

С.Т. Бапаева¹, А.А. Касымжанова¹

¹«Тұран» университеті

(Алматы)

Е.В.РАСПОПИННИҢ «СТРЕСС КӨЗДЕРІНЕ ТӨЗІМДІЛІК ШКАЛАСЫ» СҰРАҚНАМАСЫНЫҢ ҚАЗАҚ ТІЛДІ НҰСҚАСЫНЫҢ БЕЙІМДЕЛУІ

Аңдатпа

Мақалада Е.В.Распопиннің «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» орыс тілді сауалнаманы бейімдеу тәжірибесі келтірілген. Қазақстанда тұратын қазақ тілді іріктеме үшін осы орыс тілді сауалнаманы сынақтан өткізу қажеттілігіне негіздеме беріледі. Бұл ең алдымен, адамдарға стрессті жеңуге және оларға психологиялық көмек көрсетуде психодиагностикалық әдістер жетіспеушілігіне байланысты. Қазақ тіліне аударылатын әдістемелерді апробациялауға қойылатын тиісті талаптарды сақтай отырып, тесттің қазақ тіліндегі нұсқасын құрастырудың ұйымдастырушылық аспектілері қарастырылады. Сауалнаманың бастапқы формасын құрудың және оны психометриялық тексерудің дәстүрлі процедурасы сипатталған. Сауалнаманың барлық тармақтарын талдағаннан кейін анықталған мәлімдемелердің тиімділігінің себептері, сондай-ақ тесттің психометриялық сипаттамаларын тексерудің кейбір сәттері талданды.

Түйін сөздер: стресс, стресске төзімділік, психодиагностика, шкала, тұлға, стрессор.

С.Т. Бапаева¹, А.А. Касымжанова¹

¹Университет «Туран»

(Алматы)

АДАПТАЦИЯ КАЗАХОЯЗЫЧНОГО ВАРИАНТА ВОПРОСНИКА Е.В.РАСПОПИНА «ШКАЛА УСТОЙЧИВОСТИ К ИСТОЧНИКАМ СТРЕССА»

Аннотация

В статье приводится опыт адаптации русскоязычного опросника «Шкала устойчивости к источникам стресса» Е.В.Распопина. Дается обоснование в необходимости апробации данного русскоязычного опросника для казахоязычной выборки, проживающей в Казахстане. Данное обстоятельство связано, прежде всего, с отсутствием подобного рода методических приемов и методов для психодиагностики людей с целью оказания им в дальнейшем психологической помощи преодолении стресса. Рассматриваются организационные аспекты создания казахоязычной версии теста с соблюдением соответствующих требований к апробации переводимых на казахский язык методик. Описывается традиционная процедура создания первичной формы опросника и его психометрической проверки. Проанализированы причины низкой эффективности утверждений, выявленных после анализа всех пунктов опросника, а также некоторые моменты проверки психометрических характеристик теста.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, психодиагностика, шкала, личность, стрессор.

S.T. Bapayeva¹, A.A. Kassymzhanova¹

¹Turan University

(Almaty)

ADAPTATION OF THE KAZAKH-LANGUAGE VERSION OF QUESTIONNAIRE «SCALE OF RESISTANCE TO SOURCES OF STRESS» BY E.V.RASPOPIN

Abstract

The article presents the experience of adapting the Russian-language questionnaire «The scale of resistance to sources of stress» by E.V.Raspopin. It's justified for the need of testing this Russian-language questionnaire for the Kazakh-speaking sample living in Kazakhstan. This circumstance is primarily due to the lack of methodological techniques and psychodiagnostic methods for people to cope with stress and provide them with further psychological assistance. The organizational aspects of creating a Kazakh-language version of the test are considered in compliance with the appropriate requirements for the approbation of methods translated into Kazakh. The traditional procedure of creating the primary form of the questionnaire and its psychometric verification is described. After analyzing all the points of the questionnaire, the reasons for the effectiveness of the identified statements, as well as some points of checking the psychometric characteristics of the test, were analyzed

Keywords: *stress, stress tolerance, psychodiagnostics, scale, personality, stressor.*

