

Уакасова М.Б.,^{1*} , Ербосынқызы Д.¹  Беленко О.Г.² 

¹«Тұран» университеті (Алматы қаласы, Қазақстан)

²Шәкәрім университеті (Семей қаласы, Қазақстан)

ӨМІРЛІК МАҒЫНА СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ КӨРСЕТКІШІ РЕТІНДЕ

Аңдатпа

Мақалада студенттердің психологиялық денсаулығының көрсеткіші ретінде өмірлік мән-мағына мәселесі қарастырылған зерттеу деректері ұсынылған. Зерттеудің теориялық және әдіснамалық негізін психолог ғалымдар Б.С. Братусьтың психикалық денсаулықтың үш деңгейі теориясы, В.А. Пономаренконың психологиялық әл-ауқат контексінде адамның өмірлік мағынаны іздеуінің маңыздылығы туралы тұжырымдамасы, сондай-ақ А.Маслоу мен А.Антоновскийдің психологиялық денсаулық теориялары, В. Франкл, Ш. Бюлер және А.Адлердің өмірлік мағына туралы тұжырымдары құрады. Зерттеу барысында А.В. Козловтың «Психологиялық денсаулықтың жеке моделі» әдістемесі және Д.А. Леонтьевтің «Өмірлік мағынаға бағдарлану» әдістемесі қолданылып, 3-курс студенттері арасынан 60 қатысушы қамтылды. Зерттеуден алынған нәтижелер сандық тұрғыда талданды. А.В. Козлов әдістемесі сегіз вектор бойынша көрсеткіштерді анықтауға мүмкіндік берсе, Д.А. Леонтьев әдістемесі бес шкала көрсеткіштерін айқындады. Зерттеудің практикалық маңыздылығы оның нәтижелерін тереңдетілген зерттеулер жүргізуде, сондай-ақ оқу-тәрбие процесінде психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеуде қолдануға болатындығында.

Түйін сөздер: психологиялық денсаулық, өмірлік мән, студенттер, сандық талдау, психологиялық қолдау.

Уакасова М.Б.^{1*}, Ербосынқызы Д.¹, Беленко О.Г.²

¹Университет «Туран», (г. Алматы, Казахстан)

²Университет Шакарима, (г. Семей, Казахстан)

ЖИЗНЕННЫЙ СМЫСЛ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В статье представлены данные исследования, демонстрирующие, что жизненный смысл является показателем психологического здоровья студентов. Теоретико-методологическую основу исследования составили теория трёх уровней психического здоровья Б.С. Братуся, концепция В.А. Пономаренко о значимости поиска человеком смысла собственного существования в контексте психологического благополучия, а также теории психологического здоровья А.Маслоу и А. Антоновского, концепции смысла жизни В.Франкла, Ш. Бюлер и А.Адлера. В исследовании применялись методика А.В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья» и методика Д.А. Леонтьева «Ориентация на жизненный смысл», проведенные среди 60 студентов третьего курса, результаты которых были подвергнуты количественному анализу. Методика А.В. Козлова позволила определить показатели восьми векторов, а методика Д.А. Леонтьева — показатели пяти шкал. Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы для дальнейшего углублённого изучения, а также при разработке программ психологической поддержки в образовательном процессе.

Ключевые слова: психологическое здоровье, жизненный смысл, студенты, количественный анализ, психологическая поддержка.

Uakasova M.B.^{1*}, Yerbosynkyzy D.¹, Belenko O.G.²

¹University "Turan" (Almaty, Kazakhstan)

²Shakarim University (Semey, Kazakhstan)

LIFE MEANING AS A INDICATOR OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HEALTH

Abstract

The article presents research data demonstrating that life meaning serves as an indicator of students' psychological health. The theoretical and methodological framework of the study is based on B.S. Bratus' theory of three levels of mental health, V.A. Ponomarenko's concept of the importance of finding personal meaning in the context of psychological well-being, as well as the psychological health theories of A. Maslow and A. Antonovsky, and the meaning-of-life theories of V. Frankl, C. Bühler, and A. Adler. The study employed A.V. Kozlov's methodology "Individual Model of Psychological Health" and D.A. Leontiev's method "Orientation to Life Meaning", administered to 60 third-year students, whose results were subsequently analyzed. Kozlov's methodology made it possible to assess eight vector indicators, while Leontiev's method provided measures across five scales. The experimental data were subjected to quantitative analysis. The practical significance of the study lies in the fact that its results may serve as a basis for further in-depth investigation and for the development of psychological support programs within the educational process.

Keywords: psychological health, life meaning, students, quantitative analysis, psychological support.

