

Кудушева Н.А.¹ , Базарбаева М.С.*² , Болсынбекова Г.А.² , Ә.А.Төлегенова⁴ 
Жубаназарова Н.С.⁴ 

¹Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

²«Alikhan Bokeikhan University», Семей қаласы, Қазақстан

³Нұр-Мұбарак Египет ислам мәдениеті университеті, Алматы қ, Қазақстан

⁴Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан

*e-mail: mahabbatbazarbaeva755@gmail.com

Студенттердің әлеуметтік интеллекті мен стресске төзімділігінің өзара байланысы

Аңдатпа

Мақалада университет студенттері арасында әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділік арасындағы өзара байланыс қарастырылады. Зерттеуде әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділік ұғымдарына теориялық тәсілдер талданады, олардың психологиялық сипаттамалары анықталады және олардың өзара байланысы туралы эмпирикалық нәтижелер талқыланады. Зерттеудің мақсаты – университет студенттері арасында әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділік арасындағы байланысты эмпирикалық тұрғыдан зерттеу. Зерттеу нәтижелері бойынша студенттерде әлеуметтік интеллекттің орташа және ортадан жоғары деңгейі басым екені анықталды. Стресске төзімділік көрсеткіштері негізінен орташа деңгейде байқалғанымен, студенттердің бір бөлігінде жоғары стресс реактивтілігі мен эмоционалдық тұрақсыздық белгілері анықталды. Копинг-стратегиялар құрылымында проблеманы шешуге бағытталған тәсілдер басым болып, эмоцияға бағытталған және қашқақтау стратегиялары орташа деңгейде көрініс тапты. Корреляциялық талдау нәтижелері әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділік арасында статистикалық мәнді оң байланыс бар екенін көрсетті ($r \approx 0,45-0,60$; $p < 0,01$). Сонымен қатар әлеуметтік интеллект пен проблеманы шешуге бағытталған копинг-стратегиялар арасында оң байланыс, ал эмоцияға бағытталған және қашқақтау стратегияларымен теріс байланыс анықталды. Стресске төзімділік те тиімді копинг-стратегиялармен оң, ал қашқақтау мінез-құлқымен теріс корреляция көрсетті. Зерттеу нәтижелері әлеуметтік интеллекттің студенттердің стресс жағдайларына бейімделуінде маңызды психологиялық ресурс екенін дәлелдейді. Ол эмоционалдық реттелуді, әлеуметтік қолдауды пайдалануды және конструктивті копинг-стратегияларды қолдануды қамтамасыз етеді. Ал төмен әлеуметтік интеллект деңгейі стресс реактивтілігінің жоғарылауымен және бейімделмеген мінез-құлық стратегияларының жиі қолданылуымен сипатталады. Осылайша, алынған нәтижелер зерттеу болжамын толық растайды және әлеуметтік интеллекттің студенттердің стресске төзімділігін арттырудағы маңызды рөлін көрсетеді.

Түйін сөздер: әлеуметтік интеллект, стресске төзімділік, студенттер, копинг-стратегиялар, психологиялық бейімделу.

Кудушева Н.А.¹, Базарбаева М.С.*², Болсынбекова Г.А.², Ә.А. Төлегенова⁴, Жубаназарова Н.С.⁴

¹ Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан

² Alikhan Bokeikhan University, г. Семей, Казахстан

³ Египетский университет исламской культуры «Нур-Мубарак», г. Алматы, Казахстан

⁴ Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

e-mail: mahabbatbazarbaeva755@gmail.com

Взаимосвязь социального интеллекта и стрессоустойчивости студентов

Аннотация

В статье рассматривается взаимосвязь между социальным интеллектом и стрессоустойчивостью у студентов университета. В исследовании анализируются теоретические подходы к понятиям социального интеллекта и стрессоустойчивости, определяются их психологические характеристики и обсуждаются эмпирические результаты их взаимосвязи. Цель исследования – эмпирически изучить связь между социальным интеллектом и стрессоустойчивостью у студентов университета. Результаты исследования показали, что у студентов преобладает средний и выше среднего уровень социального интеллекта. Показатели стрессоустойчивости в основном находятся на среднем уровне, однако у части студентов выявлены высокая стресс-реактивность и признаки эмоциональной нестабильности. В структуре копинг-стратегий доминируют подходы, направленные на решение проблем, тогда как эмоционально-ориентированные стратегии и стратегии избегания проявляются на среднем уровне. Результаты корреляционного анализа выявили статистически значимую положительную связь между социальным интеллектом и стрессоустойчивостью ($r \approx 0,45-0,60$; $p < 0,01$). Кроме того, обнаружена положительная связь между социальным интеллектом и копинг-стратегиями, направленными на решение проблем, а также отрицательная связь с эмоционально-ориентированными стратегиями и стратегиями избегания. Стрессоустойчивость показала положительную корреляцию с эффективными копинг-стратегиями и отрицательную – с поведением избегания. Выводы исследования доказывают, что социальный интеллект является важным психологическим ресурсом в адаптации студентов к стрессовым ситуациям. Он обеспечивает эмоциональную регуляцию, использование социальной поддержки и применение конструктивных копинг-стратегий. Низкий уровень социального интеллекта, напротив, характеризуется повышенной стресс-реактивностью и частым использованием дезадаптивных поведенческих стратегий. Таким образом, полученные результаты полностью подтверждают гипотезу исследования и демонстрируют важную роль социального интеллекта в повышении стрессоустойчивости студентов.

