

Рахимжанова Н.А. – автор для корреспонденции, заведующая кафедрой «Педагогика и психология», Alikhan Bokeikhan University, г. Семей, Казахстан. E-mail: nazgul3011@mail.ru

Конырова А.А. – доктор философии (PhD), старший преподаватель кафедры педагогики, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан. E-mail: konyrova_arai@mail.ru

Измайлова Ж.Т. – старший преподаватель образовательной программы «Специальная педагогика», Высшая школа педагогики, Павлодарский педагогический университет имени А. Маргулана, Павлодар, Казахстан. E-mail: zhanaraizmail@gmail.com

Information about the authors:

Turganbayeva B.Sh. – Candidate of Pedagogical Sciences, Acting Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Shakarim University, Semey, Kazakhstan. E-mail: bejbitgulsakarimovna@gmail.com

Rakhimzhanova N.A. – corresponding author, Head of the Department of Pedagogy and Psychology, Alikhan Bokeikhan University, Semey, Kazakhstan. E-mail: nazgul3011@mail.ru

Konyrova A.A. – PhD, Senior Lecturer of the Department of Pedagogy, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan. E-mail: konyrova_arai@mail.ru

Izmailova Zh.T. – Senior Lecturer of the Educational Program “Special Pedagogy,” Higher School of Pedagogy, Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan, Pavlodar, Kazakhstan. E-mail: zhanaraizmail@gmail.com

МРНТИ – 15.21.41

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.86.1.003>

Успанова А.Ж.¹ , Абишева Э.Д.*¹ , Абишева Ж.А.² , Ермаханова Л.А.³ 

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті (Алматы, Қазақстан)

¹Алматы гуманитарлық-экономикалық университеті (Алматы, Қазақстан)

¹Жоғары Медико-Стоматологиялық колледж, Рузуддинов атындағы (Алматы, Қазақстан)
e-mail: elmira_abisheva@mail.ru

МЕДИЦИНАЛЫҚ КОЛЛЕДЖ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУ ЖӘНЕ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІК ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Аңдатпа

Медицина саласында білім алатын студенттердің өзін өзі реттеуі мен стресске төзімділігі мәселесі қазіргі психологиялық ғылымда ең өзекті тақырыптардың бірі болып табылады. Медициналық саланың кәсіби қалыптасу кезеңі жоғары эмоционалдық және когнитивтік кернеумен сипатталады, бұл студенттерден тұрақты өзін өзі реттеу механизмдері мен психологиялық тұрақтылықты талап етеді. Осы зерттеудің мақсаты – медициналық колледж студенттерінің мінез-құлық саморегуляциясының деңгейі мен психологиялық стрессоустойчивтілігі арасындағы өзара байланысты зерттеу, сондай-ақ олардың өзара әрекеттесуінің негізгі заңдылықтарын анықтау болды. Зерттеуге медициналық колледждің екінші курсынан 62 студент қатысты. Эмпирикалық әдіс ретінде В.И. Моросанованың «Мінез-құлықтық өзін-өзі реттеу стилі» әдістемесі және В.В. Распопиннің «Стресске психологиялық төзімділікті бағалау сауалнамасы» (СПТБ) қолданылды. Талдау тек екі әдістеменің жалпы интегралдық көрсеткіштері бойынша жүргізілді. Нәтижелер көрсеткендей, респонденттердің көпшілігі өзін-өзі реттеу мен стресске төзімділіктің орта деңгейін көрсетті. Екі айнымалы арасында статистикалық маңызды оң корреляция анықталды (Спирмен коэффициенті $\theta = +0,62$, $p < 0,01$), бұл жоғары саморегуляция деңгейінің стресс төзімділігінің артуымен байланысты екенін білдіреді. Бұл қорытынды саналы өзін-өзі реттеу стресс жағдайында эмоционалдық тұрақтылықты және адаптивті мінез-құлықты қолдауда шешуші рөл атқаратынын растайды. Аталған нәтижелер білім беру мекемелеріндегі психологиялық қызметтердің тәжірибелік маңыздылығын көрсетеді және студент-медиктердің өзін өзі реттеу

мен эмоционалдық тұрақтылық дағдыларын нығайтуға бағытталған алдын алу және дамытушы бағдарламаларды әзірлеу қажеттілігін айқындайды.

Түйін сөздер: өзін-өзі реттеу, стресскөзімділік, медициналық колледж студенттері, психологиялық тұрақтылық, адаптивті мінез-құлық.

Успанова А.Ж.¹, Абишева Э.Д.^{1*}, Абишева Ж.А.², Ермаханова Л.А.³

¹Казахский национальный педагогический университет имени Абая, (Алматы, Казахстан)

²Алматинский гуманитарно-экономический университет, (Алматы, Казахстан)

³Высший медико-стоматологический колледж имени Рузуддинова, (Алматы, Казахстан)

e-mail: elmira_abisheva@mail.ru

Особенности саморегуляции и стрессоустойчивости студентов медицинского колледжа

Аннотация

Проблема саморегуляции и стрессоустойчивости студентов, обучающихся в области медицины, является одной из наиболее актуальных в современной психологической науке. Период профессионального становления в медицинской сфере характеризуется высоким эмоциональным и когнитивным напряжением, что требует от студентов наличия устойчивых механизмов саморегуляции и психологической устойчивости. Целью данного исследования было изучение взаимосвязи между уровнем саморегуляции поведения и психологической стрессоустойчивостью студентов медицинского колледжа, а также определение основных закономерностей их взаимодействия. В исследовании приняли участие 62 студента второго курса медицинского колледжа. В качестве эмпирических методов использовались методика В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» и «Опросник психологической устойчивости к стрессу» (ОПУС) В. В. Распопина. Анализ проводился только по общим интегральным показателям обеих методик. Результаты показали, что большинство респондентов демонстрируют средний уровень как саморегуляции, так и стрессоустойчивости. Между двумя переменными была выявлена статистически значимая положительная корреляция (коэффициент Спирмена $\theta = +0,62$, $p < 0,01$), что свидетельствует о том, что более высокий уровень саморегуляции связан с большей устойчивостью к стрессу. Этот вывод подтверждает решающую роль сознательной саморегуляции в поддержании эмоциональной стабильности и адаптивного поведения в стрессовых ситуациях. Полученные результаты имеют практическое значение для психологических служб образовательных учреждений и подчеркивают необходимость разработки профилактических и развивающих программ, направленных на укрепление навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости у студентов-медиков.