Кіріспе

Қазіргі уақытта отандық психодиагностикада көпшілігі шетелдік әдістердің бейімделген нұсқаларынан тұратын стандартталған жеке сынақтардың саны шектеулі. Бейімделген шетелдік сұрақнамалардың көпшілігінде психометриялық тексеру әдістері мен нәтижелері туралы ақпараттың болмауы алаңдатады. Елімізде қолданылып жүрген жеке сауалнамалардың кейбір нұсқалары статистикалық тексерусіз және мәдениетіміз бен ділімізге жеткілікті бейімделусіз шетелдік сынақтардың қарапайым аудармасы ғана.

Аталмыш мақаланың мақсаты орыс тілді кеңістікте кеңінен танымал Е.В.Распопиннің «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» әдістемесінің [1] мысалында шетелдік әдістемені барлық психометриялық стандарттарды сақтай отырып, бейімдеу тәжірибесімен таныстыру.

Аталмыш әдістеменің қазақ тілді нұсқасын бейімдеу мен қолданудың бірнеше себептері бар: Біріншіден, әлемде адам тіршілігінің барған сайын күрделене түсуінің есебінен оның стресске төзімділік мәселесі ең белсенді зерттелген мәселелердің бірі деп айтсақ қателеспегеніміз болар. Пандемия белең алған жаһандық жағдайда Covid-19 коронавирусының қаупіне байланысты алаңдаушылық сезініп, оның айналасында толық белгісіздік жағдайы сақталуда. Сондықтан, пандемияның одан әрі дамуына қарамастан, вируспен жаһандық күрес ұзақ уақыт бойы экономиканың өсуіне, жұмыспен қамтуға және саясатқа әсер етуі мүмкін. Оның барлығы сайып келгенде әр адамның бойында үрей, мазасыздық күйлерінің туындауына себепкер болып, белгісіздік жағдайына душар етуде. Е.В.Распопин стресске психологиялық төзімділікті бағалауда соның жағдайлардың салдарынан туындаған әлеуметтік дау дамайлар мен қақтығыстардың өсуі, ақпараттың шамадан тыс ағымы, экономикалық күйзелістер стресске төзімділіктің психологиялық диагностикасына арналған әдістерді жасақтауды қажет етеді деп есептейді [2]. Осындай пандемия жағдайында тұлғаның стресске, стресс көздеріне төзімділігінің заңдылықтарын қажет диагностикалық құралдарынсыз зерттеу мүмкін емес.

Сондықтан тұлғаның стресске төзімділігін зерттеу және диагностикалау, ең алдымен, практикалық мақсаттарды жүзеге асыру үшін ерекше қызығушылық тудыруда. Алайда, қазақ тіліндегі үлгілерде стресс көздеріне төзімділікті диагностикалауға мүмкіндік беретін сенімді құралдардың болмауы мұндай зерттеулерге айтарлықтай кедергі келтіруі әбден мүмкін.

Негізгі бөлім.

Е.В.Распопин аталмыш әдістемені құрастыру барысында стресске төзімділікті стресс көздеріне тұлғаның тұрақтылығы жоғары немесе төмен болуы мүмкін әсеріне қатысты қарастыру керек деп ойластырады. Бұндағы стресске төзімділіктің жалпы деңгейі стресс көздерінің берілген жиынтығына қарсылықты интегративті бағалаумен анықталады [2].

Аталмыш әдістеменің бейімделуі Н.А.Батулин, Н.Н. Мельникова және Р.Фер Майкл сынды ғалымдардың қалыптастырған жоспарына сәйкес психодиагностикалық құралдардың психометрикалық мәліметтерін құрастыру және тексеру барысының жалпы схемасына, стандартына сәйкес жүзеге асырылды [3], [4].

Әдістеменің мақсаты стресске және оның көздеріне төзімділікті зерттеу. Е.В.Распопин әдістемені құрастыруға байланысты барлық рәсімдерді жоғары оқу орындарының гуманитарлық мамандықтарында білім алған студенттеріне жүргізген болатын [2].

