

11. Kuzmina N.V., Zharinov N.M., Zharinova E.N. *Akmeologicheskie tehnologii professionalnogo obrazovaniya: monografiya / Pod red. A.N. Sivaka. – SPb.: Izd-vo NU «Centr strategicheskikh issledovaniy», 2016. – 388 s.*
12. Slastenin V.A. i dr. *Pedagogika Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij / V.A. Slastenin, I. F. Isaev, E. N. Shiyanov; Pod red. V.A. Slastenina. – M.: Izdatelskij centr "Akademiya", 2013. – 576*
13. Savickas, M.L. (2013). *Career construction theory and practice. In R.W. Lent, S.D. Brown (Eds.), Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work (pp. 147–183). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons*
14. Shane J. *Making hope happen: create the future you want for yourself and others, New York: Atria Books. - July 22, 2014*
15. Kudusheva N., Amanova I., Abisheva E., Sabirova Z., Beisenova Z. *The development of individual self-efficiency among University students // Cypriot Journal of Educational Sciences. – 2022. – Vol. 17, №2. – P. 615-625.*
16. Nietbaeva G.B. *Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы: Philos. doktory (PhD) ғыл. дәрежесін алу үшін дайын. dissertaciya: 6D010300 – Pedagogika zhәне psihologiya /G.B. Nietbaeva ... – Almaty, 2014. – 209 b.*
17. Bujlov, V. *Nervno-psihicheskoe sostoyanie studentov kak valeologicheskaya problema / V.Bujlov, G. Kuropova, N. Senatorova // Vysshee obrazovanie v Rossii. — 1996. — № 2. — S. 65–73.*
18. Levagina A. *Pedagogicheskaya korrekciya psihicheskikh sostoyanij studentov // Vysshee obrazovanie v Rossii. - 2001. - № 2. — s. 50-53. 5. Psihologiya zdorovya: Uchebnik dlya vuzov / Pod red. G.S. Nikiforova. - SPb.: Piter, 2003. 607 s.*
19. Basova, N.V. *Pedagogika i prakticheskaya psihologiya [Tekst] : uchebnoe posobie / N.V. Basova. - Rostov-na-Donu : Feniks, 2000. — 416 s.*

МРНТИ 15.41.43

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.84.3.022>

Ғұмырзақ А. ^{*1}  Сарсенбаева Л.О. ¹  Исмагамбетова Г. ² 

¹Тұран университеті (Алматы, Қазақстан)

²Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті (Алматы, Қазақстан)

СТУДЕНТТЕРДІҢ СЕССИЯ КЕЗІНДЕГІ СТРЕСС, МАЗАСЫЗДЫҚ ЖӘНЕ ДЕПРЕССИВТІ КҮЙЛЕРІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Аңдатпа

Мақалада студенттердің сессия кезіндегі психоэмоционалдық күйлерін зерттеу нәтижелері ұсынылған. Студенттердің психологиялық денсаулығы мәселесі бойынша әдеби шолу барысында емтихан тапсыру кезеңіндегі стресс пен мазасыздықтың депрессивті күйлердің дамуында предиктор ретінде қызмет етуі мүмкін екендігі көрсетілді. Эмпирикалық зерттеу студенттердің 1 және 3 курс студенттері арасында диагностикалық әдістер кешені – А. Ангольд пен Е. Костеллоның «Сезімдер мен көңіл күй» (SMFQ) сауалнамасы, сондай-ақ С. Лавибонд пен П. Лавибонд әзірлеген және И.М. Фаттахов пен Е.А. Горобец аударған «Депрессия, мазасыздық және стресс» (DASS-21) шкаласы көмегімен жүзеге асырылды. Зерттеуде екі тәуелсіз топтың орташа мәндерін салыстыру үшін Студенттің t-критерийі статистикалық әдісі қолданылды. Емтихан кезеңіндегі студенттердің психикалық жағдайы анықталып, алдын алу шараларын жоспарлауға мүмкіндік берілді. Алынған нәтижелер стресс пен мазасыздықтың көрінуінде айтарлықтай айырмашылықтардың бар екенін және емтихан сессиясының жағдайының олардың деңгейіне әсер ететін фактор екенін анықтады.

Түйін сөздер: Студент, стресс, мазасыздық, психикалық күй, депрессия, өзіндік тиімділік, емтихан кезеңдері.

Ғұмырзақ А.,^{*1} Сарсенбаева Л.О.,¹ Исмагамбетова Г.²

¹ Университет Туран (Алматы, Казахстан)

² Казахский национальный женский педагогический университет (Алматы, Казахстан)

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ, ТРЕВОЖНЫХ И ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В СЕССИОННЫЙ ПЕРИОД

Аннотация

В статье представлены результаты исследования психоэмоциональных состояний студентов в сессионный период. В литературном обзоре в рамках проблемы психологического здоровья студентов показано, что переживаемый стресс и тревожность в период сдачи экзаменов могут выступать в качестве предикторов развития депрессивных состояний. Эмпирическое исследование осуществлялось с помощью комплекса диагностических методик опросник «Чувства и настроение» (SMFQ) А. Ангольда и Е. Костелло, а также шкала «Депрессия, тревожность и стресс» (DASS-21), разработанная С. Лавибондом и П. Лавибондом и адаптированная И.М. Фаттаховым и Е.А. Горобец на выборке студентов 1 и 3 курсов. В исследовании применялся статистический метод t-критерия Стьюдента для сравнения средних значений двух независимых групп. Определено психическое состояние студентов в экзаменационный период, что позволило спланировать профилактические мероприятия. Полученные результаты показали наличие значимых различий в проявлении стресса и тревожности и установить фактор влияния на уровень их проявления ситуации экзаменационной сессии.

Ключевые слова: студент, стресс, тревожность, психическое состояние, депрессия, самоуверенность, экзаменационные периоды.