Ключевые слова: саморегуляция, стрессоустойчивость, студенты медицинского колледжа, психологическая устойчивость, адаптивное поведение.

Uspanova A.Zh.¹, Abisheva E.D.^{1*}, Abisheva Zh.A.², Yermakhanova L.A.³

¹Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

²Almaty Humanitarian and Economic University, Almaty, Kazakhstan

³Higher Medical and Dental College named after Professor Ruzuddinov, Almaty, Kazakhstan

e-mail: elmira_abisheva@mail.ru

Features of self-regulation and stress resilience in medical college students

Abstract

The issue of self-regulation and stress resilience among students studying in the field of medicine remains one of the most relevant topics in contemporary psychological science. The period of professional development in the medical field is characterized by high emotional and cognitive stress, requiring students to possess stable self-regulation mechanisms and psychological resilience.

The aim of this study was to examine the relationship between behavioral self-regulation and psychological stress resilience in medical college students, as well as to identify the main patterns of their interaction. The study involved 62 second-year medical college students. Empirical methods included V. I. Morosanova's "Behavioral Self-Regulation Style" questionnaire and V. V. Raspopin's "Questionnaire of Psychological Stress Resilience" (OPUS). The analysis was conducted using only the overall integral scores of both instruments. The results showed that most respondents demonstrated average levels of both self-regulation and stress resilience. A statistically significant positive correlation was found between the two variables (Spearman's coefficient $\theta = +0.62$, $p < 0.01$), indicating that higher levels of self-regulation are associated with greater stress resilience. This finding confirms the crucial role of conscious self-regulation in maintaining emotional stability and adaptive behavior under stress. These results have practical implications for psychological services in educational institutions and highlight the need for preventive and developmental programs aimed at strengthening self-regulation and emotional resilience skills among medical students.

Keywords: self-regulation, stress resilience, medical college students, psychological resilience, adaptive behavior.

Кіріспе. Медициналық білім беру кәсіби даярлаудың ең талапты түрлерінің бірі ретінде кеңінен танылады. Медициналық және денсаулық сақтаудың шектес салалары бойынша білім алатын студенттер қарқынды оқу жүктемесімен, жиі өтетін емтихандармен, клиникалық тәжірибені ерте кезеңнен бастайтын бақылаулармен және пациенттермен эмоционалды жағынан күрделі байланыспен бетпе-бет келеді. Осындай жағдайлар оқу барысында созылмалы және өткір күйзеліс тудырады [1]. Көптеген зерттеулер медициналық мамандықтарда оқитын студенттердің басқа бағыттарда білім алатын қатарластарымен салыстырғанда психологиялық күйзеліс деңгейінің жоғары болатынын көрсетеді. Олар мазасыздықтың жоғары деңгейін, депрессиялық белгілерді, эмоционалды шаршауды (эмоциональное выгорание) және соматикалық шағымдарды жиі бастан кешіреді. Бұл факторлар олардың оқу тиімділігіне, кәсіби тұлғалық сәйкестігінің қалыптасуына және ұзақ мерзімді денсаулығына теріс әсер етуі мүмкін [1, 355–357 бб.].

Теориялық шолу. Өзін-өзі реттеу – мақсатқа жету үшін өз ойларын, эмоцияларын және мінез-құлқын жоспарлау, бақылау және бейімдеу қабілеті – академиялық және клиникалық талаптармен күресуге мүмкіндік беретін негізгі психологиялық ресурс болып табылады [2, 64 б.]. Өзін-өзі реттеу үдерістеріндегі жеткіліксіздік немесе бұзылыстар студенттердің уақытты басқару қабілетін, ұзақ оқу кезеңдерінде назарды сақтай білуін, клиникалық жағдайларда эмоционалды реакцияларды реттеуін және күйзеліске толы жағдайларда шыдамдылығын төмендетуі мүмкін, осылайша жағымсыз салдарға осалдықты арттырады. Керісінше, Өзін-өзі реттеу деңгейінің жоғары болуы тиімді оқу стратегияларын, эмоционалды тұрақтылықты және күйзеліске бейімделген реакцияларды қамтамасыз етеді. Бұл әсіресе медицина саласында маңызды, себебі қателіктер пациент үшін шынайы қауіп тудыруы мүмкін [3, 10 б.].

Осылайша, медициналық колледж студенттерінің өзін-өзі реттеуі мен стресс-төзімділігінің ерекшеліктерін түсіну тікелей қолданбалы мәнге ие: ол алдын алу және араласу бағдарламаларының (өзін-өзі реттей отырып оқыту тренингтері, резиленттілікті арттыру семинарлары, күйзелісті басқару бойынша оқу курстары) негізін қалайды және студенттердің әл-ауқатын қолдау мен білім беру тәуекелін азайтуға бағытталған институционалды саясат үшін эмпирикалық базаны қамтамасыз етеді. Медициналық білім берудегі стресс мәселесіне арналған зерттеулердің ұзақ тарихы бар және олар екі маңызды қорытындыға келтіреді: біріншіден, психологиялық дистресс пен эмоционалды шаршау деңгейі медицина студенттері арасында кең таралған; екіншіден, жеңу стиліндегі, өміршендік деңгейіндегі және өзін-өзі реттеу дағдыларындағы жеке айырмашылықтар стресстің жағымсыз салдарға қалай әкелетінін анықтайды. Соңғы жылдардағы жүйелі шолулар мен метаталдаулар әлемнің түрлі елдеріндегі медицина студенттері арасында депрессия, мазасыздық және дистресс деңгейінің

жоғарырақ екенін құжаттай отырып, бұл құбылыстың әмбебаптығын және мақсатты зерттеу мен араласуды қажет ететінін көрсетеді.