КІРІСПЕ Соңғы онжылдықтарда өзекті трендке айналған өмір бойы оқыту интеллекті, құрылымдық ойлау, бейімделу және өзін-өзі ұйымдастыру қабілеттерін дамыту, танысу шеңберін кеңейту, әлем туралы мүмкіндіктер мен идеялар, психикалық денсаулықты жақсарту арқылы адамдардың бәсекеге қабілеттілігін арттырады, деген даму концепциясындағы қаулы басты мақсаттарының бірі болып отыр [1].

Қазіргі жастар үшін өзгермелі әрқашан түсінікті бола бермейтін социо-мәдени әлемде бәсекеге қабілетті болуда психологиялық денсаулығының қаншалықты жақсы екені, әлем жайлы көзқарастары қандай екені, өзін-өзі ұйымдастыру қабілеттері қаншалықты екені алаңдатпай қоймайды. Осы тұста психологиялық денсаулыққа көңіл бөлу, психологиялық денсаулықтың көрсеткіші ретінде өмірлік мағынаға мән беру тақырыпты өзекті етуі мүмкін. Ал, психологиялық денсаулық тұлғаны өзін-өзі қамтамасыз етуіне мүмкіндік береді. Ескере кететіні, «денсаулық» ұғымы үнемі жаңа мағыналармен және сипаттамалармен байып, толысып отырады. Бүгінгі күннің басты психологиялық мәселесі болып отырған тұлға үшін қоғамдық жағдайдың күрделенуі, адамдар арасындағы қабілетпен бәсекелесу емес, жеке бәсекелестік пен түсінбестіктің артуы, стрессогендік және эмоциогендік факторлардың көбеюі мен оның тікелей нәтижесі ретінде көрінетін адамдағы өмірден түңілу, өзін және басқаларды жете бағаламау, өмірлік мағынасын жоғалту сияқты осы күнгі қоғамдық тұрмыста кездесетін психологиялық құбылыстарды алдын алу өмірлік мағынаны психологиялық денсаулықтың көрсеткіші ретінде қарастыруды қажет етеді [2].

Өмірлік мағыналар адамға берілмейді, адам өз мағынасын таңдай алмайды, адам тек өмірлік мағынаға ие болатын өмірлік жолын таңдай алады. Өмірлік жол таңдау сол жолда тұлға болу психологиялық денсаулықты қажет етеді. Студенттер өмірлік мағынасын түсінуі үшін алдына мақсат қойып, мүмкіндіктерін арттырып, мағыналардың мүмкін болатын потенциалдық спектрлерін көре білуі керек. Сондықтан студенттердің психологиялық денсаулығының көрсеткіші ретінде өмірлік мағынаны теориялық және эксперименттік зерттеу психология ғылымында өзекті мәселе бола алады деген сенім білдіреміз.

Психологияны – ғылымды және практикалықты да – денсаулық мәселесінің өзіндік аспектілері қызықтырады: психикалық денсаулық және тұлғаның психологиялық денсаулығы.

Егер психикалық денсаулық адамға табиғат бергеннің дамуымен анықталса және онтогенездің барлық кезеңдерінде толық психикалық дамудың нәтижесі болса, психологиялық денсаулық – жоғары деңгейдегі құбылыс – дамыған тұлғаның қасиеті және адамның адамгершілік, рухани дамуымен байланысты болады.

Мәселенің теориялық әдіснамалық негіздеріне тоқталсақ, қазіргі кезде «тұлғаның психологиялық денсаулығының қандайда бір жалпымен қабылданған және анықталған феномені жоқ. Дегенмен, ғалымдар денсаулық мәселесінің түсінігі мен зерттеулері жайлы тәсілдер белгіленген. Бұл тәсіл тұлға дамуының көзқарасы тұрғысынан жүзеге асырылған: тұлға денсаулығының негізі оның өзіндік жүзеге асырылуында (К.Хорни), индивидуализациясында (К.Юнг), кемелдікке талпынуында (А.Адлер), өзін-өзі анықтауында (Ш. Бюллер) және т.б. [3].

Б.С. Братусь психикалық денсаулықтың үш деңгейін анықтайды: психикалық үрдістерді ұйымдастырудың нейрофизиологиялық ерекшеліктерімен анықталатын психофизиологиялық денсаулық деңгейі; мағыналық ұмтылыстарды жүзеге асырудың адекватты тәсілдерін пайдаланатын адамның қабілетінмен сипатталатын индивидуалды-психологиялық денсаулық деңгейі; адамның мағыналық қатынасының сапасымен анықталатын тұлғалық денсаулықтың жоғары деңгейі.

