

КЛИНИКАЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

FTAMP 15.01.21

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.84.3.021>

Азизова А.Ф.^{1*}  Баймолдина Л.О.¹ , Юджел Гелишли ² , Орынғалиева Ш.О.³ 
¹Эл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті (Алматы, Қазақстан)
²Гази университеті (Анкара қаласы, Түркия)
³Alikhan Bokeikhan University (Семей, Қазақстан)

ЖОО СТУДЕНТТЕРІНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫ – КӘСІБИ ҚАЛЫПТАСУДЫҢ НЕГІЗІ РЕТІНДЕ

Аңдатпа

Жоғары оқу орындары студенттерінің кәсіби қалыптасуы – олардың тұлғалық, әлеуметтік және кәсіби дамуының маңызды кезеңі болып табылады және бұл үдеріс олардың психологиялық денсаулығының деңгейімен тікелей байланысты. Академиялық және кәсіби талаптардың артуы жағдайында студенттердің психоэмоционалдық жай-күйі олардың кәсіби бейімделуінің маңызды факторына айналады. Заманауи зерттеулер психологиялық денсаулықты көпқырлы құрылым ретінде қарастырады. Эмоционалдық тұрақтылық (қорқыныш, күйзеліс, уайым деңгейі), когнитивті бағалау (өз-өзіне баға беру, өзін тиімді сезіну), әлеуметтік функциялар (қарым-қатынас жасау, командада жұмыс істей білу), сондай-ақ құндылықтық-мағыналық сала (өмірлік мақсаттар, кәсіби мағыналылық сезімі) секілді негізгі компоненттер ерекшеленеді. Мақалада студенттердің психологиялық денсаулығы мен кәсіби икемділігі арасындағы байланыс ашып көрсетіледі. Қазақстандық ЖОО-ның 110 студенті қатысқан эмпирикалық зерттеуде GHQ-12 және CAAS сауалнамалары қолданылды. Алынған деректер стресстің жоғары деңгейі ($GHQ-12 \geq 24$) кәсіби бейімделгіштіктің айтарлықтай төмендеуімен, әсіресе «бақылау» шкаласы бойынша ($p < 0,01$) өзара байланыста екенін көрсетті. Практикалық ұсыныстар ретінде жоғары оқу орындарында психологиялық қолдауды күшейту, стресс пен уақытты басқару бойынша тренингтер енгізу, сондай-ақ оқытушылардың психологиялық тұрақтылық саласындағы біліктілігін арттыру ұсынылады. Студенттердің психологиялық денсаулығын қамтамасыз ету – болашақ мамандардың тиімді кәсіби қалыптасуының қажетті шарты деген қорытынды жасалды.

Түйінді сөздер: психологиялық денсаулық, студенттер, эмоционалдық тұрақтылық, кәсіби қалыптасу, стресс.

Азизова А.Ф.^{1*} Баймолдина Л.О.¹, Юджел Гелишли ², Орынғалиева Ш.О.³
¹Казахский национальный университет имени аль-Фараби (Алматы, Казахстан)
²Университет Гази (Анкара, Турция)
³Университет имени Алихана Бокейхана (Семей, Казахстан)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

Аннотация

Профессиональное становление студентов высших учебных заведений – ключевой этап личностного, социального и профессионального развития, напрямую связанный с уровнем их психологического здоровья. В условиях нарастающих академических и карьерных требований психоэмоциональное состояние студентов становится важным фактором их профессиональной

адаптации. Современные исследования рассматривают психологическое здоровье как многогранную структуру. Выделяются основные компоненты, такие как эмоциональная стабильность (уровень страха, стресса, тревожности), когнитивная оценка (самооценка, ощущение собственной эффективности), социальные функции (умение общаться, способность работать в команде), а также ценностно-смысловая сфера (жизненные цели, чувство профессиональной значимости). В статье раскрывается взаимосвязь между психологическим здоровьем и профессиональной гибкостью студентов. Эмпирическое исследование, проведенное с участием 110 студентов казахстанских вузов, включало использование опросников GHQ-12 и CAAS. Полученные данные показали, что высокий уровень стресса ($\text{GHQ-12} \geq 24$) коррелирует с существенным снижением профессиональной адаптивности, особенно по шкале «контроль» ($p < 0,01$). В качестве практических рекомендаций предложены усиление психологической поддержки в вузах, внедрение тренингов по стресс- и тайм-менеджменту, а также повышение квалификации преподавателей в области психологической устойчивости. Сделан вывод о том, что обеспечение психологического благополучия студентов является необходимым условием эффективного профессионального становления будущих специалистов.

Ключевые слова: психологическое здоровье, студенты, эмоциональная стабильность, профессиональное становление, стресс.