Gumyrzak A. ^{*1}, Sarsenbayeva L.O. ¹, Ismagambetova G. ²

¹Turan University (Almaty, Kazakhstan)

²Kazakh National Women's Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

FEATURES OF STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSIVE STATES OF STUDENTS DURING THE EXAMINATION PERIOD

Abstract

The article presents the results of a study on the psycho-emotional states of students during the examination period. A literature review within the framework of the problem of students' psychological health has shown that experienced stress and anxiety during exams can serve as predictors of the development of depressive states. The empirical study was conducted using a set of diagnostic methods, including the "Mood and Feelings Questionnaire" (SMFQ) by A. Angold and E. Costello, as well as the "Depression, Anxiety, and Stress Scale" (DASS-21), developed by S. Lovibond and P. Lovibond and adapted by I.M. Fattakhov and E.A. Gorobets, on a sample of first- and third-year students. The study employed the statistical Student's t-test to compare the mean values of two independent groups. The students' mental state during the examination period was assessed, allowing for the planning of preventive measures. The obtained results revealed significant differences in the manifestation of stress and anxiety and established the influence of the examination session situation on their levels.

Keywords: student, stress, anxiety, psychological state, depression, self-efficacy, examination periods.

КІРІСПЕ Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2024 жылғы қыркүйек айында өткен «Әділ Қазақстан: Заң және тәртіп, экономикалық өсу, қоғамдық оптимизм» атты жолдауында көрсетілген тапсырмаларды жүзеге асыру мақсатында Премьер-Министірдің орынбасары Тамара Дүйсенова Парламент депутаттарымен кездесу өткізді.

Кездесу барысында жоғары оқу орындарының бәсекеге қабілеттілігін артыру, білім беру сапасын тәуелсіз бағалау және жоғары оқу орындарын лигаларға бөлу мәселелері талқыланды. Сондай-ақ, денсаулық сақтау саласында кепілдендірілген базалық және сақтандыру пакеттерінен тұратын медициналық көмектің бірыңғай пакетін қалыптастыру ұсынылды. Бұл шаралар студенттердің білім алу және денсаулық сақтау жағдайларын жақсартуға бағытталған маңызды қадамдар болып табылады [1].

Қазіргі білім беру мекемесінің оқу ортасының психологиялық жайлылығы мен қауіпсіздігін қамтамасыз ету – отандық білім беру жүйесінің өзекті практикалық міндеттерінің бірі. [2, б. 25-26].

Жоғары оқу орны – нақты анықталған заңдар мен ережелер бойынша жұмыс істейтін, тек өз елінде ғана емес, халықаралық деңгейде де сұранысқа ие білікті әрі бәсекеге қабілетті мамандарды даярлау және тәрбиелеу сияқты аса маңызды міндетті орындайтын күрделі ұйым. Университетте білім алушы оқу үдерісі барысында үнемі оқу ортасында болады және бұл орта оның жеке тұлға ретінде қалыптасуына айтарлықтай ықпал етеді [2, б. 101].

Соңғы онжылдықтарда жоғары білім алушы студенттердің әл-ауқатына қатысты жаһандық алаңдаушылық артып келеді. Жақында болған COVID-19 пандемиясы бұл мәселеге деген алаңдаушылықты одан әрі күшейтті. Пандемияға байланысты шектеу шаралары жеңілдетілгеннен кейін студенттердің әл-ауқаты жақсарғанымен, әлі де көптеген студенттер әл-ауқатының төмендеуімен күресуде [3].

Көптеген зерттеулер студенттердің денсаулығы мен олардың төзімділігі, оқу үлгерімі, білім алуы және академиялық жетістіктері арасындағы тығыз байланысты анықтады. Сондықтан, студенттердің психикалық денсаулығы – оқыту және оқу үдерісіндегі аса маңызды фактор болып табылады. Студенттердің әл-ауқаты әдетте олардың физикалық, психикалық және әлеуметтік өмір салаларын қамтитын ұғым ретінде түсіндіріледі. Ол олардың жалпы өмір сапасымен және білім беру ортасында табысқа жету қабілетімен тығыз байланысты.

Студенттердің жай-күйі тек психикалық денсаулықпен шектелмегенімен, ғылыми әдебиеттерде психикалық денсаулыққа ерекше назар аударылады. Бұл, ең алдымен, студенттер арасындағы психикалық денсаулық мәселелерінің артуына және олардың академиялық жетістіктеріне тигізетін елеулі әсеріне байланысты. Жоғары білім беру контекстінде студенттердің мазасыздығы мен стресі олардың әл-ауқатына әсер ететін маңызды факторлар ретінде кеңінен танылады. Қоғам жастарының әл-ауқатымен тығыз байланысты тағы бір маңызды ұғым – тиесілілік сезімі. Бұл әдетте студенттің жаңа әлеуметтік немесе жалпы академиялық ортада қабылданғанын және бағаланғанын сезінуін білдіреді [4].

Дегенмен, жоғары білім беру саласындағы студенттердің психикалық жай-күйі туралы ауқымды әдебиеттер кездескенімен, оны қалыпты оқу ортасы қалай әсер ететініне арналған зерттеулер аз. Студенттердің әл-ауқатына, психикалық денсаулығына қатысты оқу ортасына байланысты зерттеулердің көпшілігі интервенциялар нәтижесінде орын алатын өзгерістерге бағытталған, яғни студенттердің әл-ауқатын жақсартуға бағытталған жобалар немесе шаралар негізінде жүргізілген. Алайда бұл интервенциялар оқу бағдарламасына толықтай біріктірілмейді және жоба аяқталғаннан кейін тоқтап қалады. Сонымен қатар, студенттердің психикалық денсаулығы мен әл-ауқатын жақсартуға бағытталған, оқу бағдарламасына ендірілген интервенциялардың әсерін зерттейтін бойлық (ұзақ мерзімді) дейін/кейін жүргізілген зерттеулерге жасалған жүйелі шолу олардың есептілігінің нашар және бірізді еместігін көрсетіп, интервенциялардың тиімділігіне айтарлықтай дәлел келтірмеген. Ең бастысы, бұл зерттеулер саясат кеңесшілері немесе оқытушылар үшін шектеулі маңызға ие, себебі олар бүкіл оқу ортасының студенттердің әл-ауқатына әсерін емес, тек интервенция нәтижесін қарастырады [5].