Дистресс мәселелерін зерттеумен қатар, өзін-өзі реттеу бойынша теориялық және эмпирикалық зерттеулер – Баумейстердің ресурс модельдерінен бастап Циммерманның өзін-өзі реттей отырып оқу моделіне дейін – студенттердің мақсат қою, оқу үдерісін ұйымдастыру, прогресті қадағалау және мотивация мен үлгерімді сақтау стратегияларын қолдану механизмдерін зерттеуге анық негіз береді [4, 351 б.; 2, 65 б.]. Өзін-өзі реттеу саласындағы зерттеулер бұл дағдыларды меңгеруге және дамытуға болатынын, сондай-ақ олардың академиялық нәтижелер мен бейімделген мінез-құлыққа тікелей әсер ететінін көрсетеді. Кейінгі әдебиеттерде резиленттілік, келісімділік сезімі және стресс-төзімділік сияқты ұғымдар кеңірек контексте қарастырылады: мұнда стресс факторларының өзінен гөрі, студенттердің психологиялық ресурстары (мысалы, резиленттілік, реттеудегі икемділік, әлеуметтік қолдау) стресстің денсаулықтың нашарлауына немесе керісінше өсуге алып келетінін анықтайды [5, 2 б.; 6, 490 б.]. Резиленттілік дағдыларын қалыптастыруға және күйзеліс жағдайларын еңсеру дағдыларына бағытталған оқу бағдарламалары медицина студенттерінің субъективті әлауқатын да, объективті үлгерім көрсеткіштерін де жақсартуда тиімді екені анықталуда.

Алайда бірнеше олқылықтар сақталып отыр. Біріншіден, бар деректердің басым бөлігі әртүрлі мәдени контекстердегі медициналық университеттердің студенттері бойынша алынған; медициналық колледж студенттеріне арналған зерттеулер аз, ал бұл топ оқу бағдарламасының ұзақтығы, кәсіби бағдар және әлеуметтік-демографиялық құрамы жағынан университет студенттерінен ерекшеленеді. Екіншіден, өзін-өзі реттеуінің қай компоненттері (жоспарлау, мониторинг, эмоционалды реттеу, тежеулі бақылау) клиникалық немесе кәсіби даярлықтың ерте кезеңдерінде стресс-төзімділікке көбірек әсер ететінін салыстырмалы түрде зерттейтін жұмыстар жеткіліксіз. Үшіншіден, классикалық психометриялық құралдарды (мысалы, өмірдегі стресс жағдайларын бағалау шкалалары) заманауи өзін-өзі реттей отырып оқыту және резиленттілік көрсеткіштерімен біріктіретін зерттеулер қажет. Бұл студенттердің функционалдық жағдайын анағұрлым толық әрі көпдеңгейлі түрде сипаттауға мүмкіндік береді.

Өзін-өзі реттеу бірнеше деңгейде қарастырылады: Циммерман бойынша – когнитивті-мотивациялық оқу стратегияларының жиынтығы ретінде; Баумейстердің күш моделі бойынша – сарқылуға бейім шектеулі ресурс ретінде; сондай-ақ импульстарды, назарды және эмоцияларды жоғары деңгейден басқаруды қамтамасыз ететін нейрокогнитивтік желі ретінде. Осы көзқарастарды біріктіру өзін-өзі реттеуді жоспарлау мен метатанымдық мониторингі, тұрақты күш-жігер мен ерік күшін, сондай-ақ стрессорлармен бетпе-бет келгендегі эмоционалдық бейімделу қабілетін қамтитын көпқырлы құбылыс ретінде түсінуге мүмкіндік береді. Студенттерге қатысты эмпирикалық деректер. Зерттеулер көрсеткендей, өзін-өзі реттей отырып оқыту (SRL) дағдыларының жоғары болуы үлгерімнің артуына, тиімді оқу стратегияларын кеңірек қолдануға және қабылданатын стресстің төмендеуіне ықпал етеді [7]. Медицина және денсаулық сақтау саласындағы студенттер үшін SRL клиникалық ойлау дағдыларымен, пациенттермен кездесуге жақсы дайындықпен және бағалау жағдайындағы қысымға бейімделген реакциялармен байланысты. Жоспарлау, мақсат қою, өзін-өзі бақылау және рефлексияға тікелей үйрететін іс-шаралар SRL-ді де, академиялық нәтижелерді де жақсартатыны анықталған.

В. В. Распопиннің «Стреске психологиялық тұрақтылық сауалнамасы» (СПТС). СПТС – адамның стресс жағдайларында ішкі тұрақтылықты және тиімді қызмет етуді сақтай алу қабілетін өлшеуге арнайы жасалған диагностикалық құрал. Тек өмірлік оқиғалардың саны немесе қарқындылығына бағытталатын әдістерден айырмашылығы, СПТС эмоционалдық реттеу, өзін-өзі бақылау және бейімделген төзімділік сияқты субъективті және мінез-құлықтық қырларды бағалайды.

Бұл әдістеме стресске төзімділік деңгейін сыртқы жағдайлық факторлар арқылы емес, индивидтің стрессті қалай қабылдайтынын, қалай түсіндіретінін және оған қалай жауап беретінін анықтайтын тұлғалық реттеу механизмдері арқылы өлшейді. Мұндай тәсіл заманауи өмірге құштарлық концепцияларымен үйлеседі: стресс жағдайына тиімді бейімделу стрессорлардың жиілігіне емес, адамның ішкі өзін-өзі реттеу және психологиялық тұрақтылық ресурстарына көбірек тәуелді. СПТС өзінің сенімділігі мен валидтілігін білім беру және кәсіби үлгілерде дәлелдеген, сондықтан ол медициналық колледждер сияқты күрделі білім беру жағдайларында оқытын студенттердің эмоционалдық тұрақтылығын бағалауға ерекше қолайлы. Медициналық студенттер арасында өмірге құштарлық дағдыларын дамыту, mindfulness бағдарламалары, стрессті басқару курстары және өзін-өзі реттеу дағдыларын белсенді оқыту стрессті азайтып, студенттердің жалпы жұмыс істеу қабілетін жақсартатыны туралы эмпирикалық деректер көбейіп келеді. Лонгитюдтік және бақылаулы зерттеулер саны артып келе жатқанымен, әсердің көлемі және нәтижелердің әртүрлі контексттерге жалпылануы араласу форматына және мәдени ортаға байланысты өзгеріп отырады. Бұл контекстке бейімделген бағдарламаларды әзірлеудің мүмкіндігін де, қажеттілігін де көрсетеді. Бұл зерттеудің мақсаты – медициналық колледждің 3-курс студенттеріндегі өзін-өзі реттеу мен стресске төзімділіктің ерекшеліктерін сипаттау және талдау, сондай-ақ өзін-өзі реттеуінің нақты дағдыларының стресске төзімділік көрсеткіштерімен қалай байланысатынын анықтау. Атап айтқанда, зерттеудің міндеттері:

1. 2-курс медициналық колледж студенттерінің өзін-өзі реттей отырып оқуы және өзін-өзі бақылау деңгейін (жоспарлау, мониторинг, табандылық) бағалау.