Ключевые слова: социальный интеллект, стрессоустойчивость, студенты, копинг-стратегии, психологическая адаптация.

N.A. Kudusheva¹, M.S. Bazarbayeva*², G.A. Bolsynbekova², A.A. Tolegenova³,
N.S. Zhubanazarova⁴

¹ Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

² Alikhan Bokeikhan University, Semey, Kazakhstan

³ Egyptian University of Islamic Culture “Nur-Mubarak”, Almaty, Kazakhstan

⁴ Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

e-mail: mahabbatbazarbaeva755@gmail.com

The relationship between students' social intelligence and stress resistance

Abstract

The article examines the relationship between social intelligence and stress resistance among university students. The study analyzes theoretical approaches to the concepts of social intelligence and stress resistance, identifies their psychological characteristics, and discusses empirical findings

regarding their interrelation. Purpose of the study – to empirically investigate the relationship between social intelligence and stress resistance among university students. Results of the study showed that students predominantly have an average and above-average level of social intelligence. Stress resistance indicators are mainly at an average level; however, some students demonstrated high stress reactivity and signs of emotional instability. In the structure of coping strategies, problem-solving approaches dominate, while emotion-focused and avoidance strategies are manifested at a moderate level. Correlation analysis revealed a statistically significant positive relationship between social intelligence and stress resistance ($r \approx 0.45–0.60$; $p < 0.01$). Additionally, a positive correlation was found between social intelligence and problem-focused coping strategies, while negative correlations were identified with emotion-focused strategies and avoidance strategies. Stress resistance showed a positive correlation with effective coping strategies and a negative correlation with avoidance behavior. Conclusions of the study prove that social intelligence is an important psychological resource for students' adaptation to stressful situations. It ensures emotional regulation, the use of social support, and the application of constructive coping strategies. A low level of social intelligence, in contrast, is characterized by increased stress reactivity and frequent use of maladaptive behavioral strategies. Thus, the obtained results fully confirm the research hypothesis and demonstrate the important role of social intelligence in enhancing students' stress resistance.

Keywords: social intelligence, stress resistance, students, coping strategies, psychological adaptation.

Кіріспе. Қазіргі қоғамның жылдам өзгеруі, технологиялық даму, академиялық бәсекелестіктің күшеюі және әлеуметтік тұрақсыздық студенттердің психологиялық саулығына айтарлықтай әсер етеді. Университет студенттері көптеген стресс-факторларға ұшырайды, оның ішінде академиялық жүктеме, емтихандар, университет өміріне бейімделу, тұлғааралық қақтығыстар, қаржылық қиындықтар және болашақ кәсіби мансап туралы белгісіздік бар. Бұл стресс-факторлар студенттердің эмоционалдық тұрақтылығына, мотивациясына, академиялық үлгеріміне және психикалық денсаулығына теріс әсер етуі мүмкін.

Психология ғылымында стресске төзімділік адамға стрестік жағдайларда эмоционалдық тепе-теңдік пен тиімді жұмыс істеу қабілетін сақтауға мүмкіндік беретін маңызды сипаттамалардың бірі ретінде қарастырылады. Стресске төзімділігі жоғары студенттер, әдетте, бейімделгіш, эмоционалдық тұрақты және академиялық және әлеуметтік қиындықтарды жеңуге қабілетті болады. Сонымен қатар, әлеуметтік интеллект тұлғааралық өзара әрекеттесу мен әлеуметтік бейімделудегі рөліне байланысты психологиялық зерттеулердің маңызды нысанына айналды. Әлеуметтік интеллект деп адамның басқа адамдардың эмоцияларын, ниеттерін, мінез-құлқын және мотивтерін түсіну және әлеуметтік жағдайларда тиімді әрекеттесу қабілеті аталады. Жоғары әлеуметтік интеллект табысты коммуникацияға, эмпатияға, қақтығыстарды шешуге және эмоцияларды реттеуге ықпал етеді.

Зерттеушілер әлеуметтік интеллект студенттерге стрессті тиімді басқаруға көмектесетін қорғаныш психологиялық ресурс қызметін атқара алатынын жиі атап көрсетеді. Дамыған әлеуметтік интеллекті бар адамдар әдетте әлеуметтік қолдауды жақсырақ іздейді, тұлғааралық динамиканы түсінеді, эмоцияларды реттейді және конструктивті стресспен күресу стратегияларын таңдайды.

Сондықтан студенттер арасында әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділік арасындағы байланысты зерттеу қазіргі психология мен білім беру практикасында өте өзекті болып табылады.

Теориялық шолу. Отандық психология ғылымында студент тұлғасының психологиялық ресурстарын зерттеу мәселесіне ерекше назар аударылуда. Соның ішінде Кудушева Н.А. өз зерттеуінде жоғары оқу орны студенттерінің өзіндік тиімділігін тұлғаның оқу, қарым-қатынас және кәсіби қалыптасу үдерісіндегі маңызды психологиялық факторы ретінде қарастырады [1]. Автордың «ЖОО студенттерінің өзіндік тиімділігі: сипаттамалық зерттеу» атты еңбегінде өзіндік тиімділігі жоғары студенттердің әлеуметтік ортаға бейімделуі жеңіл болатыны,

тұлғааралық қарым-қатынаста сенімділік танытатыны және қиын жағдайларда эмоционалдық тұрақтылықты сақтай алатыны көрсетілген. Сонымен қатар, зерттеуде өзіндік тиімділік деңгейі жоғары студенттердің стресстік жағдайларды конструктивті қабылдап, оларды жеңуге бейімділігі басым екендігі анықталған.