С.Фолкман мен Р.С.Лазарус сынды ғалымдардың респонденттерді іріктеудегі қиындықтарды жеңу амалдарына сәйкес талдау әдістеменің теориялық моделіне сәйкес стресс тұлғаның субъективті бағалауының негізінде оның өзі үшін қауіпті, зиянды көрінетін немесе қиындық ретінде қабылданатын құбылыстар мен оқиғалардың әсерінен туындайды [5; 6]. Тұлғаның бұндай реакциясы стрессогендік деп саналады. А.Эллис, У.Драйден стресстің барлық ықтималды көздерін адамның өзі, басқа адамдар және қоршаған әлемнің сипаттамалары сынды үш айнымалыға сәйкестендіруге болады деп есептейді: [7]. Егер жағдай тұлғамен стрессогендік деп бағаланса, стресс туындайды, ал бағаланған нысан стресстің көзі ретінде анықталады. Керісінше, стресске тұрақтылық тұғаның тарапынан өзін, басқа адамдарды және жалпы әлемді стрессіз (толерантты немесе позитивті) бағалауымен сипатталады.

Әдістеменің мазмұны субъектінің өзіне, басқа адамдарға және бүкіл әлемге қатысты құнды пікірлерімен ұсынылған. Өз кезегінде, әдістедегі стресске төзімділік феномені субъектілердің өзін, басқа адамдарды және қоршаған әлемді стресстік – стрессіз бағалау арқылы қарастырылады.

Шкалалардың саны

1. «Мен өзім» шкаласы (тұлғсын стрессогендік – стрессіз деп бағалау).
2. «Басқа адамдар» шкаласы (басқа адамдарды стрессогендік – стрессіз деп бағалау).
3. «Айналадағы әлем» шкаласы (қоршаған әлемді стрессогендік – стрессіз деп бағалау). 0. Жалпы шкала (стресске төзімділіктің жалпы деңгейі).

Элементтердің форматы: Ликерттің 5 баллдық биполярлы вербалды-сандық шкаласы.

Әдістеме тармақтары зерттелетін айнымалыларды стрессогендік – стрессіз деп бағалануын сипаттайтын мағынасы бойынша қарама-қарсы жұп сөздер арқылы құрастырылған. Әр шкала үшін осындай сөздердің 36 жұбы берілген. Әр шкала үшін 14 тармақтан іріктелінген.

Әдістемені бейімдеу кезеңдері:

Әдістемені бейімдеудің алғашқы кезеңінде сауалнама мен нұсқаулық мәтіні қазақ тіліне аударылды. Егер нұсқаулықтың аудармасы ешқандай қиындық тудырмаса, сауалнама мәтінінің аудармасы белгілі бір ережелерді сақтауды талап етті. Әдістемені кәсіби бейімдеуге қатысы жоқ мамандардың арасында әдістемені қазақ тіліне әдеттегі аударып, оны одан әрі пайдалану үшін өрескел қателерді жою жеткілікті деген жаңсақ пікір қалыптасқан. Әдістемені бейімдеудің әлемдік тәжірибесі мүлдем басқа, күрделі процедураны талап етеді. Әдістемені бейімдеудің бұндай процедурасын ресейлік ғалым Ю.Л.Ханин Ч.Спилбергердің сауалнамасын орыс тіліндегі нұсқасын бейімдеу барысында қолданған болатын [8]. Ол келесі іс-шараларды қамтиды:

Тесттің түпнұсқа тілінен басқа тілге алғашқы аудармасын дайындау. Бұл процедураны екі тілді де еркін меңгерген (билингва) және мүмкіндігінше психологиялық білімі бар адамдар жүзеге асыруы керек. Бір жағынан, бұл процедура нақтылығы мен түсінікті болуына байланысты қосымша қиындық тудырмайды, бірақ дегенмен, әр сауалнаманың артында түпнұсқаны психометриялық зерттеу, оған қол сұғуға болмайды деген пікір де жоқ емес.