Қытай халық республикасының Харбин және Вэнчжоу қалаларында студенттердің депрессивті жағдайын алдын-алуда өзіндік сана сезімді пайдалану негізінде жүргізілген зерттеу жұмысында студенттердің депрессивті жағдайға бейім болуының бір факторы ретінде өзіндік

тиімділікті қарап көруге болады. Өзіндік тиімділік – бұл адамның белгілі бір тапсырманы орындау қабілетіне деген субъективті бағалауы мен сенім деңгейін білдіреді.

Сондай-ақ, дәл осы зерттеуде жасөспірімдердің өзіндік тиімділігі мен депрессия деңгейі арасында айтарлықтай байланыс бар екенін көрсетеді. Жоғары оқу орындарында оқитын студенттер осы даму кезеңінде отбасы жағдайындағы қиындықтар, академиялық қиындықтар және жұмысқа орналасу мәселелері сияқты кедергілерге тап болғанда, өзіндік тиімділік олардың бейімделуін қолдай алады. Сонымен бірге зерттеу жұмысында көрсетілгендей өзіндік тиімділік деңгейі жоғары студенттер қауіп-қатерлерді қиындық ретінде қабылдап, биік мақсаттар қояды және оларға берік ұстанады. Олар сәтсіздікке ұшыраған жағдайда да үмітін үзбей, алға ұмтылады, бұл өз кезегінде депрессия қаупін азайтады.

Керісінше, өзіндік тиімділігі төмен студенттер қиындықтардан қашуға бейім болып, теріс эмоциялар мен стресс деңгейін жиі сезінеді, нәтижесінде депрессия қаупі жоғарылайды. Зерттеу теориясына сүйене отырып өзіндік сана студенттердің өзіндік тиімділігін арттыру арқылы депрессия қаупін төмендетеді алады деген болжамды ұсынуды жөн көрдік [6].

Депрессия – бұл теріс көңіл-күймен, мотивацияның болмауымен және өмірдің мәнсіздігін сезінумен сипатталатын психологиялық бұзылыс. Ол әртүрлі жағдайларда ашу, қайғы, өзін кінәлау және ұят сияқты эмоциялармен қатар жүреді.

Депрессивті күйдің, бірақ толық депрессия диагнозына сәйкес келмейтін негізгі белгілерінің бірі – өзін теріс бағалау. Бұл жердегі депрессия диагнозына сәйкес келмеу дегеніміз депрессивті бұзылыс емес, депрессия жағдайына бейім немесе осы жағдайдың туындауына себепкер болған басқа да психологиялық күй. Мұндай өзіне-өзі сенімсіз ойлар адамның көңіл-күйін одан әрі нашарлатып, қосымша симптомдарды тудыруы мүмкін. Сондықтан, депрессия мен өзіндік сана арасында елеулі өзара байланыс болуы мүмкін.

Студенттер арасында кездесетін күйзеліс, мазасыздық және депрессия тақырыбында бірқатар отандық зерттеулерге де тоқтала кеткен жөн. Мәселен, Қарағанды медицина университетінің ғалымдары Т.Х.Мохаммад пен М.Оспанова Қазақстандық және шет елдік студенттердің стресске төзімділік тақырыбын зерттеп салыстырмалы түрде диагностикалаған [7]. Ал Иновациялық Еуразия университетінің зерттеушілері Б.Д. Каирбекова, А.А. Илюсизова, Ю.С. Мельничук, А.Б. Уайканова қазіргі жағдайдағы стресс пен күйзеліске төзімділіктің психологиялық аспектілерін қарастырса педагогика ғылымдарының кандидаты Г.Б.Бейсенбекованың еңбектерінен жоғары сынып оқушыларында кездесетін стресс пен мазасыздық мәселелерін байқауға болады.

Адам физикалық тұрғыда жалғыз болуы мүмкін, бірақ сонымен бірге белгілі бір идеялармен, моральдық құндылықтармен немесе, әлеуметтік стандарттармен байланысты болады және бұл жеке тұлғаға ортақтық пен «тиістілік» сезімін береді. Сонымен қатар, жеке адам адамдардың ортасында өмір сүре отырып, толық окшауланғандай сезінуі мүмкін. Құндылықтармен, рәміздермен, қалыптасқан дәстүрлермен байланыстың болмауын моральдық жалғыздық деп атауға болады [7].

Депрессивті жағдайды туындататын негізгі психикалық күйлерге сонымен қатар стресс, мазасыздық күйлерге түсуі әсер етеді. Осы орайда стресс, мазасыздық тақырыбын қарастырған бірқатар зерттеу жұмыстарына тоқталамыз.

Қазіргі бәсекеге қабілетті академиялық ортада студенттердің жетістігі бірнеше факторларға, мысалы, әлеуметтік медиа, білім беру сапасы, отбасы және әлеуметтік байланыстар және басқа да аспектілерге айтарлықтай тәуелді. Африн және басқа зерттеушілер студенттер оқу барысында әртүрлі көздерден тұрақты түрде қысымға ұшырайтынын, бұл ақыр соңында олардың стресске түсуіне әкелетінін атап өтті [9].

Стресс – жеке адамның рухын айтарлықтай төмендететін ортақ факторлардың бірі. Егер стресс созылмалы сипатқа ие болса немесе белгілі бір деңгейден асып кетсе, ол психикалық денсаулыққа әсер етіп, депрессияға әкелуі мүмкін. Депрессия – бұл қайғы сезімімен және қуаныш сезінудің мүмкін еместігімен сипатталатын бұзылыс.

Африннің айтуынша депрессия адамның энергиясының төмендеуіне, ойлау, шоғырлану және кәсіби шешімдер қабылдау қабілетінің нашарлауына әкеледі. Студенттер үшін оқу жетістіктері өмірдегі маңызды мақсаттардың бірі болып табылады, сондықтан егер олар депрессияға бой алдырса, олардың академиялық көрсеткіштері айтарлықтай зардап шегуі мүмкін.