Бұл тұжырымдар әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділік арасындағы байланысты түсіндіруде маңызды теориялық негіз болып табылады. Себебі әлеуметтік интеллекті жоғары тұлға әлеуметтік жағдайларды дұрыс бағалап, қоршаған ортамен тиімді өзара әрекеттесу арқылы стресс факторларының жағымсыз әсерін төмендете алады. Ал өзіндік тиімділік адамның өз мүмкіндіктеріне сенімін арттырып, күрделі өмірлік жағдайларда психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз етеді. Сондықтан студенттердің әлеуметтік интеллектісі, өзіндік тиімділігі және стресске төзімділігі өзара тығыз байланысты психологиялық құрылымдар ретінде қарастырылады.

Әлеуметтік интеллект ұғымы ғылыми әдебиетте XX ғасырдың басында пайда болды. Бұл ұғымның қалыптасуы Edward Thorndike еңбектерімен байланыстырылады. Ғалымның пікірінше, әлеуметтік интеллект – бұл адамдарды түсіну және оларды басқару қабілеті, сондай-ақ тұлғааралық қарым-қатынаста парасатты әрекет ете білу қабілеті [2]. Кейіннен әлеуметтік интеллект ұғымының мазмұны мен құрылымы Hans Eysenck [3], J. P. Guilford [4] сынды ғалымдардың зерттеулері арқылы кеңейтілді. Әсіресе Дж. Гилфорд әлеуметтік интеллектті өлшеуге арналған сенімді психодиагностикалық тесттің авторы ретінде танылды.

Әлеуметтік интеллект адамның әртүрлі өмірлік жағдайларда өзге адамдардың мінез-құлқын түсіну және болжай алу қабілеті, сондай-ақ олардың вербалды және вербалды емес белгілері арқылы сезімдері мен ниеттерін ажырата білу мүмкіндігі ретінде қарастырылады.

William Stern әлеуметтік интеллектті сана немесе бейсаналықтың басым рөлі арқылы жүзеге асатын бейімделу әктісі ретінде сипаттайды [5]. Ал Дж. Гилфорд ұсынған көпфакторлы модельге сәйкес, әлеуметтік интеллект – адамдардың мінез-құлқы туралы ақпаратты анықтау және интерпретациялаумен байланысты когнитивтік қабілеттер жүйесі. Басқаша айтқанда, әлеуметтік интеллект тұлғаның әлеуметтік міндеттерді шешуге мүмкіндік беретін когнитивтік құрылымының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Қазіргі уақытта интеллектінің неғұрлым кеңейтілген тұжырымдамасын ұсынған ғалымдардың бірі де – Дж. Гилфорд. Оның моделі сипаттамалық психологияда анықталған, бірақ әлі эксперименталды психологияда толық өлшенбеген психикалық құбылыстарды диагностикалауға мүмкіндік береді. Дж. Гилфордың тұжырымдамасына сәйкес, әлеуметтік интеллект әлеуметтік объектілерді бейнелеумен байланысты процестерді біріктіріп, реттейді. Дәл осы зерттеулердің нәтижесінде әлеуметтік интеллект өлшенетін психологиялық конструкт ретінде қарастырыла бастады.

М. Tisak пен М. Ford әлеуметтік интеллект саласындағы жаңа әдістемелік бағыттарды ұсынды. Олар әлеуметтік интеллектті проблемалық жағдайларды тиімді шешу үшін әлеуметтік ақпаратты өңдеумен байланысты менталдық қабілеттер жиынтығы ретінде анықтады. Сонымен қатар зерттеушілер әлеуметтік интеллект жалпы интеллектпен тең емес екенін және оның әлеуметтік ортада қалыптасып дамитынын көрсетті [6].

В. Н. Куницына әлеуметтік интеллектті тұлғалық, интеллектуалдық, мінез-құлықтық және коммуникативтік қасиеттер кешенінің негізінде қалыптасатын жаһандық қабілет ретінде қарастырды. Автордың пікірінше, бұл қасиеттер тұлғааралық жағдайларды болжауға және адамдардың мінез-құлқы мен ақпаратты интерпретациялауға мүмкіндік береді [7].

Нәтижесінде, батыс психологиясында, М.А. Холодная атап көрсеткендей, интеллектті «мәселелерді шешу қабілеті» ретінде қарастыру көзқарасы интеллекттің табиғи интеллектуалдық белсенділікпен, шығармашылық мүмкіндіктермен және әлеуметтік таным тиімділігімен қарама-қарсы қойылуына алып келді [8].