2. Студенттердің өмірлік стрессорларға ұшырауын және олардың стресске төзімділігін (стресске байланысты денсаулық үшін қауіп) стандартталған құралдар арқылы өлшеу.

3. Белгілі бір өзін-өзі реттеу компоненттері мен стресске төзімділік арасындағы байланыстарды демографиялық айнымалылар мен академиялық жүктемені ескере отырып тексеру.

Зерттеудің маңыздылығы. Бұл зерттеу жеткілікті зерделенбеген топқа – кәсіби білім беру деңгейіндегі медициналық колледж студенттеріне бағытталған және мамандандырылған психологиялық қызмет көрсету мен оқу іс-шараларын ұйымдастыруда қолдануға болатын эмпирикалық деректер ұсынады. Алынған нәтижелер медициналық оқытудың бастапқы кезеңдерінде стресске төзімділіктің төмендеуін болжауға мүмкіндік беретін нақты регуляторлық бұзылыстарды анықтауы мүмкін. Бұл өз кезегінде алдын алу бағдарламаларын (тайм-менеджмент және эмоцияларды реттеу бойынша семинарлар, SRL стратегияларын оқу үдерісіне енгізу, өміршеңдік дағдыларын дамыту модульдері) тиімді жоспарлауға мүмкіндік береді. Ғылыми тұрғыдан алғанда, зерттеу стрессті өлшеудің классикалық тәсілдерін кәсіби медицина контекстіндегі SRL-дің заманауи концепциялары арқылы байланыстыра отырып, әдебиетке үлес қосады.

Материалдар мен әдістер. Аталған эмпирикалық зерттеу медициналық колледждің үшінші курс студенттері арасында жүргізілді. Таңдау тобына 18–21 жас аралығындағы ерлер мен әйелдер кірді, олар медициналық және стоматологиялық көмек көрсетуге байланысты әртүрлі мамандықтардан болды. Жалпы зерттеуге 62 респондент қатысты, олардың барлығы өз еркімен қатысты. Сауалнама жүргізілмес бұрын студенттерге зерттеудің мақсаты мен олардың жауаптарының құпиялылығы туралы ақпарат берілді. Қатысу анонимді түрде жүзеге асырылды, және жеке тұлғаны анықтайтын ешқандай мәлімет жинақталған жоқ.

Бұл таңдау зерттеудің тақырыбының ерекшеліктерімен түсіндіріледі. Медициналық колледждің үшінші курс студенттері кәсіби қалыптасу кезеңінде болады, мұнда академиялық жүктеме, практикалық сабақтар және пациенттермен алғашқы қарым-қатынас бірлесе отырып жоғары психологиялық қысым тудырады. Бұл жаста эмоционалды және мінез-құллық өзін-өзі реттеу механизмдері әлі де белсенді дамуда, сондықтан өзін-өзі реттеу стильдері мен

стрессқа төзімділікті зерттеу осы топ үшін әсіресе маңызды. Сонымен қатар, үшінші курс – бұл ересек жасқа жеткен тұлғалар, олар өз таңдауы мен әрекеттері үшін жауапкершілік алады.

Зерттеу психологиядағы этикалық қағидаларға сәйкес жүргізілді: ерікті қатысу, ақпараттық келісім, анонимділік және кез келген кезеңде қатысудан бас тарту құқығы. Деректер аудиториялық сабақтар барысында тыныш, жарық бөлмеде жиналды, бұл респонденттерге назарын шоғырландырып, жауап беруге мүмкіндік берді. Зерттеудің әдістемелік негізін психологиядағы жүйелі – қызметтік тәсіл құрады (К. А. Абульханова, В.И. Моросанова), онда өзін-өзі реттеу жеке тұлғаның мінез-құлқын жоспарлау, бағдарлау, программалау және түзету жүйесі ретінде қарастырылады [8, 18 б.]. Осы тұрғыда өзін-өзі реттеу адамның өзгеріп отыратын жағдайларда әрекетінің адекваттылығы мен тұрақтылығын қамтамасыз ететін психологиялық механизм ретінде түсіндіріледі. Ал стрессқа төзімділік – эмоционалды немесе жағдайлық кернеу кезінде индивидтің тиімді қызметін сақтау қабілетін анықтайтын тұлғалық қасиет ретінде қарастырылады. Осы әдістемелік бөлімнің негізгі мақсаты – медициналық колледж студенттерінің жеке өзін-өзі реттеу стильдері мен психологиялық стрессқа төзімділік деңгейлері арасындағы өзара байланысты эмпирикалық бағалау болды.

Диагностикалық құралдар:

1. В.И. Моросанованың «Мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу стилі» әдістемесі. В.И. Моросанованың «Мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу стилі» әдістемесі өзін-өзі реттеу үдерістерін диагностикалауда ең сенімді және кеңінен қолданылатын құралдардың бірі болып табылады [9, 45 б.]. Әдістеме ерікті қызметті саналы өзін-өзі реттеу теориясына негізделген, бұл теория өзін-өзі реттеуны әртүрлі өмірлік және кәсіби контекстерде мақсатқа тиімді жетуді қамтамасыз ететін өзара байланысты үдерістер жүйесі ретінде сипаттайды.

Сауалнама 46 пункттен тұрады, әрқайсысы 4 балдық Лайкер шкаласы бойынша бағаланады. Ол өзін-өзі реттеудің жеті негізгі параметрін өлшейді:

- Жоспарлау – нақты мақсаттар қою және олардың орындалу кезеңдерін алдын ала болжау қабілеті.
- Моделдеу – тапсырманы орындауға әсер ететін маңызды сыртқы және ішкі жағдайларды ойша елестете білу қабілеті.
- Бағдарлама жасау – іс-әрекет жоспарын құру және оны сақтау қабілеті.
- Нәтижелерді бағалау – өз мінез-құлқының нәтижелерін рефлексиялау және бақылау деңгейі.
- Икемділік – мінез-құлық бағдарламасын өзгеріп отыратын жағдайларға бейімдей білу қабілеті.
- Тәуелсіздік – шешім қабылдау және мінез-құлықты реттеу кезінде тәуелсіздік деңгейі.
- Өзін-өзі реттеуның жалпы деңгейі – өзін-өзі реттеу жүйесінің жалпы дамуын көрсететін интегративтік көрсеткіш.