Білім беру ортасына қатысты психологиялық қауіпсіздік феномені мынадай үш түрлі интегративті сипатқа ие:

- Үдеріс ретінде (білім беру ортасының қатысушылары кездескен сайын қайтадан қалыптасады);
- Күй ретінде (білім беру ортасының субъектілеріне базалық қорғанысты қамтамасыз етеді);
- Жеке тұлғаның қасиеті ретінде (деструктивті әсерлерден қорғаныс деңгейін және ішкі қарсылық ресурсын сипаттайды) [9].

Африн және басқа зерттеушілер [9] стресстің адамның ойлау қабілеті мен рефлексстерін күшейтіп, жұмысшыларға қиын жағдайларда жақсырақ әрекет етуге көмектесетінін атап өтті.

Дегенмен, қазіргі ғылыми әдебиеттерде стресс пен жетістік арасындағы өзара байланысқа қатысты әртүрлі нәтижелер ұсынылған. Сондықтан бұл мақалада студенттер арасындағы мазасыздық, стресс, депрессия жағдайларының академиялық тұрғыдан, туындау себептері зерттеледі.

Когнитивтік бағалау теориясы 1966 жылы психолог Ричард Лазарус «Психологиялық стресс және оны жеңу процестері» атты еңбегінде ұсынылған. Бұл теорияға сәйкес, бағалау және жеңу – кез келген психологиялық стресс теориясының негізгі екі тұжырымдамасы, әрі олар өзара тығыз байланысты. Теориялық көзқарас бойынша стресс – жеке адамға қойылатын талаптар мен сол талаптарды тиімді жеңуге арналған ресурстар арасындағы теңгерімсіздік болып табылады. Теорияның соңғы бейімделуіне сәйкес, стресс жеке адам мен оның қоршаған ортасы арасындағы қатынас ретінде қарастырылады. Адамдар қоршаған ортаны өздерінің әлауқаты үшін маңызды деп бағалап, олардың мүмкіндіктерінен асып түсетін талаптар мен қиындықтарды еңсеруге тырысады.

Академиялық қиындықтар студенттер үшін стресстің ең кең таралған көздерінің бірі болып саналады. Мысалы, көптеген студенттер үнемі оқу сабақтарына қатысу, мақалалар жазу, емтихандар мен оларға дайындалу, бағалар бойынша бәсекелестік және қысқа мерзімде үлкен көлемдегі ақпаратты меңгеру сияқты академиялық мәселелердің оқу жүктемесін арттыратынын айтады.

Қабылданатын стресс – бұл стресс факторларына жауап ретінде пайда болатын физикалық немесе психологиялық қозу күйі. Студенттер шамадан тыс немесе теріс стресс жағдайына тап болғанда, бұл олардың физикалық және психологиялық денсаулығына кері әсерін тигізуі мүмкін.

Әдетте, жасөспірімдік кезеңнен ересек өмірге өту барысында психикалық денсаулық жақсарады, ал депрессивтік бұзылыстардың көріністері 18 бен 25 жас аралығында азаяды деп есептеледі. Алайда дәл осы кезеңде ауыр депрессия деңгейі ең жоғары болып қалады, және көптеген университет студенттері депрессияның клиникалық шектерінен асып түседі.

Африннің зерттеуі бойынша, жоғары сынып оқушыларының 30%-ы әртүрлі деңгейдегі депрессияға ұшырайды. Бұл мектеп бітірушілердің айтарлықтай бөлігі университетке түскен кезде депрессияға шалдығатынын немесе оған осал болатынын көрсетеді.

Жоғары білім деңгейіне көтерілген сайын студенттер әртүрлі стресстік факторларға тап болады, мысалы, оқу бағдарламаларының қиындауы, қатаң мерзімдері бар тапсырмаларды орындау, басқа қаладан келген студенттердің бейімделу мәселелері және тағы басқа қиындықтар.

Айта кету керек, университеттегі оқу ортасына байланысты стресс студенттердің депрессиялық жағдайына әртүрлі әсер етуі мүмкін, ал депрессия белгілері оқу жылдары ішінде өзгеріп отырады. Стресс студенттердің психологиялық тұрақтылығына кері әсерін тигізеді, және

канадалық университет студенттерінің 42,3%-ы аса жоғары деңгейдегі мазасыздық пен стрессті бастан өткеретінін мойындаған [10]. Сонымен қатар, студенттердің 58,1%-ы оқу тапсырмаларын басқару олар үшін тым қиын екенін айтқан.

Студенттерді депрессивті жағдайға бейімдеудің тағы бір себебі студенттің бойындағы мазасыздық күйі. Сапалы білім алу үшін студент университеттік ортаны, оқу-тәрбие процесін ұнатуы керек. Алайда, бұл мақсатқа жету қиын, өйткені стрес пен қатар мазасыздық мәселесі үнемі күшейіп тұрады. Бұл мәселе тек біздің елде ғана емес, басқа мемлекеттерде де өзекті. Адам баласының мазасыздық деңгейінің артуына келесі факторлар ықпал етеді:

- Өмір сүру жағдайының жылдам өзгеруі (адам бейімделіп үлгермейді);
- Әлемдегі шиеленісті саяси ахуал;
- Қызу қарқынмен жүретін өмір салты және басқа да себептер. Сонымен қатар, адамның өзімен үйлесімділігінің болмауы, психологиялық бағыт-бағдарының анық еместігі де мазасыздықтың күшеюіне маңызды әсер етеді.

Қазіргі психологияда «мазасыздық» пен «алаңдаушылық» ұғымдарын екі бөлек қарастыру кеңінен қаралған.

Алаңдаушылық – бұл бақытсыздықты күту мен жақындап келе жатқан қауіптің алдын ала сезінуімен байланысты эмоционалдық дискомфорт күйі [11].

Ал мазасыздық – адамның алаңдаушылықты бастан кешіруге бейімділігін сипаттайтын психикалық қасиет, жеке тұлғаның психологиялық ерекшелігі ретінде қарастырылады [12].