Психологиялық денсаулық контекстінде адамның өз болмысының мағынасын табуының маңыздылығын В.А. Пономаренко да қарастырған: «Рухани денсаулық бұл ең алдымен психикалық өмірдің атрибуты, ол өмірлік құндылықтардың мағыналық үлгілерін және өмірге берілген жауапкершіліктің жоғары мотивациялық көзқарасын және адамның өз орны мен мақсаты туралы ойлауға моральдық қажеттілігін камтудан тұрады» [4].

А.Маслоудың тұжырымдауынша, психологиялық денсаулық – бұл біріншіден, адамдардың «мүмкіндігінше бола алатынның барлығы болу» деген ұмтылысы, өзін-өзі жүзеге асыру арқылы өзінің әлеуетін толық дамыту. Оның ойынша, өзін-өзі жүзеге асырудың қажетті шарты - адамның өзінің шынайы бейнесін табуы. Екіншіден, - бұл адамның басқаларды қабылдау, автономия, кереметке деген сезімталдық, әзілдеу сезімі, альтруизм, адамзатты жақсартуға деген қалау сияқты сапаларды иеленіп гуманистік құндылықтарға талпынуы [5].

Психикалық денсаулық – тек психикалық дамудың ғана емес, адамның өз дамуының ерекшеліктерінің дамуын, өзінің қалыптасқан немесе қалыптастыратын сапаларын саналы түсінуінің нәтижесі. Саналы түсіну – бұл ерікті меңгерудің қажетті шарты және өзінің психикалық күйлерін, сезімдерін, мінез-құлқын «басқару». Бұл адам өзінің мінез-құлқы мен қарым-қатынасын барған сайын сырттан белгіленген нормаларға ғана емес, сонымен бірге ішкі, жеке саналы және қабылданған өзіндік нұсқауларға - өз көзқарастарына, мақсаттарына, бағалауларына, тәжірибесіне, қарым-қатынастарына, ұмтылыстарына және т.б. сүйене бастайтындығына байланысты.

Психикалық процестер мен қасиеттердің дамуы өздігінен психикалық денсаулықты дайындайды, бірақ оған кепілдік бермейді. Денсаулықтың субъектісі адамның өзі болып табылады. А.Н. Леонтьев баса айтқан, яғни ойланатын ойлау емес, сезінетін сезім емес, талпынатын талпыныс емес, - ойланатын, сезінетін, талпынатын адам. Бұл ойға А.Ф. Лосевте назар аударған, оның байқауынша, әуенді қабылдайтын құлақ емес, құлақ арқылы адамның «Мені» қабылдайды, ал құлақ – қабылдау субъектісі емес, мүше және құрал болып табылады. Сондай-ақ, тұлға тек сана, ойлау, сезіну және т.б. тасымалдаушы бірегейлік пен қайталанбастықтың иесі ғана емес, өзін өзімен байланыстырушы және өзін айнала қоршағандарменде байланыстырушы. Өзінің психикалық сапаларын саналы түсіну адамды психологиялық сауаттылықпен қамтамасыз етеді. Осы жайында Л.С. Выготскийдің айтуынша, психикалық процестерді меңгеру мен сезінудің шығу тегі оқуға байланысты.

А.Антоновский адамның психологиялық денсаулығын психикалық бұзылыс пен психологиялық салауаттылық арасындағы континуумдағы белгілі бір сәттегі ұстанымы ретінде айтады. Бұл белгілі бір аурумен қалай күресу керек деген сұрақтан адамның континуумда қай

жерде болуына қарамастан денсаулық полюсіне қарай жылжитын факторлар туралы сұраққа өтуге мүмкіндік береді.

Бұл жағдайда соңғысы аурудың болмауы ретінде емес, психологиялық әл-ауқат ретінде түсініледі, оның сипаттамалары ретінде автор бейсаналық қорғаныс механизмдерінің орнына саналы күресу (күресу) стратегияларының жұмысын, үнемі шығармашылық бейімделу мен өсу қабілетін, эмоционалды энергияны ысырап етудің орнына өнімді пайдалану, азап шегудің орнына қуаныш сезімі, нарциссизмнің орнына берілгендік, нарциссизмнің орнына өзара әрекеттесу басқа адамдардың қанауы және т.б.

Психикалық денсаулық және психологиялық сауаттылық адамның өзін әлемде түсінуімен байланыстырылады.

Жоғарыда айтылғаннан басқа бірақ сол кемел тұлғаның даму контекстінде психологиялық денсаулық мәселелерінің шешілу тәсілдерін кейбір ірі ғалымдардың жазбасынан байқауға болады.

