 8 \cdot m$ қолдандық, мұндағы m – тәуелсіз айнымалылар саны. Зерттеуде жеті тәуелсіз айнымалы бар екенін ескерсек, іріктеменің адекватты көлемі 116 студенттен жоғары болуы керек [$50 + (8 \times 7)$]. Зерттеу нәтижелерін жалпылау үшін біз соңғы іріктеме ретінде онлайн сауалнаманы толтырған барлық жарамды студенттерді алдық.

Психологиялық қанағат позитивті психикалық денсаулық пен позитивті өмір сүруді білдіреді және олар психологиялық қанағат шкаласымен өлшенді. Шкала 18 тармақтан тұрады, әр тармақта 1 (мүлде келіспеймін) мен 6 (толық келіспеймін) аралығындағы алты санат бар. Біз шкала бойынша бірнеше факторлық талдау жүргіздік және нәтижелер екі факторлық шешімді ұсынды: автономия/өзін-өзі қабылдау (AS, 10 тармақ) және өмірлік мақсат/өсу (PG, 5 тармақ). Факторлық жүктемесі төмен 5 тармақ ($\lambda < 0,30$) ары қарайғы талдаудан алынып тасталды. AS факторы үшін ықтималды балдар 10-60 және PG факторы үшін 5-30. Жоғары балдар психологиялық қанағат деңгейі жоғары екенін білдіреді. Біздің зерттеуімізде психологиялық қанағат сенімділігі AS және PG факторлары үшін Альфа Кронбах 0,83 және 0,64 (1-кесте) көрсетті. Стресс респонденттерден соңғы айдағы стрестік жағдайларды қабылдауын бағалау ұсынылған 10 тармақтан тұратын шкаланың көмегімен бағаланды. Стрестік жағдайларды қабылдау шкаласы біздің іріктемеге жақсы сәйкес келеді. Барлық тармақтар 1-ден (ешқашан) 5-ке (өте жиі) дейін бағаланады және жалпы балл 10-нан 50-ге дейін ауытқиды, жоғары балдар стресстің жоғары деңгейін көрсетеді. Факторлы талдау нәтижесі көрсеткендей, стрестік жағдайларды қабылдау шкаласы бірфакторлы шешімді бейнеледі және бұл оның құрылымдық сенімділігін дәлелдейді. Сонымен қатар, ағымдағы үлгі үшін стрестік жағдайларды қабылдау шкаласының альфа Кронбах көрсеткіші 0,94 құрады, бұл ішкі үйлесімділіктің жоғары сенімділігін білдіреді.

Саналы түсіну адамдардың зейін қоя отырып, ағымдағы жағдайды дұрыс пайымдай алуын білдіреді [8]. 15 тармақтан тұратын саналы түсіну шкаласы диспозициялық саналы түсінуді өлшеу үшін әзірленген. Саналы түсіну шкаласының тармақтары шкала бойынша 1-ден (әрқашан дерлік) 6-ға (ешқашан дерлік емес) дейін бағаланады, нәтижесінде жалпы балл 15-тен 90-ға дейін есептеледі. Жоғары балл саналы түсінудің жоғары деңгейін көрсетеді. Бұл зерттеуде саналы түсіну шкаласының құрылымдылық сенімділігі бір факторлы құрылыммен (факторлы талдау нәтижелері) дәлелденді. Ағымдағы іріктеме 0,92 альфа Кронбах көрсеткішін көрсетті, бұл өте жоғары сенімділікті білдіреді.

Төзімділік адамдардың қиындықтармен тиімді күресе білу қабілетіне жатады, бұл өз кезегінде, позитивті бейімделуді білдіреді. Төзімділік стрестік жағдайлардан және психикалық денсаулық мәселелерінен қорғайтын фактор ретінде қарастырылады [9]. Коннор-Дэвидсонның төзімділіктің түпнұсқалық шкаласы 25 тармақтан тұрады. Кейінірек, ары қарайғы факторлық талдау нәтижесіне сәйкес 10 тармақтан тұратын төзімділік шкаласы әзірленді. 10 тармақтан тұратын төзімділік шкаласы 1-ден 50-ге дейінгі жалпы балға ие 1-ден (мүлдем дұрыс емес) 5-ке дейінгі (әрдайым дерлік дұрыс) бес жауап нұсқасын қамтиды. Ең жоғарғы балл төзімділіктің жоғарғы деңгейін көрсетеді. Ағымдағы іріктеме үшін төзімділік шкаласы жоғары сенімділікке ие бір факторлы құрылымды көрсетті (альфа Кронбах 0,92).

