«Тұран» университеті мекемесі

ӘӨЖ: 159.944.4 Қолжазба құқығында

**БАПАЕВА САЯ ТЛЕКТЕСКЫЗЫ**

#### Жаһандық дағдарыс жағдайындағы тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының ерекшеліктері

8D03101 – Психология

Философия докторы (PhD)

дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Ғылыми кеңесші

психология ғылымдарының кандидаты,

зерттеуші профессор

Касымжанова А. А.

Шетелдік кеңесші

психология ғылымдарының докторы,

профессор Черникова Т. В.

(Ресей Федерациясы, Волгоград)

Қазақстан Республикасы

#### Алматы, 2025

#### МАЗМҰНЫ

|  |  |
| --- | --- |
| НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР .................................................................... | 3 |
| АНЫҚТАМАЛАР ............................................................................................ | 4 |
| БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР ........................................................ | 5 |
| КІРІСПЕ ........................................................................................................... | 6 |
| 1 ЖАҺАНДЫҚ ДАҒДАРЫС ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ ТҰЛҒАНЫҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІ МЕН БЕЛГІСІЗДІККЕ ТОЛЕРАНТТЫЛЫҒЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ – ӘДІСНАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ ....................................................................................................... | 18 |
| 1.1 Стреске төзімділіктің отандық және шет елдік психологиялық ғылымдағы кешенді зерттелуі ........................................................................ | 18 |
| 1.2 Белгісіздікке толеранттылық ұғымының генезисі .................................. | 31 |
| 1.3 Психологиядағы дағдарыс жағдайының анықтамалары ........................ | 51 |
| 1.4 Стреске төзіміділік пен белгісіздікке толерантылықтың өзара байланысын зерттеу тәжірибесі ...................................................................... | 56 |
| 1.5 Жаһандық дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділік және белгісіздікке толеранттылық .......................................................................... | 60 |
| 2 ЖАҺАНДЫҚ ДАҒДАРЫС ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ ТҰЛҒАНЫҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІК ЖӘНЕ БЕЛГІСІЗДІККЕ ТОЛЕРАНТТЫЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫН ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛҚЫЛАУ ...................................................................... | 76 |
| 2.1 Зерттеудің мақсаты, болжамдары және ұйымдастырылу жолдары....... | 76 |
| 2.2 Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты қазақ тілінде зерттеу құралдары ........................................................................................... | 82 |
| 2.3 Стреске төзімділік пен белгісіздікке толераттылықтың жас және жыныстық ерекшеліктері ................................................................................ | 94 |
| 2.4 Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық сипаттамаларының өзара байланыс ерекшеліктері ...................................... | 121 |
| 2.5 Дағдарыс жағдайында тұлғаның тұрақтылығын анықтаушы факторлар ......................................................................................................... | 131 |
| 3 ТҰЛҒАНЫҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІ МЕН БЕЛГІСІЗДІККЕ ТОЛЕРАНТТЫЛЫҒЫНЫҢ ЭМПИРИКАЛЫҚ МОДЕЛІ........................... | 153 |
| 3.1 Тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығын дамытудың халықаралық тәжірибесі.............................................................. | 153 |
| 3.2 Тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының психологиялық сипаттамаларының эмпирикалық моделі............................ | 161 |
| 3.3 Тұлғаның психологиялық тұрақтылығын қолдауға арналған тәжірибелік ұсыныстар.................................................................................... | 179 |
| ҚОРЫТЫНДЫ ................................................................................................. | 186 |
| ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ ..................................................... | 194 |
| ҚОСЫМШАЛАР.............................................................................................. | 226 |
|  |  |

**НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР**

Бұл диссертациялық жұмыста келесі нормативтік құжаттарға сілтемелер көрсетілген:

«Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты. // Астана, Ақорда, 2012 жыл.

«2023-2029 жылдарға арналған цифрлық трансформация, ақпараттық-коммуникациялық технологиялар саласын және киберқауіпсіздікті дамыту тұжырымдамасы» туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 28 наурыздағы № 269 қаулысы.

Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі, Қазақстандағы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) елдік кеңсесі және БҰҰ Даму бағдарламасы (БҰҰДБ) Қазақстанның денсаулық сақтау саласындағы қауіпсіздігін және пандемияларға дайындық деңгейін арттыруға бағытталған стратегиялық серіктестік жобасы.

Қазақстан Республикасының 2008 жылғы 29 желтоқсандағы N 114-IV қабылдаған «Арнаулы әлеуметтік қызметтер туралы» заңы.

Қазақстан Республикасының президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2020 жылғы 1 қыркүйектегі Қазақстан халқына Жолдауы.

Қазақстан Республикасының 1996 жылғы 10 маусымдағы N 6-I «Авторлық құқық және сабақтас құқықтар туралы» заңы.

**АНЫҚТАМАЛАР**

Бұл диссертациялық жұмыста келесі терминдерге сәйкес анықтамалар қолданылған:

**Белгісіздікке толеранттылық –** белгісіздік жағдайында өзгерістерге тұлғалық даярлық және бейімделуге қабілеттілік. Бұл адамның белгісіздікке, болжамсыз жағдайларға немесе екіұштылыққа сабырлық сақтап, тиімді әрекет ету қабілетін білдіреді.

**Стреске төзімділік –** психоэмоциялы жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін сыртқы және ішкі факторлардың жиынтығымен анықталған тұлғалық қасиет.

**Дағдарыс –** адамның өмірінде пайда болатын, оның эмоциялы және психологиялық күйіне айтарлықтай әсер ететін күрделі жағдайлар мен өзгерістердің нәтижесі.

**Белгісіздікке интолеранттылық** **–** адамның белгісіз жағдайларда сенімсіздік, мазасыздық және стреске бейімділігі. Бұл қасиет адамға белгісіздікке бейімделуді қиындатып, болжамсыз жағдайларда шешім қабылдау қабілетіне кері әсер етуі мүмкін.

**Өзгеріске тұлғалық даярлық –** адамның жаңа жағдайларға, өмірлік өзгерістерге немесе сыртқы талаптарға бейімделуге деген ішкі қабілеті мен ниеті. Бұл бейімделу икемділігі мен тұрақтылықтың көрсеткіші болып табылады.

**Стресс көздеріне төзімділік** **–** адамның стресс туғызатын факторларға (мысалы, уақыт тапшылығы, күрделі жағдайлар, әлеуметтік қысым) қарсы тұру және оларды жеңу қабілеті. Бұл қасиет эмоциялық тұрақтылық пен өмірлік тәжірибеге байланысты.

**Өз тұлғасын стрессогенді бағалау** – адамның өзінің тұлғалық қасиеттерін, мінез-құлқын немесе өмірдегі рөлін стреске әкелуі мүмкін факторлар ретінде қарастыруы. Бұл бағалау кезінде адам өз әлсіз жақтарын, өзіндік сенімсіздігін немесе жеке мәселелерін анықтап, оларды стрестің қайнар көзі ретінде қабылдайды. Мысалы, жауапкершілікті сезіну немесе жетістікке жету үшін шамадан тыс талпыныс.

### **Басқаларды стрессогенді бағалау –** адамның айналасындағы адамдардың іс-әрекеті, мінез-құлқы немесе қарым-қатынасы стреске әкелетінін түсінуі. Басқаларды стрессогенді бағалау көбінесе олардың талаптарын, сындарын, қолдау көрсетпеуін немесе басымдықтарымен келіспеушіліктерді қамтиды. Мысалы, жақындардың үміттері немесе жұмыстағы әріптестердің қысымы.

### **Әлемді стрессогенді бағалау –** әлеуметтік, экономикалық, табиғи немесе саяси жағдайларды – стрестің негізгі көзі ретінде қабылдауы. Бұл бағалау қоршаған ортадағы белгісіздік, қауіп-қатер, әлеуметтік әділетсіздік немесе табиғи апаттарды қамтуы мүмкін. Мысалы, экономикалық дағдарыс, климаттың өзгеруі немесе қоғамдағы тұрақсыздық.

**БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР**

|  |  |
| --- | --- |
| ҚP | – Қaзaқcтaн Pecпyбликacы |
| ҚР БҒМ  БҒСБК  ҚР  МЖМБС | – Қaзaқcтaн Pecпyбликacы Бiлiм жәнe Ғылым миниcтpлiгi  – Білім және ғылым саласындағы бақылау комитеті  – Қазақстан Республикасы Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты |
| ЖОО | – жoғapы oқy opны |
| F43 | – ауыр стреске және бейімделудің бұзылуына жауап |
| МКБ-10 | – 10-шы қайта қаралған аурулардың халықаралық жіктелуі |
| F44.0 | – диссоциативті амнезия |
| SARS-CoV-2 | – Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus 2 |
| COVID-19 | – COronaVIrus Disease 2019/ 2019 жылғы коронавирустық инфекция |
| ПТСР/ PTSD | – [Post-traumatic stress disorder/](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967)Жарақаттан кейінгі стрестің бұзылыс |
| UNESCO | – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization / Біріккен Ұлттар Ұйымының Білім, Ғылым Және Мәдениет Жөніндегі Ұйымы |
| UNICEF | – United Nations International Children’s Emergency Fund/ Біріккен Ұлттар Ұйымының Халықаралық Балалар Төтенше Жағдайлар Қоры |
| РҒППДО | – Республикалық ғылыми-практикалық психикалық денсаулық орталығы |
| БҰҰ | – Біріккен Ұлттар Ұйымы |
| WHO/ДДСҰ | – The World Health Organization /Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымы |
| PLS-SEM | – partial least squares structural equation modeling/жеке туындылар арасындағы ең кіші квадраттарды айқындау әдісімен құрылымдық теңдеулерді модельдеу |
| SPSS | –Statistical Package for the Social Sciences/ Әлеуметтік Ғылымдарға арналған статистикалық Пакет |
| ADKAR моделі | – Awareness Desire Knowledge Ability Reinforcement/ Хабардарлық Қалау Білім Қабілеттілік Бекіту |

**КІРІСПЕ**

**Зерттеу жұмысының өзектілігі.** Заманауи әлемдегі жаһандық дағдарыстар, оның ішінде COVID-19 пандемиясы, тұлғаның психологиялық әл-ауқатын төмендетіп, оның эмоциялық күйзеліс деңгейін арттырады. Дағдарыс жағдайында адамдардың стресс факторларына реакциясы әртүрлі болады. Стреске төзімділіктің төмен деңгейі түрлі жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін. Стреске төзімділік феноменін түсіну және оның психологиялық аспектілерін дамыту қажеттілігі бүгінгі күннің өзекті міндеттерінің бірі.

Белгісіздікке толеранттылық тұлғаның өзгерістерге бейімделу қабілеті ретінде қарастырылады. Бұл қасиетті төмендететін немесе арттыратын ішкі және сыртқы факторларды зерттеу маңызды.

Белгісіздік жағдайы қазіргі заманғы адамды өзгермелі, құбылмалы, болжауға болмайтын ортада тіршілік етуге мәжбүрлеуде. Өзгерістердің жылдамдығы, тереңдігі және алдын-ала болжанбауы тұлғалық дамудың жаһандық мәселесіне үнемі өзгеріп тұратын тіршілік ету ортасында сәтті бейімделу және өмір сүру үшін қажетті тұлғалық өзгеріс көлемінің артуына әкелуде. Белгісіздікке толеранттылық феномені біздің заманымыздың өзекті мәселелерімен тығыз байланысты. Ақпараттың үдемелі ағындары және өмір сүру қарқынының артуы адам өмірінің жаһандық белгісіздік мәселелерін тудырды. Бұл адамның психологиялық әл-ауқатының мәселелерін қалыптастыруда. COVID-19 таралуын бәсеңдетуге және тоқтатуға бағытталған бұрын-соңды болмаған шаралар халыққа уақытты үнемдеуге және денсаулық сақтау жүйелеріне ауыртпалықты азайтуға көмектескенімен әлеуметтік және экономикалық шығындар аз болды деп айта алмаймыз.

Бұл ретте эпидемияға қарсы шаралар және оған байланысты өзгерістердің әсерінен (бірінші кезекте, карантин және оқшаулану, адамдар үшін үйреншікті іс-әрекет түрлерінде, күнделікті өмір тіршілігіне қажет қаражат көздеріне қатысты туындаған жағдайларда) жалғыздық, депрессия, ішімдікке әуес болу, өзіне және өзгелерге бағытталған агрессивтілік, аутодеструктивті мінез-құлық сияқты жағдайлардың туындауына ықпал етуде.

COVID-19 жағдайына селқос қарай алмайтындықтан Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы әлі де үміт беретін оң өзгерістер туралы хабарлауда [1]. Дүниежүзі бойынша әр елде түрлі шаралар қабылданып, оптимизмді жоғалтпау, физикалық және психикалық денсаулықты сақтауға көңіл бөлуде. Мұндай шаралар психологиялық тұрақтылықтың, тұлғаның стреске төзіміділігінің кілті болғандықтан оны адамдардың бірлесе шешкені маңызды-ақ.

Қазіргі жағдайда белгісіздікке толеранттылық түсінігінің өзектілігі күннен күнге артуда, өйткені жалпы әлемде орын алған жағдайлар әлі де белгісіздіктің көзіне айналып, соңғы жылдары белгісіздік жағдайының әсері тіптен үдеп, алғаш рет бүкіл әлемдік деңгейде, ол өз кезегінде тұлға деңгейінде белгісіздікке толеранттылықты қалыптастыру қажеттілігіне мұқтаж болуда. Соңғы жылдары әлемде орын алған өзгерістер, олардың қарқындылығы одан әрі ауқымды түрдегі белгісіздікке душар етуде. Дегенмен, соған қарамастан адамның тіршілігі жалғасуда, сол себепті кез келген тұлғаның белгісіздік жағдайына қатысты стреске төзімділігінің төмендеуіне, немесе керісінше артуына әкелуі мүмкін. Пандемия кезіндегі белгісіздік жағдайының әсерінен туындаған эмоциялы тұрақтылықтың, стреске төзімді болудың маңыздылығы «жағымсыз эмоцияларды ұзақ уақыт сақтау дененің иммундық функцияларының төмендеуіне және физиологиялық механизмдердің тепе-теңдігін бұзуға әкелуі мүмкін [2].

Коронавирустық пандемия жағдайындағы адамдардың психологиялық денсаулығы, пандемияның психологиялық факторлары мен салдары әлі де аз зерттелген және жүйесіз болса да, адамдарда жағымсыз психологиялық салдардың дамуына ықпал ететін және кедергі келтіретін сыртқы және ішкі психологиялық факторларды ажыратуға болады. Ішкі психологиялық факторларға адамның күтпеген жағдайларға деген катынасы мен көзқарасын анықтайтын және пандемияға тұрақты психологиялық реакциялардың қалыптасуына әсер ететін стресс жағдайындағы осалдықтың индикаторы ретінде дара-психологиялық сипаттамалар жатады. Көптеген адамдар қауіп-қатерге жоғары қарсылық танытуы мүмкін, стреске төзімді болуы мүмкін, ал «басқаларында мазасыздықтың жоғары деңгейі немесе мазасыздық бұзылыстары және басқа клиникалық жағдайлар сияқты бұрыннан бар психологиялық мәселелердің өршуі орын алуы мүмкін» [3-4]. Төтенше жағдайлардан, соның ішінде пандемиядан туындаған психологиялық өзгерістер «эмоциялық (мысалы, пандемияға жауап ретінде жағымсыз және жағымды эмоциялардың күшеюі) және когнитивті деңгейлерде (мысалы, әлеуметтік тәуекелді бағалау және өмірге қанағаттану)» [5-6].

Зерттеу жұмысының өзектілігі Қазақстан Республикасындағы ғылымды дамытудың басым бағыттарымен және бірқатар мемлекеттік стратегиялық бағдарламалармен айқындалады. Атап айтқанда, зерттеу әлеуметтік және гуманитарлық ғылымдар саласындағы келесі ғылыми бағыттармен тығыз байланысты: тұлғаның психологиялық қорларын, бейімделу механизмдерін және дағдарыс жағдайларындағы мінез-құлық стратегияларын зерттеу адам капиталының сапасын арттыруға ықпал етеді; стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық сияқты тұлғалық сипаттамаларды зерделеу қазіргі жаһандық қауіп-қатерлер жағдайында психологиялық қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін маңызды.

Зерттеудің өзектілігі еліміздің бірқатар стратегиялық құжаттарымен тығыз байланысты. Мәселен, «Қазақстан – 2050» стратегиясына сәйкес адами капиталдың сапасын арттыру, тұлғаның психологиялық саулығын қамтамасыз ету және өмірлік қиындықтарға бейімделу қабілетін дамыту маңызды [7]. Ұлттық қауіпсіздік стратегиясы мен төтенше жағдайларға дайындық бағдарламаларына қарасты белгісіз және күрделі жағдайларда әрекет етуге дайын, психологиялық тұрғыда орнықты тұлғаларды қалыптастыру қажеттілігін қанағаттандыру мәселесі де маңызды. Сонымен қатар, 2023-2029 жылдарға арналған цифрлық трансформация, ақпараттық-коммуникациялық технологиялар саласын және киберқауіпсіздікті дамыту тұжырымдамасына сәйкес жаһандық дағдарыс жағдайында цифрлық технологияларды тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығын арттыруда қолдану мүмкіндіктеріне ерекше назар аудару маңызды [8].

Сондай-ақ, зерттеу жұмысының өзектілігі Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы мен Біріккен Ұлттар Ұйымының Даму бағдарламасы шеңберінде Қазақстанда жүзеге асырылып жатқан пандемияларға дайындықты арттыру және денсаулық сақтау жүйесін нығайтуға бағытталған халықаралық жобалармен де үйлеседі [9].

Тұлғаның жаһандық дағдарыс жағдайындағы психологиялық тұрақтылығын, атап айтқанда, стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығын зерттеу – халықтың мінез-құлқын болжау, дағдарыс жағдайларында алдын алу шараларын тиімді ұйымдастыру және қоғамдық денсаулық сақтау жүйесінде психологиялық қолдауды күшейту тұрғысынан өзекті болуда.

Дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділік, белгісіздікке толеранттылық мәселесі бұрын-соңды отандық психологияда аса зерттеле қойған жоқ. Қолданбалы аспектіде бұл тақырыптың қоғамның психикалық денсаулығына әсер турасында өзекті мәселелердің бірінен десек қателеспейміз. Біз белгісіздікке толеранттылық және оның әсерінен сезінген стреске төзімділік қазіргі заманғы дағдарыс жағдайында зерттелуі тиіс маңызды мәселелердің бірі деп біліп, оны егжей-тегжейлі зерттеу қажеттігін атап өткіміз келеді.

Жаһандық дағдарыс жағдайындағы тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының ерекшеліктерін зерттеудің жеткіліксіздігі бізге төмендегідей бірқатар қарама-қайшылықтарды анықтауға мүмкіндік берді:

- Қазіргі жаһандық дағдарыс жағдайында жоғары білікті, шығармашылық қабілеті дамыған, белгісіздікке толерантты мамандарға сұраныстың артуы және осы қасиеттерді айқындаудың теориялық-тәжірибелік негіздерінің жеткіліксіздігі арасындағы (қарама-қайшылық) үйлесімсіздік.

- Дағдарыс жағдайында психологиялық тұрақтылықты анықтайтын тұлғалық қасиеттердің теориялық негізделуі мен олардың шынайы өмірдегі әсерін түсіну деңгейінің төмендігі арасындағы қайшылық.

- Жаһандық пандемияның психологиялық әсері мен оны еңсеру механизмдері арасындағы қарама-қайшылық. COVID-19 пандемиясы кезінде психологиялық әл-ауқатты қамтамасыз ету қажеттілігі мен бұл жағдайлардың адамдарға әсерін жеңілдету үшін қолданылатын нақты әдістер мен тәсілдердің жеткіліксіздігі арасындағы үйлеспеушілік.

Анықталған қарама-қайшылықтар зерттеудің келесі мәселесін айқындауға мүмкіндік берді: дағдарыс жағдайында тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының сәтті қалыптасуына ықпал ететін психологиялық жағдайлар қандай? Осыған байланысты зерттеудің өзектілігі артып, мынадай маңызды мәселе туындайды.

Белгісіздікке толеранттылықты тұлғалық қасиет ретінде анықтау оның жаһандық дағдарыстарға бейімделудегі маңыздылығын көрсетеді. Белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділіктің төмендігі әлеуметтік және экономикалық мәселелердің ушығуына ықпал етуі мүмкін. Белгісіздікке толеранттылықты қалыптастыру қоғамның тұрақтылығын қамтамасыз етуде және оның психологиялық әл-ауқатын арттыруда маңызды рөл атқарады.

Белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділіктің психологиялық механизмдерін зерттеу жеткілікті дәрежеде жүйеленбеген. Осы феномендердің жаһандық дағдарыс жағдайында тұлға деңгейінде көріну ерекшеліктерін анықтау қажеттілігі туындап отыр.

Осындай мәселелер ұсынылған зерттеудің өзектілігін және оның ғылыми, практикалық маңыздылығын көрсетеді. Жаһандық өзгерістерге бейімделу үшін тұлғаның белгісіздікке толеранттылығы мен стреске төзімділігін дамыту қажеттілігі қазіргі кезеңде психологияның негізгі міндеттерінің бірі болып отыр. Бұл тақырып бойынша зерттеу нәтижелері отандық психологияға елеулі үлес қосып қана қоймай, сонымен қатар білім беру, кәсіби даму және қоғамның психологиялық тұрақтылығын қамтамасыз ету салаларында маңызды практикалық ұсыныстар әзірлеуге мүмкіндік береді.

#### Осылайша зерттеу мәселесінің өзектілігі зерттеу жұмысымыздың тақырыбын «Жаһандық дағдарыс жағдайындағы тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының ерекшеліктері» деп атауымызға негіз болды.

**Зерттеу мақсаты.** Жаһандық дағдарыс жағдайында тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының психологиялық ерекшеліктерін теориялық тұрғыдан айқындап, зерттеу негізінде тұлғаның белгісіздікке бейімделуінің эмпирикалық моделін құру.

**Зерттеу жұмысының нысаны.** Белгісіздік жағдайындағы тұлғаның тұрақтылығын сақтау ерекшеліктері.

**Зерттеу жұмысының пәні.** Тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттығының негізіндегі тұрақтылық механизмдері.

**Зерттеу болжамы.** Тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығы жаһандық дағдарыс жағдайында оның тұрақтылығын анықтайды.

**Жалпы болжам келесі жеке болжамдарда нақтыланады:**

1. Тұлғаның белгісіздікке толеранттылығы мен стреске төзімділігінің жасы, жынысы бойынша айырмашылықтары бар.
2. Тұлғаның белгісіздікке толеранттылығы мен стреске төзімділігінің өзара байланысы бар.
3. Тұлғаның стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық ерекшеліктері тұлғаның жаһандық дағдарыс жағдайындағы тұрақтылығын анықтаушы факторларды құрайды.
4. Эмпирикалық модельді құру нәтижесінде белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділіктің негізінде тұлғаның тұрақтылығының механизмдері анықталады.
5. Жаһандық дағдарыс жағдайындағы тұлғаның тұрақтылығын анықтаушы механизмдер стресс көздері мен психологиялық күйлерімен жанамаланады.

**Зерттеу міндеттері:**

1. Белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділік ұғымдарын нақтылау және құрылымдарын теориялық талдау.
2. Тұлғаның жаһандық дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылық ерекшеліктерін зерттеуге арналған әдістемелерді қазақ тіліне аудару және бейімдеу.
3. Тұлғаның жаһандық дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының жасы және жыныстық ерекшеліктерін зерттеу.
4. Тұлғаның белгісіздікке толеранттығы мен стреске төзімділігінің өзара байланысын зерттеу.
5. Тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының факторларын зерттеу.
6. Тұлғаның белгісіздікке толеранттылығы мен дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділігінің эмипирикалық моделін құру.

**Зерттеу жұмысының әдістері мен әдістемелері.** Зерттеу жұмысының барысында көзделген міндеттерді айқындау және зерттеу болжамын тексеру үшін келесі әдістер мен әдістемелер қолданылды:

* Теориялық және тәжірибелік зерттеулерді талдау әдістері;
* Эмпирикалық деректерді жинау әдістері:

1. «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі (A. Rolnic, S. Heather, М. Gold, С. Hull).

2. С. Баднердің Белгісіздікке толеранттылық шкаласы.

3. Доминанты жай-күйді анықтау әдістемесі (Л. В. Куликов).

4. «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі (H. E. Plath, P. Richter).

5. «Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы».

6. Стресс көздеріне төзімділік шкаласы (Е. В. Распопин).

* зерттеу нәтижелерін сапалық талдау және интерпретациялау әдістері;
* статистикалық талдау әдістері мен процедуралары – деректерді сандық және сапалық интерпретациялау үшін SPSS 23.0 статистикалық пакеті қолданылды (сипаттамалық статистиканы бағалау, Манна-Уитнидің U-критерийі, Крускал-Уоллистің H-критерийі, Пирсонның корреляциялық криетрийі, Факторлық талдау); Құрылымдық теңдеулерді модельдеу әдісі (partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM); R статистикалық бағдарламасы (нұсқа 4.2.2) және RStudio IDE (нұсқа 2021.09).

**Зерттеу нәтижелерінің сенімділігі мен дәлелділігі** келесі аспектілер арқылы қамтамасыз етілді: қарастырылып отырған мәселенің терең теориялық негізделуі, дәлелді және валидті психодиагностикалық әдістердің кешенді қолданылуы, зерттеуге таңдаманың репрезентативтілігі, математикалық статистика әдістерін тиімді пайдалану, анықталған факторлар мен заңдылықтарды мазмұнды талдау, алынған нәтижелерді басқа зерттеулердің деректерімен салыстыру, сондай-ақ зерттеу нәтижелерін тәжірибелік тұрғыдан апробациялау.

**Зерттеу мәселесінің талқылану деңгейі.** Шет елдік авторлардың стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық мәселесі бойынша зерттеулері әртүрлі деңгейде талқыланып, тұлғалық, кәсіби және әлеуметтік аспектілерде қарастырылған: Белгісіздікке толеранттылық және мәдениет арасындағы байланыс (G. H. Hofstede); Белгісіздікке толеранттылық және шешім қабылдау процестері (S. Budner); Белгісіздікке толеранттылықтың тұлғалық және когнитивтік аспектілері (Е. Frenkel-Brunswik); Стреске төзімділіктің тұлғалық ерекшеліктері (S. C. Kobasa); Стреске төзімділіктің психологиялық ресурстары мен қорғаныс механизмдері (R. S. Lazarus & S. Folkman); Әлеуметтік қолдаудың стреске төзімділікті арттырудағы рөлі (S. Cohen & T. A. Wills, 1985).

Белгісіздікке толеранттылықты тұлғалық қасиет және мінез-құлық стратегиясы арқылы қарастырған бірқатар зерттеушілер бар. Белгісіздікке толеранттылық тұлғаның мінез бітісі ретінде (Д. А. Леонтьев; Е. Ю. Мандрикова, А. И. Гусев); Белгісіздік жағдайындағы адамның мінез-құлық стратегиясы (К.Г.Мажирина, О. А. Джафарова, О. Н. Первушина; К. Г. Очеретная); Таңдау тәуекелі мен жағдайына байланысты белгісіздікке толеранттылық (Т. В. Корнилова); Белгісіздікке толеранттылық жағдайындағы адамның тұлғалық ерекшеліктер мен мінез-құлықтың өзара байланысы (М. А. Голубев, А. П. Вяткин); оқыту үдерісіндестуденттердің толеранттылығын интеграция арқылы қалыптастыру мәселесі (Ш. А. Убниязова, А. А. Бейсенбаева).

Стреске төзімділік экстремалды кеңістіктегі іс-әрекеттің жоғары өнімділігіне ықпал ететін тұлғалық қасиет (В. А. Бодров). Адамның стреске төзімділігі-қиындықтарды жеңе білу, эмоцияларды басу, шыдамдылық пен әдептілік таныту (Б. Б. Величковский, М. И. Марьин).

Пандемия жағдайындағы белгісіздік пен стресс мәлесі турасындағы біршама зерттеу жүргізілген. Пандемия кезіндегі әлеуметтік-психологиялық факторлардың маңыздылығы (S. K. Brooks және басқалар); Пандемия жаңа және бұрын-соңды болмаған жағдайды білдіретіндіктен болашақ жағдайдың болжамсыздығына байланысты үлкен белгісіздікті білдіруі (А. Zandifar & R. Badrfam). Белгісіздік - бұл күтпеген жағдайларға жауап ретінде бастан кешіретін жағымсыз эмоциялардың болуымен сипатталатын субъективті жағымсыз жағдай (М. Freeston және басқалар) және олармен күресу үшін ақпараттың жеткіліксіздігі сезімі (R. A. Toro, B. L. Avendaño-Prieto, N. Vargas).

COVID-19 пандемиясымен байланысты белгісіздік – бұл пандемияға байланысты оқиғаларды басқара алмау немесе болжай алмау сезімі (M. V. Del Valle және басқалар, Q. Li және басқалар); Пандемия жағдайының салдарынан туындаған жағдаяттың болжамсыздығы қуатты стрестің біріне айналуы (B. Satici, M. Saricali, A. S. Satici, M. D. Griffiths); Пандемия кезіндегі елдің экономикалық жағдайының адамның өмір сүру сапасы мен эмоциялық жағдайына әсері туралы зерттеулер (E. A. Peñalver және A. S. Urbieta); Адамдар қоршаған ортаның теріс әсеріне ұшырауы стресс пен денсаулыққа әсері турасындағы зерттеулер (Н. С. Свишникова, А. А. Қасымжанова және т. б.); Кәсіби іс-әрекет барысындағы стрестік факторлардың мамандардың қызметі мен психологиялық жағдайына әсері (М. А. Асимов және басқалар; Е. Барабанова, Е. Жұмағалиева); Стреске тұрақтылықтың тұлғаның бәсекеге қабілеттілік мазмұнындағы оң сипаттама ретінде анықталуы (А. Р. Ерментаева); Стреске төзімділік деңгейі, студенттердің оқу барысында кешірген стрестің көрінісі темперамент түріне және темперамент қасиеттеріне байланысты болауы (A. A. Кaсымжaновa, A. Т. Сaдыковa, Э. Т. Aдиловa); Стреске төзе алмаудың жағымсыз салдары (Н. С. Ахтаева, В. Е. Смағұлов; Г. Касен, Р. Абдуллаева; М. П. Кабакова, Г. К. Сланбекова, Р. Т. Алимбаева); Студенттердің стреске төзімділік мәселелері (О. Х. Мадалиева, З. М. Садвакасова, А. А. Нуртазина; K. D. Serikova & А. K. Mynbayeva).

**Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізі.** Авторитарлық даралық тұжырымдамасына сәйкес дамыған белгісіздікке толеранттылық туралы идеялар (Е. Frenkel-Brunswik; Т. Adorno et al); Персонологиялық және диспозициялық тұрғылар (Ѕ. Epstein et al; R. Pacini, М. Berzonsky et al; Ѕ. Budner; Ch. D. Spilberger; MacLein); Тұлғалық тұрғы шеңберіндегі белгісіздікке толеранттылық теориясы (А. Г. Асмолов); Интеллектуалды шешімдерді қабылдауды функционалдық-деңгейлік реттеу тұжырымдамасының тұрғылары (Т. В. Корнилова); Белгісіздікке толеранттылық тұлғаның әлем жайлы бейнесін қалыптастыру тұрғысындағы идеялар (К. Goldstein, V. Scheerer; Н. Werner; Н.Witkin, D. Goodenough; Ј. Kagan; М. Grimley et al.; И. Г. Скотникова; И. Г. Шкуратова, А. В. Либин, М. А. Холодная); Стресс теориялары (Р. Лазарус Г. Селье; В. А. Бодров); Тұлғаның стреске төзімділігі туралы тұрғылар (Н. Е. Водопьянова).

**Қорғауға шығарылатын зерттеудің негізгі қағидалары:**

1. Белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділік ұғымдары мен құрылымдары нақтыланады. Олардың құрылымдық компоненттері мен өзара байланысы ғылыми тұрғыда негізделеді.

2. Тұлғаның жаһандық дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығын өлшеуге арналған психодиагностикалық әдістемелер қазақ тіліне аударылып, олардың сенімділігі және дискриминанттық валидтылығы тексеріліп, әдістемелердің қазақ тілінде қолдануға жарамдылығы дәлелденеді.

3. Жаһандық дағдарыс жағдайында тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының жас және жыныс ерекшеліктеріне байланысты айырмашылықтары анықталады. Стреске төзімділік көрсеткіштері жастық шақта біршама төмен болғанымен, ерте ересек жаста артып, кемел жаста айқын көрінді. Бұл өмірлік тәжірибенің жинақталуымен және адамның өзін-өзі реттеу қабілеттерінің артуымен түсіндіріледі. Жастық шақта эмоциялық тұрақсыздық пен мазасыздық басым болғанымен, кемел жаста сенімділік, оптимизм және бейімделу қабілеті артады.

4. Тұлғаның белгісіздікке толеранттығы мен стреске төзімділігінің арасында өзара байланыс бар. Тұлғаның стреске төзімділігін шарттандыратын өзекті функционалды күйлері неғұрлым жоғары болса, оның белгісіздікке толеранттылығы да соншалықты жоғары болады. Тұлғаның өзекті функционалды күйлерінің жоғары жағдайында белгісіздікке толерантты тұлғалар оларды тиімді еңсере алады. Бұл – тұлғаның тұрақтылық және бейімделу әлеуетінің маңызды көрсеткіші.

5. Тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының негізінде дағдарыс жағдайындағы тұлға тұрақтылығының келесі кешенді факторлары анықталады: белгісіздік жағдайындағы толеранттылықты қабылдау, тұлға қасиеттері (индивидуалды-тұлғалық сипаттамалары), белгісіздікке толеранттылық және жаңа өзгеріске ашықтық, күрделі міндеттерді шешудегі тұрақтылық, белсенділік және өмірлік тонус.

6. Тұлғаның белгісіздікке бейімделуінің эмпирикалық моделі ұсынылады. Осы эмпирикалық модельге сәйкес, жаһандық дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың негізгі екі механизмі анықталады: жүйелі қабылдаудың басымдылығы және өзгеріске ашықтық. Бұл екі механизм тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздік пен екіұштылық жағдайына толеранттылықтың негізін құрайды. Жаһандық дағдарыс жағдайындағы тұрақтылығы оның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығы арқылы анықталады. Адамның өзін қаншалықты тұрақты сезінентінін оның ішкі күйі арқылы анықтауға болады. Адамның дағдарыс жағдайында өзін, қоршаған ортаны, және әлемді қабылдауы, жүйелі қабылдаудың басымдылығына, өзгеріске ашықтығына және психологиялық күйлерге тікелей әсер етеді. Жүйелі қабылдаудың басымдылығы психикалық күйлер мен өзгеріске ашықтықтың арасындағы байланысты жанамалайды.

**Зерттеу жұмысының ғылыми жаңалығы.** Алғаш рет қазақ тілінде белгісіздікке толеранттылықты және тұлғаның стреске төзімділігін өлшеу шкалалары сыналып, Қазақстандық әдістемелік база ғылыми негізделген әдістемелермен толықтырылды.

Белгісіздікке толерантылықтың басқа тұлғалық сипаттамаларымен және жасына және жынысына байланысты өзін-өзі бағалаумен өзара байланысының құрылымын анықтайтын мәліметтер алынды. Зерттеу жұмысында ғылыми және күнделікті санадағы белгісіздік турасындағы түсінікке талдау жасалады.

Белгісіздікке толеранттылықты өлшеу әдістемелері қазақ тіліне бейімделіп, стреске төзімділікті дамытуға арналған эмпирикалық модель ұсынылды. Бұл модель дағдарыс жағдайында тұлғаның психологиялық тұрақтылығын қолдауға бағытталған кешенді тәсілдерді қамтиды.

**Зерттеу жұмысының теориялық маңызы.** Зерттеудің әртүрлі бағыттарына сәйкес жасалған белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділік мәселелерінің шетелдік еңбектері жүйеленді және жалпыланды. Белгісіздікке толеранттылықты зерттеудің аналитикалық және интегративті тұрғысы құбылысты жан-жақты зерттеу мен түсіндірудің тиісті стратегиясы ретінде негізделген. Жас және жыныстық ерекшеліктері бойынша жіктелген топтардағы тұлғалардың стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылық деңгейлеріндегі айырмашылықтарды тереңірек түсіндіру мақсатында «ақпаратты еріксіз және эмоциялық бақылау арқылы өңдеу» ұғымының эвристикалық әлеуеті қолданылады, себебі бұл ұғым тұлғаның стресс жағдайларындағы когнитивтік және эмоциялық реакцияларын сипаттауға, сондай-ақ олардың бейімделу механизмдерін ашып көрсетуге мүмкіндік береді.

Тұлғаның белгісіздікке толеранттылығы мен дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділігінің логикалық-құрылымдық моделі болашақ зерттеу жұмыстарына негіз бола алады.

**Зерттеу жұмысының тәжірибелік маңызы.** Жұмыспен қамту орталықтарының психологиялық қызметінің өкілдерінің тренингтік бағдарламаларында, мәдениаралық зерттеулерде қолдана алатын белгілі бір теориялық және қолданбалы білім береді.

Жоғары сынып оқушыларына, жоғары мектеп студенттеріне арналған тренингтік әлеуметтік-психологиялық бағдарламада қолдануға мүмкіндік береді.

Бұл жұмыстың материалдары психотерапиялық тәжірибеде белгісіз жағдайына байланысты стрестік жағдайларды бастан кешіретін адамдарға көмек көрсету барысында ескерілуі мүмкін.

Диссертацияда мәдениетаралық коммуникация, адами ресурстар мен инновацияларды басқару, тұлғаның психологиялық қауіпсіздігін қамтамасыз ету салаларындағы практикалық міндеттерді шешуді анықтайтын құбылыс ретінде белгісіздікке толеранттылықты зерттеудің ғылыми негіздемесі ұсынылған.

Жұмыстың эмпирикалық бөлігінің материалдарын, белгісіздікке толеранттылық пен дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділіктің сипаттамаларын негіздеу үшін психологиялық диагностикалаудың жаңа әдістерін құрастыруда және белгісіздік жағдайында адамның мінез-құлқын зерттеуге бағытталған психологиялық зерттеулер жүргізу үшін пайдалануға болады.

Зерттеу нәтижелерін «Әлеуметтік психология» және «Тұлға психологиясы» бойынша дәріс курстарында қолдануға болады.

**Зерттеуді ұйымдастыру және кезеңдері.** Зерттеу 2020-2024 жылдар аралығында бірнеше кезеңде жүргізілді:

**Зерттеудің бірінші кезеңі (2020-2021) - дайындық кезеңі.** Зерттеудің бағыты мен дизайнын анықтау, зерттеудің әдіснамалық аппаратын (зерттеу мақсатын, міндеттерін, нысанын, пәнін және болжамын) қою және нақтылау, зерттеу мәселесі бойынша әдебиеттерді жүйелеу. Зерттеу мәселесі бойынша әдебиеттерге тарихи-психологиялық және теориялық - әдіснамалық талдау және жүйелеу жүзеге асырылды. «Стреске төзімділік», «Белгісіздікке толеранттылық», «Дағдарыс» атты негізгі ұғымдарға талдау жасалды, стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың әртүрлі факторлары анықталып, сипатталды.

**Зерттеудің үшінші кезеңі (2021-2023) - эмпирикалық.** Эмпирикалық зерттеу жоспары құрастырылып, психодиагностикалық әдістемелердің батареясы таңдалды. Зерттеу әдістемелері қазақ тіліне аударылып, апробацияланды және нәтижелер алынды. Алынған нәтижелерді талдау және статистикалық өңдеу жүзеге асырылды. Статистикалық мәліметтерді өңдеу мамандандырылған SPSS бағдарламасы, 23.0 нұсқасы арқылы жүзеге асырылды.

**Зерттеудің төртінші кезеңі (2023-2025) - қорытындылау.** Жинақталған эмпирикалық материал жүйеленіп, жалпыланды, қорытындылар тұжырымдалды, нәтижелер қолда бар ғылыми деректер шеңберінде қарастырылды, одан әрі зерттеу перспективалары белгіленді, диссертациялық жұмыс талап бойынша рәсімделді.