Сәл басқаша, бірақ сол контексте кемелденген тұлғаның дамуын, психологиялық денсаулық мәселелерінің шешілу тәсілдері басқада ірі ғалымдардың жұмысынан байқалады. В. Франкл жазған екен: «Әр уақыттың өз невроздары болады.... Бүгінгі күні, шын мәнінде біз Фрейдтің уақытындағы жыныстық қажеттіліктер фрустрациясымен емес, экзистенциалдық қажеттіліктер фрустрациясымен айналысамыз. Бүгінгі науқас А.Адлердің заманындағыдай толымсыздық сезімінен емес, бос сезіммен астасып жатқан терең мағынаны жоғалту сезімінен қатты зардап шегеді...». Осы орайда А. Эйнштейн тұжырымдамасыда өз өмірін мағынасыз сезінетін кез келген адам бақытты ғана емес, өмірге бейім болуы да екіталай екенін атап өткен.

В. Франкл мағынаға ұмтылу идеясын түсіндіре отырып, Шарлотта Бюллердің пікірімен келіседі, оның теориясына сәйкес, толықтығы мен өзін-өзі жүзеге асыру дәрежесі жеке тұлғаның өзінің ішкі мәніне барынша сәйкес келетін мақсаттарды қою қабілетіне байланысты.

Бюллер бұл қабілетті өзін-өзі анықтау деп атайды. Адамның мақсаты неғұрлым айқын болса, яғни өзін-өзі анықтауы неғұрлым айқын болса, соғұрлым өзін-өзі жүзеге асыру ықтималдығы жоғары болады. Дәл осындай өмірлік мақсаттарға ие болу психикалық денсаулықты сақтаудың шарты болып табылады. Оның үстіне, С.Бюллер өзін-өзі жүзеге асыру арқылы өзін-өзі жүзеге асыру немесе өзін-өзі жүзеге асыру емес, мағынаны жүзеге асыруды білдіреді [5]. Франкл сондай-ақ мағына – бұл әрқашан белгілі бір жағдайдың мәні болып табылады және өмірден барлығы алдына дайын түрде тосылатын адам кездеспейді деп мәлімдейді. Біз осы нәрсені, осы мағынаны табуымыз керек және баланы өмірдің мәнін табуға дайын етіп тәрбиелеу керек. Мағынаны жүзеге асыру мүмкіндігі әрқашан бірегей, ал оны жүзеге асыра алатын адам әрқашан бірегей [6-8].

Мағынаны жүзеге асыруда сырттан шеңберлер, нормалар, нұсқаулар белгілейтін біз емеспіз; Оны бағалайтын да біз емес: мынау дамыған, мынау онша дамымаған, мынау орташа деңгейде деп. Біз студенттерді айналадағы адамдармен өзара әрекеттесу жағдайында және қоршаған әлемнің мәдени, әлеуметтік, экономикалық және экологиялық шындықтарында өзін-өзі түсіну, өзін-өзі қабылдау және өзін-өзі дамыту құралдарымен қаруландыруға тиіспіз.

МАТЕРИАЛДАР МЕН ӘДІСТЕР Студенттердің психологиялық денсаулығының көрсеткіші ретінде өмірлік мағынаны теориялық талдай отырып, эксперименттік зерттеу үшін А.В. Козловтың «Психологиялық денсаулықтың индивидуалдық моделі» методикасы мен Д.А. Леонтьевтің «Өмірлік мағына бағдар» әдісін қолдандық. Бұл әдістер арқылы біз 3 курс студенттерінің психологиялық денсаулығының индивидуалдық моделінің және өмірлік мағынамен қанағаттану деңгейінің шкаладағы көрсеткіштерін көруді, және әдістер арқылы студенттердің психологиялық денсаулығының индивидуалды моделіне өмірлік мағына бағдарының әсерін көруді мақсат еттік. Осы эмпирикалық мақсатқа орай 3 курс студенттерінің психологиялық денсаулығының индивидуалдық моделінің және өмірлік мағынамен қанағаттану деңгейінің шкаладағы көрсеткіштерінде мәнді көрсеткіштер көрінуі мүмкін және студенттердің психологиялық денсаулығының индивидуалды моделіне өмірлік мағына бағдарының әсері бар деген

болжамды алға тартуға негіз болды. Осы болжамдарды тексеру үшін біз зерттеуге жоғары мектептің бакалавриатында оқитын ерікті 3 курс білім алушыларын алдық. Зерттеуге 3-ші курстың 65 студентті ерікті түрде қатысты. Эксперименттік зерттеу жұмысы 2025 жылдың ақпан-наурыз айларының аралығында ұйымдастырылып өткізілді.