Өзіндік тиімділік - пайдалы нәтижеге қол жеткізу үшін индивидтердің өзінің белгілі бір міндеттерді атқару қабілетін өзі бағалауы. Өзіндік тиімділіктің жалпыланған шкаласы әртүрлі

топтардағы өзіндік тиімділікті өлшеу мақсатында бүкіл әлемде қолданылады. Өзіндік тиімділіктің жалпыланған шкаласы 10 тармақтан тұрады және әр тармақ 1-ден (мүлде дұрыс емес) 4-ке дейінгі (өте дұрыс) төрт жауап нұсқасымен бағаланады. Балдар 10-нан 40-қа дейін ауытқиды, ең жоғары балл жалпыланған өзіндік тиімділіктің жоғары деңгейін білдіреді. Ағымдағы іріктеме үшін өзіндік тиімділік шкаласы жоғары сенімділікке ие бір факторлы құрылымды көрсетті (альфа Кронбах 0,89).

Кесте 1 Айнымалылар бойынша сипаттамалық ақпарат, n=155

Айнымалылар	Орта мән	Стандартты ауытқу	Ассиметрия	Эксцесс	Мүмкін балдар	Алынған нақты балдар	Альфа Кронбах
Психологиялық қанағат							
Автономия және өзін-өзі қабылдау	42,05	8,35	-0,48	-0,37	10-60	24-60	0,83
Өмірлік мақсат және өсу	24,87	3,92	-0,94	0,66	5-30	14-30	0,64
Стресс	29,03	8,42	0,09	-0,621	10-50	10-50	0,94
Отбасының қолдауы	21,34	6,15	-1,05	0,47	4-28	4-28	0,95
Достардың қолдауы	21,25	5,36	-1,02	0,90	4-28	4-28	0,95
Жақын адамдардың қолдауы	21,72	6,90	-1,16	0,33	4-28	4-28	0,96
Төзімділік	38,35	7,28	-0,59	0,22	10-50	17-50	0,92
Өзіндік тиімділік	31,23	4,47	-0,34	0,41	10-40	17-40	0,89
Саналы түсіну	57,45	14,27	-0,25	-0,35	15-90	18-90	0,92

Әлеуметтік қолдау әлеуметтік желінің көлемін, алдын-ала қолдауды және қолдауды адекватты қабылдауды білдіретін көпөлшемді құрылым. Қабылданатын әлеуметтік қолдаудың көпөлшемді шкаласы университет студенттерімен, жасөспірімдермен және психикалық ауытқуы бар адамдармен сыналған. Қабылданатын әлеуметтік қолдаудың көпөлшемді шкаласы 12 тармақтан тұрады және әр тармақ Лайкерт типті жеті балдық шкала бойынша 1-ден (мүлдем келіспеймін) 7-ге (толық келісемін) дейін бағаланады. Бұл зерттеуде шкала үш түрлі факторды көрсетті: отбасы тарапынан қолдау (4 пункт), достың қолдауы (4 пункт) және жақын адамдардың қолдауы (4 пункт). Әрбір фактор бойынша жалпы балл 4-тен 20-ға дейінгі аралықта ауытқиды, ең жоғары балл ең жоғары қабылданған әлеуметтік қолдауды білдіреді. Ағымдағы үлгі үшін альфа Кронбах отбасы тарапынан қолдау, достың қолдауы және жақын адамдардың қолдауы үшін сәйкесінше 0,95, 0,95 және 0,96 құрады.

ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛҚЫЛАУ

Онлайн сауалнамадан алынған мәлімет автоматты түрде SPSS бағдарламасымен тексерілді. Бұл зерттеуде мәліметтерді талдау үш кезеңге бөлінді. Бірінші кезеңде қатысушылардың сипаттамаларын зерттеу үшін SPSS бағдарламасының 24 нұсқасы қолданылды. Сонымен қатар, айнымалылар (психологиялық қанағат, саналы түсіну және өзіндік тиімділік) сипаттамалық статистика (орта мән, стандартты ауытқу, ассиметрия және эксцесс) арқылы зерттелді. Екінші кезеңде әрбір өлшемнің ішкі дәйектілігінің сенімділігі тексерілді және альфа Кронбах анықталды. Деректерді талдаудың соңғы кезеңі зерттеу болжамын тексеруге бағытталды. Жолды талдау IBM AMOS 23 нұсқасының көмегімен жүзеге асырылды. Болжамды үлгі AMOS бағдарламалық жасақтамасына жіберілді. Жолды талдау бірнеше тәуелсіз және тәуелді айнымалылары бар күрделі теориялық үлгіні талдауға мүмкіндік береді. Жолды талдауды регрессиялар қатары ретінде қарастыруға болады. Болжамды үлгінің қолайлылығын анықтау үшін келесі сәйкестік

көрсеткіштерін қарастырдық: 1) χ^2 еркіндік дәрежесіне (χ^2/df) < 2; 2) салыстырмалы сәйкестік индексі (CFI), қосымша сәйкестік индексі (IFI) және Такер-Льюис индексі (TLI) >0,90 (ақылға қонымды сәйкестік) және >0,95 (жақсы сәйкестік); 3) жуықтаудың орташа квадраттық қатесі (RMSEA) < 0,05 (жақсы сәйкестік), < 0,08 (адекватты сәйкестік) және < 0,10 (шекті сәйкестік); және d) RMSEA шеңберіндегі 90% сенімділік интервалы. Сонымен қатар, тәуелсіз айнымалылардың тәуелділерге әсерін анықтау үшін стандартталған регрессия коэффициенттері (β) мен детерминация коэффициенті (R-квадрат) қолданылды.

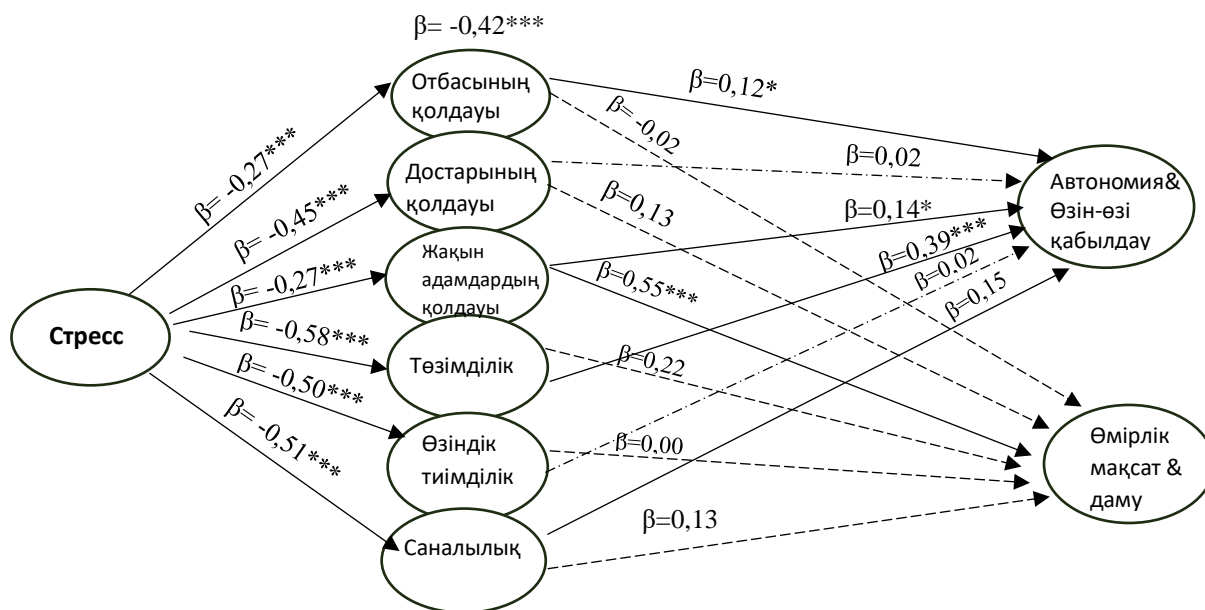
Кесте 2. Зерттеуге қатысушылар сипаттамалары (n=155)