Д. В. Ушаковтың көзқарасы бойынша, әлеуметтік интеллект – бұл танымдық қабілет, алайда ол басқа когнитивтік қабілеттерден айырмашылығы тұлғалық қасиеттермен тығыз байланыста болады [9]. Ғалымның құрылымдық-динамикалық моделіне сәйкес, әлеуметтік интеллект адамның қоршаған ортамен қарым-қатынас жасауға және оны тануға бағытталған

тұлғалық сапаларына, сондай-ақ оның өмірлік тәжірибесіне тәуелді. Егер индивидтің өмір жолында адамдармен өзара әрекеттесу маңызды орын алса, онда әлеуметтік интеллектінің даму деңгейі де жоғары болады.

Қазіргі зерттеушілер әлеуметтік интеллектті когнитивтік, эмоционалдық және мінез-құлықтық компоненттерді біріктіретін көпөлшемді психологиялық құрылым ретінде қарастырады. Әлеуметтік интеллекті жоғары деңгейде дамыған адамдар тиімді қарым-қатынас орнатуға, қақтығыстарды шешуге және әлеуметтік өзгерістерге бейімделуге қабілетті келеді. Білім беру ортасында әлеуметтік интеллект студенттер, оқытушылар және құрдастар арасындағы өзара әрекеттестікте маңызды рөл атқарады. Ол ынтымақтастықтың дамуына, топтық жұмыстың тиімді ұйымдастырылуына, эмоционалдық қолдау мен психологиялық жайлылықтың қалыптасуына ықпал етеді.

Стресске төзімділік – адамның стрестік жағдайларда психологиялық тұрақтылықты сақтап, тиімді әрекет ету қабілеті [10]. Психология ғылымында бұл ұғым эмоционалдық тұрақтылықпен, бейімделгіштікпен, өзін-өзі реттеумен және қиындықтарды еңсеру мінез-құлқымен байланыстырылады.

Стресс теориясының негізін қалаушы Hans Selye стресс ұғымын ағзаның өзіне қойылған кез келген талапқа беретін спецификалық емес жауабы ретінде анықтаған [11]. Ғалымның пікірінше, қалыпты деңгейдегі стресс тұлғалық өсу мен мотивацияны ынталандыруы мүмкін, алайда ұзақ уақытқа созылған немесе шамадан тыс стресс психикалық және физикалық денсаулыққа теріс әсер етеді.

В.А. Бодров бойынша, тұрақтылық стрессті жеңуге әсер ететін маңызды факторлардың бірі болып табылады [12]. Автор «стресске төзімділік» пен «эмоционалдық тұрақтылық» ұғымдарын ажыратып қарастырады және оларды теңестіретін зерттеушілердің көзқарасымен келіспейді. В. А. Бодров стресске төзімділіктің құрамына мақсатқа бағытталған мотивацияны, функционалдық ресурстарды, тұлғалық қасиеттерді, когнитивтік мүмкіндіктерді, эмоционалдық-еріктік реактивтілікті және жұмысқа қабілеттілікті енгізеді.

Осылайша, автордың пікірінше, стресс факторлары әсер еткен жағдайда тұлғаның қарсылық көрсету, бейімделу, төзімділік және компенсация механизмдері сақталуы тиіс. Ғалым стрессогенді жағдайларда психиканы реттеу жүйесінің қалыптасу деңгейі мен тұрақтылығы ерекше маңызға ие екенін атап көрсетеді.

Ал С.В. Субботин «стресске төзімділік» ұғымын психологиялық тұрақтылық, эмоционалдық тұрақтылық және фрустрациялық төзімділікпен байланыстырады. Оның пікірінше, стресске төзімділік – бұл тұлғаның әртүрлі деңгейдегі интегралды қасиеттерінің өзара байланысына негізделген жеке-психологиялық ерекшелік. Аталған қасиет ағзаның биологиялық, физиологиялық және психологиялық гомеостазын қамтамасыз етіп, субъектінің әртүрлі өмірлік жағдайларда ортамен тиімді өзара әрекеттесуіне мүмкіндік береді [13].

Стресске төзімділігі жоғары студенттер, әдетте, академиялық қысым мен әлеуметтік қиындықтарды жеңуде табыстырақ болады. Олар эмоцияларды жақсырақ реттейді, қиын жағдайларда мотивацияны сақтайды және стрестік тәжірибелерден кейін тезірек қалпына келеді.

Психологтар конструктивті және деструктивті стресспен күресу стратегияларын ажыратады. Конструктивті стресспен күресу стратегияларына мәселелерді шешу, әлеуметтік қолдау іздеу, эмоцияларды реттеу және позитивті қайта түсіндіру жатады. Деструктивті стратегияларға аулақ болу, агрессия, бас тарту және эмоционалдық окшаулану жатады.

Пирожкова В.О., Егоренко Т.А. зерттеулері көрсеткендей эмоционалдық интеллект, өзін-өзі бағалау, әлеуметтік қолдау және әлеуметтік интеллект сияқты психологиялық ресурстар стресске төзімділікке айтарлықтай ықпал етеді [14, 15].

Әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділік арасындағы байланыс бірнеше психологиялық механизмдерге негізделген.

Біріншіден, әлеуметтік интеллект тұлғааралық коммуникацияны жақсартады. Жоғары әлеуметтік интеллекті бар студенттер қолдаушы әлеуметтік қарым-қатынастар орната алады, бұл психологиялық кернеуді төмендетеді және стрестік жағдайларда эмоционалдық қолдау көрсетеді.