Әртүрлі зерттеушілер мазасыздықтың мынадай түрлерін бөліп қарастырады:

- Сепарациялық,
- Кастрациялық,
- Невротикалық,
- Психотикалық,
- Объективті,
- Параноидтық,
- Депрессивті [13,14,15].

Ч. Спилбергер жеке тұлғалық мазасыздық пен ситуациялық (жағдайлық) мазасыздықты ажыратады [16].

• Жеке тұлғалық мазасыздық – тұрақты психологиялық құрылым, ол ұзаққа созылатын психикалық және соматикалық шиеленіс күйінде, ішкі қысым мен теңгерімсіздікте, шамадан тыс сезімталдық пен болмашы себептерге алаңдаушылық танытуда көрінеді.

• Ситуациялық (реактивті) мазасыздық – адамның нақты бір сәттегі күйі, ол белгілі бір сыртқы жағдайлардың әсерімен туындайды. Университетте оқу үдерісі тек кәсіби дағдыларды игеруді ғана емес, сонымен қатар жеке тұлғаның дамуын да қамтиды.

ЖОО-ның жоспарлары мен бағдарламаларында реттелген білім, білік және дағдыларды меңгеру процесі тек студенттің оқу қызметін ғана емес, сонымен бірге оның жеке тұлға ретінде қалыптасу үдерісін де көрсетеді. Бір сөзбен айтқанда, студент – оқу қызметінің субъектісі. Ол тек оқуын ұйымдастырып қана қоймай, тындауды, ақпаратты түсінуді, конспектілеуді, зерттеу жүргізуді де үйренеді. Бұл – ЖОО-дағы оқу-тәрбие процесі, ол оқу пәндерін меңгеру және оқытушы-профессорлық құраммен өзара әрекеттесу барысында детерминделген және өзін-өзі дамытатын жүйе.

А.В. Белоощицкий: «Бұл процесс шешілетін міндеттерге, мазмұнға, әдістер мен құралдарға, сондай-ақ осы үдерістің субъектілерінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктеріне байланысты белгілі бір дәрежеде басқарылатын болуы мүмкін» деп айтқан [17].

Осылайша, алаңдаушылық пен мазасыздық – бірдей ұғымдар емес. Адам мінез-құлқында алаңдаушылық та, мазасыздық та әртүрлі деңгейлерде көрінуі мүмкін. Мазасыздық көптеген формалар мен түрлерге ие және жасөспірімдік жасқа дейін тек алаңдаушылықтың бір функциясы ретінде байқалып, кейіннен тұрақты жеке тұлғалық ерекшелік ретінде қалыптасады. Алаңдаушылық та, мазасыздық та адамға жинақтаушы (мобилиздеуші) немесе керісінше,

дезорганиздеуші әсер етуі мүмкін. Сондықтан да қазіргі психологияда бұл феноменге қатысты пікірлер әртүрлі және біркелкі емес.

Осы орайда зерттеу жұмысының эмпирикалық бөлімін оқу үдерісі кезінде студенттердің көңіл-күйі мен сезімін, студенттерде кездесетін стресс, мазасыздық, депрессияны анықтауға арнадық. Дәлірек айтқанда зерттеуде студенттердің емтиханға дейінгі және емтихан барысындағы көңіл-күйлері мен психикалық күйлерін зерттедік.

Зерттеу мақсаты: Студенттердің академиялық оқу барысындағы көңіл-күйі мен сезімдері, стресс, мазасыздық негізінде депрессия жағдайының туындау факторын анықтау.

Зерттеу объектісі мен әдістемесі. Зерттеу іріктемесі Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің әр түрлі мамандықтары бойынша 1-ші және 3-ші курс студенттері арасында жүргізілді. Зерттеуге 135 респондент өз еркімен қатысты. Сәйкестілік стилдері мен студенттердің оқу академиялық кезеңдегі депрессия жағдайын анықтау үшін екі таңдаманың орташа мәндерінің теңдігін тексеру үшін тәуелсіз топтарға арналған Студенттің t-критерийі қолданылды.

Зерттеуге студенттердің емтихан барысындағы көңіл күйі мен сезімін байқау мақсатында А.Анголд, Е.Костеллоның «Сезім және көңіл күй» (SMFQ) сауалнамасы мен И.М.Фаттахов пен Е.А.Горобецтің (DASS-21) аударған С.Лавибонда мен П.Лавибонданың «Депрессия, мазасыздық және стресс» шкаласы жүргізілді [18,19].

Зерттеу барысында алынған әдістемелер нәтижелері статистикалық өңдеуге арналған IBM SPSS Statistics-23 компьютерлік бағдарламасына жүктей отырып жүзге асырылды. «Қоғамдық ғылымдарға арналған статистикалық пакет» – деректерді статистикалық өңдеуге арналған компьютерлік бағдарлама, қолданбалы зерттеулер жүргізуге арналған коммерциялық статистикалық өнімдер нарығындағы жетекші бағдарламалардың бірі [20].

Зерттеу жұмысы барысында келесі зерттеу міндеттерін қарастырамыз.

1) 1-ші және 3-ші курс студенттерінің емтихан тапсыру барысындағы және емтиханға дейінгі психикалық күйлерін А.Анголд, Е.Костеллоның «Сезім және көңіл күй» мен С.Лавибонда мен П.Лавибонданың «Депрессия, мазасыздық, стресс» шкалаларының көмегімен салыстыру.

2) Емтиханға дейінгі және емтихан барысындағы студенттердің психикалық жай-күйін А.Анголд, Е.Костеллоның «Сезім және көңіл күй» (SMFQ) сауалнамасы мен И.М.Фаттахов пен Е.А.Горобецтің (DASS-21) аударған «Депрессия, мазасыздық және стресс» шкалаларының нәтижелерін талдау.

1 кестеде 1-ші курс студенттерінің А.Анголд, Е.Костеллоның «Сезім және көңіл күй» (SMFQ) сауалнамасы бойынша емтихан тапсырғанға дейінгі екі ай бұрын яғни қазан айында жүргізілген сауалнама нәтижесін 1 санымен емтихан барысындағы желтоқсан айында жүргізілген сауалнама нәтижесін 2 санымен белгілеп көрсетілген.