Әлемдік тәжірибеде аударманың екі түрі бар: симметриялы және асимметриялық. Симметриялық аударма тұжырымның мағынасын әрі ауыз екі сөйлесу стиліндегі нұсқасын да сақтауға негізделеді. Асимметриялық аударма аударманың мағынасы мен сөзінің дәлдігіне назар аудара отырып, кез-келген тілге, әдетте, түпнұсқа тіліне адалдықты сақтауға бағытталады. Бейімделумен айналысатын ғалымдар, әдетте, түпнұсқаға адал болғысы

келетін асимметриялық аударманы басшылыққа алады. Мұндай іс-әрекеттің нәтижесі лексикалық тұрғыдан өте ыңғайсыз, Л.О.Бурлачуктың әділ тұжырымы бойынша ондай амал керісінше, субъектінің тұлғалық көрсеткіштерін диагностикалаудан гөрі, әр тармақтың мағынасын түсінуге бағытталады.

Аударманың сараптамалық мазмұнды бағалануы тілдің лексикасы мен грамматикасын тестке арналған негізгі жиынтықтың жасы мен білім деңгейіне бейімделуін болжайды. Аталмыш кезеңде түпнұсқа мен аударма арасындағы өрескел айырмашылықтар анықталған болса, жойылады. Бұл жағдайда тесттің түпнұсқасы құрылған қоғамның мәдени ерекшеліктеріне және өмірінің басқа аспектілеріне назар аудару керек.

Аударманың түпнұсқаға сәйкестігін тексеру. Бұл кезеңде сауалнаманың аудармасын лексикалық және грамматикалық түзетулерімен түпнұсқаға сәйкестігі анықталады. Мұндай тексерудің нақты процедурасы- басқа тілден түпнұсқа тіліне кері аудару. Біздің ойымызша, Бұндай аударманы, бірінші кезеңге қатыспаған психологиялық дайындығы бар билингв мамандардың басқа тобы жүзеге асыруы керек.

Е.В.Распопиннің «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» сауалнамасының қазақ тіліндегі нұсқасын жасау барысында біз дәл осы процедураны қолдандық. Аудармашы ретінде базалық психологиялық білімі бар әрі орыс және қазақ тілдерін еркін меңгерген мамандар қатысты. Бұл ретте біз терминдердің толық сәйкестігін білдіретін сөзбе-сөз аударма жасауды міндеттедік. Қазақ тілінен орыс тіліне қайтара аударғанда тұжырымның мағынасы мен стилін дәл көрсетсе, синонимдерді қолдануға болады. Әлемдік тәжірибе тұрғысынан, бейімдеген сұрақнаманың түпнұсқасы мен аудармасы толық сәйкес келгенге дейін, бір тілден екінші тілге кері аудару бірнеше рет жүзеге асырылуы мүмкін.

Ю.Л.Ханиннің пікірінше, келесі кезеңде аударманың және сауалнаманың түпнұсқасының сәйкестігіне қол жеткізгеннен кейін, біз қазақстандық үлгіде жаңа нормативтік деректерді жинауды жүзеге асыруымыз керек еді.

Е.В.Распопиннің «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» сауалнамасының түпнұсқа тіліне аудармасының сәйкестігі анықталғансоң, біз тармақтарының жоғары сенімділігін анықтау мақсатында, оларды жеке-жеке талдадық. Сауалнаманың сенімділік көрсеткіштерін тексеру үшін әр элементтің таралуын бүтіндей шкаланың жалпы таралуымен салыстыратын Р-Кронбах коэффициенті қолданылды. Егер сауалнама нәтижелерінің таралуы әрбір жеке сұрақ үшін нәтижелердің таралуынан аз болса, демек, әрбір жеке сұрақ бірдей белгіні, қасиетті немесе құбылысты зерттеуге арналған дегенге саяды. Осылайша, оларды мәнді деп есептеуге негіз бар.

Зерттеу материалдары мен әдістері.