Әдістеме жеке өзін-өзі реттеу стильдерін анықтауға мүмкіндік береді – бұл компоненттердің тұрақты комбинациялары, адамның өз қызметін қалай ұйымдастыратыны және бақылайтыны жөніндегі тұлғалық айырмашылықтарды көрсетеді. Аталған зерттеу контекстінде СПТС әдістемесі студенттердің өзін-өзі реттеу жүйесінің сипаттамаларын және өздерінің оқу мен кәсіби мінез-құлықтарын жоспарлау, бақылау және түзету қабілетін анықтау үшін қолданылды.

Шкаланың жоғары балдары әдетте жақсы дамыған өзін-өзі реттеу механизмдерін көрсетсе, төмен балдар импульсивтілік, табандылықтың болмауы немесе өзін-өзі бақылау деңгейінің төмен екенін көрсетуі мүмкін.

2. Стресске психологиялық төзімділік сауалнамасы (СПТС) – В. В. Распопин.

Студенттердің жалпы стресске төзімділік деңгейін бағалау үшін зерттеуде В. В. Распопин әзірлеген “Стресске психологиялық төзімділік сауалнамасы (СПТС)” қолданылды

[10, 10 б.; 11, 99 б.]. Бұл диагностикалық құрал адамның стресс және эмоционалды күрделі жағдайларда ішкі тұрақтылықты сақтау және тиімді әрекет ету қабілетін бағалауға арналған.

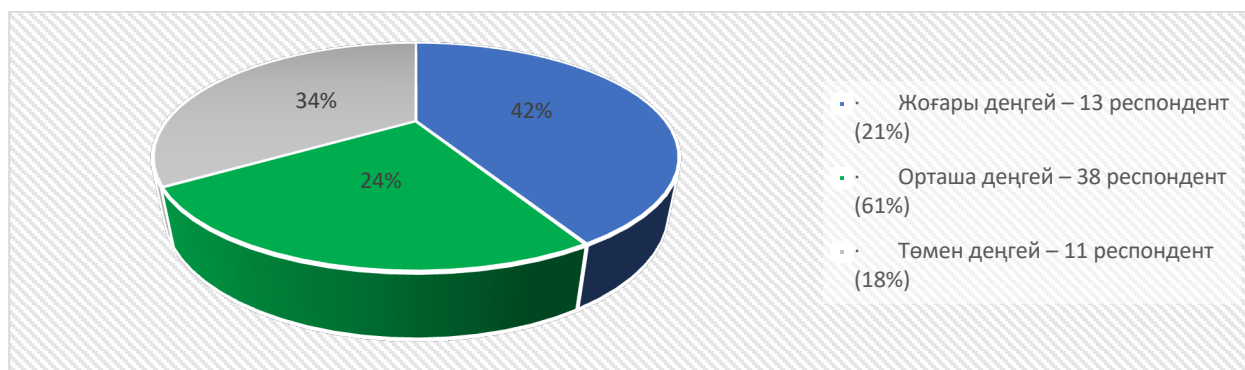
Зерттеу 70 мәлімдемеден тұрады, әрқайсысы стресске тән эмоционалды, когнитивтік және мінез-құлықтық реакцияларды көрсетеді. Респонденттер әр мәлімдемеге 4 балдық Лайкер шкаласы бойынша келісу деңгейін бағалайды, мұнда жоғары балдар өміршеңдіктің және жағымсыз факторларға төтеп беру қабілетінің жоғары екенін көрсетеді. Сауалнама бірнеше қосымша шкалалық көрсеткіштерді бере алса да, бұл зерттеуде әрі қарайғы талдау үшін тек жалпы (интегралдық) психологиялық стресске төзімділік деңгейі қолданылды. Жалпы балға назар аудару стресске төзімділіктің біртұтас және толық көрсеткішін алу мақсатында таңдалды. Бұл тәсіл стресске төзімділік пен Өзін-өзі реттеу сияқты басқа психологиялық сипаттамалар арасындағы жалпы заңдылықтар мен корреляцияларды анықтауға мүмкіндік береді, нәтижелерді көп аспектілерге бөлмей.

Сауалнаманы топтық жағдайда стандартты жағдайларда толтырды. Қатысушыларға толық нұсқаулық беріліп, жауаптарының құпиялылығы қамтамасыз етілгені айтылды. Орта есеппен сауалнаманы толтыруға 25–30 минут уақыт кетті. Деректер тестілеу нұсқаулығында сипатталған стандартты есептеу процедурасына сәйкес өңделді: барлық 70 пункт бойынша жеке балдар қосылып, психологиялық стресске төзімділіктің жалпы көрсеткіші алынды. Жоғары жиынтық балдар жоғары стресске төзімділік деңгейін білдіреді. Деректерді жинау және өңдеу. Екі сауалнаманы толтыру әр топ үшін шамамен 40–50 минут уақыт алды. Студенттер сауалнамаларды жоспарланған кураторлық сағат кезінде зерттеушінің бақылауымен толтырды. Нұсқаулықтар дауыстап оқылып, кез келген процедуралық сұрақтарға түсініктеме берілді, бірақ жауаптардың мазмұнына қатысты ешқандай пікір берілмеді, бұл алдын-ала әсерді болдырмау үшін жасалды.

Таңдау тобында өзін-өзі реттеу мен стресске төзімділік жалпы деңгейін анықтау үшін сипаттамалық статистикалық деректер (орташа мән, медиана, стандартты ауытқу) қолданылды. Айнымалылар арасындағы өзара байланыстарды бағалау үшін Спирменнің рангілік корреляция коэффициенті қолданылды, өйткені ол өзін-өзі реттеу мен стресске төзімділік көрсеткіштері арасындағы статистикалық маңызды монотонды (сызықсыз емес) байланыстарды анықтауға мүмкіндік береді, тіпті деректер толық нормалдық таралу критерийлеріне сәйкес келмесе де [12].