Айнымалылар	n	%
Жынысы		
Ер	20	12,5
Әйел	135	87,5
Оқу жылы		
1 жыл	40	26
2 жыл	43	28
3 жыл	61	39
4 жыл	11	7
Отбасылық табысқа қанағаттанушылық		
Өте қанағаттанады	11	7
Қанағаттанады	27	17
Бейтарап	39	25
Қанағаттанбайды	46	30
Өте қанағаттанбайды	32	21
Жасы (жылмен)	Орта мән = 30,1	SD=11,28

SPSS бағдарламасына барлығы 155 онлайн толтырылған сауалнама енгізілді. Студенттердің орташа жасы 30,1 жасты құрады (SD=11,28) (кесте 2). Олардың көпшілігі әйелдер болды (87%, n=135). Ең үлкен топты үшінші курс студенттері құрады (39%, n=61), одан кейін екінші курс (28%, n=43) және бірінші курс студенттері (26%, n=40). Студенттердің жартысынан көбі отбасылық табысқа қанағаттанбайды/наразы (51,30%, n=78), ал кейбіреулері қанағаттанады/өте риза (24%, n=38).

1-кестеде зерттеу айнымалылардың сипаттамалы статистикасы (орта мән, стандартты ауытқу, асимметрия, эксцесс және альфа Кронбах) келтірілген. Барлық айнымалылар қалыпты үлестірілді, бұл -7-ден +7-ге дейінгі эксцесс мәндерімен және -2-ден +2-ге дейінгі эксцесс мәндерімен дәлелденді. Барлық айнымалылардың (өмірлік мақсат пен өсуді қоспағанда) ішкі үйлесімділігі орташа сенімділікке ие болды, мұны альфа Кронбахтың 0,70-тен асуы дәлелдеді.

3-суретте жолды талдау нәтижелері көрсетілген. 3-суреттегі тұтас сызықтар мәнді регрессия коэффициенттері (β) бар жолдарды, ал үзік сызықтар мәнді емес жолдарды білдіреді. Сәйкестік индекстерін тексеру нәтижесі гипотетикалық үлгінің іріктемеден алынған мәліметтермен қолайлы сәйкестігі бар екенін көрсетті ($\chi^2/df=1,53$, CFI=0,93, TLI=0,90, IFI=0,93, RMSEA=0,06 және 90% сенімділік интервалы = 0,05, 0,7). Бұған қоса, алынған мәліметтер стресстің отбасылық қолдауға ($\beta= -0,27$, $p=0,001$), достық қолдауға ($\beta= -0,45$, $p<0,001$), жақын адамдардың қолдауына ($\beta= -0,27$, $p<0,001$), төзімділікке ($\beta= -0,58$, $p<0,001$), өзіндік тиімділікке ($\beta= -0,50$, $p<0,001$), саналы түсінуға ($\beta= -0,51$, $p<0,001$) және психологиялық қанағаттың автономия және өзін-өзі қабылдау факторларына ($\beta= -0,42$, $p<0,001$) айтарлықтай әсер ететінін көрсетті. Отбасылық қолдау ($\beta=0,12$, $p=0,04$), жақын адамдардың қолдауы ($\beta=0,14$, $p=0,03$), төзімділік ($\beta=0,39$, $p<0,001$) және саналы түсінудың ($\beta=0,15$, $p=0,009$) автономия және өзін-өзі қабылдау факторына мәнді әсері анықталды. R-квадрат мәні автономия және өзін-өзі қабылдау факторы бойынша 77,90% дисперсия көрсеткіші барлық тәуелсіз айнымалылармен түсіндірілді.