Аталмыш психодиагностикалық әдістеме 18-61 жас аралығындағы 327 респондентке жүргізіліп, 6 шкала бойынша нәтижелер алынды. Әлеуетті қатысушылар 2021 жылдың 11 тамыз бен 12 қазан аралығындағы онлайн-сауалнамаға жауап беру арқылы жинақталды. Зерттеуге жалпы алғанда Қазақстанның 300 тұрғыны, оның ішінде 85,33% әйелдер 14,67% ерлер (44 ер және 253 әйел) ерікті негізде қатысты. Қатысушылардың жасы 14-тен 67 жасқа дейінгі жас шамасын құрады (орташа = 23.23, стандартты ауытқу (SD) = 10.45857). Нәтижесі 1-кестеде берілген.

1-кесте. Сыналушылардың жас шамасының сипаттаушы статистикасы

	N	Минимум	Максимум	Орташа	Орташа квадраттық ауытқу
Жас шамасы	327	14,00	67,00	23,2300	10,45857
N валидты (тізім бойынша)	327				

Зерттеу нәтижелері мен оларды талқылау.

Алынған ақпараттарды статистикалық өңдеуге арналған SPSS компьютерлік бағдарламасына жүктей отырып, Е.В.Распопиннің «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» α -Кронбах арқылы сенімділік деңгейі анықталып, ішкі үйлесімділігі дәлелденді. α -Кронбах коэффициентінің интерпретациясы бойынша келесі көрсеткіштері арқылы сенімділік деңгейі бағаланады:

- 0,9-1 – өте жақсы;
- 0,8-0,9 – жақсы;
- 0,7-0,8 – жеткілікті;
- 0,6-0,7 – күдікті;
- 0,5-0,6 – нашар;
- 0-0,5 – жеткіліксіз.

2-кесте. Зерттеуге қатысушыларды бақылау бойынша жинақ есеп (SPSS, 23.0)

Бақылау	N	%
Валидті	327	100,0
Алынып тасталынды ^a	0	0,0
Барлығы	327	100,0

a. Процедурадағы барлық айнымалылар негізінде толығымен алып тастау.

2-кестеде берілген көрсеткіштер бойынша зерттеуге қатысушы барлық респонденттердің саны есепке толық алынғанын байқауымызға болады.

Келесі қадамда Альфа Кронбах коэффициентінің көмегімен жалпы шкала бойынша ішкі сенімділік деңгейі анықталды (3-кесте).

3-кесте. «Е.В.Распопиннің стресс көздеріне төзімділік шкаласы» әдістемесінің α -Кронбах арқылы сенімділік статистикасы (SPSS, 23.0)

Альфа Кронбах коэффициентінің мәні	Стандартталған тармақтардың негізіндегі Альфа Кронбах коэффициентінің мәні	N элемент
0,963	0,963	42

Альфа Кронбах көрсеткіші әдістеменің толық нұсқасы бойынша анықталып, жалпы әдістеменің сенімділік деңгейі өте жоғары екендігі ($\alpha = 0,963$) анықталды.

Өлшеу шкалаларының ішкі сәйкестігінің өлшемі α -Кронбах коэффициенті қолданылады. Оның диапазоны 0 мен 1 аралығында орналасқан. Егер коэффициент 1-ге жақын болса, әдістеменің ішкі сәйкестігі, сенімділігі жоғары болады.

Зерттеуіміздің келесі кезеңінде сұрақнаманың әр тармағы бойынша сенімділік деңгейі анықталып, нәтижесі 4-кестеде беріліп отыр.

4-кесте. Әр тармақтың жиынтық ұпайға қатынасы бойынша сенімділік деңгейінің статистикасы

Сұрақтар	Тармақты алып тастағанда орташа мәнін шкалалау	Пунктіні алып тастағанда дисперсиясы н шкалалау	Тармақ пен жиынтық арасындағы түзетілген корреляция	Көптік корреляция коэффициентінің квадраты	Тармақты алып тастағандағы Альфа Кронбах мәні
C1	162,8471	777,455	,412	,373	,963
C2	162,8073	776,248	,438	,487	,963
C3	162,8165	783,298	,276	,284	,963