НӘТИЖЕЛЕР МЕН ТАЛҚЫЛАУЛАР

А.В. Козловтың «Психологиялық денсаулықтың индивидуалдық моделі» методикасы мен Д.А. Леонтьевтің «Өмірлік мағына бағдар» әдістерінен алынған нәтижелер кестелерге салынып, шкалалардың сипаттамаларына негізделген, талдаулар жасалды [9].

Кесте 1. Д.А. Леонтьевтің «Өмірлік мағына бағдар» әдісі бойынша шкалалар деңгейінің көрсеткіштері

Деңгейлер	Шкалалар атауы									
	Мақсат		Процесс		Нәтиже		Локус «Мен»		Локус «Өмір»	
Көрсеткіштер	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Жоғары	28	46%	17	28%	8	13%	1	1.6%	29	48.3%
Орташа	23	38%	30	50%	45	74%	26	43%	24	40%
Төмен	8	13%	2	20%	8	13%	29	48.3%	6	10%

Кестеде көрсетілгендей, 60 студенттің арасында өмірлік мағына бағдарларының деңгейлері әртүрлі екені анықталды.

«Өмірлік мақсат» шкаласы бойынша 46% (28 студент) мақсаттары бар, бұл олардың өмірлерінде мағына мен бағыттылықтың бар екенін көрсетеді. Орташа деңгейде 38% (23 студент) мақсаттары бар, бірақ оларды нақты жүзеге асыруда қиындықтар болуы мүмкін. Төмен деңгейде тек 13% (8 студент) ғана бұл олардың өмірінде мақсаттардың жоқтығын немесе анықталмағандығын білдіреді. Осы тұста сыналушыларға қосымша «Өмірдің мағынасы неде деген сұрақ қойылды. Сыналушылардың басым көпшілігі өмірлік мағынаны өмірдегі мақсаттармен ұштастыратындығын айтты. Бір қызығы сыналушылардың өмірдегі мақсаттары өзіне қатысты кәсіби мақсаттарға емес, отбасылық және гедонистік ұмтылыстармен ерекшеленді. 16,7%-да өмірлік мағына отбасы және жақындарымен, өзін қанағаттандыруға бағытталатынын білдірді.

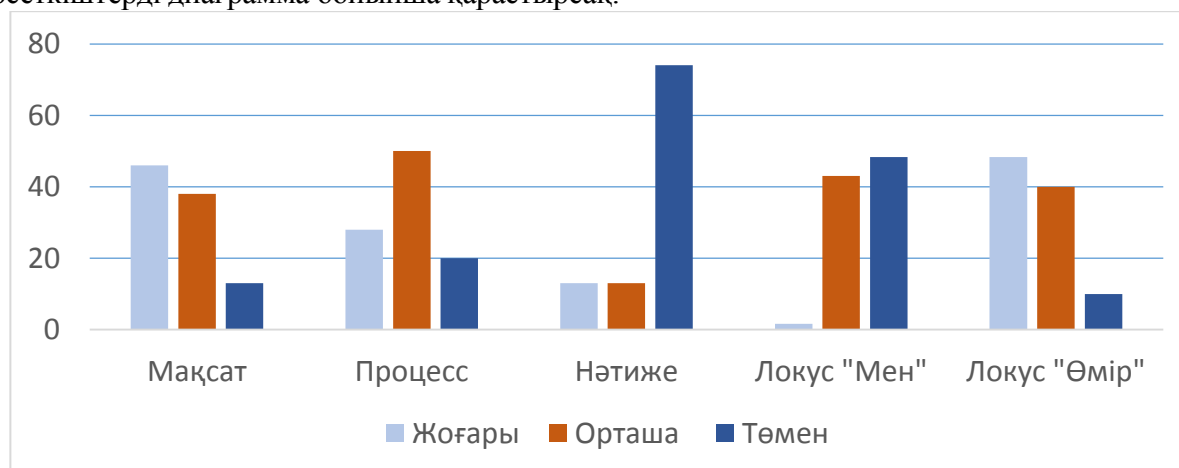
Өмірлік процесс шкаласы бойынша жоғары деңгейде тек 28% (17 студент) эмоцияға қанық, мағыналы өмір сүреді. Орташа деңгейдегі 50% (30 студент) процесс туралы орташа түсінікке ие, ал төмен деңгейдегі 20% (12 студент) өмірдің қазіргі кезеңін қызықсыз, іш пыстырарлық, яғни қанағаттанбайтынын көрсетеді.

Нәтиже шкаласында жоғары балл тек 13% (8 студент) үшін ғана байқалады. Бұл олардың өткен өмірінің нәтижесіне қанағаттанатынын білдіреді. Орташа деңгейдегі 74% (45 студент) өткен тәжірибелеріне байланысты орташа қанағаттанушылықты көрсетеді.