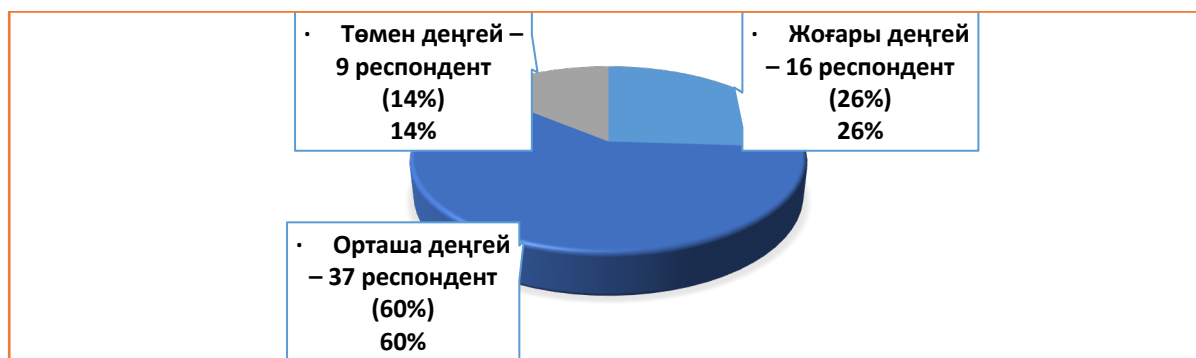
Екі қолданылған құрал да стандартталған, валидті және психологиялық зерттеулерде және практикалық диагностикада кеңінен қолданылады. Моросанованың мінез құлықты өзін өзі реттеу стилі әртүрлі жағдайларда жоғары конструктивті валидтілігі мен сенімділігі үшін мойындалған, барлық шкалалар бойынша ішкі сәйкестік коэффициенттері 0,73-тен 0,89-ға дейін өзгеріп отырады. СПТС та осындай күшті психометриялық қасиеттерге ие және студенттердің психологиялық тұрақтылығын бағалауға ұсынылады.

Нәтижелер және талқылау. «Стресске психологиялық төзімділік сауалнамасы» (СПТС, В. В. Распопин) нәтижелері. Бұл сауалнама нәтижелері бойынша студенттер арасындағы стресске төзімділік деңгейлері мынадай бөлінді (1-сурет): Жоғары деңгей – 13 респондент (21%); Орташа деңгей – 38 респондент (61%); Төмен деңгей – 11 респондент (18%)



Сурет 1. Стреске психологиялық төзімділікті бағалау сауалнамасының (СПТС) нәтижелері

Алынған деректер көрсеткендей, студенттердің басым бөлігі орташа деңгейдегі психологиялық стреске төзімділік көрсетеді, бұл оқу процесінде стресс факторларымен күресуге жалпы қанағаттанарлық қабілетті білдіреді. Алайда төмен төзімділік көрсеткіштері бар респонденттердің айтарлықтай үлесінің болуы кейбір студенттердің айқын эмоционалды кернеуді сезінуі, жаңа жағдайларға бейімделуде қиындықтар және сыртқы стрессорларға тұрақсыз реакция көрсетуі мүмкін екенін көрсетеді. Зерттелген топтың 21%-ында байқалған жоғары стреске төзімділік деңгейі жақсы дамыған бейімделу механизмдері, ішкі тұрақтылық және жеткілікті деңгейдегі өзін-өзі бақылау қабілеті бар студенттер тобын көрсетеді. Бұл оларға жоғары эмоционалды кернеу жағдайында да жұмыс қабілеттілігін сақтауға мүмкіндік береді. Жалпы алғанда, нәтижелер психологиялық, педагогикалық және медициналық сияқты көмектесуші мамандықтар студенттері арасында байқалатын жалпы тенденцияларға сәйкес келеді, мұнда орташа көрсеткіштердің басым болуы эмоционалды қатысушылық пен бейімделуші бақылау механизмдерінің арасындағы тепе-теңдікті көрсетеді.



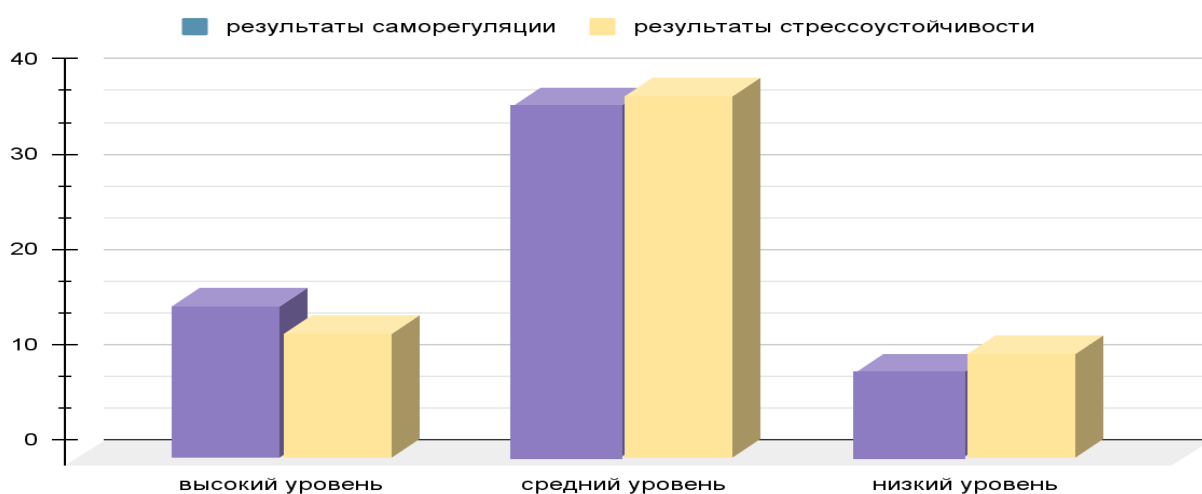
Сурет 2. «Мінез-құлықтық өзін-өзі реттеу стилі» әдістемесінің нәтижелері

В. И. Моросанованың «Мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу стилі» әдістемесінің нәтижелері. Аталған әдістеме бойынша студенттердің өзін-өзі реттеуінің жалпы деңгейлері мынадай бөлінді (2-сурет): Өзін-өзі реттеу деңгейінің басым болуы студенттердің көпшілігінде өз қызметін жоспарлау, бақылау және бағалау қабілеттерін қамтамасыз ететін жеткілікті дамыған өзін-өзі реттеу дағдылары бар екенін көрсетеді, алайда бұл дағдылар барлық жағдайда толық тұрақты немесе саналы емес. Респонденттердің төрттен біріндегі жоғары өзін-өзі реттеу деңгейі мақсат қою, өзін-өзі бақылау және мінез-құлық икемділігі қабілеттерінің қалыптасқанын көрсетеді, бұл тұлғалық және кәсіби өзін-ұйымдастырудың жетілген стиліне сәйкес келеді. Керісінше, 14% студенттерде анықталған төмен деңгей жеткіліксіз ақпараттылық пен әлсіз ерік регуляциясын көрсетіп, оқу қызметін ұйымдастыруда және эмоционалды күйді басқаруда қиындықтар тудыруы мүмкін (3-сурет). Нәтижелердің таралуы

осы топтың жас ерекшеліктеріне сәйкес келеді: кәсіби қалыптасу кезеңінде өзін-өзі реттеу механизмдері әлі де қалыптасып жатыр және олар жағдайлық және мотивациялық факторларға байланысты өзгеріп отыруы мүмкін.