1-кесте. 1 курс студенттерінің SMFQ бойынша емтиханға дейінгі және емтиханнан кейінгі психикалық күйлерінің сипаттамалық көрсеткіші.

Дейін/ кейін		N	Орташа мәні	Стандартты ауытқу	Стандартты орташа қателігі
SMFQ	1,00	24	6,8333	6,16206	1,25783
	2,00	66	8,3333	5,90002	,72624

2-кесте. 1 курс студенттерінің SMFQ бойынша емтиханға дейінгі және емтиханнан кейінгі психикалық күйлерінің Бір-біріне тәуелсіз топтарға арналған t-критерийі бойынша сипаттамасы

		Ливин дисперсиялар теңдігі критерийі		Орташа мәндердің теңдігіне арналған t-критерийі						
		F	Мәні	t	Стандарт-ты ауытқуы	Мәні (2-жак)	Орташа айырмашылығы	А.С.Қ.	95% орташа айырмашылықтың сенімді интервалы	
									Төменгі шегі	Жоғарғы шегі
SMFQ	Дисперсиялар теңдігінің болжамы	,038	,846	-1,054	88	,295	-1,50000	1,42295	-4,32782	1,32782
	Дисперсиялар теңдігі болжанбайды			-1,033	39,344	,308	-1,50000	1,45243	-4,43700	1,43700

2-ші кестеге сәйкес Ливин дисперсиялар теңдігінің критерийі мәні 0.05-ке тең болған жағдайда емтиханға дейінгі және емтихан барысы кезіндегі психикалық күйдің айырмашылығы бар екенін анықтай алатын едік. Бірақ зерттеу нәтижесі көрсетіп тұрғандай бұл жердегі критерий мәні 0,05-тен жоғары көрсетіп тұрғандықтан 1-ші курс студенттерінде емтиханға дейінгі және емтихан барысындағы психикалық күйлерінде айырмашылық анықталмады.

3-кесте. 3 курс студенттерінің SMFQ бойынша емтиханға дейінгі және емтиханнан кейінгі психикалық күйлерінің сипаттамалық көрсеткіші.

	N	Минимум	Максимум	Орташа	Орташа кв ауытқуы	Асимметрия		Экссесс	
SMFQ3	111	0,00	26,00	10,1441	7,30858	,252	,229	-1,044	,455
Дейін/кейін	111	1,00	2,00	1,6126	,48936	-,469	,229	-1,813	,455
N валидті (бүтін)	111								

3-кестеде көрсетілгендей асимметрия, экссесс мәндерінің сәйкес келуіне орай параметрлік емес тәуелсіз топтарға арналған t-критерийін қолдануға болады.

4- кесте. 3 курс студенттерінің SMFQ бойынша емтиханға дейінгі және емтиханнан кейінгі психикалық күйлерінің Бір-біріне тәуелсіз топтарға арналған t-критерийі бойынша сипаттамасы

	Ливин бойынша дисперсияның теңдігі критерийі	t-критерий орташа теңдігі							
		F	мәні	t	Стандарт-ты ауытқуы	Мәнділігі (2-жақта)	Орташа айырмашылығы	Стандарт-ты айырмашылық қателігі	95% орташа айырмашылық-тың сенімді интервалы
									Төменгі шегі Жоғарғы шегі
SMFQ	Дисперсия теңдігінің болжамы	8,607	,004	,766	109	,445	1,09337	1,42667	-1,73424 3,92097
	Дисперсия теңдігі болжанбады			,728	74,864	,469	1,09337	1,50139	-1,89764 4,08437

4-кестеде көріп отырғанымыздай 3-ші курс студенттерінің SMFQ бойынша емтиханға дейінгі және емтиханнан кейінгі психикалық күйлерінің Бір-біріне тәуелсіз топтарға арналған t-критерийі бойынша мәні 0,005-тен төмен болғандықтан айырмашылық бар екендігі анықталды.

Келесі 1-ші және 3-ші курс студенттерінің емтиханға дейінгі және кейінгі мазасыздық, стресс, депрессия бойынша психикалық күйін анықтауға арналған И.М. Фаттаховтың аударған С.Лавибонда мен П.Лавибонданың «Депрессия, мазасыздық, стресс» шкалаларының нәтижесін көреміз.

5-кесте. 1-курс студенттерінің депрессивті симптомдар теңдігінің статистикалық мәні

		Ливиннің дисперсия критерийі		t-критерийінің орташа теңдігі						
Депрессия	Дисперсиялар тең деп болжанады	,197	,659	-,359	89	,720	-,40424	1,12513	-2,63985	1,83137
	Дисперсиялар теңдігі болжанбайды			-,356	42,607	,723	-,40424	1,13487	-2,69354	1,88506
Мазасыздық	Дисперсиялар тең деп болжанады	,191	,663	,198	89	,843	,26061	1,31341	-2,34911	2,87032
	Дисперсиялар теңдігі болжанбайды			,202	44,850	,841	,26061	1,29102	-2,33988	2,86109
Стресс	Дисперсиялар тең деп болжанады	,261	,611	-,184	89	,855	-,22061	1,20035	-2,60567	2,16445
	Дисперсиялар теңдігі болжанбайды			-,194	48,759	,847	-,22061	1,13425	-2,50025	2,05904

5-кесте бойынша депрессия, стресс, мазасыздықты анықтауға арналған сауалнама нәтижесінің көрсеткішінде байқағанымыздай ортақ мәні 0,005-тен жоғары көрсетіп

тұрғандықтан 1-ші курс студенттерінде емтиханға дейінгі және емтиханнан кейінгі шкалалар нәтижесі бойынша айырмашылық болған жоқ.