**Зерттеу нәтижелерін сынақтан (апробация) өткізу.** Диссертацияның негізгі зерттеу материалдары 21 баспа жұмыстарында ұсынылған, оның ішінде, нөлдік емес импакт-факторы бар және халыкаралық базаларда дәйексөз келтірілген басылымдарда 1 мақала, ҚР ҒЖБМ Білім және ғылым саласында сапаны қамтамасыз ету комитетінің тізіміне енгізілген басылымдарда 11 мақала, басқа басылымдарда, ғылыми конференциялар материалдарында 9 жарияланды, 6 авторлық куәлік алынды:

**Нөлдік емес импакт-факторы бар және халыкаралық базаларда дәйексөз келтірілген басылымдарда** **жарияланған ғылыми еңбек:**

1. Decoding the nexus of stress tolerance, personal readiness for change, and psychological factors using PLS-SEM. *Humanit Soc Sci Commun*. 2024, 11, 1543. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-04079-x>

**ҚР ҒЖБМ Білім және ғылым саласында сапаны қамтамасыз ету комитетінің тізіміне енгізілген басылымдарда жарияланған мақалалар:**

1. Е.В.Распопиннің «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» сұрақнамасының қазақ тілді нұсқасының бейімделуі. *Хабаршы «Психология» сериясы. Абай атындағы ҚазҰПУ*, 2022, 70(1), 219–229. ISSN 1728-7847. DOI: <https://doi.org/10.51889/2022-1.1728-7847.37>
2. Белгісіздік жағдайында білім алушылардың фрустрация күйін кешіруі және стреске төзімділігі. *Хабаршы «Психология» сериясы. Абай атындағы ҚазҰПУ*, 2022, 72(3), 32–40. DOI: <https://doi.org/10.51889/5932.2022.38.55.004>
3. Тұлғаның белгісіздікке толеранттылығы мен стреске төзімділігінің зерттелуі. *Хабаршы «Психология» сериясы. Абай атындағы ҚазҰПУ*, 2022, 72(3), 143–155. DOI: <https://doi.org/10.51889/5917.2022.69.53.016>
4. Forgiveness of ambiguity in terms of pandemic and tolerance to ambiguity: theoretical view. *The Journal of Psychology & Sociology*, 2022, 83(4), 4–14. DOI: <https://doi.org/10.26577/jpcp.2022.v82.i4.01>.
5. Дағдарыс жағдайында тұлғаның өзекті функционалды жай-күйінің және өзгерістерге бейімделуінің жас және жыныстық ерекшеліктерін эмпирикалық зерттеу. *ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және социология сериясы*, 2023, 84(1), 13–33. DOI: <https://doi.org/10.26577/JPsS.2023.v84.i1.02>.
6. Белгісіздікке толеранттылықты зерттеу әдістемелерінің қазақ тіліне бейімделуі. *Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ хабаршысы. Педагогика. Психология. Социология сериясы*, 2023, 143(2), 169–185. DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2023-143-2-169-185>
7. Адамның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығын айқындау және реттеу механизмі ретінде эмоциялы реактивтіліктің жыныстық айырмашылығын зерттеу. *Хабаршы «Психология» сериясы. Абай атындағы ҚазҰПУ*, 2023, 75(2), 99–109. DOI: <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2023.75.2.011>.
8. Тұлғаның белгісіздікке толеранттылығының жас және жыныстық ерекшеліктерінің зерттелуі. *Хабаршы «Психология» сериясы. Абай атындағы ҚазҰПУ*, 2023, 76(3), 81-90. DOI: <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2023.76.3.009>.
9. Mental characteristics of personality in a state of ambiguity: A historical review. *Bulletin of L.N. Gumilyov Eurasian National University. Pedagogy. Psychology. Sociology Series*, 2023, 144(3), 296–304. <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2023-144-3-296-304>.
10. Белгісіздік жағдайында тұлғаның басым психикалық жай-күйінің әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктері. *Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ хабаршысы. Педагогика. Психология. Социология сериясы*. 2023, 148(3), 203-225. URL: <https://bulpedps.enu.kz/index.php/main/article/view/766/420>.
11. Psychological study of personal readiness for change and actual functional states of adolescents. *KazNU Bulletin. Series of Psychology and Sociology*, 92 (1), 2025., рр. 4-26. KazNU Bulletin. Series of Psychology and Sociology, 83(4), 2022., рр. 4-14. <https://doi.org/10.26577/jpcp.2022.v82.i4.01>

**Басқа басылымдарда, ғылыми конференциялар материалдарында жарияланған мақалалар**

1. Проблема стрессоустойчивости личности в условиях неопределенности: теоретический аспект. «Актуальные вопросы теоретической и практической психологии»: сборник материалов II Международной научно-практической конференции. 2021, 24 февраля, 264–267 стр.
2. Әлем көрінісіндегі белгісіздікті еңсерудің дара ерекшеліктері. «Теориялық және практикалық психологияның өзекті мәселелері» атты II Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдарының жинағы. 2021, 24 ақпан, 176–179 бб.
3. Белгісіздікті психологиялық бастан кешіру және эмоциялық ерекшеліктері. 1th International Scientific Research and Innovation Congress. 2021, 13-14 March 2021, Kazakhstan, 17–24 бб.
4. Дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың теориялық талдауы. «Психология ғылымы мен тәжірбиесінің қоғамдағы әлеуметтік мәселелерді шешудегі рөлі» атты халықаралық ғылыми-әдістемелік конференция материалдары. 2021, 17 мамыр, 31–35 бб.
5. Белгісіздікке толеранттылық және эмоциялық интеллект пандемия жағдайын еңсерудің маңызды шарты ретінде. *«Адамзаттың ғаламдық мәселелерін шешуде ұлттық психологияның рөлі» атты халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары*. 2021, 21 сәуір, 474–478 бб. URL: [https://pps.kaznu.kz/ru/Main/FileShow2/186150/105/3/4644/2021//](https://pps.kaznu.kz/ru/Main/FileShow2/186150/105/3/4644/2021/).
6. Белгісіздік жағдайындағы стресс және оны еңсеру. *ХV Международная научно-практическая конференция «Global science and innovations 2021: Central Asia»*. 2021, 15 декабря, 3–6 бб.
7. Пандемия жағдайындағы стресс және стреске төзімділік: мәселенің теориялық аспектілері. ХV Международная научно-практическая конференция «Global science and innovations 2021: Central Asia»,15 декабря, 7–9 бб.
8. Тұлғаның стреске төзімділігінің психологиялық детерминанттары: теориялық шолу. Халықаралық ғылыми конференция. Әлеуметтік трансформация жағдайындағы жоғары оқу орындары: білім беру мен психологиядағы эмпирикалық зерттеулер. 2022, 15 сәуір, 397–400 бб.
9. Белгісіздік дәуіріндегі стресс: теориялық шолу. «Тұран» университетінің *30 жылдығына және Қазақстан Республикасындағы балалар жылына арналған «Толеранттылық және геосаяси қатерлер» атты халықаралық ғылыми-практикалық конференциясы*. 2022, 31 мамыр. URL: <https://drive.google.com/file/d/1UoUEFOQk-Is2zmnYg4iybtYtyhxlUbeT/view>.

**Авторлық куәлік**:

1. Стресс көздеріне төзімділік шкаласы (Е. В. Распопин). Авторлық куәлік №34681, 2023 жылғы 14 сәуір.
2. «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі (A. Rolnic, S. Heather, М. Gold, С. Hull). Авторлық куәлік №34682, 2023 жылғы 14 сәуір.
3. Д. МакЛейннің «Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I, MSTAT-I» әдістемесі. Авторлық куәлік №41052, 2023 жылғы 6 желтоқсан.
4. С. Баднердің «Scale of Tolerance of Ambiguity» әдістемесі. Авторлық куәлік №41013, 2023 жылғы 6 желтоқсан.
5. «BMS II» (Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс) әдістемесі (H. E. Plath, P. Richter). Авторлық куәлік №44575, 2024 жылғы 12 сәуір.
6. Л. В. Куликовтың «Басым жай-күйді айқындау» әдістемесі. Авторлық куәлік №44578, 2024 жылғы 12 сәуір.

**Диссертацияның құрылымы мен көлемі** кіріспеден, үш тараудан, қорытындыдан, 390 дереккөзден тұратын әдебиеттер тізімінен тұрады. Теориялық және эмпирикалық талдау нәтижелері 56 кесте мен 3 суреттерде көрсетілген.

**1 ЖАҺАНДЫҚ ДАҒДАРЫС ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ ТҰЛҒАНЫҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІ МЕН БЕЛГІСІЗДІККЕ ТОЛЕРАНТТЫЛЫҒЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ – ӘДІСНАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ**

**1.1 Стреске төзімділіктіктің отандық және шет елдік психологиялық ғылымдағы кешенді зерттелуі**

Стресс қазіргі өмірдің ажырамас бөлігі және ол адамдардың әл-ауқатына, ұйымдардың өнімділігіне және психологиялық жағдайына әсер етеді. Стреске төзімділік, өзгерістерге дайындық және әртүрлі психологиялық факторлардың өзара әрекеттесуін түсіну осы мәселелерді тиімді шешу үшін өте маңызды. Стреске төзімділік тұжырымдамасы, соның ішінде адамның стресс факторларымен күресу қабілеті, денсаулық сақтау және ұйымдастырушылық психология саласында кең назар аудартады. Тұлғаның өзгерістерге дайын болуы қазіргі динамикалық әлемде маңызды рөл атқарады, өйткені жаңа жағдайларға бейімделу көбінесе табысқа жету үшін қажет. Сонымен қатар, шаршау, монотония, қанығу және стреске төзімділік сияқты психологиялық факторлар адамның жалпы әл-ауқатында маңызды рөл атқарады. Стреске төзімділік – бұл стрестік жағдайларға төзуге немесе олардың әсерін азайтуға мүмкіндік беретін тұлғалық қасиеттердің жиынтығы [10].

L. Farkhutdinova организмнің функционалды күйінің көрсеткіштері стреске төзімділікті анықтау үшін статистикалық тұрғыдан маңыздырақ деген қорытындыға келеді [11]. B. N. Greenwood & M. Fleshner психикалық стресспен байланысты бұзылыстар, соның ішінде мазасыздық пен депрессия, қазіргі уақытта АҚШ-тағы психикалық денсаулық мәселелерінің ең көп тараған түрі деп тұжырымдайды [12]. Жоғары стресс факторлары жағдайындағы тұрақты психологиялық қызмет ету бастапқы тұлғалық және әлеуметтік ресурстармен анықталады, олар еңсеру стратегияларын күшейтуге ықпал етеді. Керісінше, төмен стресс факторлары жағдайындағы психологиялық қызметтің жақсаруы бастапқы ресурстарға тікелей байланысты. Дағдарыс теориясының болжамына сәйкес, жоғары стресс факторлары жағдайындағы психологиялық қызметтің жақсаруы ресурстардың артуымен байланысты. Нәтижелер стреске төзімділік парадигмасын аурулардың алдын алудан тыс, жалпы бейімделуге бағытталған денсаулық сақтау құрылымына кеңейту контекстінде талқыланады [13].

C. J. Holahan, & R. H. Moos жүргізген зерттеу нәтижелері физикалық немесе психологиялық қысым жағдайында стреске бейімделген адамдар стресс жағдайында сырқатқа душар болған адамдарға қарағанда сабырлы және стресс жағдайынан аулақ болуға аса бейім болмайды [14]. Сонымен қатар, стреске төзімді топта ер адамдар өздеріне сенімді болды, ал әйелдер стреске ұшыраған топтағы әріптестеріне қарағанда отбасы тарапынан қолдауға ие болғанын көрсетті.

O. Kohut стреске төзімділіктің дамуын шарттандыратын факторлар: адамның стреске реакциясы, оның тұлғалық ерекшеліктері және әлеуметтік-мәдени орта жағдайлары деп көрсетеді [15]. Автор, тұлғаның стреске төзімділігінің детерминанттарына теориялық және әдіснамалық талдау жүргізіп, оның психобиологиялық, әлеуметтік-мәдени, ұйымдастырушылық-мінез-құлық критерийлерінің мазмұнын ашып көрсетті.

Стрестің алдын алу және стреске төзімділік мәселелері өзектілігінің артуына байланысты А. В. Алексеев, В. А. Бодров, М. С. Корольчук пен В. М. Крайнюк, А. А. Реан, М. М. Решетников, Н. Е. Водопьянова және Т. Л. Крюкова, И. С. Пигулевская; A. Lloyd, R. White, C. Eames және R. Crane; X. Chi, A. Bo, T. Liu, P. Zhang және I. Chi; M. Farhang, C. Miranda-Castillo, M. Rubio мен G. Furtado; U. Baimakhanova, N. Albytova және Z. Sadvakassova және т.б. бірқатар зерттеушілердің еңбектерінде жан жақты қарастырылады [16-26].

Бүгінгі күні психологиялық ғылымда стреске төзімділік құбылысының мазмұны туралы бірыңғай түсінік қалыптаспаған және аталмыш ұғымның нақты анықтамасы жоқ [27-30]. Стресс ұғымы стрестік жүйенің әртүрлі элементтеріне, соның ішінде стрестік ынталандыруға, стрессорға, стрестік реакцияға және стрестік әсерге сілтеме жасау үшін айқаспалы түрде қолданылды [31].

«Стреске төзімділік» термині бір мезгілде эмоциялы тұрақтылық, стреске психологиялық төзімділік, стреске резистенттілік, фрустрациялық толеранттылық және т. б. ұғымдарында қолданылады [32].

Б. Х. Варданян стреске төзімділікті психикалық іс-әрекеттің барлық компоненттерінің, соның ішінде эмоциялық компоненттің ерекше өзара әрекеттесуі ретінде анықтайды [33]. М. Л. Хуторная стреске төзімділікті адамның психологиясының интегративті бөлігі ретінде сипаттайды, ол екі компонентті қамтиды: когнитивтік, мотивациялық, эмоциялық және реттеуші функциялардың дамуын анықтайтын тұлғалық компонент, және антистресс стратегияларын жүзеге асыру мен қолдануды қамтитын мінез-құлықтық компонент [34].

Мысалы, кейбір ғалымдар стреске төзімділікті эмоциялы тұрақтылық пен эмоцияларды тиімді басқару қабілетімен байланыстырады, басқалары ауыр жүктемелермен күресу және төтенше жағдайларда қойылған міндеттерді тиімді шешу қабілеті; стресті еңсеруге бағытталған мінез-құлық көбінесе отбасылық және өткендегі жарақаттаушы тәжірибелерден қалыптасқан үлгілерге негізделеді, стреске деген басым реакцияларды анықтау және түсіну тиімді жеңу стратегияларын қолдануда шешуші рөл атқарады, ең табысты жеңу механизмдерінің ішінде мәселелерді шешуге және әлеуметтік қолдауды іздеуге бағытталған тәсілдер ерекше орын алады; күрделі іс-әрекетті орындау барысында эмоциялы қозуды өз бетінше бәсеңдету қабілеті; жүйке-психикалық эмоциялы қуаттың қорын оңтайлы пайдалану арқылы өз іс-әрекетінің мақсаттарына сәтті қол жеткізуге мүмкіндік беретін темперамент қасиеті; эмоциялы күйзелістерін алдағы міндеттерді оң шешіміне бағыттау қабілеті; позитивті психоэмоциялы күйлердің тұрақты басымдылығы; күрделі эмоциялы жағдайда іс-әрекет мақсатына оңтайлы табысты қол жеткізуді қамтамасыз ететін адамның психикалық іс-әрекетінің эмоциялы, ерікті, интеллектуалды және мотивациялық компоненттерінің өзара әрекеттесуімен сипатталатын тұлғаның интегративті қасиеті ретінде түсінеді [35-56].

Кейбір авторлар стреске (эмоциялық) төзімділікті стресс жағдайынан тез қалпына келу және оның ішкі мотивациямызға әсер етуіне жол бермеу қабілеті ретінде қарастырады; стреске төзімділікті психикалық тұрақтылықпен шарттандырады; жағдайдың талап ету деңгейінен жоғары көтерілу, бастапқы міндет тұрғысынан артық мақсат қою қабілеті (жағдай талап еткен деңгейден жоғары белсенділік), іздеу белсенділігі (нәтижелердің нақты болжамынсыз, бірақ тұрақты есепке ала отыра, жағдайды өзгертуге (немесе оған деген көзқарасты өзгертуге) бағытталған белсенділік, қарсылықпен, мағына құрау (қалыптастыру), шығармашылық белсенділік, шыдамдылық (төзімділік) ретінде сипаттайды [57-79].

Стреске төзімді индивидтер жоғары деңгейдегі сабырлылықпен, сенімділікпен, белсенділікпен, эмоциялы-ерік күшімен, стресс деңгейінің төмендігімен, тұлғалық және жағдайлық мазасыздықтың төмендігімен, жоғары мотивациямен, жалпы және кәсіби интерналдылықпен, әрекетке дайындықпен, сондай-ақ жоғары деңгейдегі функционалдық жүйемен сипатталады. Стреске төзімді тұлғалар белсенділік, табандылық, просоциалдылық, әлеуметтік байланыстар мен қолдауды іздеуге бейімділік сияқты қасиеттерімен ерекшеленеді [49].

Өзге авторлар психологиялық қорғаныс механизмдері мен копинг-механизмдерін де стреске төзімділікке жатқызады [32]. Копинг-механизмдер өзін игеру, алыстау, өзін-өзі бақылау, әлеуметтік қолдау іздеу, өз мойнына жауапкершілікті қабылдау, проблемадан аулақ болу, мәселені шешу, жағдайды оң қайта бағалау сияқты копинг-стратегиялары арқылы адамның когнитивті, эмоциялы және мінез-құлық аумақтарында көрініс табады. Копинг-стратегияларға локус-бақылау, этникалық фактор, жоғары жүйке жүйесінің типі, психикалық және соматикалық аурулар ықпал етеді.

Шынында да, эмоциялы шиеленісті еңсеру әдістерін және психокоррекциялық механизмдедрді меңгеру тұлғаның стреске төзімділігін қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Алайда, стресті еңсеру механизмдері мен стреске төзімділік құбылысы бір-бірімен байланысты болса да, толық тең емес.

Мәселен, И. Г. Малкина-Пых стреске төзімділікті және тұлғаның қиын өмірлік жағдайларды еңсеруін (совладание) тең ұғым ретінде қарастырады [80]. Сонымен қатар, автор копинг мінез-құлқы деп адамның өмірлік мәселелерді шешуге дайындығын көрсететін мінез-құлық формасын түсінеді. В. А. Михееваның пікірінше, стреске төзімділік психиканың күйі ретінде және копинг-стратегия мінез-құлық формасы ретінде әртүрлі семантикалық мәнге ие және тұлғаның өмірлік құрылымында әртүрлі қызметтерді орындайды [32].

Бірқатар зерттеушілер стреске төзімділікті адамның өмірдегі шиеленісті және қиын жағдайларда әрекет етуге дайындығын қамтамасыз ететін ішкі психологиялық құрылымдардың бірі ретінде қарастырады [81]. Олар стреске төзімділікті адамның эмоциялық тұрақтылығы, өзін-өзі бақылау, шешім қабылдау қабілеті және бейімделгіштік қасиеттері арқылы анықталатын маңызды фактор деп санайды.

«Л. М. Митина стреске төзімділікті фрустрациялық толеранттылық ретінде қарастырады» [82, 85 б.]. Тағы бір авторлар стресс пен үш позитивті психологиялық фактордың яғни, фрустрацияға толеранттылық, хабардарлық және әлеуметтік қолдау белгілерімен байланысын зерттеу арқылы ғылыми олқылықты толтыруға бағытталды [83].

Психологиялық зерттеулерде стреске төзімділік пен стреске бейімділік адам мінез-құлқының маңызды қырлары ретінде сипатталады. Стреске төзімділік адамның қиындықтарды жеңу қабілеті, эмоцияларын басқаруы, өзінің және өзгелердің көңіл-күйін түсінуі, шыдамдылық пен әдептілікті сақтау дағдыларымен сипатталады. Бұл қасиет күрделі жағдайларда тиімді әрекет етуге, психологиялық тұрақтылықты сақтауға және ұзақ мерзімді мақсаттарға жетуге ықпал етеді. Стреске төзімділік тұлғаның бейімделу қабілеті мен ішкі ресурстарын тиімді пайдаланудың көрсеткіші ретінде қарастырылады [84].

Адамның интеллектілі, ерікті және эмоциялы жүктемелерге шыдамдылық таныту қабілетін анықтайтын тұлғалық қасиеттері стреске төзімділікті сипаттайды. Ал стреске қол жетімділік, керісінше, эмоциялы жүктемелерді жеңуге кедергі келтіретін тұлғалық ерекшеліктерді білдіреді. Зерттеушілердің пікірінше, стреске төзімділікті жоғары, орташа және төмен деңгейлерге бөлу маңызды, бұл ретте төмен деңгейдегі стреске төзімділік «стреске қол жетімділік» ұғымымен ұштасады [85].

Кейбір авторлар «стреске төзімділік» және «стреске бейімделу» терминдері синоним деп тұжырымдайды» [82, 85 б.]. Р. Ross, Е. Scanes және W. Locke стресс жағдайларына бейімделу мен резильенттілік адаптациялық стратегиялар мен институционалдық қолдауға негізделетінін атап көрсетеді [85].

А. Г. Маклаковтың пікірінше бейімделу стрестік реакция кезеңдерінің бірі. Дәл бейімделу процесінің барысында стреске төзімділік артады. Осылайша, «стреске төзімділік» ұғымының семантикалық өрісі біршама кемиді, дегенмен, ол ауқымы кең құбылыс және стрестік реакцияның қайсыбір кезеңі мәні жағынан тең ұғым деп есептеу қателік болар [61].

Жоғарыда сипатталған тұрғымен салыстырғанда, кейбір авторлар «стреске төзімділік» ұғымын тым ауқымды қарастырып, нәтижесінде аталмыш ұғым бұлыңғыр және жалпылама мәнге ұласып, өзінің сипаттамалық мазмұнынан айырылады.

Сонымен, «Б. Х. Варданян стреске төзімділікті эмоциялы жағдайдағы психикалық іс-әрекетінің барлық компоненттері арасындағы үйлесімді қатынасты қамтамасыз ететін тұлғалық қасиет ретінде қарастырады» [86, 7 б.].

Б. Б. Величковский мен М. И. Марьиннің [87] зерттеуі стресс жағдайларында тұлғаның тұрақтылығын бағалаудың кешенді диагностикасын қарастырады. Олар «жағдай – тұрақты қасиет» моделі негізінде адамның стресс жағдайларындағы мінез-құлқын сипаттайтын тұрақты және өзгермелі сипаттамалардың өзара байланысын талдады. Зерттеуде стресс тұрақтылығының тұлғаның эмоциялық жағдайымен, когнитивтік қабілеттерімен және мінез-құлық стратегияларымен өзара әрекеттесетіні анықталды.

В. А. Бодров өз кезегінде стреске төзімділік – бұл экстремалды кеңістіктегі жоғары өнімділікке ықпал ететін тұлғалық қасиет деп тұжырымдайды [17]. Л. Г. Дикая эмоциялы тұрақтылықты тұлғаның, жағдайдың және ортаның өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде сипаттайды [88, 18-37 б.].

Психологиялық әдебиеттерде стреске төзімділікті көбінесе стресті басқаруға бағытталған мінез-құлық стратегияларының жиынтығымен теңдестіріп қарастыру үрдісі байқалады [89]. Бұл тәсіл стреске төзімділікті адамның стрестік жағдайларда өзін-өзі реттеу және бейімделу қабілетімен байланыстырады. Осыған сәйкес, стреске төзімділік тек ішкі психологиялық ресурстармен ғана шектелмей, сонымен қатар адамның әрекет ету, шешім қабылдау және қоршаған ортаға икемделу дағдыларын да қамтиды. Мұндай түсінік стресті басқару мен психологиялық тұрақтылықтың тығыз байланысын айқындайды [90].

Алайда, стреске төзімділік сияқты күрделі және көпқырлы құбылысты оның құрылымының тек бір элементімен шектеу немесе теңдестіру толыққанды түсінікті қамтамасыз етпейді және ақылға қонымсыз болып көрінеді [32]. Стреске төзімділік түрлі психологиялық, эмоциялық, когнитивтік және мінез-құлықтық компоненттердің өзара әрекеттесуін қамтитын кешенді құбылыс болғандықтан, оны бір ғана аспект арқылы сипаттау оның табиғатын толық аша алмайды. Бұл құбылысты жан-жақты зерттеп, оның барлық құрамдас бөліктерінің маңыздылығын ескеру қажет.

Стреске төзімділікті оның құрылымындағы элементтерінің біріне дейін тарылту үрдісі Д. Н. Исаевтың еңбектерінде де көрініс тапқан [91]. Автор стреске төзімділікті индивидтің қоршаған орта талаптарына сәйкес әрекет ету қабілетімен теңестіреді.

Біздің ойымызша, қоршаған орта талаптарына сәйкес әрекет ету қабілеті стреске төзімділік деңгейінің көрінісі және бұл қабілет индивидтің стреске төзімділігінің жеке компоненті ретінде қарастырылуы мүмкін. Бұл компонент басқа элементтермен тығыз себеп-салдарлық байланыста болып, олардың өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде қалыптасады.

Стреске төзімділік – бұл көпқырлы психологиялық құбылыс. Ол индивидтің эмоциялы тұрақтылығын, өзін-өзі бақылау қабілетін, мотивациясын, когнитивтік ресурстарын, сондай-ақ әлеуметтік қолдау іздеу және қолдану қабілеттерін қамтиды. Сондықтан оны тек бір ғана аспектіге шектеу оның күрделілігі мен мәнін толық түсінуге мүмкіндік бермейді. Қоршаған орта талаптарына бейімделу қабілеті – бұл стреске төзімділіктің маңызды элементі болғанымен, оны тұтас құбылыстың орнына қою зерттеудің тереңдігін жоғалтуға алып келеді. Осыған байланысты стреске төзімділікті әртүрлі аспектілерін ескере отырып, кешенді түрде қарастыру қажет деп санаймыз.

Стреске төзімділіктің ең толық анықтамасын П. Б. Зильберман ұсынады [56]. Оның пікірінше, стреске төзімділік – бұл күрделі эмоциялы жағдайларда іс-әрекеттің мақсатына тиімді және оңтайлы табысты қол жеткізуді қамтамасыз ететін тұлғаның интегративті қасиеті. Бұл қасиет психикалық іс-әрекеттің эмоциялы, ерікті, интеллектілі және мотивациялық компоненттерінің өзара әрекеттесуімен сипатталады. Аталған анықтама стреске төзімділіктің көпқырлы және кешенді сипатын ашып көрсетеді, бұл ұғымды тұлғаның әртүрлі психологиялық және мінез-құлықтық аспектілерімен байланыстырады.

Д.А. Жуков та стреске төзімділіктің құрылымын зерттей отырып, оның құрамына сол тектес компоненттерді қосады [92]. Ол стреске төзімділіктің құрылымын эмоциялы, ерікті, танымдық, мотивациялық және психомоторлық компоненттер арқылы қарастырады. Бұл көзқарас стреске төзімділікті тек тұлғаның ішкі қасиеттерінің жиынтығы ретінде ғана емес, сонымен қатар, оның әртүрлі психологиялық қызметтерінің біртұтас өзара әрекеті ретінде түсінуге мүмкіндік береді. А. М. Жуковтың тұжырымдары стреске төзімділікті жан-жақты талдауға және оның компоненттерін егжей-тегжейлі зерттеуге жол ашады.

Н. И. Бережная да стреске төзімділік ұғымына кешенді көзқараспен қарайды [93]. Ол стреске төзімділікті тұлғаның эмоциялы, ерікті, танымдық, мотивациялық және психофизиологиялық компоненттерден құралған сапасы ретінде анықтайды. Н. И. Бережнаяның пікірінше, бұл қасиет адамның күрделі жағдайларға бейімделу қабілетін қамтамасыз етеді және тұлғаның психологиялық тұрақтылығы мен икемділігін көрсетеді.

В. В. Банниковтың көзқарасы бойынша, стреске төзімділіктің құрылымы екі негізгі компоненттер блогынан тұрады: **а)** Жалпы психологиялық блок: бұл жүйке жүйесінің жауап беру ерекшеліктерінен және табиғи шартталған тұлғалық қасиеттерден, атап айтқанда, темпераменттен құралады. Бұл блок адамның табиғи, биологиялық негіздеріне сүйенеді және оның стреске реакциясын бастапқы деңгейде анықтайды. **б)** Әлеуметтік-психологиялық блок: тұлғаның даму процесінде қалыптасатын қасиеттерден, сондай-ақ тұлғааралық және кәсіби қатынастар жүйесінде көрініс табатын мінез-құлық сипаттарынан тұрады. Сонымен қатар, бұл блокқа стрестік жағдайларда тұлғаның басым мінез-құлық стратегиялары кіреді. В. В. Банниковтың пікірінше, бұл екі блоктың өзара байланысы стреске төзімділіктің толық құрылымын қалыптастырады, бұл құрылым тұлғаның табиғи ерекшеліктері мен әлеуметтік ортаға бейімделу қабілетінің біртұтастығын қамтамасыз етеді [94].

Әдебиеттерді талдау нәтижесінде қазіргі уақытта стреске төзімділік мәселесін зерттеу бойынша көптеген әртүрлі әрі жан-жақты ғылыми нәтижелер жинақталғаны анықталды. Дегенмен, бұл психологиялық құбылыстың күрделілігі мен көпқырлылығы оны толыққанды түсіндіруде белгілі бір қиындықтар тудыратынын көрсетті.

В. А. Бодров өз зерттеулерінде стреске төзімділік ұғымын түсінуде ортақ келісімнің жоқтығын атап көрсетеді [17]. Оның айтуынша, бұл феноменді сипаттау барысында көптеген авторлар оның нақты механизмдері мен мазмұнын жеткілікті деңгейде зерттемеу себебінен «эмоциялы тұрақтылық» терминін синоним ретінде қолданады.

Мысалы, Л. М. Аболиннің пікірінше, эмоциялы тұрақтылық – бұл индивидтің қарқынды және күрделі іс-әрекет жағдайында көрінетін маңызды қасиеті [95]. Ол бұл қасиетті адамның тұлғалық эмоциялық механизмдерінің өзара үйлесімді әрекеттесуінің нәтижесі ретінде сипаттайды.

Осылайша, зерттеліп отырған құбылыстың семантикалық өрісін айтарлықтай тарылтатын мақсатқа жету эмоциялы тұрақтылықтың негізгі критерийі ретінде қарастырылады. Бұл көзқарас эмоциялы тұрақтылықтың кең мағыналық ауқымынан гөрі, оның нақты нәтижеге жетуге әсер ететін прагматикалық аспектілеріне баса назар аударады. Мұндай тәсіл эмоциялы тұрақтылықты тек ішкі күйді бақылау ғана емес, сонымен бірге мақсатқа қол жеткізу үшін қажетті тиімді әрекеттерді үйлестіру қабілеті ретінде түсінуге мүмкіндік береді.

«Стреске төзімділік» ұғымының тарылуы стреске төзімділіктің барлық көріністері стреске төзімділіктің әлеуметтік-психологиялық көрсеткіштеріне (әлеуметтік бейімделу қабілетін сақтау, тұлғааралық маңызды байланыстарды сақтау, өзін-өзі табысты жүзеге асыруды қамтамасыз ету, өмірлік мақсаттарға қол жеткізу, еңбекке қабілеттілік пен орындалатын іс-әрекеттің сапасын сақтау, денсаулықты сақтау) немесе стреске төзімділіктің жекелеген компоненттеріне дейін азайтылатын тұрғыда да байқалады [96].

Осылайша, ғалымдардың көбісі стреске төзімділік белгілі бір құрылымға ие тұлғаның интегративті қасиеті екенін атап көрсетеді. Алайда, сонымен бірге, стреске төзімділік құрылымы туралы сөз болғанда олар жалпы мағынада адамның психикалық іс-әрекет компоненттерімен шектеледі. Сонымен қатар, ғылыми әдебиеттерде тұлға мен даралықтың (индивидуалдылықтың) дәл қандай қасиеттері стреске төзімділіктің қалыптасуына себекер болатыны туралы мәліметтер сирек кездеседі.

А. А. Реан мен А. А. Барановтың зерттеуінде стреске төзімділік еңбек мотивациясы, әлеуметтік-психологиялық толеранттылық, ішкі қадағалау локусы мен өзін-өзі бағалаудың жоғары деңгейі, сондай-ақ конструктивті типтегі шынайы бейімделуі сияқты алғышарттармен шартталатыны анықтайды [97].

R. Pacini мен S. Epstein стресс жағдайындағы адамның ақпаратты өңдеу стилдерінің рөлін талқылай отырып, рационалдық және тәжірибелік стильдер адамның стрессорларға реакциясын анықтайтынын көрсетеді [98]. Рационалдық стиль нақты және логикалық шешімдерді іздеуге бейім болса, тәжірибелік стиль эмоциялар мен интуиция негізінде әрекет етеді. Стреске төзімділік осы стильдердің үйлесімділігіне тәуелді болуы мүмкін. Себебі, тиімді бейімделу үшін когнитивтік және эмоциялық ресурстарды теңгеріммен пайдалану қажет.

M. D. Berzonsky және әріптестері тұлғаның сәйкестік стилін стреске төзімділікпен байланыстырады [99]. Олар индивидтің өзін-өзі анықтау және өмірдегі маңызды мәселелерді шешу қабілеті стресс жағдайында бейімделуді анықтайтынын көрсетеді. Белсенді, ақпараттық стильді қолданатын адамдар стреске төзімдірек болып, мәселені тиімді шешуге бейім келеді, ал диффуздық-ештеңеге көңіл бөлмеу стилін қолданатындар стреске көбірек бейім болуы мүмкін.

C. D. Spielberger стресті эмоциялық және физиологиялық күй ретінде сипаттай отырып, оның мазасыздықпен тығыз байланысын зерттеді [100]. Ол стреске төзімділік деңгейін адамның эмоциялық реттеу қабілеті және стрессорларды басқару стратегиялары арқылы анықтайды. Оның ойынша, стреске төзімділігі жоғары адамдар қиын жағдайларда өз эмоцияларын бақылауда ұстап, тиімді шешім қабылдай алады.

А. А. Андреева «Стреске төзімділік студенттердің оқу іс-әрекетіне оң көзқарасты дамыту факторы ретінде» диссертациясында стреске төзімділік компоненттеріне тұлғалық және ситуациялық мазасыздықтың, жүйке-психикалық стрестің төмендігін, жоғары эмоциялы тұрақтылықты, өзін-өзі адекватты бағалауды, өнімділіктің жоғары деңгейін жатқызады [101].

Мазасыздық стреске төзімділікті қалыптастыратын маңызды фактор ретінде көптеген зерттеушілердің еңбектерінде қарастырылған. «Стресске төзімділік мәселесін зерттеген ғалымдар Л.Д. Гиссен, Ч.Д. Спилберг, Ю.В. Щербатых, Н.Н. Смирнова стрессқа төзімділік деңгейін анықтайтын маңызды факторлардың бірі ретінде мазасыздықты атап өткен» [102, 352 б.].

Л. Д. Гиссен мазасыздықтың тұлғаның эмоциялы тұрақтылығына әсерін зерттесе, Ч. Д. Спилбергер мазасыздықтың жағдайлық және тұлғалық деңгейлерін анықтап, олардың стреске төзімділікке ықпалын талдады. Ю. В. Щербатых мазасыздықтың тұлғаның жалпы психологиялық тұрақтылығына және оның стреске төзімділігіне байланысты ерекшеліктерін талдаған.

Бұл зерттеулерде мазасыздық адамның сыртқы орта факторларына реакциясының күрделілігін күшейтіп, стреске бейімділікті арттыратыны көрсетілген. Сонымен қатар, мазасыздық деңгейі жоғары тұлғалар үшін стресс жағдайларында эмоцияларды басқару мен мінез-құлықты реттеу қиынға соғатыны анықталған. О. В. Лозгачева атап өткендей, мазасыздық пен стреске төзімділік арасындағы өзара байланыс адамның тұлғалық ерекшеліктерін ескере отырып, кешенді түрде зерттелуі тиіс [103].

Ресейлік зерттеушілер Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьев және Р. М. Шагиев тұлғалық және реактивті мазасыздықты стреске төзімділік компоненттері ретінде қарастырады [104-105]. Н. Н. Смирнова мен А. Г. Соловьев мазасыздықтың екі негізгі түрін анықтайды: тұлғалық мазасыздық – адамның тұрақты эмоциялы ерекшелігі ретінде, және реактивті мазасыздық – белгілі бір жағдайларға реакция ретінде көрінетін уақытша күй [104]. Олардың зерттеулерінде тұлғалық мазасыздық адамның жалпы эмоциялы фонына әсер етсе, реактивті мазасыздық күрделі және қауырт жағдайлардағы мінез-құлыққа ықпал ететіні көрсетілген.

Р. М. Шагиев тұлғалық және реактивті мазасыздықтың деңгейі адамның стрестік жағдайларға бейімделу қабілетіне тікелей ықпал ететінін атап өтеді [105]. Оның пікірінше, мазасыздық деңгейі жоғары тұлғалар үшін стрестік жағдайлар үлкен психологиялық және физиологиялық қысым тудырады, бұл олардың стреске төзімділігін төмендетуі мүмкін.

Бұл зерттеулер тұлғалық және реактивті мазасыздықты стреске төзімділік құрылымының маңызды компоненттері ретінде қарастырады, сондай-ақ оларды реттеу тәсілдерін дамытудың қажеттілігін айқындайды.

Жоғарыда аталған қасиеттерден басқа, Р. М. Шагиев стреске төзімділіктің негізгі компоненттері ерікті қасиеттер, мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу ерекшеліктері, жетістікке жету мотивациясы және темпераменттің психологиялық қасиеттері деп жазады [105].

Стреске төзімділіктің темпераментпен байланысты алғышарттары бойынша өз пікірін білдірген ғалымдардың зерттеулері бұл ұғымды жан-жақты қарастыруға негіз береді. О. В. Хухлаева, Т. Ю. Кирилина және О. В. Федорова темпераменттің эмоциялы тұрақтылық пен ерік-жігерлік сипаттамаларының стреске төзімділікке тікелей ықпал ететінін атап көрсетеді [106]. Темпераменттің әртүрлі типтерінің стреске әртүрлі реакциялары тұлғаның стреске төзімділік деңгейін анықтайтын факторлардың бірі ретінде қарастырылады.

Л. В. Карапетян стреске төзімділікті темпераменттің физиологиялық ерекшеліктерімен байланыстырып, жүйке жүйесінің қозғыштығы мен тепе-теңдігінің рөліне назар аударды [107].

В. А. Плахтиенко және Н. И. Блудов тұлғаның темпераменттік типі мен стреске бейімділігі арасындағы өзара байланысты зерттей отырып, темпераменттің тез шешім қабылдау, өз-өзін бақылау және эмоциялы тұрақтылық сияқты қасиеттерге әсер ететінін көрсетті [108].

А. В. Махнач және Ю. В. Бушов зерттеулерінде темперамент пен мінез-құлық стратегияларының байланысы талданған, олардың пікірінше, темпераменттің белгілі бір типтері стрестік жағдайлардағы тиімді мінез-құлық стратегияларын қалыптастыруға ықпал етеді [109].

В. И. Моросанова мен Е. М. Коноз темпераменттің когнитивті және мотивациялық компоненттері мен стреске төзімділік арасындағы өзара байланысты атап көрсетеді, олардың пікірінше, бұл компоненттер тұлғаның бейімделу қабілетіне ықпал етеді [110].

Бұл зерттеулер темпераменттің стреске төзімділікке әсер ететін маңызды факторлардың бірі екенін көрсетіп, оны тұлғаның физиологиялық және психологиялық ерекшеліктерімен байланыстыра қарастырады.

Темперамент эмоциялармен де тығыз байланысты. Сондықтан оны эмоциялы реактивтілік және индивидуум іс-әрекетінің динамикасы деп түсінуге де болады. Темперамент адамның туа біткен қасиеті болып саналса да, бұл оның өмірлік жағдайлардың, іс-әрекеттің, тәрбиенің және өзін-өзі тәрбиелеудің әсерінен өзгермейтіндігін білдірмейді – адамның темпераменті икемділікпен ерекшеленеді, ол уақыт өте келе қайсыбір бағытта өзгеріске ұшырап, бір тұста күшейсе, басқа бір жерде әлсірейді [32].

Стреске төзімділіктің өзін-өзі кемелдену ұғымымен байланысы көптеген зерттеушілердің еңбектерінде жан-жақты қарастырылған. Бұл тақырып тұлғаның ішкі және сыртқы ресурстарын тиімді пайдалану қабілетін арттырудағы маңызды фактор ретінде талданады.

Ли Канг Хи зерттеулерінде өзін-өзі тану қасиеттерін нығайту стреске төзімділікті арттырудың негізі ретінде қарастырылады [111]. Оның пікірінше, өзін-өзі түсіну және қабылдау қабілеті тұлғаның эмоцияларын тиімді басқаруға, қиын жағдайларға бейімделуіне және тұрақтылықты сақтауға мүмкіндік береді.

А. А. Деркач пен Ю. Н. Казаков өзін-өзі кемелденудің жеткіліксіздігін тұлғаның стреске төзімділігінің төмен болуының негізгі себептерінің бірі ретінде анықтайды [112]. Олар тұлғаның дамуы мен ішкі үйлесімділігінің деңгейі жоғары болған сайын, оның стрестік жағдайларға төзімділігі де арта түсетінін атап өтеді.

С. В. Лысенко стреске төзімділіктің құрамдас бөліктеріне тұлғаның эмоциялы тұрақтылығын, тұлғааралық қатынастарды құру қабілетін, өзіндік кемелденудің көрініс беруін және әлеуметтік бейімделуді жатқызады [113]. Ол бұл қасиеттердің біртұтас жүйе ретінде жұмыс істейтінін және тұлғаның стреске төзімділігін қамтамасыз ететінін айтады.

С. В. Лысенко мен Ю. Г. Хватова стреске төзімділіктің психологиялық құрылымын егжей-тегжейлі зерттей отырып, оны бірнеше деңгейлер арқылы сипаттайды [114]. Оның пікірінше, мінез-құлықтың тұлғалық ерекшеліктері, тұлғааралық қатынастар, өзіндік кемелдену және әлеуметтік бейімделу сияқты өлшемдер стреске төзімділіктің негізгі аспектілері.

Бұл зерттеулер өзін-өзі кемелденуді стреске төзімділікті дамытудағы маңызды фактор ретінде сипаттайды. Өзін-өзі тану, эмоциялы тұрақтылық және тұлғаның әлеуметтік бейімделуі сияқты аспектілерді дамыта отырып, адамның стрестік жағдайларға төтеп беру қабілетін арттыруға болатыны анықталған.

Қазақстандық ғалымдар стресс пен стреске төзімділік мәселесін әртүрлі қырынан зерттеп келеді. Мәселен, Е. Барабанова мен Е. Жұмағалиева мемлекеттік қызметшілердің кәсіби стресс және оған бейімделу ерекшеліктерін қарастырса, А. Т. Атахан және оның әріптестері балаларды түзету мекемелерінің мамандарының кәсіби қызметінде стреске төзімділікті қалыптастыру мәселесін зерттеді [115-116]. А. Р. Ерментаева стреске тұрақтылықты тұлғаның бәсекеге қабілеттілік мазмұнындағы оң сипаттама ретінде анықтаса, М. П. Кабакова мен Г. К. Сланбекова ажырасу жағдайындағы стресті жеңуге бағытталған мінез-құлықтың ерекшеліктерін зерттеді [117-118]. Бұл зерттеулер стресс пен стреске төзімділік мәселесінің кең көлемде талданатынын және әртүрлі контекстерде қарастырылатынын көрсетеді. Г. Касен мен Р. Абдуллаеваның зерттеулерінде стресті еңсерудің ықтимал жағымсыз салдары терең талданған [119]. Бұл еңбектер стрестік жағдайлармен күресу механизмдерін жетілдіруге бағытталған.

Н. С. Ахтаева мен В. Е. Смағұловтың стрестік күйзелістің этникалық ерекшеліктеріне арналған зерттеуі ерекше назар аударуды талап етеді [120]. Олар өз еңбектерінде қазақ халқының мәдени және этникалық ерекшеліктерінің стрестік жағдайларға ықпалын терең талдайды. Зерттеуде ұлттық құндылықтар, салт-дәстүрлер, отбасылық құрылым және қоғамдағы әлеуметтік рөлдер сияқты мәдени факторлардың адамның стресс жағдайына реакциясын қалыптастырудағы рөлі қарастырылған.

Сонымен қатар, авторлар этникалық ерекшеліктердің стрестік күйзелістің айқындылығына және оны жеңу стратегияларына әсер ететінін атап көрсетеді. Бұл жұмыста қазақ халқының психологиялық тұрақтылығын нығайтуда дәстүрлі әлеуметтік қолдау тетіктері, мысалы, үлкендер кеңесі немесе туыстық байланыстардың маңыздылығы атап өтілген.

Н. С. Ахтаева мен В. Е. Смағұловтың зерттеулері стрестік күйзелістің этникалық аспектілерін түсіну үшін маңызды. Себебі, олар ұлттық және мәдени ерекшеліктерді ескере отырып, стресті басқару мен бейімделудің тиімді әдістерін ұсынуға негіз болады.

Сонымен қатар, стресті адамның бейімделуінің негізгі қозғаушы күші ретінде қарастыратын А. Р. Ризулла, Ф. С. Ташимова және М. П. Кабаковалардың зерттеуі ерекше назар аударады [121]. Бұл жұмыста стресс адамның даму және бейімделу процестерінде маңызды рөл атқаратыны, қиындықтармен бетпе-бет келу арқылы тұлғаның әлеуетін ашуға ықпал ететіні атап көрсетілген.

Авторлар стрестің тек теріс әсерлерімен ғана емес, сонымен қатар адамның мүмкіндіктерін жетілдіруге бағытталған оң аспектілерімен де ерекшеленетінін көрсетеді. Зерттеуде стрестік жағдайларды тиімді басқару тәсілдері ұсынылған, олардың ішінде эмоцияларды реттеу, тұлғалық қасиеттерді дамыту және қолайлы әлеуметтік орта құрудың маңыздылығы ерекше атап өтіледі.

Стресс жағдайында адамның ақпараттық-эмоциялық ортасы оның психикалық және денсаулық жағдайына тікелей әсер етеді. Қазақстандық зерттеушілер И. А. Абеуова, К. Н. Нигметова және Х. Т. Шерьязданова адамның өзі қалыптастырған ақпараттық-эмоциялық ортасы оған күшейтілген күйде әсер етіп, алдымен психоэмоциялық жағдайының, кейін денсаулық жағдайының өзгеруіне әкелетінін атап көрсеткен [122]. Бұл тұжырым стреске төзімділіктің қалыптасуында ақпараттық және эмоциялық факторлардың шешуші рөл атқаратынын айғақтайды.