C4	163,0489	780,630	,296	,352	,964
C5	163,0306	768,993	,556	,530	,962
C6	162,7492	771,851	,469	,456	,963
C7	162,8287	771,744	,520	,646	,962
C8	162,2936	781,999	,480	,451	,962
C9	162,6269	770,382	,548	,630	,962
C10	162,7003	773,517	,538	,567	,962
C11	162,6300	773,958	,390	,320	,963
C12	162,6850	771,051	,599	,668	,962
C13	162,7768	777,088	,441	,517	,963
C14	162,8471	779,676	,340	,337	,963
C16	163,0734	765,608	,567	,557	,962
C17	162,8532	766,365	,616	,590	,962
C18	162,9235	763,733	,660	,636	,962
C19	163,1682	755,656	,693	,735	,961
C20	162,8930	763,446	,659	,659	,962
C21	163,0795	761,300	,658	,644	,962
C22	162,8991	761,306	,719	,737	,961
C23	162,9480	759,583	,718	,762	,961
C24	163,0826	758,720	,730	,795	,961
C25	163,1743	760,924	,629	,587	,962
C26	163,0306	758,962	,738	,764	,961
C27	163,0856	757,852	,670	,684	,962
C28	162,8012	762,313	,699	,683	,961
C29	163,0673	760,284	,705	,684	,961
C31	162,9083	759,231	,641	,604	,962
C32	163,1957	757,133	,666	,661	,962
C33	163,1988	756,657	,704	,716	,961
C34	162,9144	760,802	,711	,729	,961
C35	162,8257	763,543	,688	,699	,961
C36	163,0459	756,897	,727	,757	,961
C37	163,0367	754,778	,713	,665	,961
C38	162,8471	760,584	,716	,673	,961
C39	163,1560	756,052	,704	,742	,961
C40	163,0856	753,299	,754	,734	,961
C41	163,2171	757,759	,646	,609	,962
C42	162,7829	765,845	,670	,645	,962

4-кестеде көрсетілген мәліметтер бойынша соңғы бағанада берілген Альфа Кронбах деңгейі әр сұрақтың аудармасы мен мағынасы, яғни әр сұрақтың ішкі сәйкестігі мен сенімділік деңгейі бойынша, жоғары екендігін анықтадық.

Осы сауалнаманың қазақ тіліндегі нұсқасының барлық көрсеткіштері бойынша алынған деректердің статистикалық талдауы 1-кестеде келтірілген. Әдебиеттерге сәйкес, бұл жағдайда 0.65—0.80 диапазонындағы мәндерден асатын сенімділік пен ішкі сәйкестік көрсеткіштерін қолайлы деп санауға болады. 5-кестеде көрсетілгендей, Альфа-Кронбахтың стандартталған коэффициенті барлық шкала үшін айтарлықтай жоғары мәндерді көрсетеді.

5-кесте. «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» сауалнамасының қазақ тіліндегі нұсқасының сенімділік көрсеткіштері

№	Сұрақнама шкалалары	α-Кронбаха коэффициенті
1	«Мен өзім» шкаласы (тұлғсын стрессогендік – стрессіз деп бағалау).	0,873
2	«Басқа адамдар» шкаласы (басқа адамдарды стрессогендік –стрессіз деп бағалау).	0,951
3	«Айналадағы әлем» шкаласы (қоршаған әлемді стрессогендік –стрессіз деп бағалау).	0,955

Сонымен, альфа-Кронбахтың «әлеуметтік сенімді қалпына келтіру» шкаласы үшін 0,753 құрайды, бұл қолайлы мәндер шегінде. 2-кестеден көріп отырғанымыздай, осы шкала бойынша сенімділік көрсеткіштері рұқсат етілген мәндердің төменгі шегіне жақын.