Локус «Мен» шкаласында тек 1,6% (1 студент) қана жоғары балл алып, өзін күшті тұлға ретінде сезетінін көрсеткен. Төмен балл алғандардың саны 48,3% (29 студент) өмірді бақылау мүмкіндігіне сенімсіздігін көрсетеді.

Шкалалардың сипаттамаларына сүйене отырып, келесі қорытындыға келуге болады. Студенттердің көпшілігінде мақсаттардың болуы психологиялық денсаулықтың маңызды аспектісі болып табылады. Мақсаттары бар адамдардың психологиялық жағдайы жақсырақ болады, өйткені олар өздерінің болашағына бағытталған. Ал, эмоционалды байлықтың төмендігі көптеген студенттердің қазіргі сәтте қанағаттанбаушылығын білдіреді. Бұл психологиялық денсаулыққа теріс әсер етуі мүмкін. Өткен тәжірибелеріне қанағаттанбаушылық – бұл психологиялық денсаулықтың нашарлауының белгісі болуы мүмкін. Студенттердің көпшілігі өткендерін бағалауда орташа немесе төмен балл алғаны байқалады. Студенттердің өздерін бақылау және басқару қабілетіне сенімсіздігі олардың психологиялық денсаулығына теріс әсер

етуі мүмкін. Бұл фатализм мен сыртқы факторларға тәуелділікті көрсетуі ықтимал. Ал енді осы көрсеткіштерді диаграмма бойынша қарастырсақ:



Сурет 1 – «Өмірлік мағына бағдар» әдісі шкалалары бойынша көрсеткіштер

А.В. Козловтың «Психологиялық денсаулықтың индивидуалдық моделі» әдісі бойынша келесі талдаулар ұсынылады.

Кесте 2. А.В. Козловтың «Психологиялық денсаулықтың индивидуалдық моделі» әдісі бойынша векторлар деңгейінің көрсеткіштері

Деңгейлер	Векторлар атауы															
	Стратег. вектор		Просоциалды вектор		«Мен» векторы		Шығар маш. векторы		Рухани вектор		Интелл. вектор		Отбасыл. вектор		Гуманистік вектор	
Көрсеткіш	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Жоғары	30	50	11	18	6	10	15	25	13	21,6	8	13	11	18	11	18
Орташа	28	46	45	75	48	80	37	62	40	66,6	49	81	44	73	49	81
Төмен	2	3	4	6	6	10	8	13	7	11,6	3	5	5	8	0	0

Келтірілген кесте мен шкалалардың сипаттамаларына негізделе отырып, төмендегі талдауды ұсынуға болады. Сондай-ақ, 60 студенттің арасында психологиялық денсаулықтың әртүрлі векторлары бойынша деңгейлер анықталған:

Стратегиялық вектор бойынша жоғары деңгейде 50% (30 студент) мақсатқа бағытталған, бұл олардың өмірінде мақсатқа бағдарлықтың жоғары екенін және оларға жетуге ұмтылатынын көрсетеді. Орташа деңгейдегі 46% (28 студент) оларда мақсатқа бағдарлық бар, бірақ оларды жүзеге асыруда қиындықтар болуы мүмкін екенін білдіреді. Төмен деңгейде тек 3% (2 студент) ғана, бұл олардың мақсатқа бағдарланбағанын білдіруі мүмкін.

Просоциалды вектордағы жоғары деңгей тек 18% (11 студент), ендеше өз-өзімен болуға ұмтылуы. Орташа деңгейдегі 75% (45 студент) бар, яғни олар әлеуметтік байланыстарды бағалайды, бірақ белсенді түрде қатыспайды. Төмен деңгейдегі 6% (4 студент) әлеуметтік қарым-қатынастарды қалайды.

«Мен» векторының жоғары деңгейі тек 10% (6 студент) физикалық әл-ауқатқа көңіл бөледі. Орташа деңгейдегі 80% (48 студент) физикалық жағдайларын орташа бағалайтындар.

Шығармашылық вектордағы жоғары деңгей өзін шығармашылық көрсетуі бойынша 25% (15 студент) белсенділік танытатынын байқатады..