Сонымен қатар, У. И. Ауталипова мен В. В. Чистов адамның шамадан тыс ақпараттық және эмоциялық жүктемеге ұшырауы оның өз туындыларының «құрбанына» айналуына себеп болатынын атап өтеді [123]. Бұл тұрғыда стреске төзімділік деңгейін арттыру үшін ақпараттық және эмоциялық ортаны реттеудің маңыздылығы арта түседі. Адамның психикалық ортасын бақылау, оның агрессивтілігін төмендету және эмоциялық тұрақтылықты дамыту стресске төзімділікті нығайтудың негізгі механизмдері ретінде көрініс табады.

М. А. Асимов, Ф. А. Багиярова, Ш. С. Марданова және әріптестерінің зерттеуі Қазақстан Республикасындағы медициналық психологтардың кәсіби қанағаттанушылығы мен стреске төзімділік мәселелерін талдайды [124]. Авторлар кәсіби іс-әрекет барысында туындайтын эмоциялық күйзеліс пен стрестік факторлардың мамандардың жұмысына және психологиялық әл-ауқатына қалай әсер ететінін зерттеді. Зерттеу нәтижелері стреске төзімділік деңгейінің төмендігі кәсіби қанағаттанушылықтың төмендеуімен байланысты екенін және бұл құбылыс эмоцияларды реттеу стратегиялары мен жұмыс жағдайларын жақсарту қажеттілігін көрсететінін анықтады.

Сонымен қатар, стрестің алдын алу шараларын қамтамасыз ететін және психикалық жарақаттың салдарын жеңуге көмектесетін негізгі факторларға физикалық белсенділікті және физикалық әл-ауқатқа жағымды ықпал ететін барлық сауықтыру шаралары, стрестің ықпалын физикалық және эмоциялы тұрғыдан бәсеңдету мүмкіндігі, релаксация әдістері, ми қыртысында жаңа, оң эмоциялы бояуға қанық балама доминантаны құру, стрестік жағдайда өз-өзіне көмек көрсету әдістері, мінез-құлықтың жаңа алгоритмдерін қалыптастыру мен бекіту және әлеуметтік қолдау әдістері жатады [80; 125-126]. Дәл осы факторлардың негізінде қазіргі заманғы жағдайда ғалымдар тұлғаның стреске төзімділігін арттыру, түзету мен дамытудың жаңа бағдарламаларын құруы керек деп ойлаймыз.

О. Х. Мадалиева студенттердің стреске төзімділік мәселелерін зерттеп, студенттердің ақыл-ой қабілеттілігіне стреске төзімділік деңгейінің әсерін қарастырды [127]. Оның зерттеуі студенттердің оқу жүктемелеріне бейімделу қабілетін арттыру үшін олардың стресс деңгейін басқару және эмоцияларын бақылау қажеттігін атап көрсетеді. З. М. Садвакасова және оның әріптестері студенттік ортадағы психикалық денсаулықты сақтау мен стресс жағдайларын басқару жолдарын қарастырады [128]. Зерттеулерде студенттерге психологиялық қолдау көрсету, олардың өзін-өзі реттеу дағдыларын жетілдіру және стресті жағдайларда тиімді шешім қабылдау дағдыларын дамыту қажеттілігі баса айтылған. К. Д. Серикова мен А. К. Мыңбаева студенттердің академиялық және әлеуметтік стрестерге төзімділігін арттырудың тәжірибелік тәсілдерін зерттеді [129]. Олар студенттердің оқу процесіне психологиялық бейімделуінің маңыздылығын атап өтіп, стресс факторларымен күресу стратегиялары мен қолдау жүйелерін енгізуді ұсынды.

A. Т. Садықова, Э. Т. Әділова, және A. A. Қасымжановалардың зерттеуі студенттердің стреске төзімділігі мен темперамент типінің өзара байланысын талдайды [130]. Авторлар стреске төзімділік – бұл адамның стресс факторларын психикаға теріс әсер етпей, тиімді жеңу қабілеті екенін атап көрсетеді.

Зерттеушілер адамдардың өміріндегі стрестің рөлін зерттей келе, бір жағынан ол адамзаттың түр ретінде дамуы мен өмір сүруінің триггері (эволюциялық тұрғы), екінші жағынан, адамды жоюға қабілетті күш ретінде (ситуациялық тұрғы) оның қосарланған табиғатын атап көрсетеді [121]. Сондай-ақ, адам тіршілігінің табыстылығын анықтайтын механизм ретінде стресті еңсерудің маңыздылығы атап өтіледі. Қиын өмірлік жағдайлармен күресуге қабілеті тұлғаның стреске төзімділігін білдіреді.

Созылмалы стресс пен стреске төзімділіктің науқас және сау адамдардағы көрінісін салыстырмалы зерттеудің нәтижесінде, созылмалы стресті анықтау үшін Лейпциг экспресс-тестін қолдана отырып, A. R. Kupeyev, O. Kh. Aimaganbetova, гемофилиямен ауыратын науқастарда стресс деңгейі сау субъектілердің бақылау тобына қарағанда жоғары екендігін анықтайды [131].

Тағы бір Қазақстандық авторлардың тарапынан ХХІ ғасырдың өзекті мәселесі – стрестің алдын алу және студенттердің стреске төзімділігін дамыту қарастырылып, «стрестің алдын алу технологиясы», «стреске төзімділікті дамыту технологиясы» ұғымдарына талдау жасалынды [129]. Авторлар стресті басқаруда шығармашылық әдістер тиімді деп есептейді, өйткені олар бәріне қол жетімді әрі қоршаған ортаға зиянсыз, сондай ақ проблемалық жағдайды тез шешуге, қысқа уақыт ішінде бірнеше балама және инновациялық шешімдерді табуға мүмкіндік береді.

Кәсіби іс-әрекеттің тиімділігі мен стреске төзімділіктің ара қатынасы мәселесін зерттеу әртүрлі өзара байланысты аспектілерді қамтиды: ұйымдастырушылық, экономикалық, техникалық, психофизиологиялық және әлеуметтік-психологиялық. Осы аспектілердің әрқайсысы және олардың жиынтығы адамның мамандыққа деген қызығушылығын, оның жұмысқа, әріптестеріне деген көзқарасын, кәсіби даму мен өзін-өзі жүзеге асыру қажеттілігін анықтайды және стреске төзімділік пен еңбек тиімділігінің тұрақты детерминанттары ретінде әрекет етеді [132].

Түрлі психологиялық сапалардың ішінен эмоциялы интеллект өзгермелі әлеуметтік жағдайларға тезірек және жақсы бейімделуге, өз дәрменсіздігі мен қарқаусыздығына уайымының төмендеп, стресске төзімділігін арттыруға мүмкіндік береді [133]. Студенттердің стреске қарсы тұрақтылығын дамыту – олардың болашақта табысты кәсіби іс-әрекетінде маңызды рөл атқаратын негізгі факторлардың бірі [134]. Кәсіби ортада туындайтын жоғары жүктемелер, жауапкершілік деңгейі және күрделі шешімдерді қабылдау қажеттілігі тұлғаның стреске төзімділігін талап етеді. Сондықтан студенттік кезеңде осы қасиетті дамыту болашақ мамандардың психологиялық және кәсіби тұрақтылығын қамтамасыз етуде үлкен маңызға ие.

А. У. Ибраева театр іс-әрекетімен айналысатын жасөспірімдерде стреске төзімділікті тәрбиелеудің маңызды міндеті қарастырылады [135]. Тұлғаның стреске төзімділігінің дамыуы эмоциялы және әлеуметтік интеллект арқылы жүзеге асырылады.

Н. Полывянная, Н. Ахтаева пандемия жағдайында студенттер арасындағы қабылданған стресс деңгейлері, ұйқы сапасы, ауырсыну және хабардарлық арасындағы байланыстарды зерттей келе, хабардарлық деңгейі жоғары респонденттерде қабылданған стресс пен ауырсыну деңгейлері төменірек, ал ұйқы сапасы жақсырақ болды деп тұжырымдайды [136]. Студенттердің пандемия жағдайында кешірген стреске төзімділігінің төмен деңгейі мәселесі А. Курманова және Б. Байжуманова сынды авторлармен де зерттеледі [137].

Осылайша, көптеген авторлар стреске төзімділік тұлғаның интегративті қасиеті бола отырып, белгілі бір құрылымы бар деп тұжырымдайды. Дегенмен, авторлар арасында адамның психикалық іс-әрекетінің дәл қандай құраушылары стреске төзімділікті қалыптастыратыны және анықтайтыны туралы ортақ пікір де жоқ. Жалпы мағынада тұлға мен даралықтың әр түрлі қасиеттері турасында сөз етіледі: оқиғалардың дамуын болжау және соның негізінде өмірлік жағдайлардың стрестік жүктемесін азайту мүмкіндігі; өз эмоцияларын басқару қабілеті, ерікті қасиеттер (алға қойылған мақсаттар мен міндеттерге қол жеткізу бағытында әрекет ету, қиын жағдайларда психиканы белсендіру қабілеті), өзін-өзі реттеу дағдылары; әдеттегі жағдайларға қарағанда едәуір ұзағырақ және күштірек, эмоциялы, ерікті және физикалық қысымға төтеп беру қабілеті; жоғары жүктемелерге төзімділік қабілеті; стрестік жағдайды өзгертудегі белсенділік; стресті еңсерудің тиімді дағдыларын меңгеру; әртүрлі уақыт аралығында пайда болатын және жоғалып кететін стрессорларға және олардың күрделі комбинацияларына жауап ретінде бейімделу процестерінің икемділігі; өзін-өзі жүзеге асыру қабілеті және қанағаттану, тұлғаішілік қақтығыстарды уақтылы және барабар шешу барысында тұлғалық өсу. Сонымен қатар, зерттеушілер ұсынған стреске төзімділіктің әр түрлі компоненттері, факторлары мен алғышарттарының ішінде мазасыздық, темперамент қасиеттері және тұлғаның өзіндік кемелдену көрсеткіштері ең маңызды деп тұжырымдалуда.

«Осы аумақтағы зерттеулердің ауқымдылығы сөзсіз, стресс пен стреске төзімділік мәселесі қазіргі заманғы адам үшін өте маңызды екенін айшықтайды. Осыған қарамастан, мәселені осы тектес тұжырымдаудың қажеттілігі тітіркендіргіш – стрестердің әсерін сезінетін жүйелердің даму векторын түсінуге себепкер болады деп ойлаймыз. Қазіргі таңдағы стресс сценарийінің қандай да бір белгілері бойынша дағдарыс аяқталғаннан кейін адамдардың психологиялық жай-күйіне ықпалы турасында болжам жасауға мүмкін болар деген үмітпен аталмыш мәселенің әлемнің алдында туындаған белгісіздіктің жаңа жағдайында ерекше өзекті дегіміз келеді» [138].

Отандық және шетелдік әдебиеттерді талдаудың негізінде біз «тұлғаның стреске төзімділігі» ұғымын нақтыладық. Диссертациялық зерттеуде бұл анықтама психоэмоциялы жүктемелерге төзімділікті қамтамасыз ететін сыртқы және ішкі факторлардың жиынтығымен анықталған тұлғалық қасиет ретінде сипатталады.

**1.2. Белгісіздікке толеранттылық ұғымының генезисі**

Қазіргі әлем күннен-күнге күрделеніп, көптүрлі, болжамсыз, қайшылықты және көптеген өлешмдер бойынша белгісіздікке толы болып келеді. Әр түрлі сала мамандары адамзаттың белгісіздік пен күрделілік алдында тұрғанын айтуда. Бұл әлемде ақпараттың жылдам өзгеруі, әлеуметтік, экономикалық және саяси жағдайлардың тұрақсыздығы адамның күнделікті өміріне және шешім қабылдау үдерісіне елеулі әсер етеді [139].

Белгісіздік пен күрделілік, өзгергіштік пен тұрақсыздық қазіргі заманның басты сипаттары, олар адам өмірін жоспарлау мен ұйымдастыруды қиындатады. Бұл жағдайлар адамдарды әртүрлі стрестік факторларға, әлеуметтік бейімделу қиындықтарына, кәсіби және жеке өмірде дұрыс шешімдер қабылдауға қиындықтар тудыруы мүмкін. Осы тұрғыдан алғанда, белгісіздікке толеранттылық және оның тұлғалар мен қоғамға әсері ерекше маңызды мәселе ретінде қарастырылуда.

Қазіргі әлемнің бұл сипаттары бізді өзгерістерге, жаңа идеяларға, технологияларға, әлеуметтік шарттарға бейімделуге және шынайы шешімдер қабылдауға дайын болуға шақырады. Белгісіздікке деген толеранттылық осы жаңа жағдайларға икемделудің кілті ретінде қарастырылады [140].

Сонымен қатар, адам өмірінде тұрақтылық пен анықтылыққа қажеттілік бар. Олай болмаған жағдайда әлемнің тұрақты бейнесі болмайды, ол біздің әрекеттерімізге бағдар береді және жоспарланған нәтижелерге жетуге мүмкіндік береді [141].

«Ю.М.Забродин, B.В.Голубинов, D.E.Berlyne, J.Kagan, E.Liebhart, A.Jones, D.McClelland, H.Helson және т.б. ғалымдар белгісіздік адамды ынталандырады деп тұжырымдаған болатын. Белгісіздікті субъективті бағалау қуатты белсенді факторлардың бірі ретінде ерекшеленеді. Мәселен, Б.В.Зейгарниктің әйгілі эксперименттерінде адамның аяқталмаған әрекеттерді аяқтауға ұмтылатындығы көрсетілген болатын (ал белгісіздік аяқталмағандықты білдіреді)» [142].

«Толеранттылық» ұғымы адамның басқа адамдардың, мәдениеттердің және көзқарастардың айырмашылықтарына деген төзімділігін білдіреді. Бірақ бұл ұғымның семантикалық өрісі өте кең және әртүрлі контекстерде қарастырылғандықтан, оның нақты шекаралары мен анықтамасы кейде бұлыңғыр болып қалады. Г. С. Бардиер, Б. С. Алишев және Д. А. Леонтьев сынды ғалымдардың еңбектерінде «толеранттылық» ұғымы әртүрлі мазмұнда қарастырылған, бұл оның маңызды белгілерінің айқын болмауына және түсіндірілмеуіне әкеледі [143-145]. Мысалы, бір ғалымдар бұл ұғымды әлеуметтік қатынастарда үйлесімділік пен бейбітшілікті сақтаудың құралы ретінде қарастырса, басқалары оны тұлғаның өзіне тән ерекшеліктері мен қабілеттерін қабылдау ретінде түсіндірді.

Бұндай түсінік толеранттылықтың бір бөлігі ретінде «белгісіздікке толеранттылық» мәселесінің теориялық және әдіснамалық негіздерін зерттеу қажеттілігін туындатты. Белгісіздікке толеранттылық тұжырымдамасы адам өміріндегі болжамсыз, өзгермелі немесе түсініксіз жағдайларға төзімділік пен бейімделуді сипаттайды. Бұл тұжырымдама қазіргі қоғамның жылдам өзгеретін жағдайларында маңызды. Себебі, адамның жаңа әлеуметтік, экономикалық және саяси шарттарға бейімделуі, сондай-ақ түрлі әлеуметтік, мәдени және өмірлік жағдайлардағы белгісіздіктерге төзімділігі оның психологиялық әл-ауқаты мен тиімді әрекет ету қабілетін анықтайды.

«Адамның қолайсыз факторлардың әсеріне тұрақтылығы оның тұлғалық әлеуетін іске асыру мен жетілдірудің маңызды шарттарының бірі саналады. Қоғамның қазіргі әлеуметтік-экономикалық дамуының динамикалық сипаты болашақ маманның кәсіби білімімен дағдыларын ғана емес, сонымен қатар өмірлік қиындықтарға төтеп беруді, түрлі кедергілерді сәтті жеңіп, діттеген мақсаттарына жетуді талап етеді» [146].

Зерттеу қажеттілігі белгісіздікке толеранттылықтың даму жолдарын, оның қоғамдағы орны мен ықпалын, сондай-ақ тұлғаның дамуындағы маңыздылығын түсінуге бағытталған. Бұл тұжырымдаманың генезисін зерттеу, оның тарихи және мәдени контексттерде қалыптасуын түсіну арқылы бүгінгі күннің қажеттіліктеріне сай келетін әдіс-тәсілдер мен стратегияларды анықтауға мүмкіндік береді.

Белгісіздікке толеранттылықты талқылау және зерттеу оның психологиялық және әлеуметтік аспектілерін тереңірек түсінуге мүмкіндік береді. С. В. Литвин өз зерттеулерінде бұл ұғымды «эмоциялық және когнитивтік қасиет» ретінде сипаттай отырып, тұлғаның қиын жағдайларда бейімделу қабілетін анықтайтын фактор ретінде қарастырады [147]. Сонымен қатар, белгісіздікке толеранттылық әлеуметтік мінез-құлыққа, шешім қабылдауға, тұлғаның өзара әрекеттесуі мен өмір сүру ортасына тікелей әсер ететінін көрсетеді.

Белгісіздікке толеранттылық – бұл психология категорияларының құрылымын жасаудағы әдіснамалық контексте де, сондай-ақ адамның шешімдер мен әрекеттерін қазіргі өзгермелі әлемде тұлғалық реттеу тұрғысынан түсінуде де маңызы артып келе жатқан конструктының мысалы. Бұл әлемде белгісіздік адамның өмір сүру жағдайының қалыпты бөлігіне айналып отыр. «Белгісіздікке толеранттылық феномені қазіргі кезеңде  адамзат тарихында өзекті проблемаларымен тығыз байланысты» [148]. «Ғаламдық тұрғыда орын алған белгісіздікке толеранттылықпен қарсы тұру адамның тұлғалық жағынан жетілуге, сондай-ақ тұрақтылық пен тұтастыққа ұмтылуға, қолайсыздықты еңсере алуға қабілеттілігін арттыруға оң әсерінің болуы әбден мүмкін» [149]. Осы конструктың психологиялық түсінігі әлі күнге дейін бірқатар қиындықтар туғызды, себебі шетелдік әдебиеттерде, бұл айнымалыны анықтауға арналған негізгі психодиагностикалық құралдар жарияланған жерде, белгісіздікке толеранттылық (БТ) екі терминмен ұсынылған: **tolerance for ambiguity** – белгісіздік (анық болмау), көпмағыналық, стимулдардың түсіндірілуінің қиындығына қатысты толеранттылық және **tolerance for uncertainty** – ақпараттың жетіспеушілігі жағдайындағы сенімсіздікке толеранттылық. «Ambiguity» ұғымымен қатар авторлар жиі «uncertainty» ұғымын пайдаланады, кейде оларды синонимдер ретінде қарастырылған болса, дегенмен «ambiguity» ұғымы кеңірек екенін және ол барлық белгісіздік, көпмағыналық, екіұштылық құбылыстарын қамтитынын, ал «uncertainty» тек дәлсіздік, сенімсіздік құбылыстарымен байланысты екенін ерекше атап өтеді [150-151].

Мысалы, белгісіздікке толеранттылықтың зерттелу тарихы мен қазіргі кездегі мәселелері туралы көптеген зерттеушілердің еңбектерінде айтылады. **A.**Furnham және **J.** Marks өздерінің соңғы зерттеулерінде белгісіздікке толеранттылықтың психологиядағы маңызын және оны зерттеудің жаңа бағыттарын қарастырды [152]. Олар бұл тұжырымдаманы түрлі психологиялық көрсеткіштермен байланыстыра отырып, оны тұлғаның қасиеті ретінде зерттейді. E. Frenkel-Brunswik осы ұғымды алғаш рет тұлғалық айнымалы ретінде сипаттап, оның адамдардың шешім қабылдау мен стреске төзімділігіне әсерін зерттеді [150]. **И.Н.** **Леонов** адамның интеллектуалды және тұлғалық әлеуетінің бірігуі арқылы белгісіздікке толеранттылықты түсіндіреді, бұл тұлғаның бейімделу және шешім қабылдау қабілеттерін тереңірек зерттеуге мүмкіндік береді [153].

R. W. Norton жүргізген контент-анализ нәтижесінде белгісіздік мәселесіне байланысты мақалаларда бұл ұғымның мазмұнын ашатын 8 түрлі категория бөлініп көрсетілген: пікірлердің көптігі; дәлсіздік, толық қабылдаудың жетіспеушілігі және фрагменттелгендік; ықтималдық; құрылымсыздық; ақпарат тапшылығы; өзгергіштік; үйлеспеушілік және қарама-қайшылық; түсініксіздік [154].

Белгісіздікке толеранттылық ұғымының дамуы оны талдаудың әртүрлі тұжырымдамалық тұрғыларына ұласатын бірқатар әдебиет көздеріне байланысты. Олардың біріншісі авторитарлық даралық шеңберіндегі тысқары пікірдің табиғатын зерттеумен байланысты болып, Э. Френкель-Брунсвик еңбектерінде талқыланды [155]. Екінші тұрғы бітістер теориясына байланысты болып, С. Баднердің қабылдау тұжырымдамасында ұсынылады [156]. Үшінші тұрғы ұтымды шешім қабылдау модельдеріндегі «ықтималдық» ұғымына негізделген [157].

Белгісіздікке толеранттылық және авторитарлық даралық тұжырымдамасы. Авторитаризм мен тысқары пікірдің табиғатын зерттеу белгісіздікке толеранттылық мәселесін зерттеудің алғашқы әрекеттері болмақ. Әлеуметтік маңызы бар «авторитарлық тұлға» жобасы авторитаризмнің белгісіздікке интолеранттылық пен ригидтілік сынды екі негізгі мінез-құлық корреляциясына назар аударды, бірақ олардың арасындағы айырмашылық кейінгі зерттеулерде сақталынбады [158-159].

«Белгісіздікке толеранттылық» ұғымы «белгісіздікке интолеранттылық» ұғымына қарама-қайшы болды, соңғысының зерттелуі оның әлеуметтік қайшылықтар факторларын түсінуге қосқан үлесімен анықталды.

Белгісіздікке толеранттылықтың психологиялық талдауы Э. Френкель-Брунсвиктің еңбектерінде жүзеге асырылды. «Белгісіздікке интолеранттылық» терминінің эмпирикалық анықтамасының мазмұны оның аттитюд ретінде түсінігін өзектендіреді. Автордың пікірінше, белгісіздікке интолеранттылық – бұл адамның «қара-ақ» түріндегі шешімдерге келуі, асығыс шешімдер қабылдауы, көбінде нақты жағдайды ескермеу және басқа адамдармен қарым-қатынаста айқын және сөзсіз қабылдауға немесе бас тартуға ұмтылу бетбұрысы» [155].

Осылайша, авторитарлық даралық тұжырымдамасы белгісіздікке толеранттылықтың көрінісін тұлғааралық толеранттылықпен, ашық көзқараспен, бағалау мен пайымдаудың объективтілігімен, когнитивті және мінез-құлық икемділігімен байланыстырады.

Белгісіздікке интолеранттылық пен авторитарлық синдром арасындағы қатынастың алғашқы түсіндірмелеріне психоанализ әсер етті. Атап айтқанда, белгісіздікке интолеранттылықтың табиғатына қатысты болжамның маңызды бөлігі тұлғаның ригидті қоймасы және оның отбасылық ахуалды қалыптастырудағы рөлі және балаларды тәрбиелеу әдістері туралы идеяға байланысты болды [155; 160-161].

Психоаналитикалық интерпретациялардың әсері аттитюдтерді зерттеу әдістерінің таңдалынуына да әсер етті, олардың ішінде перцептивті міндеттер, проективті тесттер, сауалнамалар басым болды [155].

Белгісіздіктің (екіұштылықтың) алдын алудың әртүрлі стратегияларының детерминанттарына: нормаларды берік ұстану және эмоциялы екіұштылық кірді. Даралықтың белгісіздікке интолеранттылығының индикаторлары ретінде тұлғаның когнитивті стилі туралы идеялармен байланысты перцептивті және танымдық реакциялары танылды [156; 162].

H. A. Witkin мен D. R. Goodenough [163], J. Kagan, M. Grimley, H. Dahraei және R. J. Riding, сондай-ақ И. Г. Шкуратова еңбектерінде когнитивтік стильдер мен белгісіздікке толеранттылық арасындағы өзара байланыс жан-жақты қарастырылады [164-166].

H. A.Witkin мен D. R. Goodenough когнитивтік стильдердің тұлғаның қоршаған ортаны қабылдау және өңдеу ерекшеліктеріне әсер ететінін, ал белгісіздікке толеранттылық осы стильдердің икемділігі мен бейімделуіне байланысты екенін анықтады [163]. J. Kagan белгісіздікке толеранттылықты адамның когнитивтік және эмоциялық қасиеттерін мәдени және ғылыми контексте үйлестіре отырып, ғылыми ізденістің және инновациялық шешімдердің негізі ретінде қарастырды. M. Grimley және әріптестері белгісіздік жағдайында мазасыздық пен тұрақтылықтың адамның когнитивтік процестері мен шешім қабылдау қабілетіне ықпал ететінін атап өтті [165]. И. Г. Шкуратова белгісіздік жағдайындағы тұлғааралық қарым-қатынасқа назар аударып, когнитивтік стильдердің адамның коммуникациядағы икемділігі мен стрестік жағдайларда бейімделуіне әсер ететінін көрсетті [166]. Бұл зерттеулер белгісіздікке толеранттылықтың адамның когнитивтік икемділігі, эмоциялық тұрақтылығы және тұлғалық бейімделу қабілетімен тығыз байланыста екенін дәлелдейді, бұл тұлғаның түрлі жағдайларда тиімді әрекет етуіне негіз болады.

Когнитивті стильдің зерттелуі антисемитизм, этноцентризм және саяси - экономикалық консерватизмді зерттеудің салдарынан туындаған авторитаризм мәселесін зерттеудің нәтижесі болды. Зерттеушілердің пікірінше, когнитивті стиль эмоциялы аумақ пен мінез-құлық ерекшеліктерімен қатар авторитарлық даралықтың интегративті сипаттамаларының бірі.

С. Бохнер, Э. Френкель-Брунсвиктің зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, белгісіздікке интолерантты тұлғаның бастапқы (когнитивті стильдің қасиеттері) және екінші реттегі (тұлғалық қасиеттер) сипаттамаларын жүйелеп түсіндірді [167; 155]. Ол өз жұмысында когнитивті-стиль ерекшеліктерінің келесі тізімін келтіреді: категориялаудың айқын қажеттілігі; белгісіз жағдайлардан аулақ болуға ұмтылу; объектінің қарама-қарсы сипаттамаларының болуын болжай алмау; бұрыннан таныс және кешірілген тәжірибенің пайдасына барлық субъективті пайдасыз және ұқсамайтын дүниелерді қабылдамауға бейімділік; әрекетті немесе шешімді ерте қабылдауға бейімділік және өзгерген жағдайларға қарамастан оны жүзеге асыру; асығыс және мерзімінен бұрын қорытынды жасауға ұмтылу.

Тұлғаның белгісіздігіне интолеранттылығының көптеген белгілеріне: авторитаризм, догматизм, ригидтілік, мазасыздық, агрессивтілік, креативтіліктің төмен деңгейі, экстрапунтивтілік, этноцентризм жатады [168].

Нақты эмпирикалық зерттеуде көп жағдайда когнитивті стиль мен тұлғалық қасиеттер конструктілерінің (өлшенетін мінез-құлық сипаттамалары тұрғысынан) араласып, эмпирикалық деректердің бұрмалануына әкелді. Н. В. Шалаев салыстырмалы зерттеулердің барысында белгісіздікке интолеранттылықтың мазасыздықпен, агрессивтілікпен, авторитаризммен және догматизммен байланысы туралы қарама-қайшы нәтижелер көрсетілгенін атап өтті [168].

Сол тектес жағдай когнитивті стильдер ретінде қарастырылған бақылау локусы, ригидтілік және белгісіздікке толеранттылық сияқты кейбір тұлғалық ерекшеліктерді зерттеуде жиі кездеседі. Мәселен, авторитаризм сияқты когнитивті стильдердің тұлғалық айнымалылар ретінде жіктелуі де сол іспеттес. М. Н. Юртаеваның пікірінше, аталмыш мәселенің шекараны анықтау тым күрделі, өйткені жеке айнымалылардың өзі ақпаратты өңдеуге жанама әсер етуі мүмкін [169]. Зерттеу деректеріндегі сәйкессіздіктердің бірнеше себептерін бөліп көрсетуге болады. Олардың біріншісі-қабылдауды зерттеуде алынған нәтижелердің идеологиялық поляризацияны, этноцентризмді, консерватизмді, авторитаризмді және аут-топтарға қатынасты зерттеу жұмыстарында қарастырылған әлеуметтік мәселелер аумағына тікелей көшірілуіне байланысты [169].

Мәселен, қазіргі заманғы зерттеулер когнитивті стиль мен авторитаризмнің психологиялық құбылыстардың әртүрлі санаттарына жатады деген идеяға негізделеді. Авторитаризм сенімдер (убеждение) жүйесіне қатысты. Ал когнитивті стиль болса авторитарлық сенім жүйесін дамыту үшін бағыт-бағдар бере алатын даралықтың сипаттамасы [170]. Авторитарлық тұлға типі және оның детерминанттары туралы болжамдар шектеулі эмпирикалық қолдауға ие [160].

Зерттеушілердің деректеріндегі сәйкессіздіктердің екінші себебі, белгісіздікке толеранттылықты өлшеудің стандартталған шкалаларының болмауы, нәтижесінде әртүрлі зерттеулерде алынған фактілерді салыстыруды қиындатты [169].

Осылайша, авторитарлық даралық тұжырымдамасына сәйкес «белгісіздікке толеранттылық» ұғымының сипаттамасы бірқатар ерекшеліктермен айқындалды. Біріншіден, белгісіздікке толеранттылықты мазмұны бойынша полярлық ұғым белгісіздікке интолеранттылық арқылы анықтау. Екіншіден, «белгісіздікке толеранттылық» терминін кең ауқымды интерпретациялануы.

Оны сипаттау үшін «даралық типі», «сенімдер жүйесі», «тұлғалық бітіс», «когнитивті стиль» сияқты теориялық құрылымдар қолданылды. Бір қарағанда, аталмыш ұғымның осы тектес кең ауқымды қарастырылуы тұрғының түрліше сипатталуына негіз болып, құбылысты кеңінен түсіндіруге мүмкіндік береді. Бірақ бұндай мүмкіндік психологиялық құрылым мен эмпирикалық айнымалылар арасында нақты байланыс орнатуды қиындатып, зерттеу нәтижелерін салыстыруға және болжамдарды тексеруге мүмкіндік бермейді.

Белгісіздікке толеранттылық және бітістер тұжырымдамасы. «Белгісіздікке толеранттылық» ұғымын анықтаудың екінші тұрғысы бітістер теориясынан бастау алады. Белгісіздікке толеранттылық жеке континуум, белгісіздікке интолеранттылыққа қарама-қарсы, белгісіздікке когнитивті, эмоциялы және мінез-құлық реакцияларын сипаттайтын шкала полюсі ретінде қарастырылады.

Осы бағыттағы алғашқы жұмыстардың бірі С. Баднердің зерттеуі болды. Автор белгісіз стимулдарға қатысты бетбұрыстарды идентификациялау үшін қабылданған қауіп болжамын ұсынды [156]. С. Баднердің пікірінше, қауіпке жауап қабылдау мен сезім әлемінен (феноменологиялық деңгей) және табиғи және әлеуметтік объектілер әлемінен (тиімді деңгей) туындауы мүмкін.

Екі деңгей үшін қауіпті қабылдауды болжайтын реакциялар бағыну (submission) және бас тарту (denial) деп дихотомизацияланады.

Бағыну индивид тіршіліктің өзгерте алмайтын шарасыз дерегі ретінде жағдайды мойындауы. Бас тарту қабылдаушының тілектеріне сәйкес объективті ақиқатты өзгерту мақсатында қабылданған қайсыбір әрекеттің, күштің жұмысы [156].

С. Баднердің ұстанымына сәйкес, егер адам репрессия мен мойындамау (denial/отрицание), мазасыздық пен ыңғайсыздық, деструктивті мінез-құлық немесе жаңалығымен, күрделілігімен және шешілмеуімен сипатталатын жағдайларға қатысты жалтару (избегание) мінез-құлқын байқатқан болса, ондай мінез-құлық қабылданған қауіптің көрінісі ретінде жіктелуі мүмкін. Осыған байланысты автор белгісіздікке толеранттылық/интолеранттылықтың өзге анықтамаларын ұсынады [171, 171 б.].

Белгісіздікке толеранттылық – белгісіз жағдайларды қалаулы деп қабылдау үрдісі. Өз кезегінде, белгісіздікке интолеранттылық белгісіз жағдайларды қауіп көзі ретінде қабылдауды білдіреді [156]. 1962 ж. С. Баднер, белгісіздікке толеранттылық пен белгісіздікке интолеранттылық авторитаризмнің саяси теориясының элементтері болып кеткенін сынап, бұл конструктың психологиялық мазмұны туралы мәселені қайтадан көтеріп, белгісіздікке интолеранттылықты тұлғаның ерекшелігі ретінде анықтап, сәйкес сауалнама құрастырады. С. Баднер белгісіздікке интолеранттылықты «белгісіз жағдайларды қауіп ретінде қабылдау (түсіндіру) бетбұрысы» деп сипаттайды.

Ол белгісіз жағдайдың келесі белгілерін анықтады: жаңашылдық (бұрын-соңды тәжірибеде кездеспеген, мүлде жаңа жағдай); күрделілік (көптеген айнымалылардан тұратын күрделі жағдай); шешімі болмайтындық (жағдайдың әртүрлі элементтері қарама-қайшы интерпретацияларды тудырады).

Сонымен қатар, ол қауіп сезімін қабылдаудың 4 көрсеткішін айқындады, олар қауіпті сезіну (феноменологиялық реакциялар) немесе қауіп жағдайындағы мінез-құлықты (оперативті реакциялар) білдіреді: феноменологиялық бағыну (жайсыздық), феноменологиялық теріске шығару (репрессия, басу), оперативті бағыну (қашқақтау мінез-құлқы), оперативті теріске шығару (деструктивті немесе қайта құрылатын мінез-құлық) [153, 45 б.].

С. Баднер белгісіздікке интолеранттылық тікелей мінез-құлықта жүзеге аспайды, ол нақты мінез-құлық формаларын қамтымайды, бірақ белгілі бір әрекеттер мен әлеуметтік құбылыстардың таңдауы белгісіздікке интолеранттылықтың көрінісі деп түсіндірді. Мысалы, белгісіздікке интолеранттылықтың өзі цензураға деген таңдаудың тікелей себебі болмаса да, цензураға деген таңдау көп жағдайда белгісіздікке интолеранттылықтың белгісі ретінде қарастырылуы мүмкін.

Белгісіздікке интолеранттылыққа қатысты қалыптасқан көзқарастарды жалпылап, S. Bochner 1965 жылы белгісіздікке интолеранттылық конструкты кем дегенде екі мәнге ие деген қорытындыға келді [167]. Біріншіден, бұл барлық эмоциялық және когнитивті процестердің, тұлғаның когнитивті стилінің, сенімдер мен әлеуметтік көзқарастар жүйесінің, тұлғааралық және әлеуметтік мінез-құлықтың, сондай-ақ күрделі жағдайларда мінез-құлықтың дамуына әсер ететін негізгі құбылыс ретінде қарастырылады. Екіншіден, бұл тұлғаның «перцептивті аппаратының» сипаттамасы ретінде ұсынылады, сондықтан белгісіздікке интолеранттылық байқататын тұлғалар объектілерді қабылдау кезінде бірдей перцептивті мінез-құлықты танытады.

S. Bochner белгісіздікке интолеранттылық тұлғасының алғашқы және екінші дәрежелі сипаттамаларын бөліп көрсетті. Алғашқы сипаттамаларға когнитивті стильдің ерекшеліктері жатады, ал екінші дәрежелі сипаттамаларға тұлғаның авторитаризм; догматизм (мәнін бағаламай тек сенім арқылы ғана қабылданған жалаң қағидаларға сүйенетін талғаусыз ойлау)*;* ригидтілік; өзгерістерге, жаңа тәжірибеге қарсылық білдіру; этникалық жалған нанымдар; шығармашылықтың төмендігі; алаңдаушылық; экстрапунитивтілік (мінез-құлық немесе тұлғаның психологиялық қасиеті, ол сыртқы жағдайларды немесе басқа адамдарды өз қиындықтары мен теріс сезімдері үшін кінәлау үрдісін сипаттайды; агрессия кіреді.

С. Баднердің зерттеуі белгісіздікке толеранттылықтың төмен мәндері үлкен шарттылығымен, көрегендікпен, жасқаншақтықпен, мәнін бағаламай тек сенім арқылы ғана қабылданған жалаң қағидаларға сүйенетін талғаусыз ойлаумен және адамгершілік сынғаа? қолайлы қатынасына байланысты екенін көрсетті.

Басқа бір зерттеуші, Р. Нортонның пікірінше [154], тұлғаның белгісіз ақпаратпен күресу амалы қабылдау процесіне, интерпретациялауға және басқа да когницияларға әсер етеді. Осылайша, белгісіздікке толеранттылық тек қабылдау аймағымен шектелмей, әртүрлі когнитивті деңгейлерде көрініс беруі мүмкін. Оның бұлайша сипатталуы когнитивті стиль терминінің мазмұнына жақындау.

Белгісіздікке толеранттылық анықтамаларының тізімін кеңейту үрдісі оларды жүйелеу мен салыстыруды қажет етті (1–кесте).

Осылайша, белгісіздікке толеранттылық анықтамаларының талдауы оның құрамында көрініс табатын құрылымның бірнеше құрамдас бөліктерін бөліп көрсетуге мүмкіндік береді: когнитивті, субъект анықталмаған тітіркендіргіштерді/жағдайларды қабылдау және түсіндіру тұрғысынан сипатталады; аффективті, анықталмаған тітіркендіргіштерді/жағдайларды эмоциялы бағалаумен байланысты; мінез-құлық, белгісіз жағдайлар мен ынталандыруларға реакциялар ауқымы.

1–кесте. Белгісіздікке толеранттылық конструктісінің мазмұны.

|  |  |
| --- | --- |
| Авторлар | Белгісіздікке толеранттылықтың анықтамалары |
| Френкель-Брунсвик, 1948, 1949 | Шешім қабылдау нәтижелерінің ықтималдығын бағалауда маңызды рөл атқаратын және шешім қабылдаудың эмоциялы фонына делдал болатын эмоциялы және перцептивті айнымалы немесе «ақ-қара» сияқты пайымдауларға жүгіну, шындықтан жиі ажыратылған асығыс қорытынды жасау үрдісі (Сая у тебя где то в тексте процес) |
| English, H. D., & English, H. C., 1958 | Баламалы интерпретациялар мен нәтижелерге (outcomes) мүмкіндік беретін жағдайды қабылдауға дайын болу: мысалы, қарама-қайшы қағидаттар араласып кететін күрделі әлеуметтік мәселелерге тап болған кездегі жайлылық сезімі (немесе, ең болмағанда, ыңғайсыздықтың болмауы) |
| Ѕ. Budner, 1962 | Белгісіздікке толеранттылық – белгісіз жағдайларды қалаулы деп қабылдау үрдісі. Өз кезегінде, белгісіздікке интолеранттылық белгісіз жағдайларды қауіп көзі ретінде қабылдауды білдіреді |
| R. Hаllman, 1967 | Екіұштылық жағдайында туындайтын жанжал мен қысымды қабылдау, ақпараттың қисынсыздығы мен сәйкессіздігіне қарсы тұру, белгісізді қабылдау және белгісіздік алдында өзін ыңғайсыз сезінбеу мүмкіндігі |
| E. MacDonald, 1970 | Белгісіз жағдайларда жайлылықты іздеу, мәні бойынша әртекті міндеттерді орындау барысында артықшылыққа ие болу |
| R. Norton, 1975 | Қауіптің өзекті немесе ықтимал көзі ретінде түсініксіз, фрагменттелген, күрделі (көп жоспарлы), ықтималды, құрылымдалмаған, дәл емес, толық қабылдаудың жетіспеушілігі, қарама-қайшы ақпаратты қабылдау және түсіндіру |
| Р. Бреслин, 1981 | Барлық фактілер мен қабылданған шешімнің ықтимал салдары белгілі болмаса да, мәселені талқылау мүмкіндігі |
| D. McLain, 1993 | Белгісіз, күрделі, динамикалық тұрғыдан белгісіз немесе қарама-қайшы интерпретацияланатын тітіркендіргіштерді қабылдау кезінде бас тартудан тартымдылыққа дейінгі реакциялар ауқымы |
| Г. Хофстеде (1997) | Тәуекел мен екіұштылықты анықтайтын мәдени компонент |
| Еркерту: автормен [147; 169] дереккөздер негізінде құрастырылған | |

### Зерттеулер барысында құбылыстың кейбір анықтамаларының мазмұны әрқашан эмпирикалық деректердің нақты көрінісіне сәйкес келмейтіні, сондықтан түзетуді қажет ететіні анықталады. Дискриминантты белгі ретінде қабылдау (accepting) белгісіздікке толеранттылықтың көрініс беру дәрежесіне ие әртүрлі адамдарды саралау үшін жеткілікті негіздеме алған жоқ. Белгісіздікке толеранттылығы жоғары адамдар міндетті түрде әртүрлі сипатталатын жағдайларды белсенді түрде іздемейтіні анықталды, бірақ олар туындаған кезде олармен күресу қабілеті жоғары болады [172].

Белгісіздікке толеранттылық феноменінің бірқатар анықтамаларында белгісіз стимулдар/ жағдайлар әрекет ететін толерантты қатынас объектісінің ерекшелігі нақтыланады. Белгісіз стимулдар/жағдайлар сипаттамаларының жиынтығы «белгісіздік» терминінің үш инвариантты сипаттамаларының жиынтығынан туындайды: 1) ақпараттың тапшылығы, оның толымсыздығы; 2) ақпараттың артықтығы, яғни әр түрлі баламалардың, интерпретациялардың тең ықтималдығы; 3) ақпараттың қайшылығы, оның екі ұштылығы [169].

Белгісіздікке толеранттылықтың тұлғалық өлшемі ақпарат тым аз немесе тым көп болуы мүмкін немесе оның сәйкессіздігі байқалған жағдайда адамның стимулдармен / жағдайлармен өзара әрекеттесуі кезінде анықталатындықтан, онда бұндай тұлғалық бітіс көптеген мінез-құлық көріністеріне әсер етеді деп болжауға болады.

Белгісіздікке толеранттылықтың зерттелуі этноцентризм, конформдылық, оқудағы артықшылық, вербалды мінез-құлық, психосоматикалық бұзылулар, өзгерістерге қатынас және импульсивті жабылу (impulsive closure – адамның ақпаратты толық талдамай, асығыс және ойланбай шешім қабылдауға бейімділігін сипаттайтын когнитивтік стиль) мысалында әлеуметтік мінез-құлық және белгісіз стимулдарға жауап берудегі жеке-дара айырмашылықтар контекстінде жүзеге асырылғаны анықталды.