Е.В.Распопиннің «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» сауалнамасының қазақ тіліндегі нұсқасын бейімдеу үшін сауалнаманың ішкі сәйкестігін тексеруді мақсат еттік. Осы мақсатта біз Пирсонның корреляциялық талдауын қолдандық, оның нәтижелері 6-кестеде келтірілген

6-кесте. Сауалнаманың қазақ тіліндегі нұсқасын корреляциялық талдау көрсеткіштері

Шкалалар	«Мен өзім» шкаласы (тұлғсын стрессогендік – стрессіз деп бағалау).	«Басқа адамдар» шкаласы (басқа адамдарды стрессогендік – стрессіз деп бағалау).	«Айналадағы әлем» шкаласы (қоршаған әлемді стрессогендік – стрессіз деп бағалау).	Жалпы стресске төзімділік
«Мен өзім» шкаласы Пирсон (тұлғсын стрессогендік –стрессіз деп бағалау). Мәні (екі жақты) N	1 327	,509** 327	,548** 327	,765** 327
«Басқа адамдар» шкаласы (басқа адамдарды стрессогендік –стрессіз деп бағалау). Пирсон корреляциясы Мәні (екі жақты) N	,509** 327	1 327	,723** 327	,888** 327
«Айналадағы әлем» шкаласы (қоршаған әлемді стрессогендік – стрессіз деп бағалау). Пирсон корреляциясы Мәні (екі жақты) N	,548** 327	,723** 327	1 327	,904** 327
Стреске төзімділік Пирсон корреляциясы Мәні (екі жақты) N	,765** 327	,888** 327	,904** 327	1 327

** . Корреляция 0,01 (екі жақты) деңгейінде маңызды.

Корреляциялық талдаудың нәтижесінде сауалнаманың барлық шкалаларының бір-бірімен үйлесімділігінің жоғары дәрежесін байқадық. Сонымен, «Мен өзім» шкаласы (тұлғсын стрессогендік –стрессіз деп бағалау) мен «Басқа адамдар» шкаласы (басқа адамдарды стрессогендік –стрессіз деп бағалау) (мәні $p \leq 0,01$ болғанда $r=0,509$), «Айналадағы әлем» шкаласы (қоршаған әлемді стрессогендік –стрессіз деп бағалау) (мәні $p \leq 0,01$ болғанда $r=0,548$), Жалпы стресске төзімділікпен (мәні $p \leq 0,01$ болғанда $r=0,765$) оң байланысты анықталды. Өз кезегінде, «Басқа адамдар» шкаласы (басқа адамдарды стрессогендік – стрессіз деп бағалау) мен «Айналадағы әлем» шкаласы (қоршаған әлемді стрессогендік – стрессіз деп бағалау) арасында (мәні $p \leq 0,01$ болғанда $r=0,723$), Жалпы стресске төзімділікпен (мәні $p \leq 0,01$ болғанда $r=0,888$) оң байланыс анықталды. «Айналадағы әлем» шкаласы (қоршаған әлемді стрессогендік –стрессіз деп бағалау) мен Жалпы стресске төзімділік шкаласының арасында (мәні $p \leq 0,01$ болғанда $r=0,904$) оң байланыс анықталды. Осылайша, сауалнаманың барлық шкаласы жоғары ішкі үйлесімділікпен сипатталады.

Қорытынды

Жоғарыда айтылғандарды қорытындылай келе, қазіргі уақытта қазақ психологиялық ғылымында дағдарыс жағдайында, атап айтқанда әлемді жайлаған пандемия жағдайында стресске төзімділікке қатысты зерттеулердің жетіспеушілігіне байланысты оның адамға, оның денсаулығына, психикалық әл-ауқатына және т. б. әсері туралы нақты пікір білдірудің әлі ерте екендігін атап өткен жөн.

Репрезентативті ғылыми деректерге қол жеткізуде қазақ тілді іріктеме үшін осындай зерттеулер жүргізу қажеттілігі өзекті. Тұлға қызметінің әртүрлі заңдылықтарын зерттеу тиісті диагностикалық құралдарсыз мүмкін емес екендігі де белгілі. Сондықтан мұндай зерттеулерді жүргізу, ең алдымен, практикалық мақсаттарды жүзеге асыру үшін ерекше қызығушылық тудырады. Алайда, стресске төзімділік стратегияларын диагностикалауға мүмкіндік беретін сенімді құралдардың болмауы қазақ тілді үлгілердегі мұндай зерттеулерге айтарлықтай кедергі.