Корреляциялық талдау (Спирменнің рангілік корреляция коэффициенті) Мінез-құлықтың жалпы өзін-өзі реттеу деңгейі мен жалпы стресске төзімділік деңгейі арасындағы байланысты анықтау үшін Спирмен корреляциялық талдауы жүргізілді. Алынған коэффициент: $R_s = +0,62$ ($p < 0,01$)

Бұл мән екі айнымалы арасындағы статистикалық маңызды оң корреляцияның орташадан жоғары күшке дейін екенін көрсетеді. Бұл өзін-өзі реттеу деңгейі артқан сайын стресске төзімділіктің де артатынын білдіреді. Өз әрекеттерін жоспарлады, бақылауды және түзетуді жақсы меңгерген студенттер эмоционалды тұрақтылығы жоғары және стресс жағдайында ішкі тепе-теңдікті сақтай алады.



Сурет 3. Нәтижелердің салыстырмалы талдауы

Бұл нәтиже теориялық деректермен сәйкес келеді, онда өзін-өзі реттеу эмоционалды қысым жағдайында тұрақтылықты қамтамасыз ететін психологиялық буфер ретінде әрекет ететініне баса назар аударылады. Өз қызметін саналы түрде ұйымдастыру және ішкі күйді басқару қабілеті бейімделуші мінез-құлық пен тиімді күресу стратегияларының негізінде жатыр. Нәтижелер өзін-өзі реттеуінің стресске төзімділікті қолдауда негізгі рөл атқаратыны жөніндегі гипотезаны растайды. Бұл екі құндылық арасындағы байланыс кеңірек психологиялық заңдылықты көрсетеді: индивидтің өз мінез-құлқы мен эмоционалды реакцияларын саналы реттеу қабілеті неғұрлым жоғары болса, стресс әсеріне төзімділігі де соғұрлым жоғары болады. Практикалық тұрғыдан бұл студенттерде, әсіресе психолог мамандығы бойынша білім алушыларда, өзін-өзі реттеу мен эмоционалды өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту маңызды екенін көрсетеді. Мақсат қою, жоспарлау және рефлексияны үйрететін бағдарламалар тек кәсіби қалыптасуға ғана емес, сонымен бірге психологиялық төзімділікті нығайтуға да ықпал етеді – бұл көмектесуші мамандықтардағы болашақ мамандар үшін өмірлік маңызды қасиет болып табылады.

Қорытынды. Медициналық колледж студенттерінің өзін-өзі реттеу және стрессоустойчивтілік ерекшеліктерін зерттеу олардың психологиялық функциялануында маңызды заңдылықтарды анықтауға мүмкіндік берді. Алынған деректер көрсеткендей, респонденттердің көпшілігі өзін-өзі реттеу мен стресске төзімділік деңгейінің орташа көрсеткіштерін демонстрациялады, бұл жалпы алғанда өзін-өзі ұйымдастыру және эмоционалды бақылау жүйесінің жеткілікті, бірақ әлі толық қалыптаспағанын көрсетеді. Төмен деңгей көрсеткіштері бар студенттердің болуы өзін-өзі бақылау, эмоционалды

тұрақтылық және бейімделуші күресу механизмдерін дамытуға бағытталған психолого-педагогикалық жұмыстың қажеттілігін көрсетеді. Сонымен қатар, жоғары деңгейдегі өзін-өзі реттеу мен стрессоустойчивтілігі бар топ осы жас пен кәсіби топта күшті ерік пен бейімделуші ресурстары бар жеке тұлғалардың бар екенін растайды. Зерттеу барысында анықталған оң корреляция ($r_s = +0,62$, $p < 0,01$) өзін-өзі реттеу мен стресске төзімділік арасындағы өзара тәуелділікті көрсетеді. Бұл байланыс саналы өзін-өзі реттеуны дамыту стресс жағдайында тұрақтылықты арттыратынын және жалпы психикалық әл-ауқатты жақсартатынын көрсетеді. Алынған нәтиже теориялық тұжырымдармен сәйкес келеді: өзін-өзі реттеу – стрессқа реакцияны реттейтін қорғаныштық психологиялық механизм. Ғылыми жаңашылдық тұрғысынан зерттеу медициналық колледж студенттерінің психологиялық тұрақтылығын сақтаудағы өзін-өзі реттеуның рөлін тереңірек түсінуге мүмкіндік береді – бұл топ өз оқу жүктемесінің қарқынды болуы және медициналық мамандықтың эмоционалды талаптарына байланысты созылмалы стресске бейім. Зерттеу сондай-ақ осы нақты білім беру контекстінде өзін-өзі реттеу механизмдері мен стресске төзімділік арасындағы өзара байланысқа эмпирикалық деректер ұсынады. Осылайша, жүргізілген зерттеу өзін-өзі реттеуның тек оқу жетістіктерін ғана емес, кәсіби қалыптасу процесінде эмоционалды тепе-теңдік пен стрессоустойчивтілікті қамтамасыз ететін негізгі психологиялық ресурс ретіндегі рөлін растайды. Өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту медициналық оқу орындарының студенттерінің психологиялық мәдениетін және психикалық денсаулығын көтерудің маңызды бағыты болып табылады. Практикалық ұсыныстар: Зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, медициналық колледж студенттерінің психологиялық дайындығын, стресске төзімділігін және өзін-өзі реттеу дағдыларын арттыру үшін келесі ұсыныстар беруге болады:

- Өзін-өзі реттеу бойынша оқу бағдарламаларын әзірлеу: мақсат қою, жоспарлау, мониторинг және өзін-өзі бағалау дағдыларын дамытуға бағытталған құрылымдық семинарлар мен курстар өткізу. Оқу процесінде академиялық және практикалық қызметте икемділік пен бейімделушілікке ерекше көңіл бөлу қажет.

- Стрессті басқару және өміршеңдікті арттыру шаралары: релаксация жаттығулары, когнитивтік қайта құрылымдау, саналы болу және уақытты басқару стратегиялары сияқты стресс басқару әдістерін оқу бағдарламасына енгізу. Бұл шаралар студенттердің эмоционалды тұрақтылығын сақтауға және оқу мен клиникалық жүктемелермен тиімді күресуге көмектеседі.