Белгісіздікке толеранттылық құбылысының психологиялық көріністерінің жан-жақтылығы оны өлшеу шкалаларын психометриялық бағалауға бірқатар талаптар қояды [173]. Белгісіздікке толеранттылықтың психодиагностикасы өзекті мәселелердің бірі, өйткені берілген психикалық қасиеттің әртүрлі шкалалары арасында әлсіз корреляциялардың болмауы немесе болуы қатар байқалады [168].

Соңғы жылдары индивидуумның белгісіз ақпарат кешенін қалай еңсеретіні туралы жеке-дара артықшылықтарды анықтауға арналған бірқатар бір өлшемді шкалалар жасалған. Аталмыш шкалалармен анықталған конструктілерді айқындау қажеттілігі (need of closure – адамның белгісіздік пен екіұштылықтан құтылуға деген когнитивтік қажеттілігі), тәжірибеге ашықтық (openness experience – тұлғаның жаңа тәжірибелерге, идеяларға, сезімдерге және өзгерістерге деген ашықтығын сипаттайтын негізгі қасиеттерінің бірі), белгісіздікке бағдарлану (uncertainty orientation – адамның белгісіздік жағдайында әрекет ету стилін сипаттайтын тұлғалық ерекшелік. Ол адамның жаңа, алдын ала болжауға қиын жағдайларды қалай қабылдайтынын және оған қалай бейімделетінін көрсетеді), құрылымға тұлғалық қажеттілік (personal need for structure – адамның белгісіздік жағдайында тұрақтылық пен алдын ала болжанатын тәртіпке деген ұмтылысын сипаттайтын тұлғалық ерекшелік) және белгісіздіктен аулақ болу (uncertainty avoidance – қоғамның немесе тұлғаның белгісіздік пен екіұштылық жағдайларына деген төзімділік деңгейін сипаттайтын мәдени және тұлғалық сипаттама) ретінде белгіленеді [169]. Тұлғаның саяси артықшылықтарын, әлеуметтік және мәдени бағдарларын зерттеу кезінде осы шкалалардың экологиялық валидтылығы атап өтілді.

Сонымен, бітістер теориясы контекстінде «белгісіздікке толеранттылық» ұғымының қарастырылуы адамның белгісіздік жағдайындағы мінез-құлқын сипаттауға және болжауға қабілетті тұрақты тұлғалық бітіс ретінде өзектендіреді.

Белгісіздікке толеранттылық және шешім қабылдау модельдері. «Белгісіздікке толеранттылық» ұғымын анықтаудың үшінші тұрғысын талдау шеңберінде оның ұтымды шешім қабылдау модельдерінен туындайтын ерекшелігін атап өту қажет [174]. Адам өмірінде кездесетін жағдайлардың барлық алуан түрлілігін тек шешім қабылдау жағдайларына дейін азайту мүмкін емес екенін ескеру қажет [168].

Осы тұрғыға байланысты әдебиетте экономикалық басылымдардың бірінде жарияланған мақаласына сілтеме жасалынады. Д. Эллсбергтің зерттеуі белгісіздік жағдайларында шешім қабылдау ерекшеліктерін талдай отырып, дәстүрлі күтілетін пайданың теориясын сынға алады [175]. Автор эксперименттік түрде адамдардың белгісіз жағдайлардан гөрі ықтималдығы нақты анықталған тәуекелді жағдайларды жиі таңдайтынын көрсетеді. Д. Эллсберг парадоксы арқылы күтілетін пайданың классикалық аксиомалары (Savage Axioms) кейбір жағдайларда адамның шешім қабылдау мінез-құлқына сәйкес келмейтінін дәлелдейді. Бұл зерттеу экономикалық және психологиялық теорияларда белгісіздікке деген когнитивтік және эмоционалдық көзқарастарды түсінуге жаңа бағыт беріп, шешім қабылдау процестерін зерттеудің негізін қалады.

Сонымен, талдау көрсеткендей, «екінші ретті ықтималдық» ұғымы сенімділік құбылысын сипаттайтын модельдердің әртүрлілігін ескеруімен метафоралық дерексіз ұғымдар қатарынан тұжырымдалуда [176]. Мағынасы-шешім қабылдаудың ресми модельдерін жақтаушылардың назарын адамның таңдауын реттеуге әсер ететін тұлғалық сипаттамаларға аудару.

Шешім қабылдау психологиясын зерттеудің қазіргі кезеңі таңдау жасаудың психологиялық реттелуін қарастыруда жаңа әдіснаманы әзірлеуге байланысты бетбұрыстармен сипатталады.

Т. В. Корнилованың интеллектуалды шешімдерді қабылдауды функционалды-деңгейлік реттеу тұжырымдамасына сәйкес, адамның таңдауға деген сенімділігі субъектінің менталды жоспарындағы объективті белгісіздік шарттарын, сондай-ақ шешім қабылдау жағдайындағы субъективті белгісіздік деңгейінің төмендеуі орын алатын субъектінің белсенділігімен анықталады [177].

Таңдауды жүзеге асыратын субъектінің белсенділігі интеллектуалды-тұлғалық күш жұмасуды (белгісіздікке толеранттылықтың көрінісі ретінде) білдіріп, рұқсат етілген дәрежесі оның «өз Менінің бағасы» контекстінде айқындалатын тәуекелді қабылдау процесінде имплицидті көрініс тауып, субъектінің белгісіздік жағдайындағы шешімдерге дайындығында көрінеді.

Осыған байланысты, шешім қабылдау контекстіндегі белгісіздікке толеранттылықты одан әрі зерттеу үшін «тәуекелді қабылдау» конструктісінің көрсеткіштерінің пайдаланылуы негізді.

Субъективті белгісіздікті төмендету үшін интеллектуалды-тұлғалық күш жұмсау ретінде интеллектуалды шешімдерді қабылдаудың функционалды-деңгейлік реттелу тұжырымдамасының тұрғысынан белгісіздікке толеранттылық құбылысын түсіну оны талдаудың «қатаң» когнитивті - бихевиорлық модельдерінен жағдайдың өзгеру көзі ретінде адамның өзі туралы идеялары түрінде психикалық белсенділіктің ішкі алғышарттары алдыңғы қатарға шығатын субъективті тұрғы әдіснамасына көшудің алғышарттарын қалыптастырады.

Л. Фестингердің когнитивті диссонанс, Дж. Келлидің тұлғалық конструктілер, В. М. Аллахвердовтың теріс таңдау, С. Маддидің өміршеңдік тұжырымдамалары қарастырылып отырған құбылысқа қатысты болғанымен, белгісіздік жағдайларында таңдау жасау идеяларын қамтиды [169-172]. Аталмыш тұжырымдамалардың белгісіздікке толеранттылық құбылысын талдауда қолданылуы құбылысты өзгеше түсіндіру немесе бар ақпаратты толықтыру мүмкіндігін табыс етіп, оны түсіндіруде полипарадигмалық диалогтың шарты ретінде анықталады.

Осылайша, белгісіздікке толеранттылық ұғымының ғылыми тұжырымдамасының генезисін зерттеу аясында жүзеге асырылған зерттеудің әдіснамалық және теориялық негіздерін талдау келесі үлгіде қорытындылауға мүмкіндік берді:

* белгісіздікке толеранттылық - «даралықтың түрі», «сенімдер жүйесі», «тұлғалық бітіс», «танымдық стиль», тәуекелді қабылдау процесі сынды түрлі теориялық конструктілерді қолданатын күрделі ұғым қатарынан;
* белгісіздікке толеранттылықты зерттейтін тұрғылардың динамикасы баяндамалық амалдардан белгісіздік жағдайындағы адамның мінез-құлқын түсіндіруге қабілетті тұрақты жеке-дара психологиялық сипаттамаларын ажыратуға және іздеуге көшу арқылы сипатталуы мүмкін;
* белгісіздікке толеранттылық құбылысын зерттеудің бірнеше тұрғыларының көп болуы оны түсіндірудің интегративті модельдерін құру мүмкіндігіне нұсқайды.

Қазіргі заманғы психологиядағы белгісіздікке толеранттылық мәселесі. Белгісіздікке толеранттылықтың зерттелуі психологиялық ғылымында жан-жақты қарастырылған. 1950-1993 жылдар аралығындағы конструкторлық зерттеулердің мета-талдауына сәйкес, оны психологиялық зерттеу пәні ретінде ұсынудың екі бағытын шартты түрде анықтауға болады. Олардың біріншісі белгісіздікке толеранттылық пен басқа психологиялық айнымалылардың өзара байланысын іздеумен, екіншісі – осы психикалық қасиеттің өлшеу шкалаларын психометриялық бағалаумен байланысты [173].

Конструктінің заманауи зерттеулері қолданбалы бағытқа ие болып, негізінен оның ресурстық маңызы бар сипаттамаларын анықтауға бағытталған. Психологиялық талдау пәніне белгісіздікке толеранттылықты енгізу контексті әртүрліліктің, белгісіздік пен стрестің артуының нәтижесінде жаһандану тақырыбына айналуда.

Зерттеулерде шешілетін міндеттердің ерекшелігіне байланысты белгісіздікке толеранттылықты зерттеудің төрт аумағын шартты түрде ажыратуға болады, олар: мәдениет және қоғам, менеджмент, білім және психологиялық денсаулық.

Белгісіздікке толеранттылық, мәдениет, қоғам. Мәдени-психологиялық талдау жазықтығындағы белгісіздікке толеранттылықтың зерттелуі аталмыш құрылымды мәдениет пен этникалық топтар арасында өзгеруі мүмкін персонификацияланған мәдени сипаттама ретінде тұжырымдалуына байланысты [174-177].

Аталмыш тұрғы кеңінен танымал болып мойындалған G. H. Hofstede тұжырымдамасында дәйекті түрде жүзеге асырылды. G. H. Hofstede пікірінше, белгісіздікке толеранттылық мәдени өлшемдердің бірі болып, адамның сенімсіздік пен белгісіздік жағдайларынан туындаған қауіп сезімін сезіну дәрежесін көрсетеді [178].

Әлеуметтік-психологиялық бағыттағы зерттеулерде белгісіздікке толеранттылық әлеуметтік мәселелердің кең ауқымы контекстінде зерттелінді. Франкфурттық мектептің зерттеулері бірқатар өзгерістерге ұшырағанымен дәстүрі сақталды [179-183].

Е. Abbey азшылықтың мәдениеті, атап айтқанда иммигранттар отбасы, дихотомиялық ойлау стилін қалыптастырумен байланысты деп болжады [184]. Автор жағымсыз «ыдыраған» сәйкестік құбылысын сипаттау үшін «вентрилогизм» (ішкі сөйлеу) метафорасын қолданды (вентрология (ағылш. <span lang=«en» xml:lang=«en»> Ventriloquism, латын тілінен «асқазаннан шыққан дауыс») – адам (вентролог) ернін қозғалтпай сөйлейтін және дауыс одан шықпайды деген елес тудыратын сахналық тәсіл).

Тұлғаның әлеуметтік танымына қатысты қазіргі заманғы тұжырымдамаларда, соның ішінде өзіндік категоризация, ұқсастықтың тартымдылығы және «бөгде» феномені теорияларында кездеседі [185-186]. Зерттеулер көрсеткендей, өзгешелік «бөгдені» қабылдаудың бір қыры ретінде тұлғаның құндылықтарына қауіп төндіріп, оның оңтайлы өзіндік идентификациясына кедергі келтіруі және амбивалентті сезімдер тудыруы мүмкін. Белгісіздікке толеранттылық деңгейі мен өзіндік бағалау өзгешелікке деген «сезімталдықты» күшейтіп, осылайша олар «қауіп факторлары» ретінде қарастырылады [187].

Адамдар өмірдегі белгісіздікті бақылауға алу үшін өзіндік іштей үміттер тізбегін құрады. Алайда, бұндай үміттердің сенімділігі абсолютті емес, себебі олар шындықпен сәйкес келмеген жағдайда белгісіздік қайта туындауы мүмкін. Мұндай сәйкессіздіктен туындайтын белгісіздік кейде төзімсіздікпен қабылданады, бұл кезде адамдар «жалған анықтығын» қалыптастыру мақсатында дихотомияландыру әдісін – яғни, өз үміттеріне сәйкес келмейтін ақпаратты саналы түрде елемейтін болады. Бұл үдеріс әсіресе адамның өзі туралы үміттеріне нұқсан келгенде күрделене түседі, өйткені мұндай жағдайда төзімсіздік ішке бағытталады. Нәтижесінде адам өз болмысындағы үміттеріне сәйкес келмейтін аспектілерін жоққа шығаруы мүмкін.

Көп жағдайда мұндай төзімсіздік адамның өзін-өзі қабылдауын бұрмалай отырып, оның шынайы болмысынан гөрі «жалған анықтығын» қалыптастыруға ықпал етеді. Бұл құбылыстың алдын алу үшін үміттер тізбегін икемділік қағидасына (принципіне) негіздеу ұсынылады. Мұндай икемді үміттер тізбегі белгісіздікке қарсы тұрудың орнына, жаңа және күтпеген ақпаратты бейімдеуге мүмкіндік береді. Осы тұрғыдан алғанда, тағдыр ұғымы минималды түрде шектеуші үміттердің бір үлгісі ретінде қарастырылады. Тұлғаның өзіндік мағынасын құру үдерісіне тағдыр концепциясын енгізу төзімсіздік тудыратын психологиялық механизмдерді әлсіретіп, өзін-өзі рефлексиялауға ықпал етеді. Нәтижесінде, адам төзімсіздіктің туындысы ретінде бұрмаланған болмысқа емес, шынымен де шынайы және бейімделгіш тұлғалық құрылымға ие болады [186].

Белгісіздікке толеранттылығы төмен адамдарда мазасыздық деңгейі жоғары, ойлау икемділігі төмен және күрделі шешімдерден қашуға бейімділік байқалады. Ал белгісіздікке толерантты тұлғалар когнитивтік икемділікке, бейімделгіштікке және белгісіздік жағдайында тиімді шешім қабылдау қабілетіне ие. Бұл конструкцияны өлшеу үшін түрлі психометриялық шкалалар қолданылады, ал оның зерттелуі тұлғалық ерекшеліктер, кәсіби іс-әрекет және әлеуметтік бейімделу салаларында кеңінен қолданылуда [187].

Белгісіздік пен белгісіздікті басқару механизмі ретінде үміттену механизмінің талдануы әлеуметтік құбылыстар жазықтығындағы белгісіздікке толеранттылықты зерттеудің қосымша аспектісін айқындайды. Е. Abbey пікірінше, үміттенудің негізгі қызметі болашаққа деген сенімділікпен, қауіпсіздік сезімімен байланысты [185]. Белгісіздікке толерантты адам жоғары энтропия жағдайында да өзін еркін сезініп, бейтаныс ортада сенімді әрекет етіп, ақпараттың жетіспеушілігіне қарамастан шешім қабылдап, сәтсіздіктен қорықпай жауапкершілікті өз мойнына алуға қабілетті болады [188].

Екінші жағынан, жасанды дихотомия немесе жалған анықтығы механизмдерінің көмегімен үміттерді қалыптастыру белгісіздікке интолерантты реакцияларын тудыруы мүмкін [150; 185].

Субъективті түрде қабылданған нақ осы шақтағы жағдай мен оны болжамдаумен арасындағы қайшылыққа байланысты белгісіздік жағдайында үміттену қақтығысының немесе диссонансының нақты белгілері байқалады [168-169].

Қауіп ретінде қабылданған әрекетке қатысты «Мен болашақта терроризмнен зардап шекпеймін» іспеттес категориялық мәлімдемелер белгісіздікке толеранттылықтың төмен деңгейінің мысалы болуы мүмкін [185].

Адамдардың күнделікті өмірінде шектеулерді жасауы да сол тектес мысалдардың қатарынан. Мысалы, белгісіздікті қабылдаудың орнына (белгісіздік мағынасында) және әдеттегідей өмір сүрудің орнына саяхаттан бас тарту немесе басқаларға қатысты күдіктену.

Әлеуметтік құбылыстарды талдауға сүйене отырып, Е. Abbey белгісіздікке толеранттылықтың төмен деңгейі тұлғалық сипатқа ие болып, үміттену рөлінің төмендеуімен және өзін-өзі рефлексияның күшеюі арқылы еңсерілуі деген қорытындыға келеді [184].

Белгісіздікке толеранттылқты тұлғаның әлеуметтік-психологиялық бейімделуі контекстінде зерттеген Е. Г. Луковицкая белгісіздікті еңсеру үшін ақпаратты өңдеу процестерінің жетекші рөлін баса атап өтіп, ұқсас қорытынды жасайды [189].

Осылайша зерттеу жұмыстарын талдаудың нәтижесінде келесі түйіндеме жасалынды:

* кросс-мәдени тұрғы бойынша, белгісіздікке толеранттылық мәдениет өлшемдерінің бірі ретінде сипатталады;
* конструктіні зерттеудің әлеуметтік-психологиялық бағыты аттитюдтерді зерттеу мәселесінің сабақтастығын сақтайды.

Белгісіздікке толеранттылық және адам ресурстарын басқару. Менеджмент пен экономикалық мінез-құлық аумағындағы белгісіздікке толеранттылықтың зерттелуі аталмыш мәселе жөніндегі еңбектердің жалпы көлемінде басымдылық танытады. Аталмыш конструкт көшбасшылық, кәсіпкерлік, басқарушылық құзыреттілік және шешім қабылдау құбылыстары, олардың ұйымдастырушылық өзгерістер мен ұйымдағы адамның мінез-құлқына әсері тұрғысынан талданады. N. Nelissen and P. Goede белгісіздікке толеранттылықты басқарушылық шешімдер қабылдау тұрғысынан зерттейді [190]. Олар белгісіздіктің ұйымдарда қабылданатын шешімдерге әсерін талдай отырып, көшбасшылар мен менеджерлердің белгісіздік жағдайында қалай әрекет ету қажеттігін көрсетеді. Бұл зерттеу ұйымдық мінез-құлықты зерттеуге бағытталған және белгісіздік жағдайында тиімді шешім қабылдау үшін қажетті психологиялық қасиеттерді анықтайды. S. Ashford және әріптестері басқару және көшбасшылықты белгісіздікке толеранттылық тұрғысынан зерттеді. Олар белгісіздіктің жұмыстағы мінез-құлыққа және жұмысшылардың ұйымға деген қарым-қатынасына қалай әсер ететінін қарастырды [191]. Белгісіздікке толеранттылықтың ұйым ішіндегі ақпаратты өңдеу мен өзгерістерге бейімделу процесіндегі рөлін көрсетеді. Авторлар жаңа жағдайларға бейімделген тұлғалардың ұйымдық өзгерістерді қалай тиімді жүзеге асыра алатынын анықтайды. S. Shane және әріптестері кәсіпкерлік саласындағы белгісіздікке толеранттылықты зерттейді [192]. Кәсіпкерлердің жаңа мүмкіндіктер мен нарықтық өзгерістерге қалай жауап беретіні туралы зерттеу жүргізеді. Бұл зерттеу кәсіпкерлік үдерістерде белгісіздіктің маңызды фактор екенін көрсетеді. Авторлар кәсіпкерлік мінез-құлық пен табысты кәсіпкер болу үшін қажет болған жағдайда белгісіздікке толеранттылықтың маңыздылығын талқылайды. J. R. Smith және әріптестері өз зерттеуінде шешім қабылдау процестерінде белгісіздікке толеранттылықтың маңызды екенін көрсетті [193]. Олар басқарушылық шешімдердің сапасы мен тиімділігінің белгісіздікке толеранттылық деңгейіне байланысты болатынын зерттейді. Олардың пікірінше менеджерлер мен көшбасшылардың стратегиялық шешімдер қабылдаудағы икемділігі мен білімнің маңыздылығын көрсетеді. J. Walinga өзінің зерттеуінде көшбасшылық және шешім қабылдау процесінде белгісіздікке толеранттылықтың рөлін талдайды [194]. Ол көшбасшының белгісіздік жағдайында шешім қабылдауға дайын болу қажеттігін және бұл қасиеттің ұйымдық мақсаттарға жетудегі маңыздылығын атап өтеді. J. Walinga зерттеуінде ұйымдағы адамдардың мінез-құлқына және көшбасшының ұйымдастырудағы белгісіздікке әсеріне ерекше назар аударған. J. Shen және оның әріптестері ұйымдардағы өзгерістер мен белгісіздікке толеранттылықтың рөлін қарастырады [195]. Олар белгісіздікке толеранттылықтың ұйымдық мәдениет пен тұлғаның мінез-құлқына әсерін зерттейді. Авторлар бұл қасиеттің адамдар мен ұйымдардың ұзақ мерзімді тұрақтылығы мен тиімділігін қамтамасыз етудегі маңыздылығын көрсетеді. Бұл зерттеулердің барлығы белгісіздікке толеранттылықтың басқарушылық, көшбасшылық және кәсіпкерлік салаларындағы рөлін ашып көрсетеді. Белгісіздікке төзімділік жоғары адамдар мен ұйымдар өзгерістерге жақсы бейімделіп, тиімді шешімдер қабылдай алады, бұл олардың стратегиялық және тактикалық мақсаттарына жетуіне мүмкіндік береді.

N. Nelissen және P. Goede белгісіздікке толеранттылық күрделі жағдайлармен, қарама-қайшы талаптармен, мәдени әртүрлілікпен, қарама-қарсы үміттермен, көзқарастың әртүрлілігімен, бәсекелес құндылықтармен, сондай-ақ тұлғалық және командалық қақтығыстарды шешумен, когнитивті және эмоциялы хабардарлықпен және т. б. байланысты қамтитын «аса терең тұлғалық дағды» ретінде белгіленеді [190].

Осы анықтаманың мазмұнына сүйене отырып, психологияда «копинг мінез-құлқы», «құзыреттілік», «эмоциялы интеллект», «стреске төзімділік» және т. б. терминдер тұрғысынан сипатталған өзге де құрылымдар зерттелінген психикалық құбылыс белгілерінің ұқсас тізімін сәйкес келуі мүмкін деп қорытынды жасауға болады.

Құбылыстың ең маңызды психологиялық мәні, оның ішкі өлшемдерінің туындысы ретінде: шиеленісті жеңе білу, түсінудің бірнеше тәсілдерін икемді қолдану, жаңа категорияларды құру, жаңа ақпаратқа ашықтық, бірнеше перспективаны түсіне білу, контекст ішінде когнитивті алмасу қабілеті және ақпаратты іздеу сапаларымен анықталады.

Осылайша, белгісіздікке толеранттылықтың ерекше белгілері шығармашылық ойлаудың, яғни дивергентті ойлаудың сипаттамасын қанағаттандырады. Дивергентті ойлау – бұл көптеген шешімдер мен идеяларды бір уақытта ойлап табу, жаңа және тың жолдар іздеу, стандартты емес шешімдер қабылдау қабілеті. Белгісіздікке толеранттылық адамның белгісіз жағдайлар мен жаңа ақпаратқа ашық болуын және осы жағдайларда дұрыс шешімдер қабылдай алуын білдіреді. Бұл қасиеттер шығармашылық тұлғаға тән, себебі креативті адамдар белгісіздік пен аман қалу үшін жаңа тәсілдерді іздеп, оларды қолдануға дайын болады. Осы мәселелерге қатысты бірнеше зерттеу жұмыстарын атап өтуге болады. Мәселен, **Л. Я. Дорфман мен Г. В. Ковалева** өз зерттеулерінде белгісіздікке толеранттылықты шығармашылық тұлғалық әлеуеттің алғышарты ретінде қарастырады [196]. Олар бұл қасиеттің шығармашылық іс-әрекеттің негізі екендігін атап өтеді. Белгісіздікке толеранттылық шығармашылыққа бейім тұлғаның жаңа идеялар мен шешімдер ойлап табуына мүмкіндік береді. Себебі, ол тұлғаның өзгермелі жағдайларға икемделу қабілетін арттырады. Шығармашылық мінез-құлықтың өзегі – бұл белгісіздікке деген бейімділік пен оны басқаруға қабілеттілік. Осылайша, шығармашылық тұлға белгісіздікке қарсы тұруға дайын болуымен қатар, оны өзінің іс-әрекетін жетілдіру үшін тиімді пайдалана алады. Дивергентті ойлау процесі де дәл осы белгісіздікті игеруді талап етеді, өйткені стандартты емес шешімдерді табу және жаңа идеяларды қалыптастыру үшін адамның ішкі ресурстары мен көзқарастары кең болуы керек. Бұл процеске деген ашықтық және белгісіздікке толеранттылық шығармашылық ойлаудың маңызды құрамдас бөлігі. Белгісіздікке толеранттылықтың жоғары деңгейі бар адамдар көбінесе белгісіздікті жаңа мүмкіндіктер мен идеяларды табу үшін пайдаланады, бұл олардың шығармашылық әлеуетін арттырады. Олар қиын және белгісіз жағдайларда да нәтижеге қол жеткізу үшін жаңа жолдарды іздейді, олар үшін бұл – қорқыныш емес, керісінше даму мен жетістікке жету жолы.

Кей зерттеулер белгісіздікке толеранттылық өзгерістерді басқару процестерін зерттеу үшін түсіндіру әлеуеті кеңінен қолданылатын құрылымның мысалы ретінде анықталады.

J. Walinga пікірінше субъект тұрғысынан өзгерістерді басқару процесін талдаудың ең тиімді бағыты – стресс пен өзіндік еңсерудің заманауи тұжырымдамаларына сәйкес келетін когнитивті бағытталған тұрғы [194]. Белгісіздікке толеранттылық бақылау тапшылығын қабылдауда көрініс беретін стресспен күресудің тұлғалық pecypcының құрамдас бөлігі ретінде қарастырылады.

Бақылау тапшылығын қабылдау, белгісіздікке толеранттылықтың сипаттамасы ретінде, копинг фокусын басқару мүмкіндігімен, жағдайды бақылау әрекеттерінен бас тарту және ықтимал кедергілерді, «қиындықтарды» болжау мүмкіндігімен ассоциацияланады. Белгісіздікке толеранттылық дамуға бағытталған нәтижелі күресу (совладание) стратегияларын қолданумен, өзгерістерге дайын болумен байланысты сондай-ақ қорғаныс және агрессивті күресу стратегияларына қарсы қойылуымен анықталды.

Ұйымдастырушылық инновациялар жағдайындағы мінез-құлық өзгерістерді басқару мәселесінің бір аспектісі ретінде Ѕ. Ashford бірлескен авторлармен және Ѕ. Madzar [191; 197]. еңбектерінде талданады. Бұл авторлардың пікірінше, ұйымдастырушылық өзгерістермен, трансформациялық көшбасшылардың іс-әрекетімен және нақты рөлдік өзара әрекеттестіктермен шартталған жағдайлар кері байланысты іздеу сияқты белгісіздікке интолерантты жауаптардың көзі бола алады.

Ѕ. Ashford бірлескен авторлармен кері байланысты іздеу құбылысын түсіндіру мақсатында «айна» метафорасын қолданды [191]. Адам айнаға қарап, өз бейнесін көріп, кейбір жасырын қалған қырларын байқаса, кері байланыс та қызметкерлерге айналасындағы адамдардың оларды қалай қабылдайтынын, олардың қуатты және әлсіз тұстарын, сондай-ақ жұмысында немесе мінез-құлқында нені жақсартуға болатынын түсінуге көмектеседі. Бұл метафора әсіресе қазіргі әлемде өзекті, өйткені қызметкерлер нақты бағалау критерийлерінсіз және басшылықпен тұрақты қарым-қатынассыз жиі «кері байланыс вакуумында» қалады. Мұндай жағдайда кері байланысты іздеу саналы әрекетке айналады, ол қызметкерлерге «айнаға қарауға» және кәсіби дамуын түзетуге мүмкіндік береді**.**

### Зерттеушілер кері байланысты іздеу мәселесінің бейімделу мәні болуы мүмкін және Менін репрезентациясы мен тұлғааралық қатынастардың дәлдігі, мансабының өсуін болжау үшін қажетті қосымша ақпарат көзі бола алады деп тұжырымдайды. Дегенмен, кері байланысты іздеу өзіне деген сенімсіздіктің дәлелі. Сондықтан оны ұйымдастырушылық стреспен күресудің сыртқы ресурстары санатына жатқызуға болады. Белгісіздікке толеранттылық кері байланысты азайту әсерімен ассоциацияланады.

Ѕ. Madzar да осы тектес қорытындыларға келеді [197]. Белгісіздік жағдайында басшылардың көшбасшылық стилі бағыныштылардың ақпарат сұрау жиілігі мен тәсіліне қалай әсер ететінін қарастырады. Нәтижелер көрсеткендей, егер басшы қолдау көрсететін және шабыттандыратын трансформациялық көшбасшылық стилін ұстанса, қызметкерлер ақпарат алуға жиірек жүгінеді. Сонымен қатар, мәдени айырмашылықтар, басшы мен бағынышты арасындағы мәртебелік қашықтық және жеке тәуекелге бейімділік бұл байланысқа айтарлықтай әсер етпейді. Белгісіз жағдайларға едәуір сезімтал адамдар, «субъективті бағасы» жоғары болса да, «сұранысқа» бейім екендігі анықталды. Белгісіздікке толеранттылықтың төмен деңгейі стресті жеңудің сыртқы ресурстарына және сұралған ақпараттың жоғары «субъективті бағасына» жүгінумен байланысты. Сол себепті, ұйымда белгісіздік туындамау үшін мәселені шешу үшін басшылардың ашықтықты қолдайтын стилі мен ұйым ішіндегі сенім деңгейін арттыру маңызды.

Е. В. Харченконың орта бизнес ұйымдарының корпоративтік мәдениетін зерттеуге арналған еңбегінде жұмыстағы өзара қатынастардағы белгісіздік, өз-өзіне сенімсіздік, тәжірибенің болмауы және қажетті ақпараттың қолжетімсіздігі «мазасыздықтың» негізгі құрамдас бөлігі саналады [198].

Аталған зерттеу корпоративтік мәдениеттің ерекше ақпараттық-коммуникативтік кеңістік ретінде белгісіздік көзі бола алатындығын, «мазасыздық» өрісінің кеңеюіне және интолерантты кәсіби қатынастардың қалыптасуына себеп болатындығын көрсетті.

Мәдени әртүрлілік, оның тәуелсіз құндылығын мойындау адам әлеуетін басқару контекстіндегі белгісіздікке толеранттылықты зерттеудің тағы бір бағытын сипаттайды. Зерттеу деректері **G. J.** **Hofstede** парадигмасында репрезентативті [199].

Кросс-мәдени зерттеулерде белгісіздікке толеранттылықтың басқарудағы стратегиялық артықшылықтары көп жағдайда адамдардың түрлі мәдениеттерде жұмыс істеу қабілетіне, олардың кәсіби құзыреттілігіне және шешім қабылдаудағы икемділігіне әсер етеді. Бұл зерттеулерде белгісіздікке толеранттылықтың әртүрлі аумақтардағы мәні мен оның тиімділігі талқыланады.

S. Williams және S. Narendran өз зерттеулерінде белгісіздікке толеранттылықты басқарудағы стратегиялық артықшылықтармен байланыстырады [200]. Олар осы қасиеттің менеджерлердің шешім қабылдау қабілетіне оң әсер ететінін, яғни басқарушылардың белгісіз және өзгермелі жағдайларда дұрыс шешімдер қабылдай алатындығын көрсетеді. Бұл стратегиялық артықшылықтар әсіресе жаһандық немесе мәдени тұрғыдан әртүрлі нарықтарда қызмет ететін ұйымдар үшін өте маңызды.

S. Chang және P. Tharenou белгісіздікке толеранттылықты менеджердің кәсіби құзыреттілігімен байланыстырады [201]. Бұл зерттеу бойынша, белгісіздікке толерантты менеджерлер кәсіби іс-әрекетінде өзгерістер мен жаңа міндеттерге жеңіл бейімделіп, ұйымдық тиімділікті арттырады. Олардың жұмысына деген көзқарасы мен шешім қабылдау қабілеті ұйымның дамуында маңызды рөл атқарады.

R. Priem және M. Shaffer өз зерттеулерінде белгісіздікке толеранттылықтың бизнестегі моральдық дилеммаларды шешумен байланысын көрсетеді [202]. Олар белгісіздікке толерантты тұлғалардың әдеп тұрғысынан қабылданған шешімдердің тиімді болатынын және моральдық мәселелерді шешуде саналы әрі жауапкершілікті түрде әрекет ететіндігін айтады. Бұл қасиет бизнестегі адалдықты, әділдікті және әдеп нормаларын сақтауды қамтамасыз етеді.

N. Saka және әріптестері зерттеуінде белгісіздікке толеранттылықтың мансаптық таңдау процесімен байланысын қарастырады [203]. Бұл зерттеулер белгісіздікке толеранттылықтың жоғары деңгейі бар адамдар мансаптық өсу мен өзгерістерді оң қабылдайтынын көрсетеді. Олар жаңа мүмкіндіктер мен таңдауларды ашық қабылдайды және мансаптағы шешімдеріне сенімді болады.

Осылайша, зерттеулерді талдау негізінде келесі қорытынды жасалынды. Адам ресурстарын басқару модельдеріндегі белгісіздікке толеранттылықтың зерттелуі ерекше сипатқа ие. Белгісіздікке толеранттылық адам ресурстарын басқару модельдерінде ресурстық тұрғының логикасына сүйенеді. Бұл, өз кезегінде, деректерді және конструктіні субъектінің тұлғалық және кәсіби әлеуетінің құрамдас бөліктерінің бірі ретінде анықтауға деген ұмтылысты көрсетеді. Басқаша айтқанда, белгісіздікке толеранттылықты басқаруда, ол тұлғаның қабілеттері мен ресурстарының бір бөлігі ретінде қарастырылады. Яғни, бұл құбылыс адамдардың кәсіби дамуында маңызды орын алатын қасиет.

Белгісіздікке толеранттылықтың ресурстық сипатына эмоциялар мен тұлғаның психикалық қасиеттерін реттеу қабілетін жатқызуға болады. Бұл белгілер адамның стреске төзімділігі мен эмоциялы интеллектінің дамуына ықпал етеді, сондай-ақ олар белгісіз жағдайларда тиімді шешім қабылдауға көмектеседі. Белгісіздікке толеранттылықтың психологиялық аспектілері адамның тұлғалық және кәсіби өмірінде сәтті бейімделуге және жақсы нәтиже көрсетуге мүмкіндік береді.

Әр түрлі зерттеушілер «белгісіздік» категориясының бұрынырақта аталған сипаттамаларын байланыстырған болатын, мысалы, білімнің жеткіліксіздігі, оқиғалардың дамуындағы болжамсыздық, таңдау критерийлері мен салдарының белгісіздігі және т. б. нақты психологиялық әзірлемелерге қатысты бұл категория субъектінің психикалық процестері мен іс-әрекетін белсендіретін және шарттандыратын құрылым, жағдай, контекст ретінде қарастырылды.

Белгісіздікке толеранттылық мәселесінің қазіргі жағдайы мен оны зерттеу бағыттарын талдау осы саладағы негізгі мәселелер мен бағыттарды анықтауға мүмкіндік берді. Осы талдау нәтижесінде келесі қорытындылар жасалды:

1. Белгісіздікке толеранттылықтың эмпирикалық және қолданбалы бағытының анықталуы: Белгісіздікке толеранттылықтың қазіргі зерттеулерінде көбінесе практикалық қолданылуға, яғни нақты өмірлік жағдайлардағы толеранттылық деңгейін өлшеуге назар аударылады. Зерттеушілер тұжырымдамалық жалпылауға терең бойламай, көбінесе өлшемдердің сапасын, оның ішінде түрлі әдіснамалық тәсілдерді қолдану арқылы толеранттылықты бағалауға көбірек көңіл бөледі. Бұл бағыттардың көбісі психологиялық тесттер мен сауалнамалар арқылы тұлғалардағы белгісіздікке толеранттылық деңгейін бағалауға бағытталған. Бірақ бұл тәсілдер көбіне теоретикалық тұрғыдан терең түсіндірмелерді талап етеді.
2. Белгісіздікке толеранттылықты психологиялық құбылыс ретінде түсінудегі қайшылықтар: Белгісіздікке толеранттылықты зерттеу барысында, оның тек бір өлшеммен анықталуы мүмкіндігі немесе бірнеше компоненттермен сипатталуы қажеттілігі туралы сұрақтар туындайды. Бұл мәселе әлі күнге дейін толық шешімін таппаған және ғалымдар арасында әртүрлі көзқарастар бар. Кейбір зерттеушілер оны психикалық қасиет ретінде қарастыруды ұсынып, оны адам тұлғасының негізгі сипаттамасы ретінде қарастырады. Басқа бір көзқарас бойынша, белгісіздікке толеранттылық когнитивті процестердің ерекшелігі ретінде қарастырылады, себебі бұл қасиет адамның ақпаратты қалай өңдеп, жаңа жағдайларға қалай бейімделетіндігімен тығыз байланысты. Осы сұрақтардың туындауы белгісіздікке толеранттылықтың табиғатын түсінудегі бірізділіктің болмауын көрсетеді.
3. Интегративті эмпирикалық зерттеулердің тапшылығы: Заманауи зерттеулер белгісіздікке толеранттылықты түсінуге бағытталған эмпирикалық зерттеулердің шектеулі екенін көрсетеді. Құбылыстың психологиялық көріністерінің жан-жақтылығын толық түсіндіре алатын интегративті зерттеулердің жетіспеушілігі байқалады. Яғни, қазіргі зерттеулер көбінесе бір аспектіні немесе тар шеңберді зерттеумен шектеледі, бұл толеранттылықтың басқа аспектілерін немесе оны қалыптастырудағы кешенді факторларды елемеуге әкеледі. Бұл мәселені шешу үшін зерттеушілер толеранттылықтың әртүрлі көріністерін біріктіретін, кең ауқымды зерттеулер мен жаңа әдіснамаларды қолдануы тиіс.
4. Кешенді тәсілдер мен көп өлшемді зерттеулердің қажеттілігі: Қазіргі зерттеулердің көбісі белгісіздікке толеранттылықты тек бір аспектіде немесе бір өлшемде қарастырады. Алайда, бұл құбылыс тек бір ғана сипаттамамен шектелмейді. Белгісіздікке толеранттылық адамның эмоциялы тұрақтылығына, когнитивтік процестеріне, әлеуметтік қарым-қатынастарға және тұлғаның басқа да психологиялық қасиеттеріне байланысты болады. Сондықтан бұл құбылысты тек когнитивті аспектілермен ғана шектеу дұрыс емес. Толеранттылықты зерттеуде кешенді, көп өлшемді тәсілдер қажет, онда оның әртүрлі компоненттері мен тұлғаның барлық аспектілері есепке алынады.
5. Мәдени және әлеуметтік контекстті ескеру: Белгісіздікке толеранттылықтың деңгейі адамның мәдени, әлеуметтік және өмірлік тәжірибесіне байланысты өзгеруі мүмкін. Әр түрлі мәдениеттерде белгісіздікке толеранттылықтың әртүрлі көріністері бар, сондықтан зерттеушілер бұл құбылысты жаһандық және мәдени тұрғыдан зерттеуді тереңдетуі қажет. Мысалы, кейбір мәдениеттерде белгісіздікке толеранттылық жоғары болса, басқаларында ол төмен болуы мүмкін. Бұл факторлар зерттеуде міндетті түрде ескерілуі тиіс.
6. Тәжірибелік қолданылуы: Белгісіздікке толеранттылықтың зерттелуі тек теориялық қана емес, тәжірибелік тұрғыдан да маңызды. Оның адамдардың өміріндегі маңыздылығы, әсіресе стресс жағдайларында, әлеуметтік бейімделу мен шешім қабылдауда көрінеді. Бұл мәселені зерттеу арқылы психологиялық қолдау мен тренингтер жасауға болады, олар адамдардың белгісіздікке толеранттылығын арттырып, қоғамдағы әлеуметтік бейімделуді жақсартуға көмектеседі.

Қорыта айтқанда, белгісіздікке толеранттылықтың терең зерттелуі үшін бұл құбылысты тек психологиялық қырынан ғана емес, сонымен қатар мәдени, әлеуметтік және физиологиялық аспектілерді ескере отырып зерттеу қажет. Бұл үшін жаңа әдістемелер мен кешенді зерттеу тәсілдері қолданылуы тиіс. Бұндай зерттеулер адамның бейімделу қабілетін арттырып, қоғамда өзгерістер мен белгісіздікке қарсы тиімді стратегияларды жасауға ықпал ете алады.

Зерттеу барысында белгісіздікке толеранттылық ұғымы нақтыланып, оны **–** белгісіздік жағдайында өзгерістерге тұлғалық даярлық және бейімделуге қабілеттілік деп анықтадық. Бұл адамның белгісіздікке, болжамсыз жағдайларға немесе екіұштылыққа сабырлық сақтап, тиімді әрекет ету қабілетін білдіреді.

**1.3 Психологиядағы дағдарыс жағдайының анықтамалары**

Қазіргі заманғы әлемде адам іс-әрекетінің қолайсыз салдарынан туындаған мәселелер қатары көбеюде. Бұл тек тіршілік ету ортасының экологиясымен ғана емес, сонымен бірге тұлға, отбасы, ұжым, мемлекет және мемлекетаралық қатынастар деңгейіндегі әлеуметтік қақтығыстардың күрделенуі мен шиеленісуімен байланысты мәселелер. Зорлық-зомбылық пен қатыгездіктен туындаған әлеуметтік қақтығыстардың алуан түрлілігі (жергілікті әскери қақтығыстар, терроризм, қылмыстық жағдайлар және т. б. п.), қуатты табиғи апаттар (төтенше жағдайлар) және техногендік апаттар өткен ғасырмен салыстырғанда адамның болмысын одан әрі күрделендіруде.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2020 жылғы 1 қыркүйектегі Қазақстан халқына Жолдауында «Қазір әлем соңғы 100 жыл ішінде болмаған аса күрделі дағдарысты бастан өткеруде [204]. Дей тұрғанмен, болашақта көш бас­тайтын мемлекеттердің бәсекеге түсу қабілеті дәл осындай дағдарыстар мен іргелі өзгерістер кезінде шыңдалады. Қазақстан жаңа әлемде өзінің лайықты орнын алуға тиіс. Пандемия және дағдарыс жағдайында мемлекеттік басқару жүйесі бар күш-жігерін жұмылдырып жұмыс істеуде. Жедел шешімдер қабылдау айтарлықтай уақыт пен қаражатты талап етеді», - деп пікір білдіреді.

Ондай типтегі жалпыадамзаттық дағдарыс факторлары оның даму ерекшеліктерімен де үйлеседі. Соңғы екі онжылдықта қазақстандықтардың өмір қарқыны айтарлықтай жеделдеді. Әлеуметтік-экономикалық қолайсыздық, өмір сүру деңгейінің төмендеуі, халықтың барлық дерлік топтарының әдеттегі, стереотиптік құндылықтар мен көзқарастардың жоғалуы жалпы мазасыздық деңгейінің, жалғыздық, қажетсіздік, тіршілік мәнінің жоғалуы, белгісіздік, болашақ үшін қорқыныш және т.с.с. құбылыстардың жоғарылауына ұласып, шиеленістің жаппай өсуіне әкелуде. Осыған байланысты медицинада, психологияда, әлеуметтануда көптеген зерттеушілер тарапынан «дағдарыс» мәселесі (грек тілінен. crisis-шешім, бұрылыс нүктесі, нәтиже) қызығушылықтарын тудыруда [205]. Дағдарыс ұғымының мәні қытайлықтар екі таңбасымен өте дәл жеткізіледі, олардың бірі «қауіпті», екіншісі «мүмкіндікті» білдіреді [206].