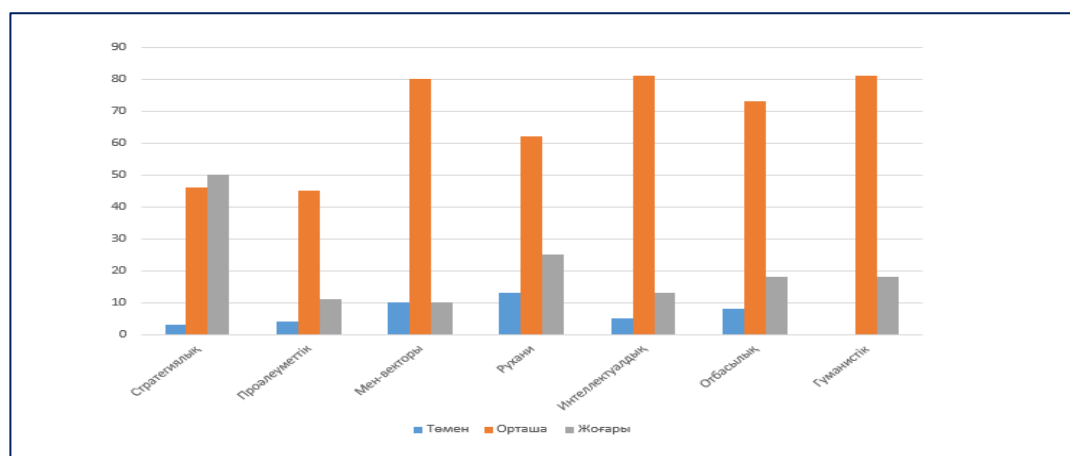
Рухани вектор жоғары деңгейде рухани немесе діни құндылықтарға көңіл бөлетіндер саны – 21.6% (13 студент). 66,6% орташа көрсеткіш рухани және діни ұстанымдардың орташа екендігін білдіреді.

Интеллектуалды вектор жоғары деңгейде интеллектуалды даму мен жетілдіруге ұмтылатындар саны – тек 13% (8 студент). 81 % (49 студент) орташа көрсеткіш интеллектуалды даму мен жетілдіруге ұмтылатындар саны орташа. Ал, 11,6 % (11 студентте) мүлде төмен көрсеткіш.

Отбасылық вектор отбасылық әл-ауқатқа көңіл бөлетіндер саны – тек 18% (11 студент). Көпшілігі, 73% (44 студент) орташа көрсеткіш

Гуманистік вектор бойынша гуманистік позицияны ұстанатындар саны – тек 18% (11 студент). Респонденттердің көбі 80% (49 студент) орташа гуманистік позицияны білдіретіні белгілі. Бұл дегеніміз адамның дүниені және өзін-өзі дүниеде сезінуі үшін басшылыққа алатын мағыналар мен құндылықтардың орта деңгейде екенін білдіреді.

Ал енді осы көрсеткіштерді диаграмма бойынша қарастырсақ:



Сурет 2 – Психологиялық денсаулықтың векторлары бойынша көрсеткіштер

Сонымен талдау нәтижелері студенттердің жартысынан көбі мақсатқа бағытталғанын көрсетеді, бұл психологиялық денсаулықтың маңызды аспектісі болып табылады. Мақсаттары бар адамдардың өмірі мағыналы әрі бағытталған болады. Просоциалды вектор бойынша әлеуметтік байланыстардың төмендігі көптеген студенттердің қоғамда интеграциялануында қиындықтар туғызады. Бұл психологиялық денсаулыққа теріс әсер етуі мүмкін. «Мен» векторы арқылы физикалық әл-ауқаттың төмендігі кейбір студенттердің денсаулығына немқұрайлы қарауын білдіреді. Бұл олардың жалпы психологиялық жағдайына да әсер етуі ықтимал. Шығармашылық вектор бұл психологиялық денсаулықтың маңызды аспектісі. Алайда, жоғары балл алғандардың саны аз. Рухани және гуманистік векторлар рухани құндылықтарға көңіл бөлетіндердің аз болуы респонденттердің рухани ішкі жан дүниесінде дағдарысты көрсетуі мүмкін.

ҚОРЫТЫНДЫ Сонымен біз бұл шкалалар мен векторлардағы зерттеуіміз бойынша мақсатқа орай 3 курс студенттерінің психологиялық денсаулығының индивидуалдық моделінің және өмірлік мағанамен қанағаттану деңгейінің шкаладағы көрсеткіштерінде мәнді көрсеткіштертерді студенттердің психологиялық денсаулығының индивидуалды моделіне өмірлік мағына бағдарының әсерін көруге болады. Психологиялық денсаулық векторлары да және өмірлік мағына бағдарының шкалаларында орта көрсеткіштер басымдылық көрсетті. Зерттеу нәтижелері бойынша, студенттердің психологиялық денсаулығы мен өмірлік мағына арасындағы байланыс анық көрінеді. Мақсаттары мен эмоционалды байлығы жоғары адамдардың психологиялық жағдайы жақсырақ болады. Ал керісінше, мақсаттары жоқ немесе эмоционалды тұрғыдан қанағаттанбайтын адамдардың психологиялық денсаулығы нашарлауы мүмкін. Сондықтан, біздің зерттеуімізден алынған нәтижелер білім беру мекемелерінде психологиялық қолдау бағдарламаларын енгізу қажеттілігін көрсетеді. Адамның психологиялық денсаулығы өздігінен пайда болмайды, ол — оқыту мен тәрбиенің нәтижесі. Адамның субъективті немесе