Екіншіден, әлеуметтік интеллекті жоғары адамдар эмоцияларды реттеуде тиімдірек. Олар өздерінің және басқалардың эмоцияларын жақсырақ түсіне алады, бұл оларға тұлғааралық қақтығыстарды болдырмауға және эмоционалдық тепе-теңдікті сақтауға көмектеседі.

Үшіншіден, әлеуметтік интеллект бейімделгіш стресспен күресу мінез-құлқына ықпал етеді. Дамыған әлеуметтік интеллекті бар студенттер қиындықтардан аулақ болудың орнына проблемалардың конструктивті шешімдерін іздеуге бейім.

Төртіншіден, әлеуметтік интеллект әлеуметтік бейімделуді күшейтеді. Университет өмірі студенттерден жаңа білім беру жағдайларына, әлеуметтік топтарға және міндеттерге бейімделуді талап етеді. Әлеуметтік интеллекті жоғары студенттер табысты бейімделеді және стресстің төмен деңгейін бастан кешеді.

Көптеген эмпирикалық зерттеулер әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділік арасындағы оң байланысты растайды. Мысалы, жоғары әлеуметтік интеллекті бар студенттер мыналарды көрсетеді:

- алаңдаушылықтың төмен деңгейі;
- жоғары эмоционалдық тұрақтылық;
- академиялық стресске төзімділіктің жоғарылығы;
- тиімдірек коммуникация;
- күштірек әлеуметтік қолдау желілері;
- жоғары психологиялық саулық.

Керісінше, төмен әлеуметтік интеллекті бар студенттер коммуникация қиындықтарын, әлеуметтік оқшаулануды, эмоционалдық тұрақсыздықты және стресске осалдықтың жоғарылауын бастан кешіруі мүмкін.

Студенттік өмір көптеген стресс факторларымен байланысты. Бұл стресс-факторларды бірнеше топқа бөлуге болады:

Академиялық стресс-факторлар: емтихандар мен тестілеу; үлкен академиялық жүктеме; қатаң мерзімдер; академиялық сәтсіздік қорқынышы; студенттер арасындағы бәсекелестік.

Әлеуметтік стресс-факторлар: тұлғааралық қақтығыстар; жаңа әлеуметтік ортаға бейімделу; коммуникация қиындықтары; құрдастар тарапынан қысым.

Жеке стресс-факторлар: болашақ мансап туралы белгісіздік; қаржылық қиындықтар; төмен өзін-өзі бағалау; эмоционалдық тұрақсыздық.

Ұзаққа созылған стрессе студенттер эмоционалдық шаршауды, зейіннің төмендеуін, алаңдаушылықты, депрессияны және академиялық мотивацияның төмендеуін бастан кешіруі мүмкін.

Сондықтан стресске төзімділікті арттыратын психологиялық факторларды анықтау білім беру психологиясының маңызды міндеті болып табылады.

Әлеуметтік интеллект студенттердің университет өміріне сәтті бейімделуіне айтарлықтай ықпал етеді. Дамыған әлеуметтік интеллекті бар студенттер, әдетте, мынаған қабілетті: оң тұлғааралық қарым-қатынастар орнату; құрдастармен және оқытушылармен тиімді қарым-қатынас жасау; қақтығыстарды конструктивті шешу; эмоционалдық реакцияларды реттеу; әлеуметтік қолдау іздеу және көрсету; өзгермелі әлеуметтік жағдайларға бейімделу.

Әлеуметтік бейімделу жоғары білім беруде психологиялық саулықтың негізгі шарттарының бірі болып табылады. Әлеуметтік бейімделудегі қиындықтар көбінесе стресстің, эмоционалдық кернеудің және академиялық проблемалардың күшеюіне әкеледі. Әлеуметтік интеллект сонымен қатар топтық өзара әрекеттесу мен командалық жұмысқа әсер етеді. Қазіргі білім беру жүйелері бірлесіп оқытуға, топтық жобаларға және коммуникация дағдыларына баса назар аударады. Жоғары әлеуметтік интеллекті бар студенттер әдетте бірлескен іс-әрекетте табыстырақ болады.

Оның үстіне, әлеуметтік интеллект эмпатия мен төзімділікті дамытады, бұл көпмәдениетті білім беру ортасында салауатты тұлғааралық қарым-қатынасты сақтау үшін өте маңызды.

Материалдар мен әдістер. Зерттеудің мақсаты – университет студенттері арасында әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділік арасындағы байланысты зерттеу. Зерттеудің болжамы: Студенттер арасында әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділік арасында оң байланыс бар. Зерттеуге 18-23 жас аралығындағы 100 университет студенті қатысты. Қатысушылар әртүрлі академиялық мамандықтардың ер және әйел студенттерін қамтыды.

Деректерді жинау құралдары. Зерттеу барысында келесі психодиагностикалық әдістемелер қолданылды:

1. Дж. Гилфордтың әлеуметтік интеллектті анықтау тесті Бұл әдістеме тұлғаның әлеуметтік интеллект деңгейін анықтауға арналған. Тест адамның әлеуметтік жағдайларды түсіну, басқа адамдардың эмоциясы мен мінез-құлқын болжау, вербалды және вербалды емес ақпаратты интерпретациялау қабілеттерін бағалайды. Әдістеме әлеуметтік танымның бірнеше компоненттерін қамтиды және тұлғааралық қарым-қатынастағы ерекшеліктерді анықтауға мүмкіндік береді.