Azizova A.F.¹, Baymoldina L.O.¹, Yücel Gelişli², Oryngaliyeva Sh.O.^{3}*

¹Al-Farabi Kazakh National University (Almaty, Kazakhstan)

²Gazi University (Ankara, Turkey)

³Alikhan Bokeikhan University (Semey, Kazakhstan)

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS AS THE BASIS FOR PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Abstract

The professional development of university students is a key stage in their personal, social, and professional growth, directly linked to the level of their psychological well-being. In the context of increasing academic and career demands, students' psycho-emotional state becomes a crucial factor in their professional adaptation. Contemporary research views psychological health as a multidimensional construct. The main components identified include emotional stability (levels of fear, stress, and anxiety), cognitive evaluation (self-esteem, sense of self-efficacy), social functioning (communication skills, ability to work in a team), and the value-meaning sphere (life goals, sense of professional purpose). The article explores the relationship between students' psychological health and their professional flexibility. An empirical study involving 110 students from Kazakhstani universities utilized the GHQ-12 and CAAS questionnaires. The results indicated that a high level of stress ($\text{GHQ-12} \geq 24$) correlates with a significant decline in professional adaptability, particularly on the "control" scale ($p < 0.01$). Practical recommendations include strengthening psychological support in universities, implementing stress and time management trainings, and enhancing instructors' qualifications in psychological resilience. The study concludes that ensuring students' psychological well-being is a necessary condition for the effective professional development of future specialists.

Keywords: psychological health, students, emotional stability, professional formation, stress.

ҚЫСҚА Психологиялық денсаулықты зерттеудің тарихи бастаулары гуманистік бағыттағы көрнекті батыс психологтарының – Г. Олпорт, А. Маслоу және К. Роджерстің еңбектерімен байланысты. 1950-1960 жылдары қалыптасқан бұл ғылыми ағым адамның ерекше қасиеттері мен жалпыадамзаттық құндылықтарын зерттеуге бағытталған. Ішкі келіспеушіліктер мен нақты шекаралардың жоқтығына қарамастан, гуманистік психология өзін жеке тұлғаның өзіндік құндылығы мен автономиясын жариялайтын жаңа парадигма ретінде көрсетті.

Осы бағыттың дамуымен ғылыми айналымға адамның өмір сүру сапасын, оның ішінде «психологиялық денсаулықты» сипаттайтын ұғымдар кірді. Норма туралы түсініктерді кеңейтетін сау тұлғаның модельдері жасалды. Г. Олпорт психологиялық тұрғыдан жетілген тұлғаның ерекшеліктерін тұжырымдай отырып, меншіктік тұжырымдамасын енгізді [1]. К.Роджерс «толық жұмыс істейтін тұлға» моделін ұсына отырып, адамның өсу мен өзін-өзі жүзеге асырудың туа біткен тенденциясы туралы идеяны негіздеді [2]. А. Маслоу мотивация теориясына сүйене отырып, өзін-өзі жүзеге асыратын тұлғаны психологиялық денсаулықтың эталоны ретінде сипаттады. Олпорттың пікірінше, дені сау адам кең өзін-өзі танумен, рефлексия қабілетімен, белсенді әлеуметтік қатысумен, эмпатиямен және әлемді шынайы қабылдаумен сипатталады. Маслоу психологиялық әл -ауқаттың негізгі аспектілерін атап өтті. Өзін-өзі тануға ұмтылу және гуманистік құндылықтарға-автономияға, альтруизмге, эстетикалық қабылдауға назар аудару [3]. Роджерс өз кезегінде салауатты тұлғаны сөз бостандығымен, тәжірибеге ашықтықпен және шығармашылықпен байланыстырды.

Алайда өзін-өзі тану идеясы гуманистік көзқарасты жақтаушылар арасында да пікірталас тудырды. В. Франкл оны жеткіліксіз деп сынға алып, жеке тұлғаны шынайы жүзеге асыру тек сыртқы әлемдегі мағынаны іздеу арқылы мүмкін болады деп сендірді: «адам өзін-өзі танудан емес, өзінен үлкен нәрсеге қызмет етуден табады» (Франкл, 1990) [4]. Логотерапия аясында Франкл «психикалық денсаулық» ұғымын енгізді, оның негізгі критерийі руханият пен жауапкершілікке негізделген болмыстың мағынасы болып табылады. Ол құндылықтардың үш түрін (шығармашылық, тәжірибе және қарым-қатынас) және адам өмірінің үш деңгейін (биологиялық, психологиялық және рухани) анықтады. Оның пікірінше, ерік-жігер сөзсіз жауапкершілікті талап етеді, онсыз ол озбырлыққа айналады.