Дағдарыс көбінесе психологиялық стресс ұғымымен байланыстырылады және үрей тудыратын немесе ауыр жағдайды белгілеу үшін қолданылады. Жалпы алғанда, дағдарыс – бұл «күрделі жүйенің» жағдайы, мұнда жүйе нашар жұмыс істейді (жүйе әлі де жұмыс істеп тұр, бірақ бұзылмаған), әрі қарай құлдырауды тоқтату үшін шұғыл шешім қабылдау қажет, бірақ дисфункцияның себептері бірден анықталмайды (себептері өте көп немесе олар белгісіз болғандықтан, жағдайды түбегейлі өзгерту үшін негізделген, ақылға қонымды шешім қабылдау мүмкін емес). «Күрделі жүйе» ретінде адамдар отбасын, экономиканы немесе қоғамды түсінеді; қарапайым жүйелер дағдарысқа ұшырамайды. Адамдар моральдық құндылықтар дағдарысы, экономикалық немесе саяси дағдарыс туралы айтуы мүмкін, бірақ мотор жүйесінің дағдарысы туралы айта қоймайды [207].

Дағдарыстың бірнеше анықтаушы сипаттамалары бар. **M. W.**Seeger, **T. L.**Sellnow, & **R. R.** Ulmer пікірінше, дағдарыстар «айқын, күтпеген және стандарттан тыс оқиғалар немесе оқиғалар сериясы, олар ұйымның жоғары басымдықтағы мақсаттарына жоғары деңгейдегі белгісіздік пен қауіп немесе қабылданатын қауіп төндіретін жағдайлар» ретінде сипатталады [208]. Осылайша, дағдарыстың алғашқы үш негізгі сипаттамасы мыналардан тұрады:

1. Тосыннан орын алуы (яғни, тосын жағдай);

2. Белгісіздік тудыруы;

3. Маңызды мақсаттарға қауіп ретінде қабылдануы.

S. J. Venette «дағдарыс – бұл ескі жүйені сақтап қалу мүмкін болмайтын трансформация процесі» деп тұжырымдайды [209]. Сондықтан төртінші анықтаушы сипат – өзгерістер қажеттілігі. Егер өзгерістер қажет болмаса, бұл жағдайды «сәтсіздік» деп нақтырақ сипаттауға болады.

Табиғи дағдарыстарды (жанартаулардың атқылауы, цунами және т.б.), олардың табиғатынан алдын ала болжау мүмкін болмағандықтан, қоспағанда, кездесетін дағдарыстардың көпшілігі адамның іс-әрекетінің нәтижесі. Демек, олардың «тосыннан» орын алуы адамның дағдарыстық жағдайлардың туындауын байқамауымен байланысты. Кейбір дағдарыстардың қауіпті деңгейге жетпей тұрып тануға қабілетсіз болу себебі – адамның эмоцияларын қорғауға және қолдауға арналған психологиялық реакциялар мен оны мойындамауға байланысты [210].

Дағдарыстардың басталуын байқамаудың тағы бір себебі – адамдардың өздерін «алдауға» мүмкіндік беріп, шындыққа сай емес себептерге сенуі. Басқаша айтқанда, адам үшін дұрыс себептерге қатысты бұрыс әрекеттерді орындауында. Мысалы, климаттың өзгеруімен күресу үшін экономикалық сауда әрекеттерімен айналысу деп сенім білдіру, бірақ оның климатқа нақты әсері жоқ. І. Mitroff & А. Silvers осы қателіктердің екі себебін бөліп көрсетеді, оларды 3-типті қателер (кездейсоқ) және 4-типті қателер (әдейі) деп жіктейді [211]. Әрекеттердің ықтимал салдарын болжай алмау нәтижесі дағдарысқа әкелуі мүмкін. Осы тұрғыдан алғанда, қиындықтардың нақты себептерін түсінбеу, ең ықтимал жағдайда, қайтадан «төменге қарай ағызып» әкелуі мүмкін екенін түсінген жөн. Мемлекеттерге қатысты **J. Wilkenfeld, M. Brecher**, «Дағдарыстағы халықаралық мінез-құлық» жобасының кейс зерттеулеріне сүйене отырып, дағдарысты анықтаудың тағы бір жолын ұсынады [212]. Оның айтуынша, дағдарысты жоғары деңгейдегі шешім қабылдайтын адамдар қабылдаған келесі жағдайлар арқылы сипаттауға болады:

1. Негізгі құндылықтарға қауіп төнуі;

2. Әскери әрекетке қатысу ықтималдығының жоғары болуы;

3. Құндылықтарға сыртқы қауіпке жауап беру үшін уақыттың шектеулі болуы.

Тұлғалық өмір дағдарысының мәселелері негізінен профилактикалық психиатрия аясында дамыды. «Дағдарыс» терминінің синонимі ретінде психологиялық әдебиеттерде «сыни кезең», «сыну», «өмірлік циклдерінің арасында бірінен екіншісіне көшу», С. Л. Рубинштейн бойынша «өмір жолының бұрылыс кезеңі», Л. С. Выготский бойынша «алшақтық», Ф. Е. Василюк бойынша «сыни жағдай» [213, 2 б.].

Дағдарыс теориясының кем дегенде екі аспектісін ажыратуға болады. Біріншісі – индивидке қатысты болғанымен оның кейбір ұғымдары отбасына, шағын және үлкен топтарға қатысты қолданылады. Екіншісі – ықтималды патологиялық салдар ғана емес, сонымен қатар тұлғаның өсуі мен даму мүмкіндіктері. Осылайша, алдыңғы теориялық көзқарастар мен практикалық зерттеулерді біріктіре отырып, дағдарыс теориясы жаңа психологиялық пән – дағдарыс жағдайларының психологиясын қалыптастырды [213].

Негізінде, дағдарыс – бұл өмір дағдарысы, сындарлы сәт және өмір жолының бетбұрыс кезеңі [213]. Егер «дағдарыс» ұғымының мазмұнын анықтаған болсақ, онда «жағдай» ұғымы ашуды қажет етеді.

H. Heckhausen адамның мінез-құлқы объективті жағдайлардан гөрі субъективті қабылдаулар мен күйзелістерге тәуелді екенін зерттеген [214]. H. Heckhausen еңбектері адамның мінез-құлқы мен әрекетінің негізінде жатқан ішкі және сыртқы факторларды түсінуге бағытталған. Оның мотивация теориясы дағдарыс жағдайларын шешудегі адамның іс-әрекетінің ерекшеліктерін зерттеуге айтарлықтай үлес қосады. H. Heckhausen дағдарысты мотивациялық және когнитивтік компоненттер тұрғысынан талдап, оны адамның мақсатқа жету жолындағы шешуші кезең ретінде қарастырды. H. Heckhausen пікірінше, дағдарыс – бұл адамның бұрынғы стратегиялары мен ресурстары жеткіліксіз болған жағдайда пайда болатын шешуші жағдай. Бұл кезең адамның жаңа шешімдер қабылдап, мақсаттарын қайта қарауына себеп болады.

«Өмірлік қиын жағдай» ұғымының анықтамасы Қазақстан Республикасының 2008 жылғы 29 желтоқсандағы N 114-IV қабылдаған «Арнаулы әлеуметтік қызметтер туралы» заңының 1-бабында келтірілген [215]. Аталмыш заңда «өмірлік қиын жағдай – адамның тыныс-тіршілігін объективті түрде бұзатын, ол оны өз бетінше еңсере алмайтын, осы Заңда көзделген негіздер бойынша танылған ахуал» деп сипатталады. Аталмыш заңның 6-бабында «адам (отбасы) өмірлік қиын жағдайда деп танылуы мүмкін негіздер де көрсетілген.

Демек, ондағы өмірлік қиын жағдай азаматтың өздігінен еңсере алмайтын, өмірін объективті түрде бұзатын жағдай деп түсіндіріледі (мүгедектік, қартаюға байланысты өзіне-өзі қызмет ете алмау, ауру, жетімдік, қараусыз қалу, аз қамтылу, жұмыссыздық, белгілі бір тұрғылықты жердің болмауы, жанжалдар мен отбасындағы қатыгездік, жалғыздық және т.б.). Яғни, критерий ретінде әдеттегі ресурстармен өмірлік кедергіні жеңе алмау немесе басқаша айтқанда, өмірге бейімделудің бұзылуы сипатталады.

Зерттеушілер де, заңнама да сипаттайтын белгілердің ішінде, біздің ойымызша, негізгі ой: кедергі тудыратын («мүмкін емес») және адам оларды өз бетінше шеше алмаған кезде күйзеліске немесе әрекетке ұласатын әдеттегі өмірлік стереотиптердің бұзылуы турасында.

Кейбір зерттеушілер өмірдің ішкі қажеттілігін жүзеге асыру мүмкіндігінің дәрежесі бойынша ерекшеленетін дағдарыстық жағдайлардың екі түрін ажыратады [216].

Бірінші типтегі дағдарыс өмірлік жоспарды жүзеге асыруды айтарлықтай қиындатып, күрделендіруі мүмкін, бірақ ол әлі де дағдарыстың салдарынан тоқырауға ұшыраған өмір салтын қалпына келтіру мүмкіндігін сақтайды. Бұл – адам өзінің өмірлік жоспарын сақтап, өзінің жеке басын куәландыратын сынақ.

Екінші типтегі жағдай, дағдарыстың өзі, өмірлік жоспарды жүзеге асыруды мүмкін емес етеді. Ол күйді кешірудің нәтижесі – тұлғаның метаморфозасы, оның қайта құрылуы, өмірдің жаңаша мәнін ұғыну, жаңа құндылықтарды, жаңа өмір стратегиясын, жаңа бейнені қабылдау.

Қазіргі дағдарыс теориясында дағдарыстық жағдайлардың келесі негізгі ұғымдары ажыратылады [217].

Тұлғалық дағдарыс − субъектінің өмірінің әдеттегі ағымындағы кедергілерден туындайтын негізгі өмірлік бағдарларынан (құндылықтар, негізгі мотивация, мінез-құлық паттерндері) айырылу түрінде көрініс беретін тұлғаның максималды ыдырауының (ішкі психикалық деңгейде) және бейімсіздігінің (әлеуметтік-психологиялық деңгейде) психологиялық жағдайы.

Дағдарыс күйі - ұзық уақытқа созылған тұлғалық дағдарыс.

Дағдарысты тұлға – дағдарыстан кейінгі жағымсыз дезинтеграцияның салдарынан девиантты немесе азғындық мінез-құлықтың, жүйке-психикалық немесе тұлғалық қасиеттері, әлеуметтік ортаға бейімделу тәсілі ретінде психосоматикалық бұзылысқа ұшырайтын субъект.

Осалдық деңгейі - ауыртпалықты алдын ала күту (немесе одан аулақ болу), оның әсерін шектеу, онымен күресу, сондай-ақ оның зардаптарын қалпына келтіру мүмкіндігі [216].

Қоғамның әлеуметтік өміріндегі жаһандық өзгерістер, әсіресе дағдарыс оқиғаларының әсерінен туындаған жағдайда, психологиялық күйзеліспен қатар жүреді. Бұл ел тұрғындары арасында мазасыздықтың, стрестің дамуы мен өршу ықтималдығын арттырады. Сонымен қатар, адамдардың психологиялық әл-ауқатын сақтау мәселесі маңызды бола түседі [218]. Бұл мәселе әсіресе дағдарыс жағдайында өзекті болады, өйткені көптеген әлеуметтік өзгерістер белгісіздік, стресс және үмітсіздік жағдайларын тудырады [219]. Атап айтқанда, бұл жағдайларда қарама-қайшылық, жаңашылдық және таңдау салдары туралы толық ақпараттың жоқтығы жағдайында шешім қабылдауға адамның дайындығын қалыптастыру мәселесін зерттеудің өзектілігін анықтайды [218].

Қоршаған ортаның немесе өз ағзасының ішкі ортасының өзгерістерінен қауіп сезінетін адамдар «Мен өзімнің болашақтағы физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқатымды қорғау үшін қандай стратегияны таңдағаным жөн?» деген сұрақпен бетпе-бет келуі мүмкін. «Стресс» бұндай сұрақтың жауабын таба алмаған адамдарда пайда болады. Осылайша, күйзеліске ұшыраған адамдарда бақылау болмауы тән. «Белгісіздік» ұғымына баса назар аудара отырып, авторлар «стресс» терминіне осы жаңа анықтаманы ұсынды [220]. Дағдарыс жағдайында адам өзіне тек шектеулі ақпарат қолжетімді болса да, әлем туралы болжамдарды қалай жасайды? Ықтималдықтарды пайдалана отырып, адам белгісіздік жағдайында да болашақ нәтижелерді болжай алады [221].

Болашақтағы ықтимал қауіпке қатысты белгісіздік оны болдырмау немесе оның жағымсыз әсерін жеңілдету қабілетімізді бұзады және осылайша мазасыздыққа әкеледі. D. W. Grupe және J. B. Nitschke мазасыздықтың нейробиологиялық және психологиялық негіздерін зерттеп, оның белгісіздік пен қауіп-қатерді қабылдаумен байланысын талдады [222]. Олар дағдарыс жағдайында ми қоршаған ортаны болжау және басқару механизмдерін қайта қарайтынын, ал белгісіздікті дұрыс бағалай алмау мазасыздық деңгейін арттыратынын анықтады. Бұл процестердің бұзылуы патологиялық мазасыздыққа әкелуі мүмкін.

Дағдарыс ұғымы психология, әлеуметтану, медицина және философия салаларында әртүрлі түсіндіріледі. Оның мәні мен сипаттамалары тарихи және әлеуметтік контекстке байланысты өзгеріп отырды. Дағдарыстар адам өмірінің ажырамас бөлігі ретінде тұлғаның дамуы мен өзгеруіне ықпал етеді. Бұл зерттеуде біз дағдарысты адамның ішкі және сыртқы жағдайларындағы үйлесімнің бұзылуымен және тұлға немесе ұжымдық деңгейдегі шешуші өзгерістерді талап ететін жағдай ретінде түсінеміз.

Дағдарыс жағдайында адамның психологиялық, әлеуметтік және физиологиялық жағдайына терең талдау жасалды. Тұлғаның белгісіздікке толеранттылығы, стреске төзімділігі және бейімделу қабілеті оның дағдарысқа жауап беруінің негізгі факторлары ретінде қарастырылды. Бұл қасиеттер адамның өмірдің күрделі кезеңдерінен өтуіне көмектесетін маңызды психологиялық құралдар болып табылады. Сонымен қатар, дағдарысқа төзімділік тек тұлғаның ғана емес, ұйымдар мен қоғамның да дамуында шешуші рөл атқарады.

Дағдарысты біздің диссертациялық зерттеуімізде **«жаһандық дағдарыс»** ретінде қарастырамыз. Жаһандық дағдарыс тек жекелеген тұлғаның ғана емес, жалпы қоғамның және бүкіл әлемнің тұрақтылығына қауіп төндіретін күрделі және көпқырлы құбылыс ретінде анықталады. Мұндай дағдарыстардың мысалдарына экологиялық мәселелер, пандемиялар, экономикалық күйзелістер және әскери қақтығыстар жатады. Жаһандық дағдарыстар адамның өмір сүру ортасының өзгеруіне, әлеуметтік және экономикалық жүйелердің тұрақсыздануына және адамдардың психологиялық әл-ауқатының төмендеуіне алып келеді.

Осы зерттеуде біз жаһандық дағдарыстардың тұлға мен қоғамға әсерін жан-жақты қарастырып, оларды жеңу үшін тиімді стратегияларды талдадық. Бұл талдау тұлға ерекшеліктеріне, оның стреске төзімділігіне, бейімделу қабілетіне және белгісіздікке толеранттылығына негізделеді. Біз ұсынған тәсілдер мен стратегиялар тұлғаның ғана емес, тұтас қоғамның да жаһандық дағдарыстарды тиімді еңсеруіне ықпал етеді.

**1.4 Стреске төзіміділік пен белгісіздікке толерантылықтың өзара байланысын зерттеу тәжірибесі**

Экономикалық, саяси және әлеуметтік тұрақсыздық, өмір қарқыны мен ақпараттық ағындар көлемінің жедел өсуі, дәстүрлі құндылықтар мен мінез-құлық модельдерінің бұзылуы, ертеңгі күнге деген сенімсіздік - осының барлығы қазіргі заманғы адамға әсер ететін стресс факторларының санатынан. Мұндай жағдайларда адам өзінің кәсіби және жеке өміріндегі көптеген міндеттерді шешуде кездесетін белгісіздік тәжірибесінің қарқындылығы артады. Мұндай белгісіздік жағдайында адамдардың көпшілігі белгісіздіктен туындаған қорқынышты, қауіп-қатерді сезінеді, депрессиялық реакциялар мен басқа да психологиялық мәселелерді тудыратын күтпеген жағдайлардан аулақ болуға тырысады. Әр адамның психологиялық әл-ауқаты оның жеке тәжірибесіне де, өмірдің әлеуметтік контексттері мен жағдайларына да қатысты түрлі себептерге байланысты болады. Қазіргі даму қарқыны әр минут сайын жеделдеуде, сәйкесінше адамдардың өмір ырғағы да күн сайын артып келеді, бұл үлкен бәсекелестік, мазасыздық күйлері, айқын депрессия, күш-қуаттың төмендеуі және созылмалы стресті тудыруы мүмкін. Психикалық, физикалық, ақпараттық және басқа жүктемелерді арттыру арқылы адамға, оның іс-әрекетіне қойылатын талаптардың өсу бетбұрысы байқалуда. Сонымен қатар, сыртқы әлем күтпеген оқиғаларға толы болған жағдайда болашақты жоспарлау күрделі де қолжетімсіз міндеттердің біріне айналуы әбден мүмкін [223].

Әдетте, белгісіздіктен қорқыныш оқиғалардың одан әрі дамуы туралы ақпарат жеткіліксіз болған кезде пайда болады. Бұл, өз кезегінде, өзгерген әлеуметтік шындықтағы көңілсіздік, бағдарсыздық салдарынан адамда мазасыздық пен стрестің күрт артуына әкеледі. Осыған байланысты, «белгісіздікке толеранттылық» сияқты ұғымды енгізу әркім әр түрлі жауап беретін екіұшты жағдайларда адамның мінез-құлқын түсіндіру үшін өзекті: оны біреу жеке сынақ ретінде бағалайтын болса, басқа біреу оны тез арада аяқтағысы келетін қауіп сияқты сезінеді.

Еңбек нарығындағы қазіргі жағдай өзінің тұрақсыздығымен ғана емес, сонымен қатар парадоксалдылығымен де ерекшеленеді. Талаптар барған сайын қаталданып, ұсыныстардың тиімділігі төмендеуде. Адам үшін тұрақты жұмыс, ол ең алдымен, ертеңгі күнге деген сенімділік, жетілген және тәуелсіз тұлға ретінде өзіне деген сенімділік. Бұндай жылдар бойы қалыптасқан жүйе құлаған кезде адам әлеуметтік қажеттіліктің күйзелісін бастан кешіреді – өзін-өзі қабылдаудағы өзін-өзі бағалау мен беделдің төмендеуі, өзінің кәсіби маңыздылығына деген сенімсіздіктің пайда болуы, болашаққа қауіп төндіретін сезім, тіпті психосоматикалық бұзылулар мен депрессия пайда болуы мүмкін.

А. Эллис пен У. Драйден стрестік жағдайларды адамның өзін, өзгелерді және әлемді қабылдау ерекшеліктерімен байланыстыра отырып, стреске бейімделу осы үш айнымалыны толерантты немесе позитивті бағалау қабілетіне тәуелді деп есептейді [224, 62 б.].

Стрестік оқиғаларға бейімделу – бұл өмір сүрудің үлкен тиімділігі мақсатында адамның тұлғалық, энергетикалық, ақпараттық және басқа құрылымдары мен жүйелерін өмір сүру субъектісі ретінде бейімдеу және қайта құру процесі.

Әр адамда бейімделудің белгілі бір әлеуеті бар, ол оның тұлғалық ерекшеліктеріне (жүйке процестерінің тұрақтылығы мен қозғалғыштығына, эмоциялы және физикалық реакция жылдамдығына) және жеке тәжірибесінің мазмұнына байланысты. Алайда, стрестік шиеленістің жоғарылауы жағдайында индивидуалды ерекшеліктердің ықпалы төмендеп, адамның тұлғалық сипаттамалары бірінші орынға шығады. Стресті жеңу мүмкіндігі көбінесе адамның өз болашағына белсенді әсер етуге деген қызығушылығына, жаңа дағдыларды игеруге деген ұмтылысына және осы мақсаттарды тұлғаның ұзақ мерзімді жоспарларына енгізуге байланысты болады.

Бейімделу процесі міндетті түрде адамның саналы белсенділігін қамтиды, бұл оның әрекеттері мен қылықтарының мағыналылығын, өмірдің нақты жағдайларына сәйкес келетін өз шешімдерін іздеуді, интроспекция мен өзін-өзі тануды, оның ерекшеліктерін (соның ішінде ақпараттық метаболизм түрімен анықталған қасиеттерді) және жаңа жағдайлармен өзара әрекеттесу нәтижелерін талдауды талап етеді. Эмоциялы тұрақтылық стрестік жағдайларда жүзеге асырылатын іс-әрекеттің жоғары тиімділігін қамтамасыз етеді, өйткені стрестік жағдай ішкі ресурстарды қосымша жұмылдыруды қажет етеді.

Субъективті белсенділік ерекше мәнге ие болып, адамның ондай белсенділігі, оның тіршілік әрекетін бастауға, құруға, қолдау мен дамуға бағытталады. Американдық психолог С. Мадди субъектінің стрестік жағдайда тиімді әрекет ету қабілетін өміршеңдік (hardiness) деп анықтайды [172]. С Мадди теориясына сәйкес, өміршеңдік дегеніміз – қоғамдық-саяси өмірдегі стрестік жағдайларға назар аудармай, «белгісіз болашақпен» кездескен кезде әрекет ету қабілеті, жағдайды қайта бағалау мүмкіндігі және оқиғаларға неғұрлым белсенді, белсенді араласуы қиындықтарды артықшылықтарға айналдыру.

Қазіргі әлем тез өзгерістер мен тұрақсыздықпен сипатталады, бұл адамның белгісіздікке жиі тап болуына мәжбүр етеді. Осындай жағдайда тұлғаның тиімділігі, өміршеңдігі және әл-ауқаты көбінесе белгісіздікпен күресу қабілетіне байланысты. Осы тұрғыда белгісіздікке толеранттылық тұлғаның табысты әрекет етуіне ықпал ететін негізгі психологиялық механизмдердің бірінен саналады.

Е. В. Сараева және С. Г. Николаев өз еңбектерінде белгісіздікке толеранттылықтың жетістіктерге ұмтылу мотивациясымен тығыз байланысын атап көрсеткен [225]. Жетістікке жетуге деген мотивациясы басым адамдар белгісіздікке жоғары толеранттылық танытады, өйткені жетістікке ұмтылу кез келген қызметтің тиімділігін қамтамасыз ететін негізгі шарттардың бірі болып табылады. Ал керісінше, белгісіздікке төзімсіз адамдар көбінесе сәтсіздіктен қашуды мақсат тұтады және белгісіздік жағдайында аз тиімді әрекет етеді.

Авторлардың зерттеуі белгісіздікке толеранттылықтың интерналды локус-контрольмен оң байланысын анықтады. Бұл тұлғаның өз өмірін басқаруға және саналы шешім қабылдауға мүмкіндігі бар екеніне сенімін білдіреді. Бұл байланыс жетістіктерге ұмтылу мотивациясы мен белгісіздікке толеранттылық арасындағы өзара байланысты күшейтеді.

Тұлғалық бейімделу ресурстарын зерттеу шеңберінде жаңа, күтпеген оқиғаларға сәтті бейімделу үшін қажет тұлғалық қасиет ретінде белгісіздікке толеррантылықтың зерттелуі аса маңызды. Бұл сапа келесі жағдайларда көрініс береді:

1) Шешім қабылдау және мәселе туралы ойлау қабілетінде (әсіресе барлық фактілер белгілі болмаған кезде және барлық салдарды қарастыру мүмкін болмаған кезде);

2) дағдарыстық, проблемалық жағдайлардың шиеленісіне төтеп беру қабілетінде. Бұған адамның жаңа оқиғаларды қауіп ретінде емес, қиындық ретінде, оның әлеуетін ашу мүмкіндігі ретінде қабылдауға дайындығы көмектеседі [226].

Белгісіздікке толеранттылықпен және жаңаны оң қабылдауға психологиялық көзқараспен өзін-өзі танудың құндылық және семантикалық құрылымдарын қайта құру, жаңа мақсаттарға қайта бағдарлау және тұлғалық ұстанымды түзету әлдеқайда оңай. Нәтижесінде дамудың жаңа деңгейіне көшу, іс-әрекеттің басқа тәсілдеріне үйрену және тұлғаның жаңа қасиеттерін қалыптастыру жүзеге асырылады.

Студенттердің белгісіздікке толеранттылығы мен стреске төзімділігінің байланысы туралы зерттеу жұмысында тұлғаның қазіргі әлемнің болжанбайтын кеңістігінде сәтті іс-әрекет етуіне мүмкіндік беретін психологиялық құбылыстардың бірі – бұл белгісіздікке толеранттылық қазіргі заманғы тұлғаның белгісіздік жағдайларына бейімделу қабілеті оның сәтті кәсіби дамуы мен психологиялық әл-ауқатының кепілі екендігіне күмән келтірмейді [227]. Зерттеушілердің едәуір бөлігі белгісіздікке толеранттылықты түсіну мен өлшеудің бірыңғай тәсілдерінің жоқтығына назар аударады. Авторлардың пікірінше, тұлғаның стреске төзімділігін қалыптастыру мақсатында оның студенттік жылдары белгісіздікке толеранттылығын тәрбиелеу қажет. Белгісіздікке толеранттылық мәселесін одан әрі зерттеу тұлғаның психологиялық қауіпсіздігі мен психологиялық әл ауқаты туралы идеяларды дамытуға айтарлықтай үлес қоса алады. Бұл тұжырымды жасөспірімдердің тұлғалық өзгерістерге дайындығы мен функционалдық күйі арасындағы байланысты анықтаған эмпирикалық зерттеу нәтижелері де қолдайды [228]. Зерттеу барысында жасөспірімдердің белгісіздікке толеранттылығы мен олардың шаршау, күйзеліс, қанығу сияқты көріністерінің деңгейі өзара байланысты екені анықталды. Белгісіздікке жоғары толеранттылық эмоционалдық тұрақтылықпен, ішкі мотивациямен және жаңа жағдайларға бейімделу қабілетімен сипатталады, бұл өз кезегінде тұлғаның психологиялық саулығына оң әсер етеді.

А. М. Голубев пен А. П. Вяткиннің зерттеуі адамның белгісіздікке толеранттылық деңгейі мен оның тұлғалық қасиеттері арасындағы күрделі өзара байланысты талдайды [229]. Авторлар белгісіздікке толеранттылық адамның когнитивтік, эмоциялық және мінез-құлықтық реакцияларына тікелей әсер ететінін анықтады. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, белгісіздік жағдайында жоғары толеранттылық деңгейіне ие адамдар шешім қабылдауда икемді, стреске төзімді және бейімделу қабілеті жоғары болып келеді. Ал төмен толеранттылық деңгейі, керісінше, эмоциялық тұрақсыздықпен, шешім қабылдаудағы қиындықтармен және мінез-құлықтың қорғаныс механизмдерінің күшеюімен сипатталады. Бұл зерттеу белгісіздік жағдайында тұлғаның ерекшеліктерін ескере отырып, мінез-құлық стратегияларын тиімді басқарудың маңызды тәсілдерін ұсынады.

Бірнеше дереккөздерді қорытындылай келе, белгісіздікке толерантты адам қоршаған сыртқы және ішкі әлемді қабылдап, онымен диалог түрінде өзара әрекеттеседі. Интолерантты адам қажетті жағдайларда мінез-құлық бағдарламасын түзетуде тұрақты қиындықтарға тап болып отырады, жүйке-психикалық шиеленіс жағдайын кешіреді. Нәтижесінде дененің шамадан тыс жұмыс істеуіне және күш-қуатының сарқылуына, яғни ішкі ресурстардың төмендеуіне, белсенді жұмыс қабілетінің жоғалуына, стреске төзімділіктің төмендеуіне әкеледі [189; 230].

Қазақстандық ғылымда да белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділіктің өзара байланысы зерттелінген еңбектер бар. Мәселен, А. О. Cагаткалиева және А. А. Касымжанова өз зерттеулерінде стреске төзімділік белгісіздікке толеранттылықтың көрінісін тудырып, оң байланысқа ие: адамдарда белгісіздікке толеранттылық деңгейі неғұрлым жоғары болса, соғұрлым олар белгісіз жағдайларда төзімділік танытуға бейім болады деген нәтижеге қол жеткізеді [231]. Біздің зерттеу нәтижелері осы тұжырымды растап, белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділік арасында статистикалық жағынан мәнді оң корреляция бар екенін көрсетті. Сонымен қатар, бұл көрсеткіштер тұлғаның психологиялық тұрақтылығы мен қиындықтарды жеңу қабілетінің маңызды көрсеткіштері ретінде қарастырылатынын дәлелдеді [232].

Соңғы үш жылдағы тұрақты стресс деректерін, соның ішінде әлемде болып жатқан жағдайды талдай отырып COVID-19 пандемиясымен байланысты, респонденттерде стрестің айтарлықтай төмендеуі анықталды, бұл жағдайға тез бейімделу және белгісіздікке толеранттылық туралы сипаттайды.

Дәл белгісіздікке толеранттылық, яғни тез өзгеретін жағдайларда шындыққа сүйене отырып, бағдарлауды сақтау қабілеті адамға стреске төзімді болуға көмектесетін маңызды тұлғалық дағдылардың бірінен саналады.

Сонымен бірге, бүгінгі таңда белгісіздікке толеранттылықтың зерттелуі психология аумағындағы өзекті әрі өте жас бағыттың қатарынан екенін ескерткіміз келеді. Дегенмен, қазіргінің өзінде мамандар белгісіздікке толеранттылыққа ие болу адамға үнемі өзгеріп отыратын әлемде жаңа мүмкіндіктерді көруге, өздері мен қоршаған әлем арасында келісімге келуге және стрестік жағдайларды қауіпсіз шешуге мүмкіндік береді деп есептейді.

Іс-әрекеттің кез-келген түрі шешім қабылдаумен тікелей байланысты, оның ішінде жағдайлардың тәуекелділігі, белгісіздігі оны тіптен күрделендіруде. Ойлаудың икемділігі, белгісіз жағдайларға жауап беру жылдамдығы, стреске төзімділік және белгісіздікке толеранттылық дене белсенділігімен айналысатын адамдар үшін де, мысалы, спортшылар үшін де, іс-әрекеті адамдармен жұмыс істеуге және психологиялық мәселелерді шешуге бағытталған адамдар үшін де маңызды қасиеттердің бірінен саналады.

Аталмыш тақырып қоғамның психикалық денсаулығы, қазіргі және болашақ ұрпақтың тұлғалық қасиеттері, белгісіздік жағдайында шешім қабылдау мәселесін қозғайтындығына байланысты өзекті болуда.

**1.5 Жаһандық дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділік және белгісіздікке толеранттылық**

Қазіргі заманның қарқынды дамуы мен өзгерістеріне байланысты адамның психологиялық жай-күйі мен стресс жағдайлары маңызды зерттеу нысанына айналды. Әсіресе, жаһандық дағдарыс кезеңдерінде индивидтердің стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығы маңызды рөл атқарады. Өйткені, әлемдегі тұрақсыздық пен белгісіздік, табиғи және әлеуметтік апаттар, жұмыс орындарының өзгеруі, жеке өмірдегі дағдарыстар – барлығы адамның психологиялық жағдайына әсер етеді, нәтижесінде стреске төзімділік және белгісіздікке толеранттылық дағдарыс жағдайында ерекше маңызды болады.

Стреске төзімділік – бұл адамның стрестік жағдайларға реакциясының бейімделушілік деңгейі, оның психологиялық ресурстарының мүмкіндігі мен қабілеті. Ал белгісіздікке толеранттылық – белгісіз, анық емес жағдайларда шешім қабылдауға, өмірлік қиындықтарды жеңуге қабілеттілік. Бұл екі аспект адам өмірінің сапасын жақсартуға, сонымен қатар оның жеке және кәсіби өміріндегі табыстылыққа айтарлықтай әсер етеді.

Жаһандық дағдарыс жағдайында стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың байланысы мен маңыздылығы психология ғылымында соңғы жылдары белсенді зерттеліп келеді. Дағдарыс кезеңдерінде адамдар өздерінің ішкі күштерін, психологиялық әлеуетін және дағдарыс жағдайларына бейімделу стратегияларын іздейді. Бұл зерттеу жұмысының мақсаты – жаһандық дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың өзара байланысын анықтап, олардың адам психологиясындағы маңыздылығын көрсету.

Дағдарыс жағдайында стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық мәселесі бүгінгі таңда көптеген зерттеушілер тарапынан өзекті болуда. Стреске төзімділік – бұл тек қана стрестік жағдайға реакцияның деңгейі ғана емес, сонымен қатар адамның дағдарыс жағдайларында бейімделу мүмкіндігі мен өмірлік қиындықтарды жеңуге қабілеттілігі. Осы тұрғыдан алғанда, стресс жағдайларын басқару мен олармен күресу қабілеті тұлғаның психологиялық және әлеуметтік денсаулығын сақтауға әсер етеді [233].

Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық арасындағы өзара байланысты зерттеген ғылыми жұмыстар осы қасиеттердің психологиялық дамудағы маңыздылығын көрсетеді. M. Krakowska өз зерттеулерінде стресс жағдайларына төзімділіктің адамның психологиялық қауіпсіздігін қамтамасыз ету және өмірлік мақсаттарға жетудегі негізгі көрсеткіш екенін атап өткен [234]. Сонымен қатар, белгісіздікке толеранттылықтың жоғары деңгейі, әсіресе, дағдарыс кезеңдерінде адамның өміріндегі шешім қабылдау процесіне және әлеуметтік бейімделуге ықпал етеді [235].

Р. М. Эпштейннің пікірінше, белгісіздікке толеранттылық жоғары деңгейдегі тұлғалар белгісіз жағдайларда өзін әлдеқайда жайлы сезініп, стрестік жағдайларда дұрыс шешім қабылдай алады [236]. Бұл тұжырым адамның өміріндегі маңызды шешімдерді қабылдау мен дағдарыс кезеңінде дұрыс бағыт ұстану қабілеті арасындағы байланысты анықтайды.

Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық – адамның дағдарыс жағдайында сәтті әрекет етуіне әсер ететін маңызды қасиеттер. Мұндай қабілеттер ұйымдарда, бизнесте және жеке өмірде күтпеген өзгерістерге бейімделу мен жағымсыз жағдайлардан шығу жолдарын табуға көмектеседі [237].

Стреске төзімділік – бұл адам немесе ұйымның қысым, қиындықтар мен шиеленіс жағдайында тұрақты қалыпта қалу қабілеті. Стреске төзімділігі жоғары тұлғалар қиындықтарға төтеп беріп, эмоцияларын бақылап, тиімді шешім қабылдауға тырысады [238].

Дағдарыс кезінде стреске төзімділік таныту үшін өзін-өзі басқару маңызды. Эмоцияларды қорқыныш пен мазасыздықты басқарып, оларды нақты іс-әрекеттерге бағыттау. Онсыз адамдар импульсивті, эмоциялық жағынан тұрақсыз болып, кез келген ұсақ арандатуға бой алдырып, ойға келгеннің бәрін айтып салуы мүмкін еді және сол сәтте жағымды көрінетін кез келген әрекетке баруы ықтимал [239].

Өзін-өзі реттеу белгісіздікке толеранттылықпен тығыз байланысты, себебі белгісіз жағдайлар адамдардың эмоциялық тұрақтылығын сынаққа салады. Белгісіздікке толеранттылық адамға күтпеген оқиғаларға сабырмен қарап, импульсивті әрекетке бой алдырмай, ақылмен шешім қабылдауға көмектеседі. Егер адам белгісіздікке шыдамды болса, ол сыртқы жағдайларға қарамастан өзін бақылауда ұстап, сенімді түрде әрекет ете алады. Бұл, өз кезегінде, тиімді өзін-өзі реттеуге ықпал етеді және эмоциялық тұрғыда тұрақты болуға көмектеседі. [240].

Дағдарыс кезінде стреске төзімділік таныту үшін жедел шешім қабылдау маңызды. Жедел шешім қабылдау – жағдайдың ауырлығына қарамастан, дұрыс шешімдер қабылдау және әрекеттер жасау қабілеті. Орташа деңгейдегі стресс, әсіресе дағдарыс жағдайында, шынымен де өнімділікті арттыруы мүмкін, өйткені ол зейінді шоғырландырып, мәселені шешуге қажетті ресурстарды жұмылдыруға көмектеседі.

Дағдарыс кезінде стреске төзімділік таныту үшін позитивті ойлау маңызды. Позитивті ойлау – кез келген қиындыққа дамуға мүмкіндік ретінде қарау, яғни қиындықтарды өткінші құбылыс деп қабылдап, үміт артуды жалғастыру. Әлем COVID-19 пандемиясымен және оның салдарымен, сонымен қатар психикалық денсаулық дағдарысымен бетпе-бет келіп отырғандықтан, белгісіздіктен мағына іздеу және позитивті процестер мен мүмкіндіктерді жасау болашақ психикалық денсаулықты нығайтуға көмектеседі.

S. F. Waters және S. Lee зерттеуінде COVID-19 пандемиясы кезінде позитивті психология факторларының психикалық денсаулықты қолдаудағы рөлі қарастырылған [241]. Авторлар мағынаны табу, күресу, өзіне деген жанашырлық, батылдық, ризашылық, мінез-құлық күштері, оң эмоциялар, оң қарым-қатынастар және сапалы байланыстар сияқты оң психологияның тоғыз аспектісін талқылап, олардың пандемия кезіндегі психикалық денсаулықты нығайтудағы маңыздылығын атап өтті. Экзистенциалды перспективалар бұл негізгі түсінікті пайдалана отырып, қиындықты еңсеру өмірдің ажырамас бөлігі екенін дәлелдейді, оны болдырмау немесе түзету емес онымен күресу қажет [242]. Позитивті психология қиыншылықтарға бейімделуді зерттейді және жақсы психологиялық бейімделуге, сондай-ақ физикалық және психикалық денсаулыққа ықпал ететін факторларды анықтауға ұмтылады [243].

Белгісіздікке толеранттылық және стреске төзімділік – бұл адамның дағдарыс жағдайларында тиімді әрекет етуіне, қиындықтарды жеңуге және психологиялық тұрғыдан нығаюына ықпал ететін маңызды қасиеттер. Стреске төзімділік адамның өміріндегі қиындықтар мен стресс жағдайларына қарамастан, қайта қалпына келу қабілетін сипаттайды. Бұл қасиет адамға өмірдегі дағдарыстарды жеңіп, оларға қарсы тұрып, одан әрі дамуға мүмкіндік береді. Ал белгісіздікке толеранттылық – бұл белгісіздік пен болашақтағы өзгерістерге қатысты алаңдаушылықты жеңіп, жағдайға бейімделу қабілеті. Бұл дағдарыс кезінде адамды қалыпты күйде ұстауға және жаңа жағдайларға бейімделуге мүмкіндік береді.

Стреске төзімділік, өз кезегінде, стресс пен қысымға қарсы тұру қабілеті ретінде адамның эмоциялық және физикалық тұрғыдан қиындықтарды жеңуін қамтамасыз етеді, оның психикалық денсаулығын сақтайды. Осы үш қасиет бірлесе отырып, адамның дағдарыс кезіндегі ішкі күшін арттырып, қиын жағдайларға бейімделуіне көмектеседі. Дағдарыс жағдайында төзімділік, белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділік тұлғаның күшті, психологиялық тұрғыдан тұрақты болып қалуына, әрі қарай алға қадам басуына мүмкіндік береді.

Стреске төзімділік – бұл тұлғаның ең тиімді табиғи қорғаныс механизмдерінің бірі, ол қиыншылықтарға тиімді түрде жауап беруге және кейде өркендеуге қабілетті деп есептеледі [244]. Бұл табиғи төзімділік тұлғалық қасиеттер мен дағдылардың үйлесімі және бұл сапалық қоспа оның бастапқы нүктесінен тәуелсіз дамуы мүмкін [245]. Алайда стреске төзімділік өте күрделі ұғым және ол тұлға бақылауынан тыс процестер мен өзара әрекеттестіктерден туындайды, себебі ол көбінесе жағдайлар, контекст және қоршаған орта әсерінен қалыптасады [246]. Белгісіздікке толеранттылық, стреске төзімділік арасындағы байланыс осы механизмдердің әртүрлі қиындықтарға бейімделу қабілетін көрсетеді, бұл тұлғаның қиын жағдайларда әрі қарай дамуына ықпал етеді.

Әдебиетте стреске төзімділіктің біркелкі анықтамасы жоқ, себебі бұл ұғымға деген көзқарас пен оның сандық бағалану тәсіліне байланысты. Алайда стреске төзімділік әртүрлі қиындықтар мен дағдарыстармен тікелей байланысты және адамға эмоциялық жағынан теріс немесе травматикалық тәжірибелерден қалпына келу қабілетін, сондай-ақ стрестік жағдайларды жақсы әрі позитивті түрде қабылдай алуын білдіреді [247-249].

Стреске төзімді адамдар, төзімділік деңгейі төмен адамдармен салыстырғанда стресс жағдайларының теріс салдарын (мысалы, алаңдаушылық, ашуланшақтық, агрессия және түңілу) сезінеді, бірақ олар мұндай оқиғаларды аса қауіпті деп қабылдамауының әсерінен, оларды сынақ ретінде қабылдайды. Сонымен қатар, олар теріс тәжірибелерден позитивті мағына табуға көбірек бейім [250]. Бұған қоса, стреске төзімділік психикалық денсаулыққа айтарлықтай әсер етеді. Себебі, жоғары деңгейдегі стреске төзімді адамдар қиындықтармен тиімдірек күреседі [251]. Олар депрессия симптомдарына да ұшырау ықтималдығы төмен болып, психологиялық, әлеуметік іс-әрекеттерін жақсарта алады, сонымен қатар олардың психосоматикалық жағдайына да оң әсер етеді [252]. G. A. Bonanno және оның әріптестері зерттеуінде апаттан кейінгі психологиялық төзімділікті болжайтын факторлар қарастырылды [251]. Авторлар демографиялық көрсеткіштер, ресурстар және өмірлік стрестің психологиялық төзімділікке әсерін талдады. Нәтижелер көрсеткендей, әлеуметтік қолдау, экономикалық ресурстар және өмірлік стрестің төмен деңгейі апаттан кейінгі психологиялық төзімділіктің жоғары болуымен байланысты.

Белгісіздікке толеранттылығы жоғары адамдар, толеранттылығы төмен адамдармен салыстырғанда, стрестік жағдайлардың жағымсыз салдарын (мысалы, мазасыздық, ашу-ыза, агрессия және күйзеліс) түсінеді, алайда мұндай оқиғаларды аз қауіп төндіретіндей деп бағалайды және оларға қиындық ретінде қарайды. Сонымен қатар, олар жағымсыз тәжірибелерден оң мән табуға бейім [250]. Бұдан бөлек, төзімділіктің психикалық денсаулыққа әсері зор екені анықталған, өйткені төзімділігі жоғары адамдар қиындықтармен тиімдірек күресе алады [251]. Сондай-ақ олар депрессиялық симптомдардан жақсырақ қорғалған және өздерінің психосоциалдық функцияларын жақсарта алады, бұл адамның психосоматикалық жағдайына да оң әсер етеді [252].