Сурет 3. Тәуелсіз айнымалылардың психологиялық қанағатқа әсері

Ескерту: түзу сызықтар мәнді регрессия коэффициенттері бар жолдарды (β), үзік сызықтар мәнді емес жолдарды білдіреді.

Сонымен қатар, жақын адамдардың қолдауы ($\beta=0,55$, $p<0,001$) психологиялық қанағаттың өмірлік мақсат пен өсу факторларына айтарлықтай әсер етті. Психологиялық қанағат факторының 59,80% дисперсиясы барлық тәуелсіз айнымалылармен түсіндірілді.

Бұл зерттеудің мақсаты Қазақ ұлттық педагогикалық университеті студенттеріндегі стрестің, ішкі және сыртқы ресурстарды қорғау факторларының психологиялық қанағатқа әсерін анықтау болды. Зерттеу нәтижелері саналы түсіну мен төзімділіктің жоғары деңгейіне ие студенттерде психологиялық қанағаттың автономия мен өзін-өзі қабылдау компоненттерінің де деңгейі жоғары болатынын көрсетті. Ресурстарды қорғаудың ішкі факторларының өмірлік мақсат және өсумен (психологиялық қанағаттың тағы бір компоненті) байланысы анықталған жоқ. Бұл зерттеудегі студенттердің көпшілігі әйел адамдар мен ересек адамдар; алдыңғы зерттеулер төзімділіктің жоғары деңгейі жасқа байланысты болатынын және әйелдерде төзімділіктің жоғары деңгейін анықтаған болатын. Беннеттің болжауынша, ұжымдық өзін-өзі бағалау «мәселелердің оқу үлгеріміне әсерін азайтады». Позитивті мәдени сәйкестік төзімділікпен байланысты болуы мүмкін. Алдыңғы зерттеулер ұқсас нәтижелерді көрсетті. Төзімділік пен психологиялық қанағат көрсеткіштері (өмірге қанағаттану және позитивті аффект) арасында оң байланыс, ал колледж студенттеріндегі психологиялық стресс, депрессия және мазасыздықпен теріс байланыс анықталды. Төзімділік - студенттерге стрестік жағдайлардан шығуға мүмкіндік беретін ішкі фактор. Төзімділік психологиялық қанағатпен «позитивті когнитивті триада» арқылы байланысады деген болжам бар. Атап айтқанда, төзімділігі жоғары адамдар өзіне (өзін-өзі жоғары бағалау және өзіне сенімділік), әлемге және болашаққа деген позитивті көзқарастарға ие.

Саналы түсіну позитивті психологияда маңызды рөл атқарады, себебі ол психологиялық қанағатты жақсартуға көмектеседі. Саналы түсіну бір-бірімен байланысып жатқан екі негізгі құрамдас бөліктерден тұрады: саналы түсіну (ішкі және сыртқы ортаны бақылаудың үздіксіз үрдісі) және зейін (мақсатқа бағытталған сана үрдісі). Браун және Райан бірнеше теорияларды талдай келе, психологиялық қанағаттағы саналы түсінудың үш ықтимал механизмін жалпылады. Біріншіден, саналы адамдар өзінің ағымдағы қажеттіліктерін, құндылықтарын, мәселелерін, мінез-құлқын және субъективті тәжірибелерін анықтай алады. Мұндай ақпарат мінез-құлықты өзгерту үрдісінде шешуші рөл атқарады. Екіншіден, саналы адамдар автономия сезіміне ие және

өз қажеттіліктеріне қол жеткізу үшін мінез-құлқын өздігінен реттей алады. Яғни, кез-келген әрекетке мұқият зейін қою сол іс-әрекеттен алатын ляззат пен өмірлік күшті (өміршеңдікті) арттырады [10].