Keyes (2002) психикалық денсаулықты аурудың жоқтығынан ғана емес, адамның «гүлдену» (flourishing) деңгейіне жетуінен көрінетін күрделі құбылыс ретінде қарастырады. Ол эмоционалдық, психологиялық және әлеуметтік саулық өзара тығыз байланысты екенін, толыққанды денсаулық осы үш қыр тең дамығанда ғана қалыптасатынын айтады [5]. Keyes-тің «Mental Health Continuum» тұжырымдамасында адамдардың жай-күйі еңсесі түскен («languishing») күйден өміршең гүлдену күйіне («flourishing») дейінгі спектрге орналасады. Зерттеулері көрсеткендей, гүлденудің жоғары деңгейі кәсіби қанағаттану, азаматтық белсенділік, шығармашылық белсенділік және физикалық саулықпен статистикалық тұрғыдан байланысты. Ал Ryff (1989) психологиялық саулықты эвдемониялық бағытта түсіндіріп, тұлғаның өзін жүзеге асыруы мен өмірлік мақсаттылықты оның негізгі өлшемдері ретінде ұсынады. Ryff алты өлшемді модельді (автономия, өзін-өзі қабылдау, қоршаған ортаны меңгеру, тұлғалық өсу, өмірлік мақсаттылық, басқа адамдармен оң қарым-қатынас) ұсынып, олардың әрқайсысы жеке тұлғаның ішкі ресурстарын сипаттайтынын көрсетеді. Автордың пікірінше, осы өлшемдердің теңгерімді дамуы субъективті бақыт сезімімен қатар стрессорларға төзімділікті күшейтеді [6]. Екі ғалым да психологиялық денсаулықты статикалық күй емес, үнемі жетіліп отыратын процесс ретінде қарастырып, оқу-еңбек тәжірибесі мен әлеуметтік қолдау оны дамытатын маңызды факторлар екенін ерекше атап өтеді.

Студенттердің психологиялық денсаулығының заманауи зерттеулері (И.В. Дубровина [7], Н.К. Смирнов [8] және т.б) оның жеке адамның жалпы әл-ауқатын сақтаудағы шешуші рөлін атап көрсетеді. Студенттік жастың психологиялық ерекшеліктерін Б.Г. Ананьев [9], И.С. Кон [10] және т. б. сияқты ғалымдар зерттеді. Бұл мәселені түсінуге Н.В. Кузьмина және Жаринов Н.М., Жаринова Е.Н [11] , В.А. Сластенин [12] кең эмпирикалық еңбектері үлес қосты. Олар кәсіби қалыптасу кезеңіндегі психологиялық денсаулыққа әсер ететін факторларды қарастырды.

Кәсіби қалыптасу кезеңіндегі психологиялық денсаулыққа әсер ететін факторлар – бұл студенттің эмоционалдық, когнитивтік және мінез-құлықтық жағдайына әсер ететін, оның кәсіби дамуы мен әлеуетін айқындайтын ішкі және сыртқы жағдайлар. Ғылыми әдебиеттер мен эмпирикалық зерттеулерге сүйене отырып, төмендегідей негізгі факторларды бөліп көрсетуге болады:

Кесте 1. Ішкі (жеке тұлғалық) факторлар:

Фактор	Қысқаша сипаттама
Стресті жеңе алу қабілеті (стресс-төзімділік)	Жоғары стреске төзімді студенттер кәсіби қиындықтарға психологиялық тұрақтылықпен жауап береді.
Өзін-өзі бағалау деңгейі	Төмен өзін-өзі бағалау — сенімсіздік пен кәсіби құнсыздануға әкеледі; жоғары — мотивацияны қолдайды.
Мотивациялық құрылым	Ішкі мотивация (қызығушылық, даму ниеті) кәсіби денсаулық пен табыстылықтың негізі.
Өзін-өзі реттеу және ұйымдастыру дағдылары	Уақытты тиімді басқару, мақсат қою, жоспарлау сияқты дағдылар студенттің ішкі күйіне тікелей әсер етеді.
Эмоционалды интеллект	Өз эмоцияларын түсіну мен басқару, сондай-ақ басқалармен қарым-қатынас орнату қабілеті.
Үміт пен болашаққа көзқарас	Болашаққа сенім мен мақсаттардың айқындығы психологиялық денсаулықтың маңызды компоненті.

Кесте 2. Сыртқы (әлеуметтік және оқу ортасына байланысты) факторлар

Фактор	Қысқаша сипаттама
Академиялық жүктеме	Қиын оқу бағдарламасы, жоғары талаптар — күйзеліске ұшыратуы мүмкін.
Оқытушылар мен топ арасындағы қатынас	Қолдау көрсететін, түсінетін педагогикалық орта — психологиялық саулыққа оң әсер етеді.
Отбасылық қолдау	Эмоциялық, материалдық және моральдық қолдаудың болуы стрессті азайтады.
Қаржылық жағдай	Қаржылық тұрақсыздық — уайым, мазасыздықтың жиі себебі.
Кәсіби болашаққа қатысты белгісіздік	Мамандыққа сенімсіздік, жұмыс табуға қатысты алаңдау — ішкі тұрақсыздық тудырады.
Психологиялық қызметтердің болмауы немесе жеткіліксіздігі	Университеттерде психологиялық қолдау орталықтарының болмауы — студенттерге қиындық тудырады.