ішкі әлемі әрдайым дара және өте күрделі. Психологиялық білімдерді меңгеру – өзінді тереңірек тануға, өмірдегі мәселелерді басқару дағдыларын дамытуға көмектеседі. Адам өзін қаншалықты жақсы түсінсе, оның әлем туралы, өз орны жайлы түсініктері соншалықты нақты әрі анық бола бастайды. Психикалық дамудың және психологиялық сауаттылықтың ең төменгі қажетті деңгейін психологиялық денсаулықтың маңызды құрамдас бөлігі – тұлғаның психологиялық мәдениетін тәрбиелеудің негізі әрі шарты ретінде қарастыруға болады.

Сондықтан психологиялық денсаулық ұғымының мәнін түсініп, қарастыру контексіне мынадай құбылыстар кіруі тиіс: психикалық денсаулық, психологиялық сауаттылық, тұлғаның психологиялық мәдениеті. Олай болса біздің болжамымыз дәлелденді. Ендігі кезекте студенттердің психикалық денсаулығының ерекшеліктерін тереңірек зерттеуге мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Концепция развития высшего образования и науки в Республике Казахстан на 2023-2029 годы Глава 2. Обучение в течении всей жизни. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000248>
2. Литницкая Е.В. Проблема здоровья личности в психологии XIX—XX века // Ярославский педагогический вестник. 2012. № 2. Том 11. С. 268-274.
3. Пономаренко В.А. Нравственное небо [Текст] /В.А. Пономаренко – М., 2010.- С. 530
4. Маслоу А. Мотивация и личность /А. Маслоу; перевод с английского. – СПб.: ПИТЕР, 2008.
5. Бюллер Ш. Что такое пубертатный период // Психология подростка / сост. Ю.И. Фролов. М., 1996. с. 13-14.
6. Вайзер Г.А. Смысл и возраст // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни / под ред. В.Э. Чудновского, А.А. Бодалева, Н.Л. Карповой. М.: Психол. ин-т РАО, 1997. С. 91-110.
7. Лосев А.Ф. Дерзание духа [Текст] /А.Ф.Лосев. – М.: Изд-во Политической литературы, 1989. – С.162
8. Чудновский В.Э. К проблеме адекватности смысла жизни //Мир психологии. 1999. №2 (18). С. 74-80.
9. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций. М.: Смысл, 2006. С. 12-18.
10. Маслова Т. М. О проблемах здоровья студентов // Психологическое здоровье и образование личности: сборник научных трудов / научн. ред. Т. В. Левкова, отв. ред. Т. М. Маслова. Биробиджан: ГОУВПО «ДВГСГА», 2010. С. 61—65.

References

1. Konceptiya razvitiya vysshego obrazovaniya i nauki v Respublike Kazakhstan na 2023-2029 gody Glava 2. Obuchenie v techenii vsej zhizni. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000248>
2. Litnickaya E.V. Problema zdorovya lichnosti v psihologii XIX-XX veka // Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik. 2012. № 2. Tom 11. S. 268-274.
3. Ponomarenko V.A. Nravstvennoe nebo [Tekst] /V.A. Ponomarenko – M., 2010.- S. 530
4. Maslou A. Motivaciya i lichnost /A. Maslou; perevod s anglij-skogo. – SPb.: PITER, 2008.
5. Byuller Sh. Chto takoe pubertatnyj period // Psihologiya podrostka / sost. Yu. I. Frolov. M., 1996. s. 13-14.
6. Vajzer G.A. Smysl i vozrast // Psihologo-pedagogicheskie i filosofskie aspekty problemy smysla zhizni/pod red. V.E. Chudnovskogo, A.A. Bodaleva, N.L. Karpovoj. M.: Psihol. in-t RAO, 1997. S. 91-110.
7. Losev A.F. Derzanie duha [Tekst] /A.F.Losev. – M.: Izd-vo Politiche-skoy literatury, 1989. – S.162
8. Chudnovskij V.E. K probleme adekvatnosti smysla zhizni //Mir psihologii.1999. №2 (18). S.74-80.
9. Leontev D.A. Test smyslozhiznennyh orientacij. M.: Smysl, 2006. S. 12-18.