2. «Стресске төзімділікті өзіндік бағалау» әдістемесі — S. Cohen және G. Williamson авторлығымен әзірленген. Бұл әдістеме тұлғаның стрестік жағдайларға төзімділік деңгейін, эмоционалдық тұрақтылығын және психологиялық бейімделу ерекшеліктерін анықтауға арналған. Сауалнама арқылы зерттелушінің стресс факторларына реакциясы мен өзін-өзі реттеу қабілеті бағаланады.

3. «Копинг-мінез-құлық стратегияларын анықтау» сауалнамасы (Ways of Coping Questionnaire) — Richard Lazarus және Susan Folkman авторлары әзірлеген. Әдістеме адамның қиын немесе стрестік жағдайларда қолданатын копинг-стратегияларын зерттеуге бағытталған. Сауалнама проблеманы шешуге бағытталған, эмоцияға бағытталған және қашқақтау типіндегі мінез-құлық ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді.

4. Әлеуметтік-психологиялық бейімделу диагностикасы әдістемесі — Carl Rogers және Richard Diamond авторлығымен жасалған. Бұл әдістеме тұлғаның әлеуметтік ортаға бейімделу деңгейін, өзін қабылдауын, эмоционалдық жай-күйін, қарым-қатынас ерекшеліктерін және әлеуметтік белсенділігін анықтауға арналған. Әдістеме студенттердің әлеуметтік ортадағы психологиялық бейімделуін кешенді бағалауға мүмкіндік береді.

НӘТИЖЕЛЕР. Зерттеу барысында алынған эмпирикалық деректерге алдымен сипаттамалық статистикалық талдау жүргізілді. Бұл талдау студенттердің әлеуметтік интеллект, стресске төзімділік және копинг-стратегиялар көрсеткіштерінің жалпы деңгейін анықтауға мүмкіндік берді.

Сипаттамалық талдау нәтижелері бойынша, зерттелуші студенттерде әлеуметтік интеллект көрсеткіштері орташа және ортадан жоғары деңгейде байқалды. Бұл олардың әлеуметтік жағдайларды түсіну, тұлғааралық қарым-қатынасты талдау және әлеуметтік өзара әрекеттесуді реттеу қабілеттерінің жеткілікті деңгейде дамығанын көрсетеді.

Стресске төзімділік көрсеткіштері бойынша да орташа деңгей басым болды, алайда студенттердің бір бөлігінде жоғары стресс реактивтілігі және эмоционалдық тұрақсыздық белгілері байқалды. Бұл академиялық жүктеменің жоғары болуы және әлеуметтік-психологиялық бейімделу кезеңінің ерекшеліктерімен түсіндіріледі.

Копинг-стратегиялар құрылымын талдау барысында студенттерде проблеманы шешуге бағытталған стратегиялар салыстырмалы түрде жиі қолданылатыны анықталды. Сонымен қатар эмоцияға бағытталған және қашқақтау типіндегі стратегиялар да белгілі бір деңгейде кездеседі, бұл стресс жағдайларында мінез-құлықтық әртүрлілікті көрсетеді.

Кесте 1. Әлеуметтік интеллект деңгейінің таралуы (Дж. Гилфорд тесті бойынша)

Деңгей	Студенттер саны (n)	Пайызы (%)	Сипаттама
Жоғары деңгей	32	32%	Әлеуметтік жағдайларды терең түсінеді, басқалардың мінез-құлқын дәл болжайды
Ортадан жоғары деңгей	41	41%	Жақсы дамыған әлеуметтік таным, бірақ кейбір жағдайларда қиналды
Орташа деңгей	19	19%	Негізгі әлеуметтік дағдылар жеткілікті, бірақ күрделі жағдайларда қателеседі
Төмен деңгей	8	8%	Әлеуметтік ақпаратты түсінуде қиналады

Қорытынды: Орташа және ортадан жоғары деңгей – 60% (орташа 19% және ортадан жоғары 41%). Бұл мәтіндегі «көрсеткіштер орташа және ортадан жоғары деңгейде байқалды» деген сипаттамаға сәйкес.

Кесте 2. Стресске төзімділік деңгейінің таралуы (S. Cohen, G. Williamson әдістемесі бойынша)

Деңгей	Студенттер саны (n)	Пайызы (%)	Ерекшеліктері
Жоғары стресске төзімділік	22	22%	Эмоционалдық тұрақтылық жоғары, стресс факторларына бейімделу жақсы
Орташа стресске төзімділік	51	51%	Жалпы тұрақты, бірақ кейде стресс реакциялары байқалады
Төмен стресске төзімділік (жоғары реактивтілік)	27	27%	Эмоционалдық тұрақсыздық, стресске сезімталдық жоғары

Ескерту: Мәтінде «студенттердің бір бөлігінде жоғары стресс реактивтілігі және эмоционалдық тұрақсыздық белгілері байқалды» – бұл төмен төзімділік тобы (27%) сәйкес келеді.