Кәсіби қалыптасу кезеңінде студенттің психологиялық денсаулығы тек жеке қасиеттеріне ғана емес, сонымен қатар оның әлеуметтік-оқу ортасына, қолдау жүйелеріне және өмірлік стратегияларына да тәуелді. Бұл факторларды жан-жақты ескеру кәсіби бағдар, академиялық табыс пен өмірлік қанағаттанушылық деңгейін арттыруға мүмкіндік береді.

Психологиялық денсаулықтың кәсіби қалыптасу үдерісіндегі рөлі айрықша екені анық. Психологиялық денсаулықтың бір көрсеткіші болып табылатын студенттік кезеңдегі стресс болашақ маманның кәсіби қалыптасуына әсер етеді.

Осы орайда кәсіби икемділікке (адаптивтілікке) әсер ететін факторларды зерттеген CAAS (Career Adapt-Abilities Scale) әдістемесінің авторы Марк Савикас (Mark Savickas) кәсіби бейімделу теориясы аясында стресс деңгейінің кәсіби икемділікке әсерін ғылыми тұрғыда негіздеген. Оның пайымдауынша, тұлғаның кәсіби өмірге бейімделу қабілетінің төмен болуы көбіне стресстік жағдайларға байланысты. Бұл — әсіресе студент жастар үшін аса өзекті мәселе [13].

Ал позитивті психология саласындағы зерттеулерімен танымал доктор Шейн Лопес (Shane Lopez) болашаққа үмітпен қараудың тұлғалық табыс пен өмірлік әл-ауқатқа тікелей ықпал ететінін анықтады. Оның айтуынша, үміт — «болашақтың қазіргіден жақсы боларына сену және оны жүзеге асыруға өзінде күш бар екеніне сену». Лопестің пікірінше, үміт — адамның қарым-қатынаста, білім алуда, кәсіби даму мен бизнесте жетістікке жетуінің басты көрсеткіштерінің бірі. Сонымен қатар, ол үміттің тек пайдалы эмоция емес, нақты өлшенетін, арнайы тәсілдер арқылы дамытылатын сапа екенін дәлелдеді. Оның «Making Hope Happen» атты еңбегінде үміттің ғылыми негіздері қарастырылып, адам өміріндегі белсенділік пен жағымды көзқарасты

калыптастыру арқылы әл-ауқатты арттыру жолдары сипатталған [14]. Бұл идеялар студент жастардың кәсіби қалыптасуы мен психологиялық денсаулығын нығайтуда маңызды теориялық және практикалық бағдар болып табылады.

Студенттік кезең жеке тұлғаны белсенді іздеумен, жеке өмірде ғана емес, әлеуметтік-философиялық контексте де өмірді түсінумен сипатталады. Осы кезеңде адамгершілік және эстетикалық сезімдердің қарқынды дамуы, мінез-құлық ерекшеліктерін бекіту, сондай-ақ ересек адамның әлеуметтік рөлдерін игеру жүреді. Зерттеушілер осы кезеңнің негізгі жаңа құбылыстарына, яғни даму ерекшеліктеріне мыналарды жатқызады: құндылықтар мен өмірлік жоспарлар жүйесін қалыптастыру; өзін-өзі жүзеге асыруға және кәсіби өзін-өзі анықтауға саналы түрде ұмтылу; «Мен» тұжырымдаманың қалыптасуын аяқтау және өзін-өзі тануды дамыту; тұлғааралық қатынастардың өзгеруі және рефлексиялық қабілеттердің күшеюі.

ЖОО-да оқу сессиялар кезеңінде сыни деңгейге жететін жоғары интеллектуалдық және эмоционалдық жүктемелермен ұштасады. Әлеуметтік-тұрмыстық және экологиялық факторлармен бірге бұл жүйке-психикалық бұзылулардың дамуына ықпал етеді. Ең дарынды және ынталы оқушылар тәуекел тобында жиі кездесетіні назар аудартады. Зерттеулерге сәйкес, студенттер арасында психикалық бұзылулардың таралуы 7-ден 40%-ға дейін, бұл көп жағдайда шекаралық жағдайлар туралы. Осындай үрдістер талапкерлер арасында да байқалады, бұл психикалық денсаулығы әлсіреген жастардың жоғары оқу орындарына түскендігін көрсетеді.