Белгісіздікке толеранттылық – нақты ақпараттың жоқтығына немесе жағдайды толық болжау мүмкін болмағанына қарамастан әрекет ете алу. Мұндай төзімділік қазіргі заманның шапшаң өзгеретін және болжауға қиындық туғызатын жағдайларында, әсіресе дағдарыс кезеңінде маңызды.

Белгісіздікке толеранттылықтың дағдарыс жағдайындағы аспектілерінің бірі – бейімділік. Жаңа немесе өзгеше жағдайларға бейімделу қабілеті. Бұл икемділік көбіне кәсіби ортада да жоғары бағаланады, себебі ұйымдар жаңа стратегияларды тез енгізе алады.

Белгісіздікке толеранттылық тұжырымдамасын қолдайтын зерттеулер [253-254]. төзімділік пен дағдарыс психологиясында бұл қасиеттердің адамдар мен ұйымдар үшін болжап болмайтын және жоғары стресс жағдайларында тиімді басқаруға қажетті екенін көрсетеді. Белгісіздікке толеранттылық адамның бейімделуін, белгісіз жағдайларды қабылдауын және олармен конструктивті әрекеттесуін қамтамасыз етеді, осылайша тіпті толық ақпараттың жоқтығында да стреске төзімділік пен шешім қабылдауды жетілдіреді.

Белгісіздікке толеранттылықтың дағдарыс жағдайындағы аспектілерінің келесі бір көрсеткіші – қабылдау қабілеті: Белгісіздікке толерантты адамдар түсініксіздікті қабылдай отырып, сол жағдайда әрекет етуге дағдыланады. Олар жалған қауіпсіздікке сүйенбей-ақ әрекет ете алады [255].

Белгісіздікке толеранттылықтың тағы бір маңызды аспектісі – бұл адамдардың өз іс-әрекеттерінде тұрақтылықты сақтауға және эмоциялық стреске ұшырамай, қабылданған жағдайлармен бейімделуге қабілетінің жоғары болуы. Олар өз шешімдерін ашық ойлау арқылы қабылдап, өздеріне және қоршаған ортаға тәуелді болмайды, нәтижесінде нақты және нақты шешімдерге жетеді.

Бұл қабілет тек психологиялық денсаулықты сақтау үшін ғана емес, сондай-ақ болашақтағы күрделі жағдайларға дайын болу үшін де өте маңызды. Мұндай тұлғалар күтпеген жағдайлардан қорықпайды, керісінше оларды жаңа мүмкіндік ретінде көреді.

Белгісіздікке толеранттылықтың дағдарыс жағдайындағы аспектілерінің бірі – болашаққа сенім білдіру. Белгісіздікке толерантты тұлғалар күрделі жағдайларға қарамастан болашаққа үмітпен қарайды, олардың шешімдеріне сенімді болады. Белгісіздік әрекеттерді талап етеді, бұл тәуекелге баруға, өзгеріске дарлық деңгейімен анықталады [256].

Дағдарыс жағдайында стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық бір-бірін толықтырады: стреске төзімділік адамға эмоцияларды бақылауға және жинақылық сақтауға көмектессе, белгісіздікке толеранттылық оның жаңа жағдайларға икемделуіне ықпал етеді. Бұл қасиеттер тұлға мен ұйымдарға қиындықтарды еңсеруге, дағдарысты еңсеруге және одан әрі дамуға мүмкіндік береді.

COVID-19 сияқты пандемиялық аурулар компульсивті мінез-құлықтан басқа жағымсыз эмоцияларды, мысалы, стресті, қорқынышты, мазасыздықты және депрессияны тудыруы мүмкін. Сондай-ақ, пандемия кезінде адамдардың қалыптасқан белгісіздік жағдайын сезінуіне, жауапты шешімдер қабылдауға, олардың психо-эмоциялы жағдайын басқаруға себеп болады. COVID-19 пандемиясының қаупі мен ауқымы көптеген адамдарды күтпеген эмоциялы күйзеліске ұшыратты. Белгісіздік өмірдің табиғи және сөзсіз бөлігі болса да, жалғасып жатқан пандемия жағдайындағыдай денсаулық дағдарыстары кезінде басым когнитивті жағдайлардың қатарынан саналады. Белгісіздікке интолеранттылық – бұл тұлғалық қасиеттермен және теріс сенімдермен байланысты құбылыс, ол адамға белгісіздікпен немесе болашақ жағдайлардың болжамсыздығымен күресуге, сондай-ақ тиісті шешімдер қабылдауға қабілетсіздікті көрсетеді. Сонымен қатар, белгісіздікке төзбеушілік тек қауіпті теріс қабылдауды ғана емес, сонымен қатар адамның жеткілікті ақпараттың болмауынан туындайтын және белгісіздікті қабылдаумен күшейтілген жағымсыз реакцияларға шыдай алмауын білдіреді [253]. Басқаша айтқанда, адам белгісіздікке толеранттылығы неғұрлым төмен болса, теріс немесе оң нәтижеге қарамастан, белгісіз жағдайға тап болған кезде соғұрлым ол күйзеліске ұшырайды [254]. Үдемелі дағдарысқа жауап ретінде басты назар біздің қызмет етуімізге, дамуымызға және өмір сүруімізге қауіп төндіретін қиындықтарға сәтті бейімделуге немесе басқаша айтқанда тұрақтылықты арттыруға бағытталған [251]. Тұрақтылықтың жедел анықтамасына қатысты ортақ пікір жоқ, бірақ ұсынылған анықтамалардың көпшілігі қолайсыздықтардан кейін оң қызметті бейімдеу және біріктіру тұжырымдамасын қамтиды.

Жаһандық дағдарыстардың адам өміріндегі ықпалына қатысты зерттеулердің нәтижелері көрсеткендей, стреске төзімділікті және белгісіздікке толеранттылықты дамыту адамның психологиялық саулығы мен өмір сүру сапасына оң әсерін тигізеді [257]. Олар адамның стрестік жағдайларға реакциясының қарқындылығы мен дағдарыс жағдайында қол жеткізген нәтижелеріне әсер ететін психологиялық ерекшеліктерді зерттеді.

Адамның жеке өміріндегі өзгерістер де оның дағдарысты күйзелуіне себепші болуы мүмкін. Адамның өмірінде болып жатқан үлкен өзгерістер, мысалы, отбасылық мәселелер мен жақын адамның өлімі дағдарысқа әкелуі мүмкін.

Жаһандық дағдарыс, белгісіздікке толеранттылық және стреске төзімділік – адамның күрделі өмірлік жағдайларда бейімделу және әрекет ету қабілетін сипаттайтын үш өзара байланысты ұғым. Бұл тұжырымдамалар адамның ішкі ресурстары мен мінез-құлқын түсіну үшін маңызды және оларды біріктіре қарастыру дағдарыс жағдайларында тиімді шешімдер табуға көмектеседі.

Жаһандық дағдарыс, белгісіздікке толеранттылық және стреске төзімділік – адамның қиын жағдайларды еңсеруіне мүмкіндік беретін маңызды психологиялық сипаттар. Белгісіздікке толеранттылық адамға дағдарыс кезінде жаңа жағдайларға икемделуге көмектессе, стреске төзімділік оның ішкі тұрақтылығын сақтауға ықпал етеді. Осы екі қасиет адамның дағдарысты тиімді еңсеруіне және одан әрі дамуына негіз болады. Олар бір-бірімен өзара тығыз байланысты, сондықтан дағдарыс жағдайындағы адамның мінез-құлқы мен бейімделу стратегияларын зерттеу үшін маңызды.

Ауыр сырқаттар мен денсаулыққа қауіп төндіретін жағдайлар, сондай-ақ медициналық диагноздардың адам психологиясына әсері. Мұндай жағдайлар мен олардың әсері туралы зерттеулерде, мысалы, **S.** Folkman жұмысында стресс пен денсаулық арасындағы байланыс айқын көрсетілген [233]. Р. Iannello және басқа да авторлар дәрігерлерлердің де белгісіздікке толеранттылық, сондай-ақ тез шешім қабылдау қабілеті (шешімділік) олардың жұмысқа байланысты стрестің деңгейіне әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді [258].

Қоғамдық өзгерістер мен экономикалық дағдарыстар адамның әлеуметтік күйіне терең әсер етеді. Н. Berenbaum және әріптестерінің бірлескен зерттеуінде [235] адамның әлеуметтік жүйеге бейімделуі мен дағдарыс кезеңіндегі күйі туралы айтылады. Өмірдегі саяси оқиғалардан туындайтын стресс тұрақсыз саяси жағдайларда жасөспірімдердің психикалық сырқаттарына себепші ықтимал маңызды факторы болуы мүмкін. Өмір сүру деңгейінің жоғары болуы, тұрақтылық, әлеуметтік қолдау, жастардың қоғамдағы мүмкіндіктерін кеңейту және азаматтық белсенділіктің төмен деңгейі сияқты бірнеше қорғаныс факторлары психикалық бұзылыстардың төмен деңгейімен байланысты екені анықталды [259]. Адамның стрестік оқиғаларды қабылдауы және олардың оларға реакциясы транзакциялық және динамикалық деген түсінікке сүйене отырып, M. Slone, D. Hallis «қолайсыз саяси оқиғалар» өмірлік стрестің ерекше категориясын білдіреді деген болатын, өйткені олар белгілі бір тарихи және саяси контексте және осылайша ұжымдық тәжірибе мен мінез-құлыққа әсер етуі мүмкін деп тұжырымдайды [260].

Әлеуметтік оқшаулану мен қарым-қатынас қиындықтары адамның психологиялық ахуалына теріс әсер етуі мүмкін. Бұл тақырыпты зерттеген авторлар арасында K. M. Connor & J. R. Davidson бар, олар дағдарыс кезеңінде тұлғаның әлеуметтік қолдау мен қарым-қатынастарын маңызды фактор ретінде қарастырады [257]. N. Friedland & G. Keinan стрестің, белгісіздікке толеранттылықтың себеп-салдарлық байланыстарды қалыптастыруға әсерін зерттей отырып, стресс адамдардың кез келген түрдегі оқиғаларға, соның ішінде оларға тікелей әсер етпейтін немесе олардың жағдайына байланысты емес оқиғаларға себеп-салдарлық түсініктемелерді қолдану тенденциясын күшейтеді деп тұжырымдайды [261].

Зерттеу жұмысы барысында жаһандық дағдарыс жағдайындағы индивидтердің стреске төзімділігін және белгісіздікке толеранттылығын қалыптастыруда әсер ететін факторларды анықтау, осы қасиеттердің дамуы мен олардың тұлға дамуындағы маңыздылығын көрсету жоспарланған. Осы бағыттағы ғылыми зерттеулер адамның психологиялық қауіпсіздігі мен жан-дүниесінің тепе-теңдігін сақтауға бағытталған тиімді әдістер мен стратегияларды дамытуға мүмкіндік береді.

Дағдарыс – бұл адамның өмірінде пайда болатын, оның эмоциялы және психологиялық күйіне айтарлықтай әсер ететін күрделі жағдайлар мен өзгерістердің нәтижесі. Дағдарыс жағдайларына түрлі жағдайлар жатқызылуы мүмкін, олар тұлғаның өміріндегі үлкен өзгерістермен немесе қиындықтармен байланысты болады.

Әлеуметтік ортада оқшаулау жағдайындағы стреске төзімділік деңгейінің белгісіздікті қабылдауға әсері.

Карантин және оқшаулау кезіндегі стреске төзімділік деңгейінің белгісіз жағдайды қабылдауға әсері.

2019 жылдың соңында басталған жаңа коронавирус (COVID-19) індетіне қарсы күресте өте тиімді шаралар болып саналғанымен, карантин және оқшаулау адамның психикалық денсаулығына, әсіресе эмоциялық жағдайына күмәнсіз әсер етеді [262]. COVID-19 ауруын тудыратын ауыр жедел респираторлық синдром коронавирусы 2 (SARS-CoV-2) бүкіл әлемге тарап, миллиардтаған адамның психикалық және физикалық денсаулығына ауқымды әсер етті [263]. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) 2020 жылы 11 наурызда COVID-19-ды пандемия деп жариялады, өйткені бүкіл әлемде инфекция мен өлім жағдайларының саны экспоненциалды түрде өсе бастады. Алғашқы жағдайлар 2019 жылдың желтоқсанында Қытайдың Ухань қаласында тіркелді [264].

Қазақстанда COVID-19-дың алғашқы жағдайлары 2020 жылдың 13 наурызында Алматы және Нұр-Сұлтан қалаларында тіркелді. Бұл жағдайлар Германия мен Италиядан әкелінген. 20 наурыздан бастап елдің басқа аймақтарында COVID-2019 расталған жағдайлары тіркеле бастады [265]. Симптомдары бар науқастардың басым көпшілігінде аурудың белгілі бір белгілері байқалды, ал аурудың орташа ауырлықтағы жағдайларының үлесі шамамен 10%-ды құрады. Қазақстан карантинді өте ерте енгізіп, оны халықты қорғау мақсатында басқа шаралармен, оның ішінде барлық білім беру мекемелерін жабу, қозғалысты шектеу және қоғамдық орындарда дезинфекциялық тазалау шараларымен толықтырды [266]. Ең жоғары көрсеткіштер елдің оңтүстік-шығыс бөлігінде (Алматы және Оңтүстік Қазақстан облыстары) және ел астанасы Нұр-Сұлтан қаласы орналасқан Ақмола облысында тіркелді [267].

COVID-19-дың әсерінен екі жыл өткен соң, пандемия Қазақстан халқының өмір сапасына үлкен әсер етті. Қазақстандықтардың пандемияны жеке-дара қабылдау табиғаты белгілі бір дәрежеде әлеуметтік-демографиялық факторларға байланысты өзгерді. Қазақстан халқының психологиялық жағдайы мұқият тексеріліп, көптеген зерттеулер клиникалық емес популяцияда психологиялық симптомдардың айтарлықтай өскенін анықтады. Зерттелген популяцияда өлім-жітім деңгейі 1%-ды құрады, ерлердегі өлім-жітім деңгейі әйелдерге қарағанда 2,6 есе жоғары болды. Жастың әрбір қосымша жылы COVID-19 инфекциясын жұқтыру және одан қайтыс болу ықтималдығын 1,06 есеге арттырды [268].

Коронавирустық инфекция 19 (COVID-19) 21-ғасырдағы ең апатты оқиғаға айналды және ол бүкіл қоғамға елеулі әрі ұзақ мерзімді салдарларын тигізді. Вакцинация бағдарламаларының салыстырмалы табысына қарамастан, жаңа SARS-CoV-2 коронавирустың жаһандық қаупі әлі де бар, сондықтан түсініксіздік сақталады. SARS-CoV-2 инфекциясының нақты ауқымын және оның ұзақ мерзімді психологиялық салдарын түсіну қажеттілігі туындауда [269].

COVID-19 пандемиясы өміріміздің барлық аспектілеріне әсер етіп, әрбір қазақстандық отбасының күнделікті тәртібін өзгертті. Тұрақты өмір салтын үрейлі белгісіздік алмастырды: денсаулық пен өмірге қауіп төніп, аурудың болжамсыз ағымы мен емделуді кепілдендіретін сенімді дәрі-дәрмектердің болмауы, болашаққа деген сенімсіздік, өз өмірі мен жақындарының, әсіресе қарт ата-анасының өміріне алаңдаушылық, сондай-ақ карантин режимі, экономикалық қиындықтар мен өзін-өзі оқшаулау халықтың психикалық денсаулығына айтарлықтай әсер етті. Бұл факторлардың барлығы қазіргі, болашақ, денсаулық пен өмірге қатысты белгісіздікті қамтиды.

Осындай тұрақсыз уақытта, өмір сүру жағдайларының үнемі өзгеруімен, адамдар психологиялық қиындықтарға тап болуы мүмкін. Инфекция қаупіне алаңдаған халықтың басым көпшілігі медициналық мекемелердегі психологтарға барудан аулақ болады. COVID-19 пандемиясы кезінде пайда болған психологиялық қолдау қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін Қазақстандағы UNICEF өкілдігі мен Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық ғылыми-практикалық психикалық денсаулық орталығы (РҒППДО) пандемия кезіндегі халықтың психологиялық көмек пен қолдауға деген қажеттіліктерін қанағаттандыратын ақпарат беретін және жеке онлайн-консультацияларды ұсынатын арнайы веб-сайтты іске қосты [270].

А. М. Ким және әріптестері жүргізген зерттеу пандемияға байланысты үкімет деңгейінде қабылданған қатаң шараларға қарамастан, мінез-құлықта жекелеген айырмашылықтар бар екенін көрсетті [271]. Сонымен қатар, «Үлкен бестік» көрсеткіштерінің адамдардың мінез-құлқына әртүрлі әсері бар. Мысалы, «тәжірибелерге ашықтық» пен «невротизм» ең аз әсер етсе, «саналылық» және «келісім» ең көп әсер етеді. Жүйелі тәсіл тұрғысынан алғанда, адамның тұлға ретіндегі субқұрылымдары – «қызмет субъектісі» және «тұлға» – осы дағдарыс кезеңінің ерекше ізін қалдырады.

COVID-19 пандемиясы кезіндегі белгісіздікке толеранттылық контекстіндегі адамдардың тәжірибесі қорқыныш, ашу, мазасыздық және қайғы сияқты эмоциялар эмоциялық фонға басымдық берумен байланысты. Белгісіздікке толеранттылық барлық теріс эмоциялармен теріс байланысты болып шықты, бұл оны қазіргі жағдайда теріс тәжірибелерді азайтатын ресурс ретінде қарастыруға мүмкіндік береді [272]. Осылайша, үкімет пен қоғам тарапынан қабылданған шаралар ең алдымен адамның тұлға және іс-әрекет субъектісі ретіндегі тұлғалық ерекшеліктерімен сәйкестендірілуі керек, өйткені олар COVID-19-ға қатысты ақпаратты қабылдауды қалыптастырады [271].

COVID-19 пандемиясы кезіндегі стреске төзімділік және белгісіздікті қабылдау.

Әлем қамту ауқымы жағынан бұрын-соңды болмаған стрестік жағдайға тап болды – COVID-19 вирусының таралуы адам өмірінің барлық салаларына айтарлықтай өзгерістер енгізді. Субъективті стресс қабылдауының сипаты психикалық салдардың ауырлығын анықтайтын маңызды факторлардың бірі болып табылады [273]. Өте ауыр стресс әсерінен туындайтын психикалық дезадаптацияның күшеюін және созылмалылығын болдырмауда стресс факторына қатысты ақпараттың ерекшеліктері маңызды рөл атқарады [274].

Жағдайды түсінуге ұмтылу бір жағынан белгісіздік пен қауіп сезімін бақылаудың конструктивті тәсіліне айналды. Кез келген апатты жағдайда оған қатысты ақпаратқа деген сұраныс күрт артады. Екінші жағынан, осы сұраныс толқынында оқиғалардың шынайы емес нұсқаларын ұсынып, жағдайды еңсерудің жиі қауіпті тәсілдерін насихаттайтын материалдардың саны күрт артады, бұл адамның физикалық және психикалық денсаулығына қауіп төндіреді. Мұны ДДСҰ мамандары да атап өткен [269]. Сондықтан ақпарат іздеу үрдісін күшейтетін психологиялық факторларды ескеру маңызды.

Пандемия жағдайларымен байланысты стресс психикалық денсаулық мәселелеріне әкелуі мүмкін, мысалы, вирусқа ұшырау қаупі, әсіресе белгісіздікті қабылдау қиынға түсетін адамдар арасында, өз денсаулығы мен жақындарының денсаулығына алаңдауға себеп болуы мүмкін. Адамдар басқа да стрессорлардан зардап шекті, мысалы, оқшаулау немесе карантин (жұқтырған кезде басқалардан оқшаулану; жұқтырған адаммен жақын байланыста болған кезде өзін-өзі оқшаулау немесе карантин); болашаққа алаңдау; азық-түлік, су, киім және дәрі-дәрмекпен қамтамасыз етудегі үзілістер; және ненің дұрыс екенін анықтайтын жеткілікті зерттеулердің болмауы мен іс-әрекеттерге нақты ұсыныстардың жоқтығынан туындаған шынайы емес ақпараттың көптігі, сондай-ақ қаржылық шығындар мен стигматизация [275].

Төзімділік қағидасы шыдамдылық қағидасын білдіреді. БҰҰ Декларациясында төзімділік «... әлем мәдениеттерінің бай әртүрлілігіне, өзін-өзі білдіру формаларына және болмысымызға құрмет, қабылдау және мойындау» деп анықталады [276]. Белгісіздікке төзімді болу адамның оқиғалардың қалай өрбитінін білмейтінін қабылдау қабілетін білдіреді. Белгісіздікке жоғары төзімділік белгілері: есептелген тәуекелге баруға дайындық, жаңа жағдайлар мен процестерге бейімделу, сенімді шешім қабылдау, спонтанды әрекеттер мен жоспарлардағы дұрыстық сезімі, жақын қарым-қатынаста қауіпсіздік сезімі.

Белгісіздікке интолеранттылық адамның әрекеттерімен немесе олардан қашуымен көбірек байланысты және ол келесі қадамға қатысты ішкі сезімдерінен гөрі жоғары орын алады. Белгісіздікке төзімділігі төмен адамның белгілері мыналарды қамтиды: шешім қабылдаудан бұрын құбылыстар мен факторларды қайта-қайта зерттеу; жағымсыз нәтиже өте аз ықтимал болғанда да, оның орын алу мүмкіндігінен алаңдау; спонтанды әрекеттерге қатысудың және олардан ләззат алудың қиындығы; басқалардың тұрақты қолдауына мұқтаждық; қарым-қатынас пен мансапта дәлелсіз сенімсіздік сезімі.

Бұл пандемия жаңа әрі бұрын-соңды болмаған жағдай болғандықтан, болашақ жағдайдың болжап болмайтындығынан үлкен белгісіздік туындайды [277]. Белгісіздік – болжап болмайтын жағдайларға жауап ретінде пайда болатын жағымсыз эмоциялармен сипатталатын субъективті теріс күй және олармен күресу үшін жеткілікті ақпараттың жетіспеушілігі сезімі [278-279]. COVID-19 пандемиясымен байланысты белгісіздік – бұл пандемияға қатысты оқиғаларды бақылау немесе болжау мүмкіндігінің жоқтығын сезіну [280-281]. COVID-19-ға қатысты белгісіздікті қабылдау және белгісіздікке толеранттылық деңгейлеріндегі айырмашылықтар (қауіп, белгісіздік және күрделілік сияқты факторлардан туындаған) белгісіздікке төзімділігі төмен адамдар арасында төмен сенімділікпен байланысты [282].

COVID-19 пандемиясы ұжымдық белгісіздік туындатқанымен, денсаулыққа қатысты белгісіздік жалпыға ортақ жағдай болды [283]. Мен жұқтырамын ба? Менің табысым азая ма? Туыстарым жұқтырып ала ма? Елдің экономикасы қалпына келе ме? Қорлар тапшылығы бола ма? Бұл пандемия қашан аяқталады? Осындай және басқа да мәселелердің болжап болмайтындығы пандемияның ең күшті стрессорларының бірі болып табылады [284].

Белгісіздік жағдайы қазіргі жағдай сияқты жағдайларға қалыпты реакция болғанымен, егер стресс ұзақ уақыт бойы сақталып, төзгісіз деңгейге жетсе, ол кейбір адамдар үшін күрделі проблемаға айналуы мүмкін [285]. Тұлғалық ресурстар белгісіздікті когнитивті бағалаудағы және әрбір жағдайға байланысты эмоциялық реакциядағы жеке айырмашылықтарды болжайды. Тұлғалық ресурстар деңгейі жоғары адамдар қиын жағдайларды неғұрлым анық деп бағалап, бұл жағдайларда жақсы бағдарлану сезімін дамытады, жағымды эмоциялық реакциялар көрсетеді және уақыт өте келе бейімделудің табысты екенін көрсететін оң өзгерістерді көбірек көрсетеді. Өзін-өзі тиімділік, белгісіздікке толеранттылық, біртұтастық сезімі, субъективті өміршеңдік, еркіндікке сенім, икемділік сияқты тұлғалық ерекшеліктер – субъективті белгісіздікпен өзара әрекеттескен кезде буферлік қызмет атқаратын оң тұлғалық ресурстар. Бұл алынған деректер экзистенциалды және позитивті психология тұжырымдамаларына сәйкес келеді, оған сәйкес адам абсолютті белгісіздікке тап болып, осы қиындықтарға қарсы тұру жолдарын табуға мәжбүр болады [286].

Зерттеу нәтижелері көптеген еріктілер пандемияны қауіпті, қорқынышты, белгісіз жағдай ретінде қабылдап, жылдам, бірақ қарама-қарсы бағалауларға сүйеніп шешім қабылдайтынын, мазасыздықпен әрекет ететінін, белгісіздіктен қашуға тырысатынын және әдеттен тыс нәрселерді қабылдаудан бас тартатынын көрсетті [287]. Олардың сезімдері дәрменсіздік пен көңіл-күйдің төмендеуіне толы болды. Көптеген адамдар үшін белгісіздік жағдайы шыдамсыздықтың көзіне айналды. Теріс салдарлар олардың мінез-құлқында (уақытты басқару дағдыларын жоғалту, жалқаулық) көрініс тапты. Зерттеу барысында шок пен мазасыздық факторы мен шыдамсыздық көздері, жаңалық пен күрделілік және жалпы төзімсіздік арасында тікелей байланыстар анықталды. COVID-19 пандемиясындағы өзін-өзі оқшаулау жағдайына қатысты ойлау тұрғысынан қайта қарау эмоциялы жауап бергеннен кейін ғана мүмкін болып, мінез-құлық стереотиптерінің өзгеруіне әкеледі.

Белгісіздіктен туындаған күйзеліс бұл контексте айқын және түсінікті реакция болғанымен, ол патологиялық сипатқа ие болмауы керек [278]. Ерте кезеңдегі психологиялық көмек адамдарға күйзелісті жеңуге және күрделі мәселелердің алдын алуға көмектесе алады. Зерттеушілер атап өткендей, ақпараттандырылу және хабардар болу осы пандемия кезіндегі негізгі аспектілердің бірі [275]. Сондықтан шамадан тыс араласудың алдын алу үшін (мысалы, жағдайды бақылауға алуға тырысып, карантиннен шығу және азапты жеңілдету үшін әрекет ету, психикалық денсаулық мәселелерінің алдын алу үшін, біржақты ақпараттан аулақ болу және адамдардың не болып жатқанын, олардың не істей алатынын және не істей алмайтынын түсінуін қамтамасыз ету маңызды [278]. Көптеген зерттеулер пандемия кезіндегі тұлғаның күйзеліске төзімділігін және оның күйзеліс пен күйзеліс салдарынан эмоциялық қажудың (өте күшті шаршау, белсенділіктің төмендеуі, қызығушылықтың жоғалуы, күйзелу) ең сезімтал компоненті екенін анықтады [289]. Ол COVID-19 пандемиясы кезіндегі төтенше жағдайларға тез жауап береді және күйзелістің басқа компоненттерінің дамуын анықтайды. COVID-19 пандемиясы жағдайында күйзеліске төзімділік факторлары: экстраверсия, адалдық, жаңа тәжірибелерге ашықтық және жауапкершілік сияқты тұлғалық қасиеттер; өзін-өзі басқарудың дамыған дағдылары: өзін-өзі реттеу (өзін-өзі анықтау, өзін-өзі ынталандыру, өзін-өзі тыныштандыру), ерік-жігерді дамыту (бастамашылдық, еріктік белсенділік және шоғырлану қабілеті), өзіне деген сезімталдық (сәтсіздіктерден кейін әрекет етуге бағыт алу, өз сезімдерін түсіну және ішкі қайшылықтарды интеграциялау) [289].

Пандемия жағдайындағы өмірдің түрлі аспектілері зерттелді. Мысалы, студенттер ортасында буллингтің элементтері анықталып, оның білім беру ортасына әсері зерттелді [290-291]; карантин кезіндегі цифрлық және виртуалды оқыту дәуіріндегі инклюзивті оқытудың ерекшеліктері; коронавирус тудырған белгісіздікке жауап ретінде постгумандық және шексіз оқу бағдарламасын қабылдау [292-293]. Бұл зерттеуде «Адамнан кейін» және «Шекарасыз» оқу бағдарламасын коронавирус тудырған қосарлылыққа жауап ретінде қабылдаудың негіздемесі сипатталады. Сондай-ақ пандемия кезіндегі елдің экономикалық жағдайының адамның өмір сүру сапасы мен эмоциялық жағдайына әсері туралы зерттеулер бар [294].

COVID-19 пандемиясы адамдардың өмір салтына түзетулер енгізіп, көптеген нәрселерге деген көзқарастарын қайта қарауға мәжбүр етті. Коронавирустық инфекцияның таралуына байланысты сырқаттанушылықтың күрт нашарлауына орай барлық қоғамдық құрылымдардың, әсіресе медицина саласындағы жұмыс пен әрекетті үйлестіру ерекше маңызды болды. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, жалпы алғанда, медицина қызметкерлері әлеуметтік-психологиялық тұрғыдан оң жағдайда, күйзеліске төзімділіктің жоғары деңгейінде, олардың өмір салты пандемия жағдайында аздап қана өзгерген және олардың этос пен құндылық бағдарлары құрылымында медицина қызметінің орны мен маңызын қайта бағалау байқалды. Корпоративтік мәдениет пен азаматтық жауапкершілік рөлі артты [295].

Соған қарамастан, **A. Greenhouse-Tucknott** және басқалар көптеген адамдардың қоршаған ортаның жағымсыз әсерлеріне сезімтал келетіні, бұл күйзеліс пен денсаулықтың нашарлауына әкелуі мүмкін екенін ескеру қажет деп санайды [296]. Биологиялық және өмір салты факторларынан айырмашылығы, психоәлеуметтік факторлар денсаулық пен мінез-құлыққа әлеуметтік және мәдени аспектілер арқылы әсер етеді. Денсаулықтың субъективті жағдайының жасқа байланысты ерекшеліктерінің көрсеткіші әр түрлі жастағы адамдардың денсаулық жағдайына қатысты оң және теріс бағалаулар арасындағы тепе-теңдік ретінде қарастырылады және олардың көңіл-күйі мен әл-ауқатының субъективті бағасына тәуелді болуы мүмкін.

COVID-19 пандемиясы кезіндегі өзгерістерге дайындық.

Біздің өзгерістерге деген көзқарасымыз, көп жағдайда, елеулі өзгерістерге тап болғанда, кейбіреулеріміздің неліктен табысқа жетіп, ал кейбіреулеріміздің сәтсіздікке ұшырайтынын түсіндіреді. Өзгерістерді мүмкін болар не болмас нәрсе деп қабылдайтын адамдар ерекше осал болады. Ал өзгерістерді үздіксіз процесс ретінде қабылдайтындар бұл жағдайды оңай қабылдап, аз мәселелерге тап болады. Өзгерістерге дайын болу – оңай тапсырма емес, көп адамдар бұған не қажет екенін білмейді.

Өзгерістерге баяу бейімделетін адам әдетте белгісіздік жағдайына шыдамсыздық танытып, өмірді ақ пен қара ретінде қабылдайды. Өзгерістерді дұрыс әрі икемді қабылдайтын адамдар бұл өзгерістерді уақытқа созылған процесс ретінде түсінеді [297].

Бұл модельді алғаш рет әлеуметтік психолог К. Левин әзірлеген және ол өзгеріс процесін үш кезеңге бөледі: қазіргі (бастапқы) күй, өтпелі (трансформациялық) күй және қалаулы (соңғы) күй [298]. Қазіргі күй – статус-кво, тепе-теңдіктің тұрақты жағдайы, оған кейбір сыртқы күштер әсер етпейінше өзгермейді. Өтпелі күй – статус-кводан ауытқу орын алатын кезең. Осы кезеңде біз жаңа көзқарастар мен мінез-құлық үлгілерін қалыптастырамыз, бұл бізді қалаулы (соңғы) күйге жетелейді. Соңғы күйге жету үшін біз өтпелі күйдің белгісіздігі мен ыңғайсыздығынан өтуіміз керек.

Психологиялық капитал ресурстарының (үміт, икемділік, оптимизм және өзіндік тиімділік) қызметкерлердің психикалық денсаулығына, өзгерістерге дайындығына және жұмыстағы белгісіздікке әсері қызметкерлердің жұмысындағы белгісіздікті азайтуы және олардың психикалық денсаулығы мен өзгерістерге дайындығын нығайтуы үшін маңызды рөл атқарады [299]. COVID-19 пандемиясы қызметкерлердің оң көңіл-күйіне, мінез-құлқына және жұмыс нәтижелеріне теріс әсер етті. Психологиялық капиталдың жинақталуының арқасында қызметкерлер өздерін жұмыс орнында аз осал сезіне алады. Сонымен қатар, психикалық денсаулық пен өзгерістерге дайындық психологиялық капитал арқылы күшейтілуі мүмкін. COVID-19 еңсерілген болашақ әрине басқаша көрінеді, сондықтан қызметкерлер пост-COVID жағдайында болатын өзгерістерге дайын болуы тиіс. «Карантиннен кейінгі өмірді зерттеген Е.В. Федосенконың пікірінше сүйікті жұмысы немесе жақындарын жоғалтпаған адамдардың өзі де әртүрлі деңгейдегі мазасыздық пен стресс жағдайын кешіруде» [300].

COVID-19 кезеңіндегі өзгерістерге дайындық трансформациялық көшбасшылық пен қызметкерлердің тиімділігі арасындағы қарым-қатынасқа оң және маңызды әсер етеді [301]. Психологияда өзгерістерге дайындық пен психологиялық күйлер тақырыбы негізінен ұйымдық психология саласында зерттелген. Мысалы, **N.**Rehman әріптестерімен зерттеуінде өзгеріс стратегиясының сәтсіздікке ұшырауының бір заңды себебі – қызметкерлердің өзгерістерге байланысты болашақ оқиғалардың белгісіздігінен қорқуы екендігі анықталды [302]. Қызметкерлердің сенімі, эмоциялары мен мінез-құлқын олардың өзгерістерге дайын болуы үшін қалыптастыру қажет. Басшылық қызметкерлердің шешім қабылдау процесіне қатысу мүмкіндіктерін арттырып, тиісті ережелер мен нормалардың әділ әрі ашық қолданылуын қамтамасыз етуі тиіс, осылайша белгісіздік жағдайының қызметкерлерге әсерін азайтып, өзгерістерге қарсылық көрсету мүмкіндігін жойып, оларды өзгерістерге дайындауы қажет [303]. Зерттеулерге сәйкес, өзгерістерге дайындықтың тәуелсіз айнымалы емес, аралық айнымалы ретіндегі рөлі айқын [304]. Өзгерістерге дайындықты микро-көзқарас тұрғысынан, яғни тұлға тұрғысынан қарастыра отырып, авторлар маңызды қосымша жасады [305].

**D.** Bouckenooghe өзгерістерге дайындық үш элементтен тұрады деп сипаттайды (эмоциялық, когнитивтік және интенционалды) [306]. Эмоциялық элемент адамның сезімдерін қамтиды, когнитивтік элемент – адамның өзгерістің нәтижесін түсінуіне көмектесетін сенім, ал интенционалды элемент – адамның өзгерісті шынайы рухта жүзеге асыру үшін энергия, күш-жігер және табандылық жұмсауға қаншалықты дайын екендігін көрсетеді.

Психологиялық факторлар мен өзгеріске дайындық арасындағы байланыс бұған дейінгі зерттеулерде де қарастырылған, мысалы, адамның өзгерістерді қабылдау төзімділігі [307]. **N. L.**Jimmieson және **K. M.** White зерттеулерінде екі өзгерісті басқару әдістерінің (коммуникация және қатысу) қызметкерлердің өзгерісті қолдау ниеттеріне қалай әсер ететінін түсіндіруге тырысады, яғни авторлар қызметкерлердің өзгеріске дайындықты жеке-дара қабылдауын және өзгерістен қорқу сезімін зерттейді, себебі соңғысы тұлғалық өнімділікпен байланысты [308-309]. Кейбір авторлар психологиялық факторлар өзгеріске ашықтыққа, өзгеріске дайындықты сақтауға және жеке сәтсіздіктер туралы алаңдауға оң әсер етеді деп болжайды [310-312].

Диссертацияның бірінші тарауында дағдарыс жағдайында стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты зерттеудің теориялық және әдіснамалық негіздері жан-жақты қарастырылды. Заманауи психологияда стреске төзімділік адамның күрделі өмірлік жағдайларда бейімделуін қамтамасыз ететін маңызды тұлғалық қасиет ретінде сипатталады. Ол тұлғаның психикалық тұрақтылығы мен өміршеңдігінің негізін құрайды, бұл қазіргі әлеуметтік, экономикалық және технологиялық өзгерістер жағдайында ерекше маңызға ие.

«Стреске төзімділіктің отандық және шетелдік психологиялық ғылымдағы кешенді зерттелуі» атты бөлімде стреске төзімділіктің психология ғылымының шеңберіндегі тұжырымдамалануына талдау жасалады. Отандық және шетелдік ғалымдардың зерттеулері негізінде, стреске төзімділік адамның қиын жағдайларда эмоциялық тұрақтылығын сақтау қабілеті ретінде қарастырылады. Бұл қабілет адамның тұлғалық ерекшеліктері, өмірлік тәжірибесі және қоршаған ортаның ықпалымен қалыптасады. Зерттеулер адамның сыртқы қысымға бейімделу стратегияларын анықтап, стреске төзімділіктің тұлға үшін маңыздылығын айқындайды.

Стреске төзімділікті түсіндіруде әртүрлі ғылыми тұрғылар ұсынылған. Бұл қасиет физиологиялық, психологиялық, мотивациялық, интеллектуалдық және мінез-құлық компоненттерінің өзара әрекеттесуін қамтитын күрделі құрылым ретінде сипатталады. Бұл компоненттер өзара тығыз байланыста әрекет етіп, адамның сыртқы жағдайларға реакциясын және бейімделу мүмкіндіктерін айқындайды.

Бірінші тарауда қарастырылған әдебиеттер талдауы стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың ғылыми түсіндірмелерінің көптүрлілігін көрсетеді. Кейбір зерттеушілер стреске төзімділікті физиологиялық негіздермен байланыстырып, жүйке жүйесінің қасиеттерімен және темперамент ерекшеліктерімен түсіндіреді. Басқалары, керісінше, стреске төзімділікті психологиялық механизмдермен, мәселен, өзін-өзі реттеу, мотивация және тұлғалық қасиеттермен байланыстырады. Сонымен қатар, бұл құбылысқа мәдени және әлеуметтік контекстің де әсері зор екені атап өтілді.

Сонымен қатар, қазақстандық және шетелдік ғалымдардың еңбектерінде стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық ұғымдарының мәні ашылып, терең талдау жасалынған.

«Белгісіздікке толеранттылық ұғымының генезисі» атты бөлімде белгісіздікке толеранттылық ұғымы қазіргі заманғы психологияның маңызды зерттеу бағыттарының бірі ретінде қарастырылады. Бұл бөлімде ұғымның тарихи-теориялық негіздері, оның ғылымдағы эволюциясы қарастырылады. Белгісіздікке толеранттылық адамның белгісіз, түсініксіз немесе тұрақсыз жағдайларға бейімделу қабілеті ретінде анықталады. Сонымен қатар, белгісіздікке төзімділік тұлғаның когнитивті икемділігі мен эмоциялық тұрақтылығын арттыратыны айтылады.

Адамның белгісіздікке деген қатынасы, оның тұлғалық және мәдени ерекшеліктерімен байланысы жан-жақты талқыланған. Қоғамдағы тұрақсыздық, ақпараттың артықшылығы немесе тапшылығы, жағдайдың болжамсыздығы секілді факторлардың белгісіздік сезімін тудыруы мүмкін екендігі көрсетілген. Сонымен қатар, белгісіздікке толеранттылықтың адамның шешім қабылдаудағы рөлі мен стреске төтеп беру қабілетін арттыруға ықпалы ерекше назарға алынған. «Белгісіздікке толеранттылық» ұғымының генезисі, оның теориялық және әдіснамалық аспектілері кешенді түрде қарастырылған. Бұл тарау ұғымның психологиядағы, мәдениеттегі және қоғамдағы рөлін түсінуге негіз болып, келесі зерттеулер үшін маңызды бағыттарды айқындайды.

«Психологиядағы дағдарыс жағдайының анықтамалары» атты бөлімде психологияда дағдарыс жағдайлары адамның күнделікті өмірінде кездесетін қиын, болжанбайтын, немесе стресс тудыратын оқиғалар ретінде сипатталады. Бұл бөлімде дағдарыс ұғымының әртүрлі анықтамалары, олардың психологиялық ерекшеліктері мен тұлғаға әсері талқыланады. Дағдарыс жағдайлары адамның эмоциялық және мінез-құлықтық реакцияларына ықпал етіп, стреске төзімділікті қажет етеді.

«Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың өзара байланысын зерттеу тәжірибесі» атты бөлімде стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың өзара тығыз байланысы қарастырылады. Зерттеулер көрсеткендей, екі құбылыс та адамның күрделі жағдайларға икемделу қабілетін айқындайды. Стреске төзімділік белгісіздікке бейімделудің маңызды алғышарты ретінде әрекет етеді, ал белгісіздікке толеранттылық адамның стрестік факторларды жеңуге көмектеседі. Бұл өзара әрекеттестік тұлғаның ішкі ресурстарын тиімді пайдалануға мүмкіндік береді.

«Жаһандық дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділік және белгісіздікке толеранттылық» бөлімінде дағдарыс жағдайларында стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың рөлі ерекше маңызға ие екендігі баса көрсетіледі. Әлеуметтік оқшаулау жағдайында адамның стреске төзімділігі белгісіздікке бейімделуіне әсер етеді. Зерттеулер көрсеткендей, әлеуметтік ортадағы оқшаулану стрестік жағдайлардың күшеюіне алып келуі мүмкін, бірақ бұл жағдайда белгісіздікке толеранттылықты дамыту адамның психологиялық жағдайын жақсартады. Әлеуметтік оқшаулау жағдайында стреске төзімділіктің белгісіздікті қабылдауға тікелей әсері бар. Белгісіздікке толеранттылық адамның когнитивті және эмоциялық тұрақтылығын сақтауға көмектесіп, дағдарыс жағдайларында дұрыс шешім қабылдауға ықпал етеді. Әлеуметтік қолдаудың жеткіліксіздігі немесе қоғамдағы оқшаулану адамның психологиялық әл-ауқатына теріс әсер етуі мүмкін. Сондықтан бұл бөлімде стреске төзімділікті арттырудың, сондай-ақ белгісіздікке бейімделуді күшейтудің тиімді әдістері талқыланады.

Бірінші тарау стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың тұлғаның психологиялық тұрақтылығын қамтамасыз етудегі рөлін жан-жақты талдайды. Бұл құбылыстардың өзара әрекеттестігі дағдарыс жағдайларында тұлғаның икемділігін арттырып, психологиялық әл-ауқатын жақсартуға мүмкіндік береді. Тарауда алынған тұжырымдар осы мәселелерді терең зерттеуге және тиімді психологиялық әдістерді әзірлеуге негіз бола алады.

Қорытындылай келе, тарауда қарастырылған зерттеулер мен теориялар стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты зерттеудің әлі де дамуды қажет ететін маңызды бағыт екенін көрсетті. Осы қасиеттің күрделі табиғаты мен оның адамның психикалық денсаулығына әсері жан-жақты зерттеуді қажет етеді.