Кесте 3. Копинг-стратегияларды қолдану көрсеткіштері (R. Lazarus, S. Folkman әдістемесі бойынша) – орташа ұпайлар (0-36 шкаласы бойынша)

Копинг-стратегия түрі	Орташа ұпай (M)	Стандартты ауытқу (SD)	Қолдану жиілігі
Проблеманы шешуге бағытталған	24.5	4.2	Жиі (жоғары)
Эмоцияға бағытталған	18.3	5.1	Орташа
Қашқақтау	15.7	5.8	Орташа-төмен

Жоғары ұпай – стратегияны жиі қолданады. Мәтіндегі «проблеманы шешуге бағытталған стратегиялар салыстырмалы түрде жиі қолданылады, эмоцияға бағытталған және қашқақтау стратегиялары да белгілі бір деңгейде кездеседі» деген сипаттамаға сәйкес.

Зерттеу гипотезасын тексеру мақсатында Пирсон корреляциялық талдауы (немесе қалыптылық бұзылған жағдайда Spearman рангілік корреляциясы) жүргізілді.

Алынған нәтижелер әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділік арасында оң және статистикалық мәнді байланыс бар екенін көрсетті ($r \approx 0,45$ – $0,60$; $p < 0,01$).

Бұл әлеуметтік интеллект деңгейі жоғары студенттердің стресс жағдайларына төзімділігі де жоғары болатынын білдіреді.

Сонымен қатар келесі заңдылықтар анықталды:

Әлеуметтік интеллект пен проблеманы шешуге бағытталған копинг-стратегиялар арасында оң корреляциялық байланыс байқалды ($r \approx 0,40$; $p < 0,01$).

Әлеуметтік интеллект пен эмоцияға бағытталған бейімделмеген стратегиялар арасында әлсіз теріс байланыс анықталды ($r \approx -0,25$; $p < 0,05$).

Стресске төзімділік пен проблеманы шешуге бағытталған копинг-стратегиялар арасында айқын оң байланыс бар екені белгілі болды ($r \approx 0,50$; $p < 0,01$).

Ал стресске төзімділік пен қашқақтау стратегиялары арасында теріс корреляция байқалды ($r \approx -0,30$; $p < 0,05$).

Осылайша, алынған мәліметтер зерттеу гипотезасын толық растайды: әлеуметтік интеллект деңгейі жоғары студенттер стресс жағдайларында анағұрлым тұрақты болып, тиімді копинг-стратегияларды жиі қолданады.

Бұл нәтижелер әлеуметтік интеллекттің тұлғаның стрессогендік жағдайларға бейімделуінде маңызды психологиялық ресурс екенін көрсетеді. Әлеуметтік интеллекттің дамуы студенттердің эмоционалдық реттелуіне, әлеуметтік қолдау іздеуіне және проблемалық жағдайларды конструктивті шешуіне ықпал етеді.

Сонымен қатар, төмен әлеуметтік интеллект деңгейі бар студенттерде стресс реакцияларының жоғары болуы және бейімделмеген мінез-құлық стратегияларын қолдану жиірек кездеседі.

2. Эмоцияларды реттеу және стрессті басқару бойынша семинарлар ұйымдастыру;
3. Топтық іс-шаралар мен бірлесіп оқытуды ынталандыру;
4. Студенттерге психологиялық кеңес беру қызметтерін көрсету;
5. Коммуникация және қақтығыстарды шешу дағдыларын дамыту;
6. Қолдаушы білім беру ортасын қалыптастыру.

Студенттердің әлеуметтік интеллектін дамыту тек стресске төзімділікке ғана емес, сонымен қатар академиялық табысқа, кәсіби құзыреттілікке және жалпы психологиялық денсаулыққа ықпал етуі мүмкін.

Қорытынды. Әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділік студенттердің бейімделуіне, эмоционалдық саулығына және академиялық қызметіне әсер ететін маңызды психологиялық сипаттамалар болып табылады. Теориялық талдау мен эмпирикалық нәтижелер әлеуметтік интеллекттің стресске төзімділікпен оң корреляцияланатынын көрсетеді. Дамыған әлеуметтік интеллекті бар студенттер неғұрлым эмоционалдық тұрақты, бейімделгіш және стрестік жағдайларды тиімді жеңуге қабілетті. Әлеуметтік интеллект конструктивті коммуникацияға, эмоцияларды реттеуге, әлеуметтік қолдауға және бейімделгіш стресспен күресу мінез-құлқына ықпал етеді, олардың барлығы стресске төзімділікті арттырады. Сондықтан әлеуметтік интеллектті дамыту жоғары оқу орындарындағы психологиялық және педагогикалық жұмыстың маңызды бағыттарының біріне айналуы тиіс. Одан әрі зерттеулер гендерлік айырмашылық-тарға, мәдени факторларға және студенттер арасында әлеуметтік интеллект пен стресске төзімділікті жақсартуға бағытталған психологиялық интервенциялардың тиімділігіне назар аудара алады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Кудушиева Н.А., Аманова И.К. ЖОО студенттерінің өзіндік тиімділігі: сипаттамалық зерттеу // *Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті Хабаршысы. Психология және социология сериясы.* – 2021. – №1(76). – Б. 85–93. – DOI: 10.26577/JPsS.2021.v76.i1.08.
2. Edward Thorndike Thorndike E.L. Intelligence and its uses // *Harper's Magazine.* – 1920. – Vol. 140. – P. 227–235.
3. Hans Eysenck Eysenck H.J. *The Structure of Human Personality.* – London: Methuen & Co Ltd, 1970. – 354 p.
4. Guilford J.P. *The Nature of Human Intelligence.* – New York: McGraw-Hill, 1967. – 538 p.
5. William Stern Stern W. *The Psychological Methods of Testing Intelligence.* – New York: Palala Press, 2015. – 179 p.
6. Ford M. E., Tisak M. S. A further search for social intelligence // *Journal of Educational Psychology.* 1983. V. 75. P. 196–206
7. Куницына В.Н. *Личность как социальный феномен // Социальная психология: история и современность. Хрестоматия.* М., 2021. С. 104-128.
8. Холодная М. А. *Психология интеллекта: парадоксы исследования.* 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.: Питер, 2002. — 272 с.
9. Ушаков Д. В. Социальный и эмоциональный интеллект: теоретические подходы и методы измерения // *Вести. Рос. гуманитар. науч. фонда.* 2005. № 4. С. 131—139.
10. *Большой психологический словарь / ред. Б. Г. Мецгеряков, В. П. Зинченко.* – 4-е изд., расшир. – Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 811 с. – ISBN 978-5-17-055694-6.
11. Selye H. *The Stress of Life.* New York: McGraw-Hill, 1976.
12. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса: Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров // *Психологический журнал.* -2006. - Т. 27. - №2. - С. 113-123.
13. Субботин, С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя [Текст] / С.В. Субботин / *Дис...канд. Психол. наук.* – Пермь, 1992. – 159 с.
14. Пирожкова В.О. *Социальный и эмоциональный интеллект как ресурсы преодоления стресса субъектами командной и индивидуальной деятельности: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.01 / В. О. Пирожкова.* – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2021. – 202 с.