Қазіргі студенттердің жалпы даму ерекшеліктеріне отандық психологияда үлес қосқан ғалымдар Г.Б. Ниетбаева мен Н.А. Кудушеваның авторлар бірлестігіндегі зерттеулерін атап өтсек болады. Мәселен, Н.А. Кудушеваның «The development of individual self-efficiency among university students» атты мақаласында студенттердің тұлғалық өзіндік тиімділігінің дамуы олардың тұлғалық өсуі мен кәсіби қалыптасуындағы маңызды фактор ретінде қарастырылады [15]. Автор студенттердің өзіндік тиімділігі оқу үдерісіне белсенді қатысуы мен эмоционалды тұрақтылығына оң әсер ететінін атап өтеді. Бұл тұжырымдар психологиялық денсаулықтың негізін құрайтын компоненттердің бірі ретінде өзін-өзі бағалау мен сенімділіктің маңыздылығын көрсетеді. Мақалада келтірілген эмпирикалық деректер университет студенттерінің психологиялық әл-ауқаты мен кәсіби дамуында өзіндік тиімділік деңгейінің жоғары болуы шешуші рөл атқаратынын дәлелдейді. Осылайша, студенттердің психологиялық денсаулығын нығайтуда өзіндік тиімділікті дамыту механизмдері ерекше назарда болуы тиіс. Ниетбаева Г.Б-ның "Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы" атты диссертациясында негізгі зерттеуінде студенттердің психологиялық денсаулығына әсер ететін жоғары оқу орнындағы бейімделу процесі, стресс пен эмоционалды жүктемелер (сессия, уақыттың жетіспеушілігі, арақатынас қиындықтары (педагогтармен, әріптестермен) сияқты факторлар анықталып, эмоциялық тұрақтылық, өзін-өзі басқару дағдылары. социумдағы бейімделу қабілеті сынды психологиялық денсаулықтың критерийлері талданды [16]. Дамытудың арнайы психологиялық бағдарламасы ұсынылды.

В. Буйлов атап өткендей [17], соңғы жылдары неврозбен, неврозға ұқсас жағдайлармен және басқа психопатологиялармен ауыратын студенттер санының өсуі байқалды. Негізгі қоздырушы факторлар: жаңа білім беру ортасына бейімделу қиындықтары; студенттердің дайындық деңгейі мен оқу процесінің талаптары арасындағы сәйкессіздік; авторитарлық оқыту стилі; сессиялар кезінде невротизацияның жоғарылауы; ақпараттың шамадан тыс жүктелуі және уақыт тапшылығы; оқыту әдістемесіне қанағаттанбау салдарынан оқу мотивациясының төмендеуі; оқытушылармен және әкімшілікпен қақтығыстар.

С.Д. Смирнов студенттер арасында жалпыланған наразылықтың – өзіне, айналасына және жалпы өмірге таралуына назар аударады. Егер педагогикалық көзқарас дұрыс болмаса, бұл жағдай деструктивті мінез-құлыққа әкелуі мүмкін. Алайда, дұрыс бағытта мұндай энергия өнімді қызмет үшін күшті ынталандыруға айналуы мүмкін [8, 17 б.]. А. Левагина студентті білім беру ортасына үйлесімді енгізудің маңыздылығын атап көрсетеді. Психологиялық әл-ауқаттың негізгі шарты-оқушының өзін-өзі бағалауы мен маңызды тұлғалардың, соның ішінде

оқытушылардың бағалауының тепе-теңдігі [18]. Н. В. Басованың пікірінше [19], студенттердің денсаулық жағдайы білім беру процесінің құрылымына тікелей байланысты. Дұрыс құрылған оқыту невротизацияны тудырмауы керек. Айта кету керек, білім беру технологиялары педагогикалық әдістердің ықтимал теріс әсеріне қарамастан, дәрігерлер мен физиологтардың назарында сирек кездеседі. Қазіргі заманғы жоғары білім беру жүйесінің психофизиология тұрғысынан студенттер үшін белгілі бір "кәсіби зияндылықтың" болуы туралы айтуға мүмкіндік беретін қасиеттерге ие болуы ерекше алаңдаушылық туғызады.

МАТЕРИАЛДАР МЕН ӘДІСТЕР Бұл зерттеудің теориялық негізін студенттік жастың психологиялық-педагогикалық ерекшеліктері мен кәсіби қалыптасуындағы психологиялық денсаулықтың рөліне қатысты отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектері құрайды. Зерттеушілердің көзқарастары студенттік жас кезеңін кәсіби даму мен жеке тұлғаның қалыптасуындағы шешуші уақыт ретінде сипаттайды.

Зерттеудің эмпирикалық бөлімі жоғары оқу орны базасында – Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті мен Alikhan Bokeikhan University білім алушыларымен жүргізілді. Барлығы 110 студент (оның ішінде 46% – ер студенттер, 54% – қыз студенттер) қатысты. Бұл іріктеме студенттік ортадағы психологиялық денсаулық пен кәсіби қалыптасу арасындағы байланысты сипаттауға мүмкіндік беретін репрезентативті деректерді жинауға жол ашты.

Зерттеудің әдістері ретінде келесі психодиагностикалық құралдар қолданылды:

Жалпы психикалық денсаулық сауалнамасы (General Health Questionnaire, GHQ)- студенттердің ішкі күйін, психоэмоционалдық жағдайын, кәсіби қалыптасуға ықпал ететін психикалық ресурстардың деңгейін бағалауға арналған.