Кесте 6. 3-курс студенттерінің депрессия симптомы бойынша мәні

		Ливиннің дисперсия критеріі		t-критерийінің орташа теңдігі							
Депрессия	Дисперсиялар тең деп болжанады	,161	,689	,701	109	,485	,55072	,78517	-1,00546	2,10691	
	Дисперсиялар теңдігі болжанбайды			,695	84,332	,489	,55072	,79203	-1,02422	2,12567	
Мазасыздық	Дисперсиялар тең деп болжанады	5,449	,021	1,100	109	,274	1,12008	1,01801	-,89758	3,13774	
	Дисперсиялар теңдігі болжанбайды			1,057	75,936	,294	1,12008	1,05986	-,99084	3,23101	
Стресс	Дисперсиялар тең деп болжанады	5,108	,026	,902	109	,369	,92236	1,02307	-1,10533	2,95005	
	Дисперсиялар теңдігі болжанбайды			,856	73,118	,395	,92236	1,07720	-1,22443	3,06915	

6-кестеде байқағанымыздай 3-ші курс студенттер арасында депрессия симптомы t-критерий мәні бойынша емтиханға дейінгі және кейінгі кезеңде 0.005 тен жоғары болғандықтан жоқ екендігі байқалды. Алайда осы респонденттерде емтиханға дейінгі және кейінгі кезеңде стресс пен мазасыздық кездескені анықталды. Яғни депрессия болмағанымен емтихан барысында стресс пен мазасыздық басым болды. Жалпы нәтиже бойынша 1-ші және 3-ші курс студенттерінің SMFQ және депрессивті симптомдар шкалаларының емтиханға дейінгі және кейінгі кезеңдеріндегі айырмашылықтарын анықтай келе 1-ші курс студенттерінде емтиханға дейінгі және кейінгі кезеңдерде ешқандай өзгешелік болмағанын байқады. Ал 3-ші курс студенттерінде 1-ші курс студенттерімен салыстырғанда «Сезім және көңіл күй» сауалнамасы бойынша да «Депрессия, мазасыздық, стресс» шкаласы бойынша да айырмашылық болғанын көре алды.

ҚОРЫТЫНДЫ Теориялық және эксперименттік зерттеулерді тұжырымдай келе академиялық білім алу барысында студенттің психикалық күйі депрессиялық жағдай туындатуы мүмкін деген болжамға келдік. Оған дәлел ретінде Харвин және Вэньчжоу қалаларында жүргізілген теориялық зерттеулер мен Африн зерттеулерін атап айтуға болады. Мәселен, студенттің өзін-өзі дамыту арқылы депрессияны алдын-алу зерттеу жұмысының негізінде әр бір

студент өз-өзіне деген сезімталдықты, өмірдің мағынасын, өз-өзіне тиімділікті және әлеуметтік қолдауды арттыру арқылы студенттердің психикалық саулығын арттыруға болатынын байқадық.

Академиялық білім алу барысында студенттерде депрессивті жағдайды туындауына қандай факторлар әсер етуі мүмкін деген сауал аясында эксперименттік зерттеу жұмысын жүргіздік. Эмпирикалық зерттеу нәтижелері бойынша 1-ші курс студенттерінде стресс, мазасыздық күйлері болғанымен емтиханға дейінгі және емтихан барысында айырмашылық болмады. Демек 1-ші курс студенттерінің оқуға түскен кезінен бастап бейімделу, жаңа орта, жаңа талаптар, тапсырмаларды дер кезінде орындау, емтихан тапсыру, емтихан нәтижелері сияқты жағдайлардың ұзақ уақыт бойында мазасыздық туындататынын байқауға болады. Сондай-ақ, бұл студенттер емтиханнан кейінгі болатын талаптарды әлі де қабылдай қоймағанын растайды.

3-ші курс студенттерінде емтиханға дейінгі кезеңге қарағанда емтихан барысындағы психикалық күйлерінде стресс, мазасыздық сезімдері жоғары екендігін байқадық. Бұл студенттер ЖОО-ның ішкі талабына бейімделген, өз таңдауларын дамытуға еңбек етуді және психикалық өзгерістер, қорқыныш, мазасыздық, стресс жағдайлары емтиханға дейінгі кезеңдерге қарағанда емтихан барысында ерекше орын алып тұрғанын көре алдық. Жүргізілген зерттеу нәтижесі бойынша академиялық білім алу барысында студенттерде депрессивті жағдай анықталған жоқ. Деседе стресс, мазасыздық күйлерінің жоғары екені анықталды. Бұл психикалық күй жеке тұлғаның өзге де факторларымен байланысып депрессивті жағдай туындатуы әбден мүмкін. Ендігі кезекте осы стресс пен мазасыздық күйлерін төмендетуге байланысты жұмыстар жүргізетін боламыз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. <https://primeminister.kz/news/prezident-zholdauy-bilim-beru>
2. Закотнова, Е. Ю., & Корытова, Г. С. (2016). Психологическая безопасность личности в образовательной среде высшего учебного заведения. *Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review*, (4 (14)), 13-17.
3. Konstantinidis, A. (2024). An integrative review of the literature on factors influencing student well-being in the learning environment. *International Journal of Educational Research Open*, 7, 100384. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100384>
4. Adie, L., Gallagher, J., Wyatt-Smith, C., Spina, N., & DeLuca, C. (2024). Mediating teachers' assessment work. *The Australian Educational Researcher*, 51(5), 1979-1999. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100338>
5. Holzberger, D., Philipp, A., & Kunter, M. (2013). How teachers' self-efficacy is related to instructional quality: A longitudinal analysis. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 774–786. <https://doi.org/10.1037/a0032198>
6. Hards E, Orchard F, Khalid S, et al. Self-evaluation and depression in adolescents with a chronic illness: a systematic review. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2023;28(1):382–97. <https://doi.org/10.1177/13591045221115287>.
7. Mohammad, T. K., & Ospanova, M. (2020). Диагностика способности к стрессоустойчивости иностранных и казахстанских студентов (на примере Медицинского университета Караганды). *Pedagogy and Psychology*, 44(3), 74-79. <https://doi.org/10.51889/2020-3.2077-6861.09>
8. Б.Д. Каирбекова, А.А. Илюсизова, Ю.С. Мельничук, А.Б. Уайканова Психологические аспекты стресса и стрессоустойчивости в современных условиях: Инновациялық Еуразия университетінің Хабаршысы. 2023. № 4 ISSN 2709-3077 <https://doi.org/10.37788/2023-4/18-24>
9. Abbas, J., Alturki, U., Habib, M., Aldraiweesh, A., & Al-Rahmi, W. M. (2021). Factors affecting students in the selection of country for higher education: A comparative analysis of international students in Germany and the UK. *Sustainability*, 13(18), 10065.