Зерттеу жұмысымыздың тұлғаның стресске төзімділігінің көздерін анықтау үшін қажетті психодиагностикалық әдістердің тапшылығына қатысты туындаған жағдайды түзетуге сәл де болса үлес қосуға тырыстық. Ол үшін біз психодиагностикалық құралдардың сенімділігі мен жарамдылығына қойылатын барлық талаптарға сәйкес Е.В.Распопиннің «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» сауалнамасын бейімдеу жөнінде эмпирикалық жұмыс айтарлықтай уақытты қажет етіп, жалпы алғанда, барлық талаптарды сақтай отырып, сауалнаманы бейімдеу рәсімі шамамен 7-8 айға созылды. Әдістемені түпнұсқа тілінен басқа тілге алғашқы аудару, аударманың сәйкестігін тексеру, осы аударманы мазмұнды бағалау үшін біраз уақыт қажет болды. Осындай процедураның нәтижесінде Е.В.Распопиннің «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» сауалнамасының барлық пункттерінің жоғары сенімділігі және барлық шкалаларының жоғары ішкі үйлесімділігіне қол жеткіздік.

Әдістеменің авторы Е.В.Распопин стресске психологиялық тұрақтылықты стресс көздерінің әсеріне қатысты қарастыру керек, өйткені олардың әрқайсысына қатысты тұлғаның тұрақтылығы әртүрлі болуы мүмкін деп тұжырымдайды. Дәл қазіргі қалыптасқан жағдайға қатысты стресс көздерінің дәл кімге бағытталғандығын анықтаған маңызды, өйткені тұлғаға психологиялық көмек көрсетудің тиімділігі артып, психологиялық денсаулығын сақтаудың шарттарын анықтау мүмкіндігіне қол жеткізуге болады деп есептейміз. Міне осындай міндеттерді шешуше біздің қазақ тіліне бейімдеген Е.В.Распопиннің «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» әдістемесінің қолданылуы орынды болары сөзсіз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Raspopin E.V. Shkala ustojchivosti k istochnikam stressa. NOU VPO «Gumanitarnyj universitet», Ekaterinburg, Rossiya. URL: <https://s.science-education.ru/pdf/2012/6/16.pdf>

2. Raspopin E.V. Metodika ekspres-dijagnostika stressoustojchivosti uchastnikov obrazovatel'nogo processa. *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal*. № 8 / 2012 - 240-242 s. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-ekspres-dijagnostika-stressoustojchivosti-uchastnikov-obrazovatel'nogo-protsessa>
3. Baturin N.A., Melnikova N.N. *Tehnologiya razrabotki psihodijagnosticheskikh metodik*. – Chelyabinsk: Izdatelskij centr YuUrGU, 2012. – 135 s.
4. Fer Majkl, Bakarak Vern. *Psihometrika: vvedenie*. – Chelyabinsk: Izdatelskij centr YuUrGU, 2010. – 445 s. URL: <https://www.twirpx.com/file/663802/>
5. Folkman S., Lazarus R.S. An analysis of coping in a middle-Age community sample // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1980. – Vol. 21. – p. 219-239.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation // *The Handbook of Behavior Medicine*. – 1984. – New York : Guilford. – p. 282-325. URL: <https://www.jstor.org/stable/2136617>
7. Ellis A., Drajden U. *Praktika racionalno-emocionalnoj povedencheskoj terapii*. – SPb.: Rech, 2002. – 352 s. URL: <https://www.twirpx.com/file/2395672/>
8. Burlachuk L. F. *Psihodijagnostika: Uchebnik dlya vuzov*. — SPb.: Piter., 2006. – 351 s. URL: https://ipk.brsu.by/wp-content/uploads/2020/05/%d0%9f%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%b8%d0%b0%d0%b3%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8%d0%ba%d0%b0_%d0%91%d1%83%d1%80%d0%bb%d0%b0%d1%87%d1%83%d0%ba-%d0%9b.%d0%a4_%d0%a3%d1%87%d0%b5%d0%b1%d0%bd%d0%b8%d0%ba_2006-351%d1%81.pdf