Біздің зерттеу нәтижелерімізге ұқсас Филиппинде жүргізген зерттеу нәтижелері де университет студенттеріндегі саналы түсіну оң психологиялық қанағат пен теріс психологиялық қанағаттың маңызды болжаушысы екендігін анықтады. Басқа да зерттеулер саналы түсіну мен психологиялық қанағаттың көрсеткіштері арасындағы байланыстың бар екендігін дәлелдеді. Отбасынан және жақын адамдардан жоғары деңгейде қолдау алатын студенттерде автономия мен өзіндік қабылдауы жоғары болатындығы расталды. Жақын адамдардың қолдауы өмірлік мақсат пен өсуді болжады. Сол сияқты, эксперименттік емес зерттеу отбасының, достарының және жақын адамдардың қолдауы студент-инженерлердің оң жақтарымен және субъективті қанағатпен байланысатындығын анықтады [11].

Малазиядағы тағы бір сапалы зерттеу бірінші курс студенттерінің қанағаты үшін әлеуметтік қолдаудың маңыздылығын атап өтті. Студенттердің академиялық, әлеуметтік және эмоционалды бейімделуі үшін академиялық және одан тыс ортадағы әлеуметтік өзара әрекеттесу үлкен мәнге ие болды. Сонымен қатар, Дж.Бензман, Э.Коксон, Х.Андерсон, М.Анае зерттеулерінде де достық та, отбасылық та қолдаудың маңыздылығын көрсететін дәлелдер бар. Студенттер үшін қоғам тарапынан қолдау мен отбасылық рөлдік модельдің болмауы маңызды фактор болуы мүмкін. Жоғары оқу орындарында студенттердің әлдеқайда көп бөлігі отбасының басқа мүшелерінің жоғары білімге қол жеткізгендері өте аз отбасылардан шыққандар. Бұл аталған отбасылардың студенттерге академиялық әдеттер қалыптастыруға көмектесетін және оқу барысында кездесетін дағдарыстардан шығуға бағыттай алатын жинақталған тәжірибелері мен білімдері бойынша «мәдени капиталы» аз екендігін білдіреді [11]. Болжағанымыздай, осы зерттеудің нәтижелеріне сәйкес стрестің жоғары деңгейін бастан кешкен студенттер барлық ішкі қорғаныс факторлары (саналы түсіну, төзімділік, өзіндік тиімділік) бойынша да және сыртқы қорғаныс факторлары (отбасының, достарының, жақын адамдардың қолдауы) бойынша да, психологиялық қанағат (автономия және өзін-өзі қабылдау компоненттері) бойынша да төмен деңгейді көрсетті.

Сол сияқты, алдыңғы Сингапур университетінің студенттерімен жүргізілген зерттеулердің нәтижесінде де стрестің психологиялық қанағатпен теріс байланысатындығы анықталған. Сонымен қатар, психологиялық қанағат стрестің денсаулыққа кері әсерін жанамайды. Қытай университетінің студенттерімен жүргізілген зерттеу нәтижесі де стресс пен төмен психологиялық қанағат арасында байланысты анықтады [12].

ҚОРЫТЫНДЫ

Бұл зерттеу психологиялық қанағаттың ынталандыру үлгісін ішінара дәлелдейтін кейбір дәлелдерге қол жеткізді (сурет 1). Атап айтқанда, біздің нәтижелер, стрестің ішкі (төзімділік, өзіндік тиімділік және саналы түсіну) және сыртқы қорғаныс факторларына (отбасының, достардың және жақын адамдардың қолдауы), психологиялық қанағатқа (автономия және өзін-өзі қабылдау) айтарлықтай әсер ететінін анықтады. Стресс пен ішкі қорғаныс факторлары арасындағы байланыс сыртқы факторларға қарағанда күштірек болды, ішкі (өзіндік тиімділіктен басқа) және сыртқы қорғаныс факторларының (достардың қолдауынан басқа) көп бөлігі психологиялық қанағаттың автономия және өзін-өзі қабылдау компоненттеріне айтарлықтай әсер етті. Алайда, сыртқы қорғаныс факторларының тек жақын адамдардың қолдауы компоненті ғана психологиялық қанағаттың өмірлік мақсат пен даму компонентіне айтарлықтай әсер етті. Бұл жерде үш түрлі түсініктемені келтіруге болады. Біріншіден, мұндай нәтижелер айнымалылар арасында ешқандай байланыстың болмайтынын көрсетуі мүмкін. Сондықтан, болашақ зерттеулер басқа да ішкі немесе сыртқы қорғаныс факторларының айнымалыларының жанама және/немесе жеңілдетуші әсерлерін анықтауына болады.