CAAS (Career Adapt-Abilities Scale, авторы – М. Савикас) – кәсіби икемділік пен бейімделу қабілеттерін бағалау үшін.

Шкала мансапқа бейімделудің 4 негізгі құзыреттілігін өлшейді. Әрбір көрсеткіш нормативтік диапазондармен салыстырылады (төмен, орташа, жоғары деңгей). Техника төрт шкаладан тұрады, олардың әрқайсысы мансаптық бейімделудің белгілі бір аспектісін өлшейді:

Мазасыздық (Concern): болашақ мансапқа қатысты алаңдаушылық пен мазасыздық деңгейін бағалайды.

Бақылау (Control): мансапты бақылау сезімін және шешім қабылдау қабілетін бағалайды.

Қызығушылық (Curiosity): мансаптың әртүрлі нұсқаларына деген қызығушылықты және жаңа мүмкіндіктерді зерттеуге деген ұмтылысты бағалайды.

Сенімділік (Confidence): мансапқа байланысты тапсырмаларды сәтті орындау қабілетіне деген сенімділікті бағалайды.

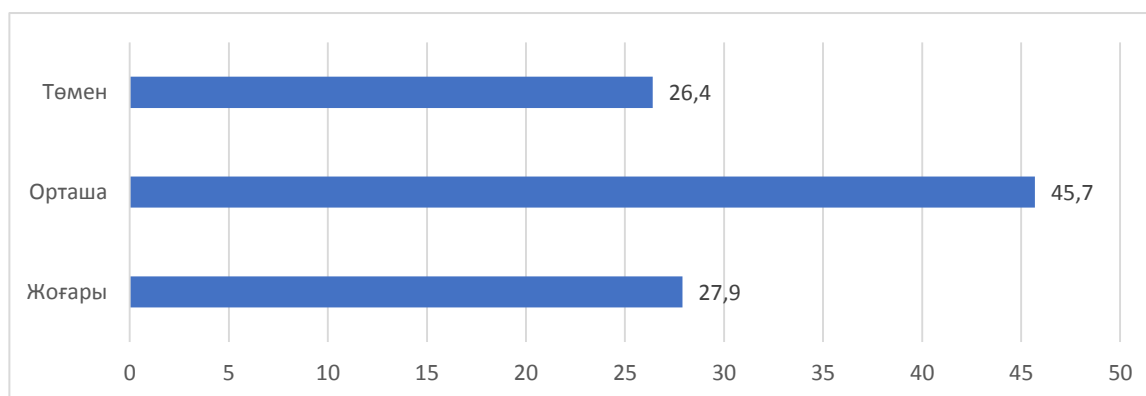
Қосымша ретінде авторлық «Өмірлік табыстылықтың субъективті бағасы» атты сауалнама қолданылып, студенттердің кәсіби бағыттылығы мен ішкі психологиялық ресурстары бағаланды. Сауалнама 20 сұрақтан тұрады, олар мынадай негізгі бағыттарды қамтиды: Кәсіби сала (болашақ мамандығына қанағаттану, кәсіби мақсаттар), Әлеуметтік қатынастар (отбасы, достар, қоғамдағы рөлі), материалдық жағдай (табысы, өмір сүру сапасы), жеке даму (мақсаттарға жету, өзін-өзі жүзеге асыру), эмоционалдық фон (ішкі жайлылық, үміт, мотивация).

Жалпы балл	Табыстылық деңгейі	Интерпретация
81–100 балл	Жоғары	Респондент өз өміріне толық қанағаттанады. Мақсаттары анық, өзін табысты сезінеді. Психологиялық денсаулығы жоғары деңгейде.
61–80 балл	Орташа	Қанағаттанарлық деңгейде. Кейбір өмірлік салаларда толымсыздық сезімі бар. Даму қажет.
41–60 балл	Төмен	Респондент өмірінің көптеген саласына қанағаттанбайды. Қиындықтар бар, мотивация төмендеуі мүмкін.
0–40 балл	Дағдарыстық, өткір дискомфорт	Өмірлік сәтсіздік сезімі басым. Өзін-өзі жүзеге асыру, болашаққа сенім, мотивация – төмен деңгейде. Психологиялық көмек қажет болуы мүмкін.

Зерттеу барысында салыстырмалы талдау, корреляциялық талдау және дисперсиялық талдау (ANOVA) сияқты математикалық-статистикалық әдістер қолданылды. Бұл әдістер психологиялық денсаулықтың кәсіби бейімделу мен студенттердің болашаққа үмітпен қарауына ықпал ету деңгейін анықтауға мүмкіндік берді.

Зерттеу этикалық нормаларға сәйкес жүргізілді: қатысушыларға зерттеу мақсаты мен шарттары түсіндіріліп, барлық студенттер сауалнамаларға өз еркімен және анонимді түрде жауап берді.