**2 ЖАҺАНДЫҚ ДАҒДАРЫС ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ ТҰЛҒАНЫҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІК ЖӘНЕ БЕЛГІСІЗДІККЕ ТОЛЕРАНТТЫЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫН ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛҚЫЛАУ**

**2.1 Зерттеудің мақсаты, болжамдары және ұйымдастырылу жолдары**

Ұсынылған болжамды растауға бағытталған зерттеу жұмысының барысында біз тұлғаның белгісіздікке толеранттылық деңгейі оның стреске төзімділігік деңгейіне әсерін; тұлғаның белгісіздікке толеранттылығы мен стреске төзімділігінің жас шамасына, жынысына, әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктеріне байланысты айырмашылықтарын анықтауға бағытталған алты әдістемені жүргіздік:

1. «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі (A. Rolnic, S. Heather, М. Gold, С. Hull) [313].

2. С. Баднердің Белгісіздікке толеранттылық шкаласы [156].

3. Доминанты жай-күйді анықтау әдістемесі (Л. В. Куликов) [314].

4. «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі (**H. E.**Plath, **P.**Richter) [315].

5. «Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы» [157].

6. Стресс көздеріне төзімділік шкаласы (Е. В. Распопин) [316].

1. «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі (A. Rollnic, S. Heather, М. Gold, С. Hull).

Әдістемелер **тек ғылыми-зерттеу мақсатында**, коммерциялық емес негізде қолданылды. Қолданылған аудармалар ашық ғылыми ресурстарға немесе ғылыми жетекші тарапынан мақұлданған тілдердегі нұсқаларға сүйеніп жүргізілді. Авторлық құқық мәселелері толықтай сақталды.

Қазақстан Республикасының авторлық құқық саласындағы заңнамасы ғылыми мақсатта «әділ пайдалану» (fair use) қағидасын белгілі бір жағдайларда қолдануға мүмкіндік береді. Бұл туралы Қазақстан Республикасының 1996 жылғы 10 маусымдағы № 6-I «Авторлық құқық және сабақтас құқықтар туралы» Заңының 19-бабында нақты көрсетілген: **19-бап. «Автордың немесе басқа құқық иесінің келісімінсіз және авторлық сыйақы төлемей пайдалану.** Автордың немесе басқа құқық иесінің келісімінсіз және авторлық сыйақы төлемей пайдалануға рұқсат беріледі, алайда, міндетті түрде шығармасы пайдаланылып отырған автордың аты және оның алынған дерек көзі көрсетілуі тиіс» [317].

«Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесін канадалық ғалымдар A. Rollnick, S. Heather, М. Gold, С. Hull құрастырған. Өзгерістерге бейімделудің ерекшеліктерін түсіну адамдарға ең осал жағдайларда стрестен қорғауға көмектеседі. Сауалнама позитивті психология шеңберіне сәйкес келетін параметрлерді анықтайды: құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, бейімділік, сенімділік, екі ұштылыққа толеранттылық.

«Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі 35 тармақтан құралып, сыналушылардың жауаптары 1-ден (мүлдем сәйкес келмейді) 6-ға дейін (сәйкестік деңгейі жоғары) әр тұжырыммен келісімді ұпаймен бағаланады. Әдістеменің мәтіні қосымшада ұсынылған (Қосымша А).

2. С. Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы.

Белгісіздікке деген көзқарас әдетте екі бағытта қарастырылады: белгісіздік жағдайларын қабылдау (оларды іздеу, оларда әрекет ету қабілеті) және белгісіздіктен аулақ болу (белгісіздік қорқынышы), айқындыққа ұмтылу; екінші аспект белгісіздікке айнымалы интолеранттылыққа (ITN) бағытталған. Зерттеулерде жиі қолданылатын әдістемелік құралдардың бірі С.Баднердің тек 13 тармақтан тұратын белгісіздікке толеранттылық/интолеранттылық шкаласы өте «үнемді» сұрақнамалардың қатарынан.

Зерттеу барысында С. Баднердің белгісіздікке толеранттылықтың/интолеранттылықтың 13 тармағы қолданылып, «Белгісіздікке интолеранттылық», «Белгісіздікке толеранттылық» сынды шкалаларды айқындайды. Сыналушылардың жауаптары 1-ден (мүлдем келіспеймін) 7-ге дейін (толық келісемін) әр тұжырыммен келісімді балмен бағаланды. С. Баднер де өз зерттеуінде бірдей жеті балдық шкаланы қолданған болатын.

Аталмыш диагностикалық құралды эмпирикалық зерттеулерде қолданған кезде қызықты парадокс байқалады. С. Баднер жаңа, күрделі немесе қарама-қайшылықты жағдайларда белгісіздікке интолерантты тұлғаның ол жағдайдан бас тартуына және/немесе бағынуына байланысты таңдау жасауына қарай бағаланатын белгісіздікке интолеранттылық шкаласын ұсынған болатын. Алайда, қазіргі заманғы зерттеулерде аталмыш шкала көп жағдайларда белгісіздікке толеранттылықтың өлшемі ретінде қолданылып, кей сәттері күтпеген және түсіндіру қиын нәтижелерге әкеледі. Бұндай қарама-қайшылық белгісіздікке толеранттылық пен интолеранттылықтың С. Баднер тұрғысында ұсынылған белгісіздікке толеранттылық/интолеранттылықтың бір шкаланың екі жақты полюсі ретінде қарастырумен түсіндіріледі. Алайда, құрылымдық модельдеу әдістерін қолдана отырып, белгісіздікке толеранттылықтың қазіргі заманғы зерттеулері белгісіздікке толерантылық пен интолеранттылықты әртүрлі айнымалылар ретінде бағалауға, сондай-ақ оларды белгісіздік пен тәуекелді қабылдау және белгісіздікті қабылдамау сияқты жасырын айнымалылардан ажыратуға мүмкіндік береді. Әдістеменің мәтіні қосымшада ұсынылған (Қосымша Ә).

3. Доминанты жай-күйді анықтау әдістемесі (Л. В. Куликов).

Л. В. Куликов сауалнаманың алты шкаладан құралған нұсқасын ұсынады. Сауалнама тексеруге қатаң шектеулі уақыт жағдайларында қолдануға арналған. Аталмыш әдістемені қолмен өңдеуге ыңғайлы, барлық шкалалар үшін жиынтық ұпай саны тікелей арифметикалық жиынтықпен есептеледі.

Әдістеменің мақсаты – зерттелушінің субъективті бағаларын қолдана отырып, көңіл-күй сипаттамаларын және психикалық күйлердің тұлғалық деңгейдегі кейбір өзге сипаттамаларын анықтау. Сауалнаманың негізгі мақсаты салыстырмалы түрде тұрақты (басым) жағдайларды диагностикалау.

Сауалнама 42 пікірден құралып, адамның жай-күйін, мінез-құлқын, әртүрлі құбылыстарға қатынасын сипаттайды. Сыналушылар бүгінгі күнді ғана емес, ұзақ мерзімді ескере отырып, осы белгілердің оған қаншалықты тән екенін бағалайды.

Әдістеменің шкалалары:1. «Өмірлік жағдайға белсенді – енжар қатынас» шкаласы. 2. «Тонус: жоғары-төмен» шкаласы. 3. «Тыныштық-мазасыздық» шкаласы. 4. «Эмоциялы реңктің тұрақтылығы - тұрақсыздығы» шкаласы.   
5. «Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау» шкаласы. 6. «Өзіндік оң-теріс бейнесі» шкаласы. Әдістеменің мәтіні қосымшада ұсынылған (Қосымша Б).

4. «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі *(*H. E. Plath, P. Richter*).*

«Шаршау *–* Монотония *–* Қанығу *–* Стресс» сұрақнамасы өзекті функционалды жай-күйдің жоғарыда аталған компоненттерінің айқындылығын бағалауға арналып, жеке-дара немесе топтық түрде қолданылады. Сұрақнама 40 пайымдаудан құралып, бағалау үшін 4-ұпайлық шкала қолданылады.

Өңдеу кілтіне сәйкес шаршау, монотония, қанығу және стресс коэффициенттерін есептеліп, ағымдағы сол төрт жағдайға сәйкес тұлға профилі құрылады. Егер коэффициенттің мәні 18 балдан аз болса, онда зерттелетін компонент айқындалмаған, 18-ден 29 балға дейін-айқын, 30 баллдан жоғары-айқындылығының дәрежесі жоғары.

«Шаршау *–* Монотония *–* Қанығу *–* Стресс» сұрақнамасы арқылы келесі параметрлер өлшенеді: шаршау, монотония, психикалық қанығу, стресс. Әдістеменің мәтіні қосымшада ұсынылған (Қосымша В).

5. «Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы».

Д. Маклейннің «Белгісіздікке толеранттылық шкаласы» респонденттер 7-балдық лайкерттік шкаланың көмегімен бағалауы тиіс 22 тармақтан құралып, «Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші», «Жаңалыққа қатынасы», «Күрделі міндеттерге қатынасы», «Белгісіз жағдаяттарға қатынас», «Белгісіздікті қалау», «Белгісіздікті қабылдау/бас тарту» сынды субшкалаларды айқындайды. Әдістеменің мәтіні қосымшада ұсынылған (Қосымша Г).

6. Стресс көздеріне төзімділік шкаласы (Е. В. Распопин).

Е. В. Распопин (2012) аталмыш әдістемені құрастыру барысында стреске төзімділікті стресс көздеріне тұлғаның тұрақтылығы жоғары немесе төмен болуы мүмкін әсеріне қатысты қарастыру керек деп ойластырады. Бұндағы стреске төзімділіктің жалпы деңгейі стресс көздерінің берілген жиынтығына қарсылықты интегративті бағалаумен анықталады.

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

Әдістеменің мазмұны субъектінің өзіне, басқа адамдарға және бүкіл әлемге қатысты құнды пікірлерімен ұсынылған. Өз кезегінде, әдістемедегі стреске төзімділік феномені субъектілердің өзін, басқа адамдарды және қоршаған әлемді стрестік – стрессіз бағалау арқылы қарастырылады. Элементтердің форматы: Лайкерттің 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. Әдістеменің мәтіні қосымшада ұсынылған (Қосымша Ғ).

Жиналған деректерді талдау үшін IBM SPSS Statistics 23 статистикалық талдау бағдарламасы қолданылады.

Зерттеу таңдауы:

Зерттеу жұмысының қатысушылары әлеуметтік желілерде сауалнама жүргізу арқылы жинақталды. 2021 жылдың 11 тамызы мен 12 қазаны аралығындағы онлайн сауалнамада әртүрлі жас санаттарының қатысушылары ерікті негізде қатысты. Зерттеуге Қазақстанның жалпы 339 тұрғыны қатысты. 339 адамның 12-і жауаптарында олқылықтар кездескендіктен, олардың нәтижелері алынып тасталынып, жалпы 327 адамның нәтижесі іріктелді, оның ішінде 84,4% әйелдер 15,6% ерлер. Қатысушылардың жасы 14-тен 67 жасқа дейінгі аралықта болды (орташа мәні = 23,23, стандартты ауытқу (SD) = 10,45857).

Зерттеу Қазақстанның барлық өңірлерін қамти отырып, онлайн-форматта жүргізілді. Барлық әдістер Google Forms-ке аударылып, әлеуметтік желілер арқылы таратылды. Сауалнама анонимді болды. Зерттеуге қатысқан респонденттер сауалнамаға ерікті түрде қатысты. Респонденттердің жынысы, жасы, отбасылық жағдайы және т. б. жеке деректері алынды. Респонденттер ғылыми зерттеу жүргізу туралы хабардар болды. Барлық деректер зерттеуге қатысушылардың рұқсатымен жалпыланған түрде жарияланады.

Қатысушылар зерттеуге ерікті түрде қатысып, сауалнама басталар алдында зерттеу мақсаты, ықтимал қауіп-қатерлер, деректердің анонимді түрде жиналатыны, қатысу шарттары және кез келген уақытта қатысудан бас тарту құқығы немесе сауалнаманы тоқтату құқығы және олардың қорғалуы туралы ақпаратпен танысты. Кәмелеттік жасқа толмаған қатысушыларға зерттеу тек білім беру мекемесі (колледж) психологының растауымен және студенттің ата-анасынан (не заңды өкілінен) алынған ақпараттандырылған келісімі болған жағдайда ғана жүргізілді. Сауалнамада «мен келісемін» деген белгіні қою арқылы қатысушылар ақпараттандырылған келісімін берді. Жиналған деректер Google Workspace Enterprise платформасында сақталды, ол SSL шифрлауымен, екі факторлы аутентификациямен және ұйымішілік қолжетімділік шектеуімен қорғалған. Барлық деректер зерттеуші тарапынан экспортталып, кейін жергілікті құрылғыда шифрланған түрде сақталды. Мәліметтерде аты-жөні немесе сәйкестендіруші ақпараттар болмай, тек кодталған идентификаторлар (мысалы, №001, №002 және т.б.) арқылы белгіленді.

Психоэмоциялық тұрғыдан осал қатысушылар іріктелген жағдайда қолданылған сақтық шаралары ескерілді. Қатысушыларды іріктеу және зерттеуден шығару критерийлері, сондай-ақ сақтық шаралары қамтылды. Іріктеу критерийлері: қатысушылардың жасы 14 жастан жоғары болуы; зерттеудің мәнін түсініп, саналы түрде ақпараттандырылған келісім бере алуы; зерттеу жүргізу кезеңінде өткір дағдарыстық жағдайлардың болмауы. Зерттеуден шығару критерийлері: ауыр психикалық бұзылыстардың (мысалы, шизофрения, маниакалды-депрессивті психоздың асқыну сатысы) ресми диагнозының болуы; алдын ала скрининг кезеңінде анықталған айқын психологиялық дистрестің болуы; Зерттеу жүргізу кезінде психиатриялық стационарда емделуі; Зерттеуге қатысудан бас тартуы немесе саналы келісім бере алмауы. Қауіпсіздік шаралары: Психоэмоциялық осалдығы жоғары қатысушыларға зерттеудің кез келген кезеңінде себепсіз бас тартуға мүмкіндік берілді; Қажет болған жағдайда, сауалнаманы толтыруға дейін немесе кейін қысқа мерзімді психолог кеңесі ұсынылды; Сауалнамалық рәсімдер қатысудың ерікті екенін және оны кез келген сәтте тоқтата алатынын көрсететін жұмсақ нұсқаулықпен жүргізілді; Айқын психологиялық жайсыздық байқалған жағдайда қатысушы маманға жолданды немесе психологиялық көмек қызметінің байланыс деректері ұсынылды.

Сонымен қатар, сауалнамада дистресс жағдайында қатысушыға психологиялық көмек алу үшін психологиялық қолдау қызметтерінің байланыс деректері ұсынылды (университеттің психологиялық орталығы және сенім телефоны).

Сыналушылардың одан әрі демографиялық сипаттамалары 2–кестеде көрсетілген:

2–кесте. Қатысушылардың демографиялық сипаттамалары

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айнымалы** | **Саны** | **%** |
| Жынысы | - | - |
| Ер адам | 51 | 15,6% |
| Әйел адам | 276 | 84,4% |
| Жасы | - |  |
| 14-17 | 144 | 44,03 |
| 17-25 | 101 | 30,89 |
| 25-50 | 69 | 21,10 |
| 50-75 | 8 | 2,45 |
| Тұрғылықты жері | - |  |
| Алматы қ. | 145 | 44,34 |
| Алматы облысы | 103 | 31,50 |
| Солтүстік Қазақстан | 15 | 4,59 |
| Оңтүстік Қазақстан | 39 | 11,93 |
| Шығыс Қазақстан | 11 | 3,36 |
| Өзге мекендерден | 14 | 4,28 |
| Білімі | - | - |
| Ғылыми дәреже | 14 | 4,28 |
| Жоғары білім (бакалавр, магистр, маман) | 132 | 40,36 |
| 2–кестенің жалғасы | | |
| Университетте немесе колледжде білім алушы | 125 | 38,22 |
| Техникалық және кәсіптік білім (колледж) | 43 | 13,15 |
| Жалпы орта білім | 13 | 3,98 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | |

Зерттеу материалдары мен әдістері.

Зерттеудің бірінші кезеңі. Зерттеу қазақ тілінде жүргізілді. Лингвистикалық дәлдікті қамтамасыз ету мақсатында тікелей және кері аударманы қамтитын екі бағыттағы аудару әдісі қолданылды. Зерттеуде пайдаланылған диагностикалық құралдар психология ғылымдарының кандидаты, зерттеуші-профессор А. А. Қасымжанованың басшылығымен және тікелей қатысуымен алдын ала аударылып, қазақ тіліне бейімделген. Сауалнаманың қазақ тіліндегі аудармасына арнаый комиссия құрылып, сарапшы ретінде психология ғылымдарының кандидаты, қайымдастырылған профессор міндетін атқарушы Л. К. Ермекбаева, психология ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы Н. Ү. Бегалиева, психология ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор Ж. Ж. Бейсенова қатысты.

Зерттеуде қолданылған психодиагностикалық әдістемелердің психометриялық сипаттамалары зерттеушілік (EFA) және растайтын (CFA) факторлық талдау арқылы жан-жақты бағаланды. Барлық әдістемелер бойынша Бартлетттің сферикалылық тесті статистикалық тұрғыда мәнді нәтиже көрсетті (p < 0,001), ал Кайзер-Мейер-Олкин (KMO) индексі 0,80-нен жоғары мәндермен анықталып, деректердің факторлық талдауға жарамдылығын растады. CFA нәтижелері модельдердің жоғары сәйкестігін көрсетті (CFI және TLI > 0,90; SRMR және RMSEA көрсеткіштері ұсынылған шектерге сәйкес). Әрбір фактор үшін Кронбах альфа коэффициенттері мен композициялық сенімділік (CR) мәндері 0,80-нен жоғары болып, ішкі консистенттіліктің жеткілікті деңгейін растады. Сонымен қатар, әдістемелердің дискриминанттық валидтілігі де расталды. Аталған нәтижелер зерттеуде қолданылған психодиагностикалық құралдардың қазақ тіліндегі нұсқаларының сенімділігі мен валидтілігін, сондай-ақ оларды ғылыми-зерттеу мақсаттарында қолданудың әдістемелік негіздемесін қамтамасыз етеді.

Зерттеудің екінші кезеңі. Зерттеу жұмысымыздың келесі кезеңінде тәуелсіз 2 топтан көп респонденттердің өзгерістерге тұлғалық даярлығының айырмашылығын анықтау үшін Н Крускал-Уоллис критерийін қолдандық. Сыналушылардың жас ерекшеліктеріне қарай тұлғалық даярлық сапаларының, белгісіздікке толеранттығы мен интолеранттығының, доминанты жай-күйлерінің, өзекті функционалды жай-күйлерінің, стреске төзімділіктерінің айырмашылықтарын зерттедік.

Зерттеудің үшінші кезеңі. Респонденттердің белгісіздікке толеранттығы мен стреске төзімділігінің өзара байланысын анықтау мақсатында С. Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы, Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы және Х. Е. Плас және П. Рихтер құрастырған «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі шкалаларының арасындағы өзара байлансын анықтауды жөн көрдік, ол үшін Пирсонның корреляциясы қолданылды.

Зерттеудің төртінші кезеңі. Дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың факторларын зерттеу мақсатында тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының 29 әлеуметтік-психологиялық және жеке-дара типологиялық факторлары қарастырылды. Ол үшін факторлық талдау қолданылды.

**2.2 Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты қазақ тілінде зерттеу құралдары**

Зерттеудің бастапқы кезеңіндеәдістемелер қазақша аударылып, бейімделді. Зерттеу қазақ тілінде жүргізілді. Зерттеуде пайдаланылған диагностикалық құралдар алдын ала аударылып, қазақ тіліне бейімделген. Әдістемелердің ішкі біртұтастығы мен сенімділігін (reliability) бағалау үшін Альфа-Кронбах критерийі (Alpha Cronbach's) қолданылды. Альфа-Кронбах критерийі тесттің немесе сауалнаманың ішкі біртұтастығын бағалау үшін маңызды құрал. Ол бір шкаладағы сұрақтардың бір-бірімен қаншалықты жақсы байланысты екенін көрсетеді және зерттеуде алынған деректердің сенімділігін арттыруға көмектеседі [318].

Төмендегі 4–кестеде «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі (A. Rolnic, S. Heather, М. Gold, С. Hull) бойынша Альфа-Кронбах мәндерін есептеу арқылы әдістеменің ішкі біртұтастығының (сенімділігінің) дәрежесі ұсынылған.

4–кесте. «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі бойынша сенімділік статистикасы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Альфа Кронбах | Стандартталған тармақтар негізіндегі Альфа Кронбах | N элемент |
| ,935 | ,937 | 35 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | |

4–кестеден көріп отырғанымыздай, сенімділік статистикасына негізделген мәліметтер «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесінің ішкі үйлесімділігін (reliability) көрсетеді. Альфа-Кронбах мәні (α=0.935). Бұл өте жоғары сенімділікті көрсетеді. Бұл әдістемедегі 35 элементтің (сұрақтың) ішкі біртұтастығы өте жоғары. Жауаптар біртекті (гомогенді), яғни барлық сұрақтар бірдей концепцияны немесе сапаны өлшейтінін көрсетеді. Мұндай жоғары сенімділік әдістеменің қайталанған жағдайда ұқсас нәтижелер беру ықтималдығын арттырады. Стандартталған тармақтар негізіндегі Альфа-Кронбах (α=0.937). Бұл көрсеткіш әдістеменің сапасының жоғары екенін және әрбір сұрақтың жалпы нәтижеге айтарлықтай үлес қосатынын көрсетеді.

Барлығы 35 сұрақ немесе элемент әдістемеге кіреді. Элементтер саны көп болғанымен, әдістеменің сенімділігі жоғары деңгейде. Бұл сұрақтардың бір-бірімен жақсы үйлесімділігін және қайталанатын деректер жоқтығын көрсетеді. Альфа-Кронбах мәнінің жоғары болуы элементтердің артық қайталануынан емес, олардың жақсы үйлесімінен туындаған.

Мұндай сенімділік деңгейі әдістеменің респонденттердің «өзгерістерге тұлғалық даярлық» сапасын дәл және тұрақты өлшейтінін көрсетеді. Әдістеме психологиялық зерттеулерде қолдануға жарамды, себебі оның нәтижелері қайталанған жағдайда сенімді болатынына кепілдік бар. Әдістемені нақты ғылыми зерттеулер мен практикалық мақсаттарда қолдану ұсынылады. Дегенмен, қажет болған жағдайда, элементтерді қосымша факторлық талдау арқылы топтарға немесе шкалаларға бөлу тиімділікті арттыра алады (Факторлық талдау алдағы зерттеу барысында жасалынады). «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі бойынша жиынтық ұпайға қатысты тармақтардың статистикасының 5-кестесі қосымшада ұсынылған (Қосымша Д).

5-кестеде «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесінің әрбір сұрағының жиынтық шкалаға қосқан үлесін және олардың сенімділікке (Альфа-Кронбах) әсері сипатталады. Көптеген сұрақтар үшін дисперсия 770-780 аралығында, бұл шкаланың салыстырмалы тұрақты екенін көрсетеді. Элемент пен жиынтық арасындағы түзетілген корреляция: Бұл көрсеткіш (r) әрбір сұрақтың жалпы шкалаға сәйкестігін сипаттайды. r≥0.4: Сұрақ шкаланың мазмұнымен жақсы үйлеседі. r<0.3: Сұрақ шкаланың жалпы мазмұнымен әлсіз байланысты. 5- кестеде барлық сұрақтар үшін r>0.4, бұл олардың шкаланың жалпы концепциясын өлшейтінін көрсетеді. Ең жоғары корреляция: 22-сұрақ (r=0.667), шкалаға ең үлкен үлес қосады. Ең төменгі корреляция: 2-сұрақ (r=0.352), бірақ ол да жеткілікті деңгейде. Көптік корреляция коэффициентінің квадраты: Бұл көрсеткіш сұрақтың басқа сұрақтармен байланысының күшін көрсетеді. Көптеген сұрақтарда бұл мән 0.3-0.6 аралығында, бұл орташа және жоғары деңгейдегі байланыстарды көрсетеді. Ең жоғары мәндер: 27-сұрақ (0.639) және 29-сұрақ (0.641), олар басқа сұрақтармен жақсы үйлеседі. Ең төменгі мәндер: 3-сұрақ (0.311) және 2-сұрақ (0.330), бірақ бұл да қабылдауға болатын мән.

Барлық сұрақтар шкаланың мазмұнын жақсы өлшейді (r≥0.4), сәйкесінше, ешқайсысын алып тастау қажет емес.

Альфа-Кронбах мәні (0.933-0.936) сұрақтардың жоғары деңгейде үйлесімді екенін көрсетеді. Сұрақтарды алып тастау шкаланың сенімділігіне айтарлықтай әсер етпейді.

Корреляциясы жоғары сұрақтар: 22-сұрақ (r=0.667) және 21-сұрақ (r=0.643) – шкаланың мазмұнын ең жақсы өлшейтін сұрақтар. Корреляциясы әлсіз сұрақтар: 2-сұрақ (r=0.352) және 3-сұрақ (r=0.437) шкаланың мазмұнымен байланысы салыстырмалы түрде әлсіз, бірақ бұл сұрақтарды алып тастау қажеттілігін көрсетпейді. Сұрақтардың барлығы шкалаға жақсы үйлеседі, сондықтан әдістемені ағымдағы нұсқасында қолдану ұсынылады. Құралдың құрылымын тереңірек зерттеу үшін факторлық талдау жүргізіп, сұрақтарды топтарға (шағын шкалаларға) бөлу мүмкіндігін қарастыруға болады.

6-кесте. Статистикалық көрсеткіштердің сипаттамасы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Орташа | Дисперсия | Орташа квадраттық ауытқу | N элемент |
| 154,8433 | 821,785 | 28,66679 | 35 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | | |

6-кестеде берілген шкала статистикасы «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесінің жалпы сипаттамалары ұсынылған. Шкаланың орташа мәні (154.8433) және стандарттық ауытқуы (28.67) респонденттердің жауаптары арасында айтарлықтай әртүрлілік бар екенін көрсетеді. Дисперсия (821.785) шкала нәтижелерінің респонденттерді ажырату қабілетінің жоғары екенін білдіреді. Бұл шкала сенімді және респонденттердің «өзгерістерге тұлғалық даярлығы» туралы кең диапазонда ақпарат беруге қабілетті.

Шкаланың орташа және стандарттық ауытқу мәндері респонденттердің жалпы бейімделу деңгейін сипаттау үшін қолданылады. Жоғары немесе төмен көрсеткіштердің мазмұндық интерпретациясы қажет. Егер шкала әртүрлі топтарда (мысалы, жыныс, жас немесе тәжірибе деңгейі бойынша) қолданылса, орташа мән мен стандарттық ауытқуды салыстырып, статистикалық айырмашылықтарды бағалауға болады. Ондай зерттеу түрлері алдағы бөлімдерде ұсынылған. Берілген шкала зерттеулерде өзгерістерге тұлғалық даярлықты бағалауда сенімді құрал ретінде пайдалануға жарамды. Шкала жоғары сенімділік көрсеткендіктен (α=0.935), оны басқа үлгілерге немесе жаңа контекстерге бейімдеп қолдануға болады.

Төмендегі 8-кестеде С.Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы бойынша Альфа-Кронбах критерийінің сенімділік статистикасы ұсынылған.

8-кесте. С.Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы бойынша сенімділік статистикасы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Альфа Кронбах | Стандартталған тармақтар негізіндегі Альфа Кронбах | N элемент |
| ,849 | ,850 | 13 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | |

8-кестеде көрсетілген сенімділік статистикасы С. Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласының ішкі үйлесімділігі мен сенімділігін сипатталады. Төменде әрбір көрсеткіштің интерпретациясы берілген. Альфа-Кронбах (α=0.849), бұл шкаланың сенімділік деңгейінің жоғары екенін көрсетеді. Альфа-Кронбах мәні 0.8≤α<0.90.8, бұл әдістеменің жақсы сенімділігін білдіреді. Барлық 13 сұрақ шкаланың біртұтастығын қамтамасыз етеді, яғни олар бірдей категорияны (белгісіздікке толеранттылық) өлшейді. Жоғары сенімділік респонденттердің жауаптарының тұрақты екенін және шкаланың қайталанған өлшеу кезінде ұқсас нәтижелер беретініне кепілдік береді. Стандартталған тармақтар негізіндегі Альфа-Кронбах (α=0.850). Бұл көрсеткіш стандартталған тармақтар негізінде есептелген сенімділікті көрсетеді. Стандартталған және стандартталмаған Альфа-Кронбах мәндерінің айырмашылығы өте аз (0.8490 және 0.850), бұл сұрақтардың шкала ішіндегі өлшем бірліктерінің ұқсас екенін және сенімділікке айтарлықтай әсер етпейтінін білдіреді. Шкала 13 сұрақтан тұрады. Шкаладағы сұрақтар саны жеткілікті, бірақ шамадан тыс көп емес. Бұл оның респонденттерге қолайлы болуын қамтамасыз етеді. Сұрақтардың саны сенімділікке оң әсер етсе де, артық қайталануды болдырмау үшін олардың әрқайсысы мазмұнды және мақсатқа сай болуы маңызды. Альфа-Кронбах (α=0.849) шкаланың жоғары сенімділігін көрсетеді. Бұл көрсеткіш шкаланың зерттеу мақсаттары үшін жарамды екенін және белгісіздікке толеранттылықты дәл өлшей алатынын растайды. Барлық 13 сұрақ шкаланың біртұтас құрылымын құрайды және өлшенетін категорияға жақсы үйлеседі. Шкаланың жоғары сенімділігі оны белгісіздікке толеранттылықты бағалау үшін қолдануға мүмкіндік береді. Шкаланың құрылымын тереңірек талдау үшін факторлық талдау жүргізіп, сұрақтардың топтарға немесе шағын шкалаларға бөлінетінін анықтауға болады. Ондай есеп түрі алдағы бөлімдерде берілген. Бұл шкала зерттеу мен тәжірибелік қолдану үшін өте тиімді және сенімді құрал деп есептуге толық негіз бар.

С. Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы бойынша жиынтық ұпайға қатысты тармақтардың статистикасы қосымшада ұсынылған (Қосымша Е). 9-кестеде С. Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласының әрбір сұрағының шкалаға қосқан үлесін және олардың жалпы сенімділікке (Альфа-Кронбах) әсерін сипаттайды. Әрбір көрсеткіштің интерпретациясы төменде берілген. Элементті алып тастаған кезде орташа мәнді шкалалау. Әрбір сұрақты алып тастаған кезде шкаланың орташа мәні қалай өзгеретіні көрсетілген. Барлық мәндер 60.96 мен 62.34 аралығында, бұл сұрақтардың орташаға біркелкі үлес қосатынын білдіреді. Мәндер арасында елеулі айырмашылық жоқ, бұл барлық сұрақтардың шкаланың мазмұнына үйлесетінін көрсетеді. Дисперсия мәндері 128.08 (8-сұрақ) пен 135.66 (13-сұрақ) аралығында өзгереді. Барлық сұрақтар үшін корреляция (r) 0.437-ден 0.553-ке дейін, бұл олардың шкаланың жалпы ұпайымен жақсы байланыста екенін білдіреді. Ең жоғары корреляция: 5-сұрақ (r=0.553) және 11-сұрақ (r=0.552). Бұл сұрақтар шкалаға ең үлкен үлес қосады. Ең төмен корреляция: 1-сұрақ (r=0.437) және 6-сұрақ (r=0.445), бірақ олар да шкала мазмұнына жеткілікті деңгейде сәйкес келеді. Көптік корреляция коэффициентінің квадраты. Сұрақтың басқа сұрақтармен қаншалықты қуатты байланысты екенін көрсетеді. Мәндер 0.258-ден 0.4140-ке дейін, бұл сұрақтардың басқа сұрақтармен орташа немесе жоғары деңгейде байланысты екенін білдіреді. Барлық сұрақтардың шкалаға жақсы үйлесетінін және олардың мазмұнды екенін көрсетеді.

Барлық сұрақтар шкаланың жалпы мазмұнына сәйкес келеді (r≥0.4), және оларды алып тастау шкаланың сенімділігіне елеулі әсер етпейді. Альфа-Кронбах (α=0.849) сұрақтарды толық қамтыған кезде жоғары сенімділікті көрсетеді. Ешбір сұрақ шкаланың сапасын төмендетпейді, сондықтан барлық сұрақтарды ағымдағы нұсқасында қалдыру ұсынылады. 5-сұрақ және 11-сұрақ шкалаға ең үлкен үлес қосады, бұл олардың мазмұнының шкаланың негізгі категориясын дәл сипаттайтынын білдіреді.

Шкаланың ағымдағы нұсқасын зерттеу және тәжірибелік мақсаттар үшін сенімді және қолдануға жарамды. Құралдың құрылымын тереңірек түсіну үшін факторлық талдау жүргізу ұсынылады, бұл сұрақтарды топтарға немесе шыған шкалаларға біріктіру мүмкіндігін анықтауға көмектеседі.

10-кесте. Шкала статистикасы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Орташа | Дисперсия | Орташа квадраттық ауытқу | N элемент |
| 66,6967 | 153,262 | 12,37991 | 13 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | | |

Берілген 10-кесте С. Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласының жалпы сипаттамаларын көрсетеді. Орташа мән (M=66.6967). Барлық 13 сұрақ бойынша респонденттердің орташа жиынтық ұпайы 66.7066-ге тең. Орташа мән респонденттердің белгісіздікке толеранттылық деңгейі орташа екенін көрсетеді. Орташа мәннің мазмұндық интерпретациясы шкаланың бағалау жүйесіне байланысты. Шкаланың дисперсиясы 153.262. Дисперсия жауаптардың орташа мәннен қаншалықты ауытқитынын көрсетеді. Бұл шкаланың нәтижелерінде респонденттердің жауаптары арасында айтарлықтай айырмашылық бар екенін білдіреді, яғни респонденттердің толеранттылық деңгейлері әртүрлі. Орташа квадраттық ауытқу (σ=12.37991). Бұл дисперсияның квадрат түбірі және жауаптардың орташа мәннен қаншалықты ауытқитынын көрсетеді. 12.3812 стандарттық ауытқу респонденттердің жауабында белгілі бір деңгейдегі әртүрлілік бар екенін көрсетеді. Бұл респонденттер арасында белгісіздікке толеранттылық деңгейінде орташа айырмашылық бар екенін білдіреді. 13 элемент шкаланың белгісіздікке толеранттылықты жан-жақты бағалауға арналғанын көрсетеді. Бұл сұрақтардың жеткілікті сан екенін және шкала мазмұнының нақты және толық қамтылғанын білдіреді.

Орташа мән мен стандарттық ауытқуды әртүрлі топтар арасында (мысалы, жыныс, жас немесе кәсіби тәжірибе бойынша) салыстырып, олардың ерекшеліктерін анықтау. Берілген статистика шкаланың сенімді және қолдануға жарамды екенін көрсетеді. Шкала белгісіздікке толеранттылықты бағалауда тиімді құрал бола алады.

Төмендегі 11-кестеде Л.В.Куликовтың «Доминантты күйді анықтау» әдістемесі бойынша Альфа-Кронбах критерийінің сенімділік статистикасы ұсынылған.

11-кесте. Л.В.Куликовтың «Доминантты күйді анықтау» әдістемесі бойынша сенімділік статистикасы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Альфа Кронбах | Стандартталған тармақтар негізіндегі Альфа Кронбах | N элемент |
| ,963 | ,962 | 42 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | |

Зерттеу нәтижелерінің ішкі сәйкестігі мен өлшем сенімділігін бағалау үшін Альфа-Кронбах коэффициенті есептелді. Жүргізілген талдау нәтижесінде жалпы Альфа-Кронбах коэффициенті 0,963 деңгейінде анықталды, ал стандартталған тармақтар негізіндегі Альфа-Кронбах коэффициенті 0,962 мәнін көрсетті. Бұл алынған өлшемнің өте жоғары сенімділігін білдіреді, яғни қолданылған әдістеме арқылы өлшенген көрсеткіштер арасындағы сәйкестік деңгейі жоғары.

Зерттеуге енгізілген 42 өлшемдік тармақтың әрқайсысы біртұтас шкаланың құрамдас бөлігі ретінде қарастырылып, олардың өзара байланысы жоғары екендігі анықталды. Мұндай жоғары сенімділік көрсеткіші Л. В. Куликовтың «Доминантты күйді анықтау» әдістемесінің психометриялық тұрғыдан тұрақты және дәйекті екенін дәлелдейді. Л. В. Куликовтың «Доминантты күйді анықтау» әдістемесі бойынша жиынтық ұпайға қатысты тармақтардың статистикасы (12-кесте) Қосымша Ж-да ұсынылған.

Анализ нәтижелері бойынша, шкаладағы сұрақтардың көпшілігі жалпы шкаламен жоғары корреляцияда екені байқалады. Альфа-Кронбах коэффициенті барлық сұрақтарды алып тастау сценарийлерінде 0,961–0,964 аралығында тұрақты болып қалады, бұл шкаланың жалпы сенімділігінің жоғары екенін көрсетеді.

Жалпы алғанда, алынған нәтижелер Л. В. Куликовтың «Доминантты күйді анықтау» әдістемесінің жоғары ішкі сенімділікке ие екенін және зерттеу мақсаттарына сәйкес келетінін растайды.

13-кестеде зерттеу шкаласының негізгі статистикалық сипаттамалары көрсетілген. Орташа мән (159,0133) – барлық 42 сұрақ бойынша алынған ұпайлардың орташа көрсеткіші зерттеуге қатысушылардың орташа деңгейін сипаттайды. Дисперсия (2525,806) – алынған ұпайлардың өзгергіштігін сипаттайтын көрсеткіш. Жоғары дисперсия жауаптардың әртүрлілігін көрсетеді. Орташа квадраттық ауытқу (стандартты ауытқу) (50,25740) – жауаптардың орташа мәннен қаншалықты ауытқитынын көрсетеді, шкаланың таралуын бағалауға мүмкіндік береді. N элемент (42) – шкаладағы сұрақтар саны. Бұл көрсеткіштер шкаланың жалпы сипаттамасын беріп, оның статистикалық тұрақтылығын және қолданылған әдістеменің сенімділігін растайды.

13-кесте. Шкала статистикасы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Орташа | Дисперсия | Орташа квадраттық ауытқу | N элемент |
| 159,0133 | 2525,806 | 50,25740 | 42 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | | |

Төменде Х.Е. Плас және П. Рихтердің «Шаршау *–* Монотония *–* Қанығу *–* Стресс» әдістемесінің Альфа-Кронбах критерийінің сенімділік статистикасы ұсынылған.

14-кесте. «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі бойынша сенімділік статистикасы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Альфа Кронбах | Стандартталған тармақтар негізіндегі Альфа Кронбах | N элемент |
| ,933 | ,931 | 40 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | |

14-кестеде ұсынылған нәтижелер Х. Е. Плас және П. Рихтердің «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесінің сенімділігін сипаттайды. Альфа-Кронбах коэффициенті 0.933-ке тең. Альфа-Кронбахтың 0.9≤α<1.0 мәні өте жоғары сенімділікті көрсетеді. Бұл әдістеменің ішкі біртұтастығының жоғары екенін білдіреді. Яғни барлық 40 элемент (сұрақ) құбылысты (шаршау, монотония, қанығу және стресс) дәл өлшейді. Бұл көрсеткіш әдістеменің тұрақтылығын және қайталанған өлшеулерде бірдей нәтижелер бере алатындығын растайды. Стандартталған тармақтар негізіндегі Альфа-Кронбах (α=0.931). Стандартталған мәні 0.931-ке тең. Стандартталған және стандартталмаған Альфа-Кронбах мәндерінің айырмашылығы өте аз (0.933 және 0.931). Бұл барлық сұрақтардың шкалаға бірдей үлес қосатынын және олардың біртектілігін (гомогенділігін) көрсетеді.

Әдістеме 40 сұрақтан тұрады. 40 элемент шкаланың зерттелетін құбылысты жан-жақты бағалауға арналғанын көрсетеді. Элементтердің көптігі шкала сенімділігін күшейтеді. Әдістеме жоғары сенімділік көрсеткендіктен, оны әртүрлі үлгілер мен контекстерде сенімділікпен қолдануға болады. Егер қажет болса, факторлық талдау жүргізіп, шкаланың құрылымын тереңірек зерттеуге болады. Ондай есеп түрі алдағы бөлімдерде ұсынылады. «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі бойынша жиынтық ұпайға қатысты тармақтардың статистикасы (15-кесте) Қосымша З-да ұсынылған.

15-кестеде Х. Е. Плас және П. Рихтердің «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесінің әрбір сұрағының (тармақтың) жалпы шкалаға қосқан үлесін және сенімділікке әсерін сипатталған. Барлық сұрақтар бойынша орташа мән 103.5 пен 104.7 аралығында өзгереді. Бұл орташа мәндердің тұрақтылығын және әрбір сұрақтың шкалаға тең үлес қосатынын көрсетеді. Шамалы ауытқулар (мысалы, 4-сұрақ: 104.63) байқалады, бірақ олар шкалаға айтарлықтай әсер етпейді. Дисперсия мәні 373.5 пен 390.4 аралығында өзгереді. Төмен дисперсия (мысалы, 15-сұрақ: 373.5) бұл сұрақтың шкала нәтижелерін тұрақтандыруға көбірек ықпал ететінін көрсетеді. Жоғары дисперсия (мысалы, 2-сұрақ: 390.4) кейбір сұрақтардың жауаптарында аздап өзгергіштік бар екенін білдіреді. Элемент пен жиынтық арасындағы түзетілген корреляция мәні әрбір сұрақтың шкаланың жиынтық ұпайымен қаншалықты тығыз байланысы бар екенін көрсетеді. Мәндер 0.316-ден 0.624-ке дейін ауытқиды. Жоғары корреляция (r>0.6) көрсеткен сұрақтар шкалаға ең үлкен үлес қосады: 12-сұрақ (0.619), 15-сұрақ (0.624), 21-сұрақ (0.611), 36-сұрақ (0.600). Төмен корреляция (r<0.35) көрсеткен сұрақтар шкалаға аз әсер етеді, бірақ олар да шкаланың мазмұнымен байланысты: 2-сұрақ (0.321), 8-сұрақ (0.317), 28-сұрақ (0.318), 30-сұрақ (0.316).

Шкаланың бастапқы сенімділік мәні (α=0.933) жоғары деңгейде. Барлық сұрақтар үшін Альфа-Кронбах мәні 0.930 - 0.933 аралығында қалады. Барлық сұрақтар шкалаға үйлеседі және оларды алып тастаудың қажеті жоқ.

Әдістеме ішкі үйлесімділігі жоғары сенімді шкала (α=0.933). Барлық сұрақтар шкалаға жақсы үйлеседі, себебі элементтерді алып тастау сенімділікті төмендетпейді. Жоғары үлес қосатын сұрақтар: 12, 15, 21, 36 - сұрақтар шкалаға ең үлкен үлес қосады (r>0.6). Төмен үлес қосатын сұрақтар: 2, 8, 28, 30 - сұрақтар (r≈0.32) шкаланың мазмұнымен әлсіз байланысқанымен, сенімділікке айтарлықтай кері әсер етпейді. Әдістеме қазіргі күйінде қолдануға жарамды және сенімді. Бұл көрсеткіштер шкаланың шаршау, монотония, қанығу және стресс деңгейлерін бағалауда тиімді әрі сенімді құрал екенін дәлелдейді.