Студенттер психологиялық қанағатқа теріс әсер етуі мүмкін әртүрлі қиындықтарға тап болды. Студенттердің ұлттың болашақ жұмыс күші екенін ескерсек, олардың денсаулығы мен психологиялық қанағатын сақтау маңызды. Психологиялық қанағатты ынталандыру үлгілеріне (сурет 1) сәйкес, бірінші реттік, екінші және үшінші реттік алдын-алу шаралары негізгі болып

табылады. Алдын-алудың бірінші деңгейі ретінде студенттерге стресті басқару бағдарламаларын ұсынуға болады. Стресті басқарудың әртүрлі стратегияларына когнитивті сфераны қайта құру, мінез-құлықты өзгерту, күнделік жүргізу, уақытты басқару, мәселелерді шығармашылық жолмен шешу, экспрессивті арт-терапия және т.б. кіреді. Екінші және үшінші реттік алдын-алу шаралары психологиялық қанағатты, саналы түсіну мен төзімділікті дамытуға бағытталуы мүмкін.

АҚШ-тағы рандомдық зерттеу көрсеткендей, төзімділік пен қиындықтарды жеңу бойынша үш сеанстан тұратын шаралар үмітті арттыру, студенттердегі депрессивті және мазасыздық белгілерін азайту үшін тиімді болды [12]. Психологиялық қанағатты ынталандыру үлгісін ары қарай зерттеу үшін қосымша зерттеулер қажет. Үлгідегі айнымалылар мәндерін толық түсіну үшін ішкі және сыртқы қорғаныс механизмдерін (тікелей, жанама және жеңілдетуші) зерттеуге болады. Зерттеу нәтижелерінің жалпылануын барынша арттыру үшін мәдениетаралық және еларалық зерттеулер жүргізу ұсынылады. Студенттер үшін алдын алу шараларын әзірлеуге болады. Алдын алу шараларының тиімділігін тексеру үшін сандық (мысалы, нәтижені бағалау) және сапалық әдістерді (мысалы үрдісті бағалау) қолданатын қосымша зерттеулер жүргізуге болады.

Қорытындылай келе, осы зерттеудің нәтижелері психологиялық қанағат үлгісін ішінара дәлелдеді және психологиялық қанағатты арттырудағы төзімділіктің, саналы түсінудің және әлеуметтік қолдаудың маңыздылығын атап өтті. Мұндай тиімді ақпарат заманауи әдебиеттерге өз үлесін қосады, алдын алу шараларынан хабардар етеді және болашақ зерттеулерге бағыт береді.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Adlaf, Э. М., Гликсман, Л., Демерс, А. и Ньютон-Тейлор, Б. (2001). Канадалық колледж студенттері арасында жоғары психологиялық күйзелістің таралуы. *Американдық денсаулық сақтау колледжінің журналы*, 50, 67-72. <https://doi.org/10.1080/07448480109596009>
2. Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived Social Support and Well-Being: First-Year Student Experience in University. *Perceived Social Support and Well-Being: First-Year Student Experience in University. International Education Studies*, 7, 261-270. <https://doi.org/10.5539/ies.v7n13p261>
3. Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Towards a Unifying Theory of Behaviour Change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
4. Barbosa, P., Raymond, G., Zlotnick, C., Wilk, J., Toomey, R., & Mitchell, J. (2013). Mindfulness-Based Stress Reduction Training Is Associated with Greater Empathy and Reduced Anxiety for Graduate Healthcare Students. *Education for Health*, 26, 9-14. <https://doi.org/10.4103/1357-6283.112794>
5. Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in Response to Life Stress: The Effects of Coping and Cognitive Hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34, 77-95. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00027-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00027-2)
6. Bennett, S. (2002). Cultural Identity and Academic Achievement among Māori Undergraduate Nursing Students. In L. W. Nikora, M. Levy, B. Masters, W. Waitoki, N. Te Awakotuku, & R. J. M. Etheredge (Eds.), *The Proceedings of the National Māori Graduates of Psychology Symposium 2002: Making a Difference*. Hamilton: University of Waikato, 29-30 November 2002.
7. Benseman, J., Coxon, E., Anderson, H., & Anae, M. (2006). Retaining Non-Traditional Students: Lessons Learnt from Pasifika Students in New Zealand. *Higher Education Research & Development*, 25, 147-162. <https://doi.org/10.1080/07294360600610388>
8. Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S., & Wolfson, M. (2008). Mental Health of College Students and Their Non-College Attending Peers. *Archives of General Psychiatry*, 65, 1429-1437. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429>
9. Bland, J., & Altman, D. (1997). *Statistics Notes: Cronbach's Alpha*. *BMJ*, 314, 572. <https://doi.org/10.1136/bmj.314.7080.572>

10. Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between Mindfulness, Self-Control, and Psychological Functioning. *Personality and Individual Differences*, 52, 411-415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050>

11. Bowman, N. A. (2010). The Development of Psychological Well-Being among First-Year College Students. *Journal of College Student Development*, 51, 180-200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>

12. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

13. Ордагулова Д.И. ЖОО студенттеріндегі сәйкестілік стильдері мен психологиялық қанағат арасындағы өзара байланыс. Абай ат.ҚазҰПУ Хабаршысы, «Психология» сериясы №3 (80), 2024 ж. 164-171 бб. <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2024.80.3.015>

References

1. Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., & Newton-Taylor, B. (2001). The Prevalence of Elevated Psychological Distress amongst Canadian Undergraduates. *Journal of American College Health*, 50, 67-72. <https://doi.org/10.1080/07448480109596009>

2. Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived Social Support and Well-Being: First-Year Student Experience in University. *International Education Studies*, 7, 261-270. <https://doi.org/10.5539/ies.v7n13p261>

3. Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Towards a Unifying Theory of Behaviour Change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

4. Barbosa, P., Raymond, G., Zlotnick, C., Wilk, J., Toomey, R., & Mitchell, J. (2013). Mindfulness-Based Stress Reduction Training Is Associated with Greater Empathy and Reduced Anxiety for Graduate Healthcare Students. *Education for Health*, 26, 9-14. <https://doi.org/10.4103/1357-6283.112794>

5. Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in Response to Life Stress: The Effects of Coping and Cognitive Hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34, 77-95. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00027-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00027-2)

6. Bennett, S. (2002). Cultural Identity and Academic Achievement among Māori Undergraduate Nursing Students. In L. W. Nikora, M. Levy, B. Masters, W. Waitoki, N. Te Awakotuku, & R. J. M. Etheredge (Eds.), *The Proceedings of the National Māori Graduates of Psychology Symposium 2002: Making a Difference*. Hamilton: University of Waikato, 29-30 November 2002.

7. Benseman, J., Coxon, E., Anderson, H., & Anae, M. (2006). Retaining Non-Traditional Students: Lessons Learnt from Pasifika Students in New Zealand. *Higher Education Research & Development*, 25, 147-162. <https://doi.org/10.1080/07294360600610388>

8. Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S., & Wolfson, M. (2008). Mental Health of College Students and Their Non-College Attending Peers. *Archives of General Psychiatry*, 65, 1429-1437.

<https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429>

9. Bland, J., & Altman, D. (1997). Statistics Notes: Cronbach's Alpha. *BMJ*, 314, 572. <https://doi.org/10.1136/bmj.314.7080.572>

10. Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between Mindfulness, Self-Control, and Psychological Functioning. *Personality and Individual Differences*, 52, 411-415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050>

11. Bowman, N. A. (2010). The Development of Psychological Well-Being among First-Year College Students. *Journal of College Student Development*, 51, 180-200.

<https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>

12. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

13. Ordagulova D. *Relationship between identity styles and psychological well-being in university students. KazNPU Bulletin, "Psychology" series No. 3 (80), 2024 pp. 164-171*
<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2024.80.3.015>