Нәтижелер және талдау



Сурет 1– Өмірлік табыстылық деңгейлері

Зерттеуге қатысқан университет студенттерінің өмірлік табыстылық деңгейлері анықталды. Зерттеу нәтижелері бойынша, респонденттердің басым бөлігі (45,7%) орташа деңгейде өмірлік табыстылыққа ие екенін көрсетті. Жоғары деңгей 27,9%-ды, ал төмен деңгей 26,4%-ды құрайды. Бұл студенттердің кәсіби қалыптасуы барысында өмірлік табыстылық пен психологиялық денсаулықтың тығыз байланысын айғақтайды.

Эмпирикалық зерттеу нәтижелері: GHQ-12 және Кәсіби бейімделу шкаласы (CAAS) бойынша талдау. (N = 110)

Кесте 3. Сипаттамалық статистика (Descriptive Statistics)

Шкалалар	Минимум	Максимум	Орташа мән (Mean)	Стандартты ауытқу (SD)
GHQ-12 (жалпы стресс)	5	32	18,4	6,2
CAAS (жалпы бейімделу)	52	120	89,7	14,3
Мазасыздық	6	30	22,1	5,8
Бақылау	6	30	24,3	4,9
Қызығушылық	6	30	20,8	5,1
Сенімділік	6	30	22,5	5,4

GHQ-12 шкаласы бойынша орташа балл (18,4) клиникалық шектен (24+) төмен, бірақ 32% респонденттерде жоғары стресс деңгейі (24+) байқалды. CAAS бойынша ең төмен көрсеткіш қызығушылық (20,8), ең жоғарысы – бақылау (24,3).

Кесте 4. Корреляциялық талдау (Pearson Correlation)

Параметрлер	GHQ-12 (стресс)	CAAS (жалпы)
CAAS (жалпы)	-0,52 ($p < 0,01$)	1
Мазасыздық	-0,41 ($p < 0,01$)	0,78 ($p < 0,01$)
Бақылау	-0,57 ($p < 0,01$)	0,82 ($p < 0,01$)
Қызығушылық	-0,38 ($p < 0,01$)	0,75 ($p < 0,01$)
Сенімділік	-0,49 ($p < 0,01$)	0,81 ($p < 0,01$)

Психологиялық стресс пен кәсіби бейімделу арасында кері байланыс: стресс деңгейі неғұрлым жоғары болса, бейімделу қабілеті соғұрлым төмен ($r = -0,52$). Ең күшті байланыс бақылау субшкаласымен ($r = -0,57$): студенттердің стресс деңгейі өскен сайын, олардың өз мақсаттарын басқару қабілеті төмендейді.

Кесте 5. Топтардың салыстыруы (T-Test)

Топтар	СААС (жалпы)	Бақылау	Сенімділік
Төмен стресс ($GHQ < 24$, $n = 75$)	94,2	25,8	23,9
Жоғары стресс ($GHQ \geq 24$, $n = 35$)	79,1	20,4	19,2
p-value (маңыздылық)	0,003	0,001	,005

Жоғары стресс тобында СААС көрсеткіштері статистикалық маңызды түрде төмен ($p < 0,05$). Ең айқын айырмашылық бақылау субшкаласында (25,8 vs 20,4). ЖОО студенттерінде психологиялық стресс пен кәсіби бейімделу арасында статистикалық маңызды кері байланыс бар екендігі көрінеді. Стрестің жоғары деңгейі (әсіресе уақытты басқару қиындығы) кәсіби дамуды тежейді.

ҚОРЫТЫНДЫ Жоғары оқу орны студенттерінің кәсіби қалыптасу процесінде психологиялық денсаулықтың маңызы ерекше. Зерттеу жұмысы барысында алынған мәліметтер студенттердің психоэмоционалдық жағдайы, кәсіби икемділігі және өмірлік табыстылықтың субъективті бағасы өзара тығыз байланыста екенін көрсетті. GHQ (General Health Questionnaire) сауалнамасының нәтижелері бойынша студенттердің айтарлықтай бөлігі орташа деңгейдегі психикалық денсаулық көрсеткіштеріне ие екені және де жоғары стресс деңгейі анықталды. Бұл олардың кәсіби қалыптасуға қабілеттілігін арттыратын ішкі тұрақтылық пен эмоциялық тепе-тендікке мәселесіг көрсетеді. М.Савикастың кәсіби бейімделу шкаласы (CAAS) бойынша алынған мәліметтер студенттердің кәсіби икемділік деңгейі төмен екенін көрсетті. Бұл студенттердің өзгермелі еңбек нарығына бейімделу қабілеті жеткілікті дәрежеде емес екенін білдіреді, сондай-ақ кәсіби өзін-өзі анықтау мен мақсат қою қиындығын аңғартады. Авторлық «Өмірлік табыстылықтың субъективті бағасы» сауалнамасының қорытындысы студенттердің өзін кәсіби, әлеуметтік және жеке өмір салаларында табысты сезіну деңгейінің психологиялық денсаулықпен және кәсіби икемділікпен тікелей байланыста екенін растады. Психологиялық денсаулығы жоғары студенттер өмірлік табыстылықты да жоғары бағалайтыны байқалды. Жалпы алғанда, зерттеу нәтижелері студенттердің кәсіби қалыптасу процесінде психологиялық денсаулықтың маңызды детерминант екенін дәлелдеді. Психикалық тұрақтылық, эмоционалдық реттелу, өзін-өзі бағалау және болашаққа деген сенімділік кәсіби икемділікті нығайтып, табысты маман ретінде қалыптасуға ықпал етеді. Практикалық ұсыныс ретінде кәсіби құзыреттілікті арттыру үшін стресс-менеджмент тренингтерін енгізу, психологиялық қолдау жүйесінде бақылау субшкаласына арнайы назар аудару қажет екендігін айтамыз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Г.Олпорт – Litres, 2022. – 1883 с.
2. Роджерс, К.Р. Становление личности: взгляд на психотерапию: / К. Р. Роджерс. – 2-е изд. (эл.). – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 241 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
4. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / Пер. с нем. – СПб.: Речь, 2000.
5. Кейс, К.Л.М. (2002). Континуум психического здоровья: от упадка до процветания. Журнал здоровья и социального поведения, 43 (2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
6. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719-727
7. Дубровина, И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования : научно-методический журнал / Ред. И.В. Дубровина. – 2009. – № 3 (20). – С. 17-22. – URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2009/n3/27577.shtml (дата обращения: 05.05.2025).

8. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. - М.: Аспект Пресс, 1995. - 271 с.
9. Ананьев В.А. Психология здоровья / В.А. Ананьев, Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
10. Кон, И. С. Психология юношеского возраста: проблемы формирования личности / И.С. Кон. - М.: Просвещение, 1979. - 175 с.
11. Кузьмина Н.В., Жаринов Н.М., Жаринова Е.Н. Акмеологические технологии профессионального образования: монография / Под ред. А.Н. Сивака. – СПб.: Изд-во НУ «Центр стратегических исследований», 2016. – 388 с.
12. Сластенин В.А. и др. Педагогика Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр "Академия", 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. Нуетбаева Г.Б. Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы: Филос. докторы (PhD) ғыл. дәрежесін алу үшін дайынд. диссертация: 6D010300 – Педагогика және психология / Г.Б. Нуетбаева ... – Алматы, 2014. – 209 б.
17. Буйлов, В. Нервно-психическое состояние студентов как валеологическая проблема / В.Буйлов, Г.Куропова, Н.Сенаторова // *Высшее образование в России*. — 1996. — № 2. — С. 65–73.
18. Левагина А. Педагогическая коррекция психических состояний студентов // *Высшее образование в России*. - 2001. - № 2. – с. 50-53. 5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003. 607 с.
19. Басова, Н.В. Педагогика и практическая психология [Текст] : учебное пособие / Н.В. Басова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 416 с.

References

1. Olport, G. *Stanovlenie lichnosti. Izbrannye trudy* / G. Olport – Litres, 2022. – 1883 s.
2. Rodzhers, K.R. *Stanovlenie lichnosti: vzglyad na psihoterapiyu*. / K. R. Rodzhers. – 2-e izd. (el.). – Moskva : Institut obshegumanitarnykh issledovaniy, 2018. – 241 s.
3. Maslou A. *Motivaciya i lichnost*. 3-e izd. / Per. s angl. – SPb.: Piter, 2019. – 400 s.
4. Frankl V. *Osnovy logoterapii. Psihoterapiya i religiya* / Per. s nem. – SPb.: Rech, 2000.
5. Kejs, K. L. M. (2002). *Kontinuum psihicheskogo zdorovya: ot upadka do procvetaniya*. *Zhurnal zdorovya i socialnogo povedeniya*, 43 (2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
6. Ryff C.D. *The structure of psychological well-being revisited* // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727
7. Dubrovina, I.V. *Psihicheskoe i psihologicheskoe zdorove v kontekste psihologicheskoy kultury lichnosti* / I.V. Dubrovina // *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya : nauchno-metodicheskij zhurnal* / Red. I.V. Dubrovina. – 2009. – № 3 (20). – S. 17-22. – URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2009/n3/27577.shtml (data obrasheniya: 05.05.2025).
8. Smirnov S.D. *Pedagogika i psihologiya vysshego obrazovaniya: ot deyatel'nosti k lichnosti*. - M.: Aspekt Press, 1995. - 271 s.
9. Anan'ev V.A. *Psihologiya zdorovya* / V.A. Anan'ev, G.S. Nikiforov. – SPb.:Rech, 2006. – 384 s.
10. Kon, I. S. *Psihologiya yunosheskogo vozrasta [Tekst]: problemy formirovaniya lichnosti* / I.S. Kon. - M.: Prosveshchenie, 1979. - 175 s.

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. *Қазиргі 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.