- Психологиялық мониторинг және ерте анықтау: студенттердің өзін-өзі реттеу және стресске төзімділік деңгейін тұрақты түрде бағалау, тексерілген құралдарды қолдану (мысалы, Моросанованың «Мінез-құлықтық өзін-өзі реттеу стилі» және Распопиннің СПТС). Төмен деңгейдегі өзін-өзі реттеу деңгейі бар студенттерді ерте анықтау уақытылы психологиялық қолдау мен жеке араласуды қамтамасыз етеді.

- Академиялық басшылыққа және менторлыққа интеграция: оқытушылар мен менторларды өзін-өзі реттеу стратегиялары мен қиындықтарды жеңу механизмдерін ұсынуға ынталандыру. Менторлық студенттерге өз-өзін түсіну және рефлексия дағдыларын дамытуға көмектеседі, бұл академиялық табыс пен кәсіби өсім үшін қажет.

- Практикалық жаттығулар мен симуляциялар: өмірлік имитациялық жаттығулар, клиникалық жағдайларды талдау және жобалық тапсырмалар, студенттерден жоспарлау, реттеу және әрекеттерін талдау талап етеді. Бұл әдіс өзін-өзі реттеу дағдыларын нығайтады, сонымен қатар студенттерді қауіпсіз оқу ортасында стресс жағдайларына ұшыратады.

- Жағымды білім беру ортасын құру: дербестікке, конструктивті кері байланысқа және әріптестердің қолдауына қолайлы орта жасау. Мұндай орта өзін-өзі реттеуін дамытуға, стрессті азайтуға және жалпы психологиялық тұрақтылықты арттыруға ықпал етеді.

- Ұзақ мерзімді мониторинг және бағдарлама тиімділігін бағалау: енгізілген іс-шаралардың тиімділігін бағалау үшін кейінгі зерттеулер жүргізу. Үздіксіз бағалау

бағдарламалардың деректерге негізделгендігін және студенттердің өзгеріп жатқан қажеттіліктеріне жауап беретінін қамтамасыз етеді.

Бұл ұсыныстар психологиялық-педагогтар, оқытушылар және студенттерді қолдау қызметтері тарапынан студенттердің оқу жетістігін және психикалық денсаулығын жақсартуға қолданылуы мүмкін, бұл болашақта кәсіби білікті және психологиялық тұрғыдан тұрақты медициналық мамандарды қалыптастыруға ықпал етеді.

Алғыс. Жоғары Медициналық - Стоматологиялық колледжінің профессор Рузуддиновтың әкімшілігі мен оқытушылар құрамына зерттеу жұмысын жүргізуге мүмкіндік бергені үшін шын жүректен алғысымызды білдіреміз. Студенттермен өзара әрекеттестікті ұйымдастыруға қолдау көрсеткені үшін жеке алғыс айтамыз. Зерттеуге қатысқан үшінші курс студенттеріне қызығушылықтары, ашықтықтары және достық қарым-қатынастары үшін ерекше алғысымызды білдіреміз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Дирбай, Л. Н., Томас, М. Р., Шанафельт, Т. Д. Систематический обзор депрессии, тревожности и других признаков дистресса среди студентов медицинских вузов США и Канады // Академическая медицина. – 2006. – Т. 81, № 4. – С. 354–373.
2. Циммерман, Б. Дж. Статья саморегулируемым учащимся: обзор // Теория в практике. – 2002. – Т. 41, № 2. – С. 64–70.
3. Моросанова, В. И. Осознанная өзін-өзі реттеу как метаресурс достижения целей и решения жизненных задач // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2021. – № 1. – С. 3–37.
4. Баумайстер, Р. Ф., Вохс, К. Д. Сила самоконтроля: исследование ограниченного ресурса // Ежегодный обзор психологии. – 2016. – Т. 67. – С. 351–375. (Scopus).
5. Кроссвелл, А. Д., Локвуд, К. А. Как измерить психологический стресс в исследованиях здоровья // PLoS ONE (PLoS ONE). – 2020. – Т. 15, № 4. – e0231942.
6. Луибль, Л. и др. Резильентность и чувство связанности у студентов-медиков первого курса // Биомедицинское образование (BMC Medical Education). – 2021. – Т. 21. – Статья 490.
7. Флетчер, Дж. Д. и др. Влияние саморегулируемого обучения и прокрастинации на академический стресс, субъективное благополучие и учебные достижения в среднем образовании // Современная психология (Current Psychology). – 2022. – Т. 41, № 12. – С. 9281–9296.
8. Абульханова, К. А. Психология человеческой индивидуальности. – М. - 2001. – 303 с.
9. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: теория и диагностика. – М. - 2010. – 223 с..
10. Распопин, Е. В. Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) // Психологическая диагностика: Научно-методический и практический журнал. – 2009. – № 3. – С. 104–122.
11. Распопин, Е. В. Дифференцированная оценка психологической устойчивости к стрессу // 20 лет постсоветской России: кризисные явления и механизмы модернизации: сборник статей. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2011. – С. 272–276.
12. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2003. – 350 с.

References

1. Dyrbye L. N., Thomas M. R., Shanafelt T. D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of distress among U.S. and Canadian medical students // Academic Medicine. 2006. Vol. 81. No. 4. P. 354–373.
2. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview // Theory Into Practice. 2002. Vol. 41. No. 2. P. 64–70.
3. Morosanova V. I. Osoznannaya samoregulyatsiya kak metaresurs dostizheniya tseley i resheniya zhiznennykh zadach // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya. 2021. No. 1. P. 3–37.
4. Baumeister R. F., Vohs K. D. Sila samokontrolya: issledovanie ogranichennogo resursa // Annual Review of Psychology. 2016. Vol. 67. P. 351–375. (Scopus).
5. Crosswell A. D., Lockwood K. A. How to measure psychological stress in health research // PLoS ONE. 2020. Vol. 15. No. 4. e0231942.
6. Luibl L., et al. Resilience and sense of coherence in first-year medical students // BMC Medical Education. 2021. Vol. 21. Article 490. (Scopus).
7. Fletcher, J. D., et al. Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education // Current Psychology. 2022. Vol. 41. № 12. P. 9281-9296.
8. Abulkhanova K. A. Psikhologiya chelovecheskoy individual'nosti. – М.- 2001. – 303p.
9. Morosanova V. I. Individual'nyy stil' samoregulyatsii: teoriya i diagnostika. – М.: Nauka, 2010. – 223 p.