10. Hünefeld, L., Gerstenberg, S., & Hüffmeier, J. (2020). Job satisfaction and mental health of temporary agency workers in Europe: a systematic review and research agenda. *Work & stress*, 34(1), 82-110.
11. Попов, Л. (2020). Нейросетевая психометрическая модель когнитивно-поведенческих предикторов жизненной активности личности на базе социальных сетей. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(1), 804-811.
12. Колтакова, М. (2022). Преодоление тревоги. Как рождается мир в душе. Litres.
13. Орсильо, С., & Ремер, Л. (2016). Осознанность или тревога. Перестань беспокоиться и верни себе свою жизнь.
14. Стоссел, С. (2016). Век тревожности: страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя. Альпина Паблишер.
15. Рыжикова, А. Н. (2013). Особенности психоаналитического подхода к пониманию тревожности в работах К. Хорни. In *Психологические и психоаналитические исследования* (pp. 205-211).
16. Воскресенская, Т. А. (2021). Формирование конструктивного поведения в конфликте на уроках английского языка обучающихся начальной школы. *Мир науки, культуры, образования*, 2 (87), 194-196.
17. Verbickij, A. A. (2011). *Invarianty professionalizma: problemy formirovaniya: monografiya I AA Verbickij, MD Il'yazova. M. Logos.*
18. Золотарева, А. А. (2021). Психометрическая оценка русскоязычной версии шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21). *Психологический журнал*, 42(5), 80-88.
19. S. H. Lovibond, P. F. Lovibond. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney: Psychology Foundation, 1995 Автор: A. Angold et al. (1995)
20. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных [Текст] / А. Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.

References

1. <https://primeminister.kz/news/prezident-zholdauy-bilim-beru>
2. Zakotnova, E. Y., & Korytova, G. S. (2016). Psychological safety of personality in the educational environment of a higher educational institution. *Scientific and Pedagogical Review. Pedagogical Review*, (4 (14)), 13-17..
3. Konstantinidis, A. (2024). An integrative review of the literature on factors influencing student well-being in the learning environment. *International Journal of Educational Research Open*, 7, 100384. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100384>
4. Adie, L., Gallagher, J., Wyatt-Smith, C., Spina, N., & DeLuca, C. (2024). Mediating teachers' assessment work. *The Australian Educational Researcher*, 51(5), 1979-1999. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100338>
5. Holzberger, D., Philipp, A., & Kunter, M. (2013). How teachers' self-efficacy is related to instructional quality: A longitudinal analysis. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 774–786. <https://doi.org/10.1037/a0032198>
6. Hards E, Orchard F, Khalid S, et al. Self-evaluation and depression in adolescents with a chronic illness: a systematic review. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2023;28(1):382–97. <https://doi.org/10.1177/13591045221115287>.
7. Mohammad, T. K., & Ospanova, M. (2020). Diagnosis of stress resistance ability in foreign and Kazakhstani students (a case study of Karaganda Medical University). *Pedagogy and Psychology*, 44(3), 74-79. <https://doi.org/10.51889/2020-3.2077-6861.09>
8. B.D. Kairbekova, A.A. Ilyusizova, Y.S. Melnichuk, A.B. Uaikanova. Psychological aspects of stress and stress resistance in modern conditions. *Bulletin of Innovative Eurasian University*. 2023. No. 4. ISSN 2709-3077. <https://doi.org/10.37788/2023-4/18-24>

9. Abbas, J., Alturki, U., Habib, M., Aldraiweesh, A., & Al-Rahmi, W. M. (2021). Factors affecting students in the selection of country for higher education: A comparative analysis of international students in Germany and the UK. *Sustainability*, 13(18), 10065.
10. Hünefeld, L., Gerstenberg, S., & Hüffmeier, J. (2020). Job satisfaction and mental health of temporary agency workers in Europe: a systematic review and research agenda. *Work & stress*, 34(1), 82-110.
11. Popov, L. (2020). Neural network psychometric model of cognitive-behavioral predictors of an individual's life activity based on social networks. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(1), 804-8
12. Kolpakova, M. (2022). *Overcoming Anxiety: How Peace is Born in the Soul*. Litres.
13. Orsillo, S., & Roemer, L. (2016). *Mindfulness or Anxiety: Stop Worrying and Take Back Your Life..*
14. Stossel, S. (2016). *The Age of Anxiety: Fears, Hopes, Neuroses, and the Search for Peace of Mind*. Alpina Publisher.
15. Ryzhikova, A. N. (2013). Features of the psychoanalytic approach to understanding anxiety in the works of K. Horney. In *Psychological and Psychoanalytic Studies* (pp. 205-211).
16. Voskresenskaya, T. A. (2021). Formation of constructive behavior in conflict situations during English lessons for primary school students. *World of Science, Culture, and Education*, (2 (87)), 194-196.
17. Verbickij, A. A. (2011). *Invarianty professionalizma: problemy formirovaniya: monografiya I AA Verbickij, MD Il'yazova. M. Logos.*
18. Zolotareva, A. A. (2021). Psychometric assessment of the Russian version of the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). *Psychological Journal*, 42(5), 80-88.
19. S. H. Lovibond, P. F. Lovibond. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney: Psychology Foundation, 1995 Ағмop: A. Angold et al. (1995)
20. Nasledov, A. D. *Mathematical Methods of Psychological Research: Data Analysis and Interpretation [Text]*. / A. D. Nasledov. – St. Petersburg: Rech, 2004. – 392 pages.