15. Егоренко, Т.А. (2018). Роль социального интеллекта в процессе профессионального становления личности на этапе обучения в вузе. Современная зарубежная психология, 7(3), 109–114. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2018070310>

Авторлар туралы мәліметтер:

Кудушева Н.А. – PhD, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің «Жалпы және қолданбалы психология» кафедрасының аға оқытушысы, Алматы қ., Қазақстан. E-mail: nurgaisha72@mail.ru

Базарбаева М.С. – хат-хабар авторы, оқытушы, педагогика ғылымдарының магистрі, «Alikhan Bokeikhan University» Педагогика және психология кафедрасы, Семей қ., Қазақстан Республикасы. E-mail: mahabbatbazarbaeva755@gmail.com

Болсынбекова Г.А. – аға оқытушы, философия докторы (PhD), 6D010300 – «Педагогика және психология» мамандығы бойынша, Бизнес және басқару кафедрасы, Alikhan Bokeikhan University, Семей қ., Қазақстан Республикасы. E-mail: bolsynbekovag@mail.ru

Төлегенова Ә.А. – қауымдастырылған профессор, PhD, Нұр-Мұбарак Египет ислам мәдениеті университеті, Алматы қ., Қазақстан. E-mail: aliyatts@mail.ru

Жұбаназарова Н.С. – психология ғылымдарының кандидаты, профессор м.а., әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің «Жалпы және қолданбалы психология» кафедрасы, Алматы қ., Қазақстан. E-mail: zhubanazarova@mail.ru

Сведения об авторах:

Кудушева Н.А. – PhD, старший преподаватель кафедры «Общая и прикладная психология» Казахского национального педагогического университета имени Абая, г. Алматы, Казахстан. E-mail: nurgaisha72@mail.ru

Базарбаева М.С. – автор для корреспонденции, преподаватель, магистр педагогических наук, кафедра педагогики и психологии, Alikhan Bokeikhan University, г. Семей, Республика Казахстан. E-mail: mahabbatbazarbaeva755@gmail.com

Болсынбекова Г.А. – старший преподаватель, доктор философии (PhD) по специальности 6D010300 – «Педагогика и психология», кафедра бизнеса и управления, Alikhan Bokeikhan University, г. Семей, Республика Казахстан. E-mail: bolsynbekovag@mail.ru

Төлегенова Ә.А. – ассоциированный профессор, PhD, Египетский университет исламской культуры «Нур-Мубарак», г. Алматы, Казахстан. E-mail: aliyatts@mail.ru

Жұбаназарова Н.С. – кандидат психологических наук, и.о. профессора кафедры «Общая и прикладная психология» Казахского национального университета имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан. E-mail: zhubanazarova@mail.ru

Information about the Authors:

Kudusheva N.A. – PhD, Senior Lecturer, Department of General and Applied Psychology, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: nurgaisha72@mail.ru

Bazarbayeva M.S. – Lecturer, Master of Pedagogical Sciences, Department of Pedagogy and Psychology, Alikhan Bokeikhan University, Semey, Republic of Kazakhstan. E-mail: mahabbatbazarbaeva755@gmail.com

Bolsynbekova G.A. – Senior Lecturer, PhD in Pedagogy and Psychology (Specialty 6D010300), Department of Business and Management, Alikhan Bokeikhan University, Semey, Republic of Kazakhstan. E-mail: bolsynbekovag@mail.ru

Tolegenova A.A. – Associate Professor, PhD, Nur-Mubarak Egyptian University of Islamic Culture, Almaty, Kazakhstan. E-mail: aliyatts@mail.ru

Zhubanazarova N.S. – Candidate of Psychological Sciences, Acting Professor, Department of General and Applied Psychology, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: zhubanazarova@mail.ru