16-кесте. Статистикалық көрсеткіштердің сипаттамасы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Орташа | Дисперсия | Орташа квадраттық ауытқу | N элемент |
| 106,7300 | 400,686 | 20,01714 | 40 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | | |

Берілген 16-кесте Х. Е. Плас және П. Рихтердің «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесінің жиынтық шкаласының жалпы сипаттамаларын көрсетеді. Орташа мән (M=106.7300). Респонденттердің орташа жиынтық ұпайы 106.73. Бұл көрсеткіш барлық 40 сұрақ бойынша орташа деңгейдің қайда орналасқанын көрсетеді. Мазмұндық тұрғыдан, орташа мән шкала бойынша респонденттердің шаршау, монотония, қанығу және стресс деңгейін орташа деңгейде деп сипаттайды.

Шкаланың дисперсиясы 400.686. Кейбір респонденттерде жоғары ұпайлар байқалса, кейбіреулерінде төмен ұпайлар бар. Орташа квадраттық ауытқу (σ=20.01714). Стандарттық ауытқу шкаланың орташа мәнінен жеке жауаптардың қаншалықты ауытқығанын көрсетеді. 20.02 шамасындағы ауытқу орташа жоғары деңгейдегі өзгергіштікті білдіреді. Бұл шкаланың респонденттерді дифференциациялауда (ажыратуда) жақсы жұмыс істейтінін көрсетеді. Шкала 40 сұрақтан тұрады. 40 элемент шкаланың мазмұнды кең ауқымда қамтылғанын және зерттелетін құбылысты (шаршау, монотония, қанығу, стресс) жан-жақты бағалайтынын көрсетеді. Сұрақтардың саны сенімділікті арттырады (α=0.933) және шкала нәтижелерінің тұрақтылығын қамтамасыз етеді. Шкаланың орташа мәні мен стандарттық ауытқуын әртүрлі топтар арасында (мысалы, жыныс, жас ерекшелігі, кәсіби тәжірибе) салыстыру арқылы олардың арасындағы айырмашылықтарды зерттеуге болады. Шкаланың сенімділігі өте жоғары (α=0.933), сондықтан оны ғылыми зерттеулерде және практикалық диагностикада сенімді қолдануға болады.

Төмендегі 17-кестеде «Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы» бойынша Альфа-Кронбах сенімділік статистикасы ұсынылған.

17-кесте. «Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы» бойынша сенімділік статистикасы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Альфа Кронбах | Стандартталған тармақтар негізіндегі Альфа Кронбах | N элемент |
| ,895 | ,895 | 22 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | |

17-кестеде ұсынылған нәтижелер «Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласының ішкі үйлесімділігін (сенімділігін) сипаттайды. Альфа-Кронбах α=0.895 – бұл өте жоғары сенімділік деңгейін көрсетеді. 0.8≤α<0.9 аралығындағы мәндер сенімділіктің жақсы деңгейде екенін білдіреді. Бұл шкаладағы 22 сұрақтың ішкі біртұтастығы жоғары және олардың бәрі біртұтас құрылымды өлшейді. Нәтижелер қайталанған жағдайда ұқсас және тұрақты болады дегенді білдіреді. Стандартталған тармақтар негізіндегі Альфа-Кронбах (α=0.895). Стандартталған тармақтар негізіндегі Альфа-Кронбах мәні де 0.895-ке тең. Бұл мән стандартталған және стандартталмаған деректердің сенімділік деңгейінің өзгермейтінін көрсетеді. Шкаладағы барлық элементтердің (сұрақтардың) өлшем бірліктері салыстырмалы түрде біртекті және тұрақты. 22 сұрақ шкалаға бағаланатын құбылысты (белгісіздікке толеранттылық) толық қамтуға мүмкіндік береді. Сұрақтардың санының көп болуы сенімділікті арттырады, бірақ артық қайталауды болдырмау үшін әрбір сұрақтың сапасы маңызды. Шкала жоғары сенімділік көрсеткендіктен, белгісіздікке толеранттылықты бағалауда негізгі құрал ретінде пайдалануға болады. Төменгі корреляциялары бар сұрақтар: Егер болашақта сұрақтардың статистикасы талданса, ең аз әсер ететін сұрақтарды анықтап, шкаланы қысқарту немесе жетілдіру мүмкіндігін қарастыруға болады.

«Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы» бойынша жиынтық ұпайға қатысты тармақтардың статистикасы (18-кесте) Қосымша И-да ұсынылған

18-кестеде «Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласының әрбір сұрағының (тармақтың) жалпы шкалаға қосқан үлесін және сенімділікке (Альфа-Кронбах) әсерін көрсетеді. Орташа мәндер 92.51 мен 93.67 аралығында, бұл әр сұрақтың шкалаға біркелкі үлес қосатынын білдіреді. Елеулі өзгеріс жоқ, яғни барлық сұрақтар шкаланың орташа мәніне шамалас әсер етеді.

Элементті алып тастаған кезде дисперсияны шкалалау мәні сұрақты алып тастаған жағдайда шкаланың жалпы дисперсиясы қалай өзгеретінін көрсетеді. Дисперсия мәндері 420.64 пен 436.16 аралығында. Төменгі дисперсия (мысалы, 14-сұрақ: 420.65 және 19-сұрақ: 420.87) бұл сұрақтардың нәтижелерге тұрақтылық қосатынын білдіреді. Жоғары дисперсия (4-сұрақ: 436.16) кейбір респонденттердің жауаптарында үлкенірек өзгергіштік бар екенін көрсетеді.

Элемент пен жиынтық арасындағы түзетілген корреляция мәні әрбір сұрақтың шкаланың жиынтық ұпайымен қаншалықты тығыз байланысы бар екенін көрсетеді. Корреляция мәндері 0.386 мен 0.604 аралығында. Жоғары корреляциясы бар сұрақтар (r>0.55) шкалаға ең үлкен үлес қосады: 21-сұрақ (0.604), 22-сұрақ (0.590), 19-сұрақ (0.565), 16-сұрақ (0.555). Төменгі корреляциясы бар сұрақтар (r<0.4) шкалаға аз әсер етеді: 4-сұрақ (0.386) және 11-сұрақ (0.400). Бұл сұрақтар шкаланың жалпы мазмұнымен салыстырмалы түрде әлсіз байланыста болғанымен, оларды алып тастау сенімділікті айтарлықтай жақсартпайды. Шкаланың бастапқы сенімділік мәні (α=0.895) өте жоғары деңгейде. Сұрақтарды алып тастағанда Альфа-Кронбах мәні 0.887 мен 0.893 аралығында ғана өзгеріп отырады. Бұл кез келген сұрақты алып тастау шкаланың сенімділігіне айтарлықтай әсер етпейтінін көрсетеді.

Альфа-Кронбах мәні (α=0.895) шкаланың жоғары сенімділігін растайды. Шкала біртұтас құрылым ретінде жақсы жұмыс істейді. Ең маңызды сұрақтар: 21-сұрақ (r=0.604), 22-сұрақ (r=0.590), және 19-сұрақ (r=0.565) шкаланың жалпы нәтижесіне ең үлкен үлес қосады. Төмен корреляциясы бар сұрақтар: 4-сұрақ (r=0.386) және 11-сұрақ (r=0.400) шкала мазмұнымен әлсіз байланыс көрсетеді. Бірақ бұл сұрақтарды алып тастаудың қажеті жоқ, себебі жалпы сенімділігіне (α\alpha) айтарлықтай ықпал етпейді.

Шкала жоғары сенімділік көрсетіп тұр (α=0.895), сондықтан оны тәжірибелік және ғылыми зерттеулерде сенімді түрде қолдануға болады. Шкаланың ішкі құрылымын зерттеу үшін факторлық талдау жүргізіп, бөлу мүмкіндігін қарастыруға болады. Ондай есеп түрі зерттеуііздің алдағы кезеңдерінде жасалынады. Бұл шкала белгісіздікке толеранттылықты бағалауда сенімді және мазмұнды құрал деуге толық негіз бар.

19-кестеде ұсынылған статистикалық көрсеткіштер «Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласының жиынтық сипаттамаларын көрсетеді. Бұл шкала 22 сұрақтан тұрады және төмендегі статистика негізгі параметрлерді сипаттайды. Орташа мән (M=97.68). Барлық 22 сұрақ бойынша орташа жиынтық ұпай 97.68. Мәннің мазмұндық интерпретациясы шкаланың жоғары немесе төмен ұпайлары белгісіздікке қандай қарым-қатынас білдіретініне байланысты (мысалы, жоғары ұпай жоғары толеранттылықты білдіруі мүмкін). Шкаланың жалпы дисперсиясы – 465.804. Дисперсия шкала ұпайларының орташа мәннен қаншалықты ауытқитынын сипаттайды. Жоғары дисперсия респонденттердің жауаптарында айтарлықтай әртүрлілік бар екенін көрсетеді. Бұл шкаланың әртүрлі белгісіздікке толеранттылық деңгейлерін жақсы ажырата алатынын білдіреді. Орташа квадраттық ауытқу (σ=21.58). Стандарттық ауытқу 21.58. Стандарттық ауытқу – дисперсияның квадрат түбірі, бұл орташа мәннен жауаптардың қаншалықты ауытқығанын сипаттайды. 21.58 шамасындағы ауытқу жауаптардың өзгергіштігінің жоғары екенін көрсетеді. Бұл шкаланың ажыратушылық қабілетінің жақсы екенін білдіреді. Әр түрлі толеранттылық деңгейлері анық байқалады. Шкала 22 сұрақтан тұрады. 22 элемент шкаланың толық және мазмұнды екендігін білдіреді. Сұрақтар санының көп болуы сенімділікті арттырады (α=0.895) және зерттелетін құбылысты жан-жақты бағалауға мүмкіндік береді.

19-кесте. Статистикалық көрсеткіштердің сипаттамасы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Орташа | Дисперсия | Орташа квадраттық ауытқу | N элемент |
| 97,6800 | 465,804 | 21,58248 | 22 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | | |

Орташа мән мен стандарттық ауытқуды әртүрлі топтар (жыныс, жас ерекшелігі, кәсіби тәжірибе) арасында салыстырып, олардың арасындағы айырмашылықтарды анықтауға болады. Ондай зерттеу алдағы бөлімдерде ұсынылады. Стандарттық ауытқудың жоғары болуын ескере отырып, факторлық талдау жүргізу ұсынылады. Бұл шкаланың ішкі құрылымын анықтап, топтар арасындағы ерекшеліктерді айқындауға көмектеседі. Сенімділік деңгейінің жоғары болуы (α=0.895) шкаланың ғылыми зерттеулерде және психологиялық диагностикалық мақсаттарда сенімді қолдануға жарамды екенін растайды. Бұл статистика шкаланың сенімділігін, ажыратушылық қабілетін және зерттелетін құбылысты (белгісіздікке толеранттылық) нақты бағалай алатын тиімді құрал екенін көрсетеді.

Төмендегі 20-кестеде «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» (Е. В. Распопин) бойынша Альфа-Кронбах критерийінің сенімділік статистикасы ұсынылған.

20-кесте. Стресс көздеріне төзімділік шкаласы бойынша сенімділік статистикасы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Альфа Кронбах | Стандартталған тармақтар негізіндегі Альфа Кронбах | N элемент |
| ,963 | ,963 | 42 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | |

20-кестеде ұсынылған нәтижелер Е. В. Распопинның «Стресс көздеріне төзімділік шкаласының сенімділігін бағалайды. Альфа-Кронбах коэффициенті 0.963, бұл өте жоғары сенімділікті көрсетеді. 0.9≤α<1.0 – өте жоғары сенімділік деңгейін білдіреді. Барлық 42 сұрақ біртұтас құрылымды құрайды және стреске төзімділік деңгейін дәл өлшейді. Бұл көрсеткіш құралдың өте сенімді екенін және қайталанған зерттеулерде ұқсас нәтижелер беретінін растайды. Шкаланың сенімділігіне ешбір сұрақтың ерекше кері әсері жоқ.

Шкала 42 сұрақтан тұрады. 42 элементтің болуы шкала мазмұнын кеңінен қамтитынын және зерттелетін құбылысты толық сипаттайтынын көрсетеді. Сұрақтардың көп болуы сенімділікті арттырады, бірақ қайталауға жол бермеу үшін сұрақтарды талдап отыру маңызды. Шкаланың сенімділігі өте жоғары болғандықтан, оны үлкен және әртүрлі үлгілерде қолдану ұсынылады. Бұл шкала стреске төзімділік деңгейін бағалау үшін сенімді және тиімді құрал деуге толық негіз бар. Стресс көздеріне төзімділік шкаласыбойыншажиынтық балға қатысты тармақтардың статистикасы (21-кесте) Қосымша К-да ұсынылған.

21-кестеде Е. В. Распопинның «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы бойынша әр сұрақтың (тармақтың) шкаланың жиынтық ұпайына қосқан үлесін және сенімділікке (Альфа-Кронбах) әсері сипатталған.

Элементті алып тастаған кезде орташа мәнді шкалалау мәні сұрақты алып тастағанда шкаланың орташа мәні қалай өзгеретінін көрсетеді. Орташа мәндер 162.29 бен 163.22 аралығында. Бұл барлық сұрақтардың шкаланың орташа мәніне шамалас әсер ететінін және олардың шкала мазмұнына біркелкі үлес қосатынын білдіреді. Элементті алып тастаған кезде дисперсияны шкалалау мәні әр сұрақты алып тастағанда шкаланың жалпы дисперсиясының өзгерісі көрсетілген. Дисперсия мәндері 753.29 бен 783.30 аралығында өзгереді. Төмен дисперсия (сұрақ-40: 753.29) – бұл сұрақтың жауаптарында біртектілік жоғары, яғни ол шкаланың нәтижелерін тұрақтандыруға ықпал етеді. Жоғары дисперсия (сұрақ-3: 783.30) жауаптарда аздаған өзгергіштік бар екенін көрсетеді.

Элемент пен жиынтық арасындағы түзетілген корреляция мәні әрбір сұрақтың шкаланың жиынтық ұпайымен қаншалықты байланысқанын көрсетеді. Корреляция мәндері 0.276 мен 0.754 аралығында. Жоғары корреляциясы бар сұрақтар (r>0.7) шкалаға ең үлкен үлес қосады: сұрақ-40 (0.754), сұрақ-44 (0.749), сұрақ-26 (0.738), сұрақ-36 (0.727). Төмен корреляциясы бар сұрақтар (r<0.4r < 0.4) шкала мазмұнымен әлсіз байланыста: сұрақ-3 (0.276), сұрақ-4 (0.296). Бұл сұрақтар шкаланың сенімділігіне зиян келтірмейді, мазмұнын қайта қарастырудың қажеті жоқ. Тармақты алып тастағанда Альфа-Кронбах мәні белгілі бір сұрақты алып тастағанда шкаланың сенімділігі (Альфа-Кронбах) қалай өзгеретінін көрсетеді. Шкаланың бастапқы сенімділік мәні (α=0.963) өте жоғары деңгейде. Барлық сұрақтарды алып тастағандағы сенімділік мәні 0.961 мен 0.964 аралығында ғана өзгереді. Бұл сұрақтардың шкала сенімділігіне үлкен кері әсері жоқ екенін көрсетеді.

Алдағы бөлімдердегі зерттеуде сұрақтарды ішкі факторларға бөліп, шкаланың құрылымын тереңірек зерттелінеді. Сенімділігі жоғары болғандықтан, бұл шкала ғылыми зерттеулерде және практикалық диагностикада стресс көздеріне төзімділік деңгейін бағалауға жарамды құрал ретінде қолданылуы мүмкін.

22-кесте. Статистикалық көрсеткіштердің сипаттамасы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Орташа | Дисперсия | Орташа квадраттық ауытқу | N элемент |
| 166,8960 | 802,290 | 28,32472 | 42 |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | | |

22-кестеде ұсынылған статистикалық көрсеткіштер Е. В. Распопинның «Стресс көздеріне төзімділік шкаласының жиынтық сипаттамаларын көрсетеді. Әрбір көрсеткіштің интерпретациясы төменде ұсынылған. Орташа мән (M=166.90). Респонденттердің орташа жиынтық ұпайы 166.90. Бұл көрсеткіш жалпы шкала бойынша стреске төзімділіктің орташа деңгейін көрсетеді. Жоғары немесе төмен мәндердің интерпретациясы шкаланың контекстіне (мысалы, жоғары ұпай – стреске төзімділік деңгейі жоғары дегенді білдіруі мүмкін) байланысты. Шкаланың дисперсиясы 802.29. Дисперсия шкаланың ажыратушылық қабілетінің жоғары екенін көрсетеді: әртүрлі стреске төзімділік деңгейлері жақсы ажыратылған. Орташа квадраттық ауытқу (σ=28.32). 28.32 шамасындағы ауытқу жауаптарда жоғары өзгергіштік бар екенін білдіреді. Бұл шкала түрлі деңгейдегі стреске төзімділік деңгейлерін жақсы көрсетеді. Шкала 42 сұрақтан тұрады. Шкаланың құрылымы мазмұнды және стреске төзімділікті жан-жақты бағалауға мүмкіндік береді. Сұрақтар санының көп болуы сенімділікті арттырады (α=0.963) және зерттелетін құбылысты толық қамтиды. Алдағы зерттеулерде орташа мән мен стандарттық ауытқуды әртүрлі топтар арасында (мысалы, жыныс, жас ерекшеліктері бойынша) салыстырып, айырмашылықтар анықталатын болады. Дисперсияның жоғары болуын ескере отырып, факторлық талдау жүргізіліп, ішкі құрылымы зерттеледі. Шкаланың жоғары сенімділігі (α=0.963) оны ғылыми зерттеулерде, психологиялық диагностикада және практикалық мақсаттарда қолдануға жарамды етеді. Бұл статистикалық көрсеткіштер шкаланың сенімділігі жоғары, ажыратушылық қабілеті жақсы және қолдануға жарамды құрал екенін растайды.

**2.3. Стреске төзімділік пен белгісіздікке толераттылықтың жас және жыныстық ерекшеліктері**

Зерттеу жұмысымыздың келесі кезеңінде тәуелсіз 2 топтан көп респонденттердің өзгерістерге тұлғалық даярлығының жас ерекшелік айырмашылығын анықтау үшін Н Крускал-Уоллис критерийін қолдандық [318]. Респонденттердің жас ерекшелік айырмашылығын айқындау үшін Дж. Бирренның адамның өмірлік циклін сегіз кезеңге бөлген классификациясын қолдандық [319]. Оның тұжырымдамасы бойынша, өмірлік циклдің алғашқы кезеңі – нәрестелік шақ (дүниеге келген сәтінен бастап 2 жасқа дейін), мектепке дейінгі кезең (2–5 жас), балалық шақ (5–12 жас), жастық шақ (12–17 жас), ерте ересектік (17–25 жас), кемел жас кезеңі (25–50 жас), кеш кемелдік (50–75 жас) және қарттық кезең (75 жастан бастап) болып жіктеледі.

«Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі бойынша (A. Rolnic, S. Heather, М. Gold, С. Hull) респонденттердің құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, бейімділік, сенімділік, екі үштылыққа толеранттылық сапаларының жас ерекшелік айырмашылықтарын зерттейміз (23-кесте. Қосымша Қ).

23-кестеде жас ерекшеліктеріне байланысты респонденттердің тұлғалық даярлығының әртүрлі сапаларының рангілік өлшемдерін интерпретациялау барысында біз әр жастағы топтардың орташа рангілік мәндерін қарастырамыз. Әр сапаның көрсеткіші үш түрлі жас тобы бойынша (жастық шақ, ерте ересек жас, кемел жас) салыстырылады. Кемел жастағы адамдардың құмарлық (170.48) және зеректік (169.49) сапалары жоғары, бұл олардың жинақталған тәжірибе мен қызығушылықтарына байланысты. Жастық шақта бұл сапалар орташа деңгейде (160.90, 158.76), ал ерте ересек жаста төмендейді (143.79, 147.52). Оптимизм (161.66), батылдық (172.43) және бейімділік (166.27) ерте ересек жас кезеңінде ең жоғары, бұл болашаққа деген сенім мен бейімделу қажеттілігімен байланысты. Жастық шақта бұл сапалар орташа деңгейде (156.54, 157.10, 154.85), ал кемел жаста төмендейді (153.41, 136.49, 150.19). Сенімділік кемел жаста жоғары (175.68), жастық шақта орташа (161.99), ал ерте ересек жаста төмен (138.68). Екі ұштылыққа толеранттылық жастық шақ (161.81) пен ерте ересек жаста (160.17) жоғарырақ болса, кемел жаста (144.59) азаяды.

Әр жастағы топтың белгілі бір тұлғалық сапаларға бейімділігі әртүрлі екені байқалады. Ерте ересек жастағы респонденттерде бейімділік, батылдық және оптимизм басым, ал кемел жастағылар сенімділік пен зеректік бойынша жоғары көрсеткіштерге ие. Жастық шақта өзгерістерге бейімделу мен құмарлық сапалары жақсы көрінеді, бірақ тәжірибенің жетіспеуі салдарынан кейбір сапалардың толық дамуы келесі жас кезеңдеріне қалады.

24-кестеден көріп отырғанымыздай, құмарлық, зеректік, оптимизм, бейімділік, және екі ұштылыққа толеранттылық бойынша жас шамасының әсері байқалмайды. Бұл көрсеткіштер барлық жас топтарында бірдей деңгейде болуы мүмкін, яғни жас өзгерістеріне байланысты бұл сапалардың айтарлықтай айырмашылықтары жоқ.

Құмарлық бойынша асимптотикалық маңыздылық 0.140 болып тұр, бұл көрсеткіш әдетте 0.05 деңгейінен жоғары болғандықтан, статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылықтың жоқтығын көрсетеді. Бұл дегеніміз, жас шамасының құмарлық деңгейіне әсері жоқ, яғни респонденттердің жасына байланысты құмарлық деңгейінде айырмашылықтар байқалмайды. Құмарлықтың деңгейі тұрақты және әр түрлі жас топтарында ұқсас болуы мүмкін. Бұл көрсеткішті тұрақты деп бағалауға болады, және бұл адамдардың жалпы қызығушылықтары мен өмірге деген ынтасы жасқа байланысты өзгермейді.

24-кесте. Респонденттердің өзгерістерге тұлғалық даярлық сапаларының статистикалық өлшемдері

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Құмарлық | Зеректік | Оптимизм | Батылдық | Бейімділік | Сенімділік | Екі ұштылыққа толеранттылық |
| Хи-квадрат | 3.939 | 2.463 | .371 | 6.463 | 1.523 | 7.500 | 1.817 |
| Еркіндік дәрежесі | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Асимптотикалық маңыздылығы | 0.140 | 0.292 | 0.831 | 0.040 | 0.467 | 0.024 | 0.403 |
| a. Крускал-Уоллис Критерийі  b. Топтау айнымалысы: Жас шамасы | | | | | | | |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | | | | | | |

Зеректік бойынша маңыздылық 0.292 болып тұр, бұл да статистикалық тұрғыдан маңызды емес екендігін білдіреді. Бұл жас шамасына байланысты зеректік деңгейінде айырмашылықтар жоқ. Яғни, жас топтары арасында ақпаратты өңдеу және қабылдау қабілеті бірдей деңгейде. Барлық жас топтарында адамдар ақпаратты ұқсас жылдамдықпен қабылдайды және өңдейді.

Оптимизм бойынша маңыздылық 0.831 болғандықтан, бұл да статистикалық тұрғыдан маңызды емес. Респонденттердің жасына байланысты болашаққа деген үміті немесе өмірге деген оптимистік көзқарасы өзгермейді. Яғни, барлық жас топтарында оптимизм деңгейі бірдей болуы мүмкін. Бұл, бәлкім, өмірге деген жалпы көзқарастың жасқа байланысты өзгермейтінін көрсетеді.

Бейімділік бойынша маңыздылық 0.467 болғандықтан, бұл да статистикалық тұрғыдан маңызды емес. Яғни, респонденттердің жасына байланысты жаңа жағдайларға бейімделу қабілеті өзгермейді, барлық жас топтарында бейімділік деңгейі ұқсас.

Екі ұштылыққа толеранттылық бойынша маңыздылық 0.403 болғандықтан, бұл да статистикалық тұрғыдан маңызды емес. Бұл жас топтары арасында белгісіздікке немесе екі ұштылыққа деген қабылдау деңгейінде айырмашылықтар жоқ дегенді білдіреді.

Ал Батылдық пен Сенімділік көрсеткіштері бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтар бар. Бұл дегеніміз, жас мөлшері адамның батылдық деңгейі мен сенімділігіне әсер етеді. Мүмкін, жас ұлғайған сайын адамдарда өзін-өзі сенімді сезіну мен батылдық арта түседі, ал жасөспірімдерде немесе жас жастарда бұл сапалар әлдеқайда төмен болуы мүмкін. Мүмкін, жас өскен сайын адамдар өз пікірлерін айтуда және тәуекелдерге баруда батыл бола түседі, не болмаса жастардың батылдығы жоғары болуы мүмкін. Бұл батылдық мінезінің жас ерекшеліктеріне әсер ететінін көрсетеді. Бұл адамдардың жаңа жағдайларға жылдам әрі тиімді бейімделу қабілетінің жасқа тәуелсіз екендігін білдіреді. Сенімділік жасқа байланысты өзгеруі мүмкін: жас ұлғайған сайын адамның өзіне деген сенімі артады, ал жастарда сенімділік деңгейі төмен болуы ықтимал. Бұл жастар мен үлкендер арасындағы сенімділік деңгейіндегі айырмашылықтарды байқатады.

24-кестеден көріп отырғанымыздай респонденттердің батылдық және сенімділік шкалалары бойынша статистикалық мәнді айырмашылықтары анықталды, өйткені p деңгейі < 0,05. Респонденттердің орташа рангілік өлшемдері бойынша ерте ересек жас шамасындағы сыналушылар ең батыл (172.43), жастық шақ жас шамасындағы сыналушыларда - 136.49, болса, батылдық жағынан төмен кемел жас шамасындағы сыналушылар (157.10) екендігі анықталды. Бұл көрсеткіш бойынша жас топтары арасында айырмашылықтар бар екенін айтады, яғни жас мөлшері батылдық деңгейіне әсер етеді. Адамның жасы ұлғайған сайын батылдық деңгейі артуы мүмкін, не болмаса жастардың батылдығы жоғары болуы ықтимал.

Сенімділік сапасы бойынша кемел жас шамасындағы респонденттердің орташа рангісі басқа жас шамасындағы респонденттерге қарағанда жоғары болды (175.68), жастық шақ жас шамасымен (161.99) салыстырғанда ерте ересек жас шамасындағы респонденттердің орташа рангісі төмен (138.68) екендігі анықталды. Сенімділік деңгейінде жас топтары арасында айырмашылық бар. Бұл, мүмкін, жас ұлғайған сайын адамның өз күшіне деген сенімділігі артады немесе жастардың сенімділігі төмен болуы мүмкін.

Бұл нәтижелер жас топтарының психологиялық ерекшеліктеріне сәйкес қорытындылар жасуға мүмкіндік береді, және әрбір сипаттама бойынша жас ерекшеліктерінің әсерін ескергенде, нақты жас топтарына бағытталған бағдарламалар мен психологиялық көмек көрсету тәсілдерін әзірлеуге болады.

Ерте ересек жас шамасындағы респонденттердің басқа жас шамасындағы респонденттерге қарағанда батыл әрі сенімді болуы аталмыш жас шамасындағы адамның эмоциялардың жаңа кешенін бастан кешіруімен байланысты болуы әбден мүмкін. Адамдардың көбісі ата-ана болу есебінен жаңа эмоцияларды сезінуі, перзентімен қарым-қатынас жасаудағы қуанышы, бауыр басу мен өзара сенімділікті кешіруі, баланың қажеттіліктеріне деген сезімталдық, балаға деген қызығушылықтың жоғары болуы олардың батылдығының кепілі болуы мүмкін.

Жастық шақтың негізгі психикалық ерекшеліктері ретінде санасезімнің қалыптасуы мен дамуы, тұлғаның «менін» ұғынуы, дүниетанымның, өмірлік жоспарлардың белсенді қалыптасуы; жеке өмірді құруға талпыныс, мамандық таңдаудағы терең рефлексия және өзін-өзі анықтау, тұлғаның дамуы, қоғамға енуі жастардың өздерін батыл сезінуінің кепілі болуы мүмкін.

Кемел жас шамасында жастық шақтағыдай, өмірдің негізгі аспектілері кәсіби іс-әрекет пен отбасылық қатынастармен ерекшелінгенімен оларды анықтайтын әлеуметтік жағдай айтарлықтай өзгеруі мүмкін. Егер жас кезінде адам үшін таңдалған кәсіпті игеру және өмірлік серікті таңдау (отбасын құру) мәселесі басым болса, яғни өмірдің маңызды жақтарын ұйымдастыру және қалыптастыру жағдайы болса, кемел жаста бұл жағдай көбінде өзін-өзі жүзеге асыру, кәсіби іс-әрекетте және отбасылық қатынастарда өзінің әлеуетін толық ашуды қамтиды. Аталмыш жас шамасындағы басты мәселе адамның өнімділігі пен инерттілік арасындағы таңдауға негізделген болса, бұл сапалар прогрессивті және регрессивті дамуы мүмкін, демек бұндай өзгерістер адамдағы батыл қадам жасауына әсер етуі мүмкін, бірақ басқа жас шамасымен салыстырғанда сенімді болуға негіз бола алады.

Респонденттердің жас шамаларына қарай белгісіздікке толеранттылығы мен интолеранттылығының айырмашылығын анықтау үшін Н Крускал-Уоллис критерийі бойынша есебі жасалынды. Ол үшін С.Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы бойынша респонденттердің «Белгісіздікке интолеранттылық», «Белгісіздікке толеранттылық» сапаларының жас ерекшелік айырмашылықтарын зерттейміз. Нәтижесі төмендегі 25-кестеде ұсынылған (Қосымша Л).

Жас ерекшеліктеріне қарай респонденттердің белгісіздікке толеранттығы мен интолеранттылығының көрсеткіштері олардың өмірлік тәжірибесіне және психологиялық бейімделу деңгейіне байланысты болуы мүмкін. Белгісіздікке интолеранттылық шкаласы бойынша көрсеткіштер жоғары болған сайын респонденттердің белгісіз жағдайларда тұрақтылықты сақтауы күрделенеді.

Белгісіздікке интолеранттылық сапасы бойынша жастық шақ тобының орташа рангі – 159.61. Бұл кезеңде тұлғаның тұрақсыздық пен белгісіздікке төзімсіздігі, өзін-өзі іздеу және өмірлік ұстанымдардың қалыптасуымен байланысты болуы мүмкін; Ерте ересек жас тобының көрсеткіші төмендеу (144.83). Бұл кезеңде жас адамдарда жеке өмірлік жолдарын анықтау, шешімдер қабылдау қабілеті дамиды, сондықтан белгісіздікке бейімделу деңгейі артады; Кемел жас тобының көрсеткіші ең жоғары (171.64), бұл өмірлік тәжірибе жинақтағанмен, тұрақтылық пен белгілілікке көбірек ұмтылумен түсіндіріледі.

Белгісіздікке толеранттылық бойынша жастық шақ тобының орташа рангі – 161.91, бұл кезеңде олардың белгісіздікке толеранттығы орташа деңгейде, олар жаңа жағдайларға бейімделуде; Ерте ересек жас тобының көрсеткіші аздап төмендеген (151.76), бұл өмірлік тәжірибенің артуымен байланысты, бірақ тұрақтылыққа да қажеттілік бар; Кемел жас тобының толеранттылық көрсеткіші орташа (156.70), олар белгісіз жағдайларға бейімделуде орташа қабілеттілік көрсетеді.

Жалпы, жастар жаңа тәжірибелер мен шешімдер іздегендіктен белгісіздікке төзімді келеді, ал кемел жастағы адамдар тәжірибенің арқасында шешім қабылдауда сенімді, бірақ тұрақтылықты көбірек қажет етеді.

26-кестеден көріп отырғанымыздай респонденттердің белгісіздікке толеранттылық пен интолеранттылық шкалалары бойынша статистикалық мәнді айырмашылықтары анықталған жоқ, өйткені p деңгейі > 0,05. С.Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы бойынша жастық шақ, ерте ересек жас және кемел жас шамасындағы респонденттердің белгісіздікке интолеранттылығы мен толеранттылығының арасында статистикалық мәнді айырмашылық анықталған жоқ.

Белгісіздікке толеранттылық пен интолеранттылық адамның тұлғалық ерекшеліктері мен эмоциялық тұрақтылығын, сонымен бірге олардың бейімделу қабілетін сипаттайды. Әртүрлі жас кезеңдерінде адамдардың белгісіздікке деген реакциясы әртүрлі болуы мүмкін деп күтілгенімен, алынған мәліметтер бұл аспектілердің жас кезеңдері арасында айтарлықтай айырмашылығы жоқ екенін көрсетеді.

26-кесте. Респонденттердің белгісіздікке толеранттығы мен интолеранттығының статистикалық өлшемдері

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Белгісіздікке интолеранттылық | Белгісіздікке толеранттылық |
| Хи-квадрат | 3.730 | 0.751 |
| Еркіндік дәрежесі | 2 | 2 |
| Асимптотикалық маңыздылығы | 0.155 | 0.687 |
| a. Крускал-Уоллис Критерийі  b. Топтау айнымалысы: Жас шамасы | | |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | |
|  | | |

Жастық шақта тұлға әлі де даму сатысында болғандықтан, белгісіздікке толеранттылық пен бейімделу дағдылары қалыптасып жатады. Бұл кезеңде жаңа тәжірибелерге ашықтық, өмірлік жолды іздеу процесі жоғары деңгейде болады деп күтілсе де, зерттеуде анықталған айырмашылықтар мәнді болған жоқ.

Ерте ересек жас кезеңінде де респонденттер белгісіздікке толеранттылықты сақтай отырып, кейде тұрақтылық пен қауіпсіздікке де мән береді. Бұл кезеңде адамдардың өз болашағын жоспарлау қабілеті дамығанымен, белгісіздік жағдайында әрекет етуге дайындығы жастық шақтағыдай жоғары болуы мүмкін.

Кемел жас кезеңінде адамдарда өмірлік тәжірибенің молаюына байланысты белгісіздікке деген көзқарас бейтарап бола бастауы мүмкін. Дегенмен, бұл топта белгісіздікті қабылдау немесе оны басқара білу қабілетінің статистикалық түрде өзгешеленбегені байқалды.

Нәтижелердің айтарлықтай айырмашылық көрсетпеуі жас ерекшеліктері мен белгісіздікке толеранттылық деңгейлері арасында өзара байланыстың күшті еместігін білдіруі мүмкін. Яғни, респонденттердің белгісіздікке толеранттылық және интолеранттылық деңгейлері олардың жас ерекшеліктеріне тікелей байланысты болмауы ықтимал. Бұл көрсеткіштер көбінесе адамның тұлғалық ерекшеліктеріне, өмірлік тәжірибесіне және оның стреске бейімделу қабілеттеріне байланысты болуы мүмкін.

Респонденттердің доминантты жай-күйлерінің жас ерекшелік айырмашылығын айқындау үшін Н. Крускал-Уоллис критерийі бойынша есебі жасалынды. Доминантты жай-күйді анықтау әдістемесі (Л.В.Куликов) бойынша респонденттердің «Өмірлік жағдайға белсенді *–* енжар қатынас», «Тонус: жоғары-төмен», «Тыныштық-мазасыздық», «Эмоциялы реңктің тұрақтылығы - тұрақсыздығы», «Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау», «Өзіндік оң-теріс бейнесі» сапалары бойынша жас ерекшелік айырмашылықтарын зерттейміз нәтижелері төмендегі 27-кестеде ұсынылған (Қосымша М).

27-кестеде көрсетілген нәтижелер респонденттердің доминантты көңіл-күй жағдайларын түрлі жас кезеңдерінде бағалауға арналған бірнеше өлшемдер бойынша көрсетілген. Бұл өлшемдер респонденттердің өмірге деген қатынасы, эмоциялық жағдайы, жалпы өмірге қанағаттану деңгейі мен өзін-өзі бағалауын қамтиды.

Өмірлік жағдайға белсенді-енжар қатынас сапасы бойынша жастық шақтағы респонденттердің орташа рангісі (167.95) ерте ересек жас (145.30) және кемел жас (153.54) респонденттеріне қарағанда жоғары. Бұл жас кезеңінде белсенді өмір сүруге ұмтылу мен өмірге белсенді қатынас көрсетуге деген құлшыныс күшті болуы мүмкін; Ерте ересек және кемел жаста бұл белсенділік көрсеткіші сәл төмендеу, мүмкін өмірлік тәжірибе мен өзіндік көзқарастардың қалыптасуы белсенділікті өзгертеді.

Тонус: жоғары-төмен сапасы бойынша жастық шақтағы респонденттерде тонус деңгейі жоғары (173.45), ал кемел жасқа жақындаған сайын бұл көрсеткіш төмендейді (135.14). Бұл құбылыс жас кезінде күш-қуаттың, өмірлік белсенділіктің, психологиялық энергияның жоғары деңгейде болуымен түсіндіріледі. Жас ұлғайған сайын дене энергиясының төмендеуі мен психологиялық тұрақтылықты сақтау қажеттілігі басым болады.

Тыныштық-мазасыздық сапасы бойынша жастық шақта мазасыздық деңгейі орташа рангімен жоғарырақ (169.84), ал кемел жаста мазасыздық деңгейі төмендейді (136.21). Жастар көбінесе өмірлік маңызды шешімдер қабылдау, өзін-өзі табу мен тұлғалық қалыптасу сияқты процестерге байланысты мазасыздықты сезінуі мүмкін. Кемел жаста өмірлік тәжірибе мен әлеуметтік тұрақтылық жоғарылаған сайын мазасыздық деңгейі де төмендейді.

Эмоциялы реңктің тұрақтылығы-тұрақсыздығы бойынша жастық шақта эмоциялық тұрақсыздық деңгейі жоғары (167.78), ерте ересек жаста біршама тұрақтанады (153.31), ал кемел жаста тағы да төмендейді (142.17). Бұл өзгерістер жасқа байланысты эмоциялық тұрақтылықтың дамуын көрсетеді. Жастық шақта эмоциялар жиі құбылмалы болса, уақыт өте келе эмоциялық тепе-теңдік пен тұрақтылық қалыптасады.

Өмірге қанағаттану - қанағаттанбау сапасы бойынша жастық шақта респонденттердің жалпы өмірге қанағаттануының орташа рангі жоғары (170.57), ерте ересек жас және кемел жас кезеңдерінде бұл деңгей төмендейді. Жастық шақта болашаққа деген үміт пен арман басым, сондықтан қанағаттану деңгейі жоғарырақ болуы мүмкін. Ересек кезеңдерде өмірдің нақты шындығына бейімделу, тұлғалық және кәсіби жауапкершіліктердің артуы қанағаттану деңгейін төмендетуі ықтимал.

Өзіндік оң-теріс бейнесі сапасы бойынша жастық шақтағы респонденттердің өз-өзіне деген бағасы жоғарырақ (172.41) болса, кемел жасқа қарай төмендеу байқалады (136.54). Жастық шақта өзіне деген сенімділік пен оптимизм жоғары деңгейде болса, жас ұлғайған сайын өзіндік бейнені объективті бағалау күшейеді, бұл өз-өзіне деген сыни көзқарастың артуына ықпал етуі мүмкін.

Нәтижелерге сүйене отырып, әр жас кезеңінде респонденттердің эмоциялы күйі мен өмірге деген көзқарастарының өзгеше екенін байқауға болады. Жастық шақта оптимизм, белсенділік және өзіне деген сенімділік басым болса, ересек және кемел жаста өмірлік тәжірибе мен шынайы көзқарастар негізінде осы көрсеткіштер біршама тұрақтылыққа ие болады.

28-кесте. Респонденттердің доминанты жай-күйлерінің статистикалық өлшемдері

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Өмірлік жағдайға белсенді – енжар қатынас | Тонус: жоғары-төмен | Тыныштық-мазасыздық | Эмоциялы реңктің тұрақтылығы - тұрақсыздығы | Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау | Өзіндік оң-теріс бейнесі |
| Хи-квадрат | 3.873 | 9.328 | 6.581 | 4.036 | 6.059 | 8.160 |
| Еркіндік дәрежесі | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Асимптотикалық маңыздылығы | 0.144 | 0.009 | 0.037 | 0.133 | 0.048 | 0.017 |
| a. Крускал-Уоллис Критерийі  b. Топтау айнымалысы: Жас шамасы | | | | | | |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | | | | | |

28-кестеден көріп отырғанымыздай респонденттердің «Тонус: жоғары-төмен», «Тыныштық-мазасыздық», «Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау», «Өзіндік оң-теріс бейнесі» шкалалары бойынша статистикалық мәнді айырмашылықтары анықталды, өйткені p деңгейі < 0,05.

Респонденттердің тонус сапасы бойынша орташа рангілік өлшемдері бойынша жастық шақ жас шамасындағы сыналушылардың көрсеткіші (173.45) басқа жас шамасындағы респонденттерге қарағанда жоғары болды, ерте ересек жас шамасындағы сыналушыларда – 150,03, болса, кемел жас шамасындағы сыналушыларда 135,14 екендігі анықталды.

Демек, жастық шас шамасындағы респонденттерде шаршау, ұқыпсыздық, солғындық, инерттілік, еңбекке өнімділіктің төмендігі тән. Белсенділік таныту, энергияны жұмсау, қуат көзі төмендеп, шаршау күйі жоғары. Туындайтын қиындықтарға астеникалық реакцияларды көрсетуге бейімділік тән деп қортындылай аламыз.

Респонденттердің тыныштық-мазасыздық сапасы бойынша орташа рангілік өлшемдеріне көз салатын болсақ, жастық шақ жас шамасындағы сыналушылардың көрсеткіші (169,84) басқа жас шамасындағы респонденттерге қарағанда жоғары болды, ерте ересек жас шамасындағы сыналушыларда – 154,45, болса, кемел жас шамасындағы сыналушыларда 136,21 екендігі анықталды.

Жастық шақ жас шамасындағы респонденттердің бұндай көрсеткіштері өмірлік жағдайлардың кең ауқымында мазасыздықты сезінуге, себептердің шындыққа жанасу - жанаспауына қарамастан, беделге, әл-ауқатқа қауіп төндіретінін көруге бейімділік кездесетіндігін білдіреді. Қолайсыз нәтижедегі оқиғаларды, болашақ қауіп-қатерді олардың шығу тегін анық білмей (жазалау, сыйластықты немесе өзін-өзі құрметтеуді жоғалту) алдын ала күдіктеніп, алаңдау тән. Аталмыш сапалар жастарда басым екендігін көруге болады.

Респонденттердің жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау сапасы бойынша орташа рангілік өлшемдеріне көз салатын болсақ, жастық шақ жас шамасындағы сыналушылардың көрсеткіші (170,57) басқа жас шамасындағы респонденттерге қарағанда жоғары болды, ерте ересек жас шамасындағы сыналушыларда – 150,66, болса, кемел жас шамасындағы сыналушыларда 140,23 екендігі анықталды.

Аталмыш сапа бойынша жастық шақ жас шамасындағы сыналушылардың жалпы өмірге, оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне және қазіргі уақытта негізгі өмірлік оқиғалардың өрбігеніне қанағаттанбау тән. Тұлғалық жетістігі төмен бағаланады. Нақ осы шақта адам өзін толық түсінбейді, сенімді ішкі тіректерді сезбейді, өзінен шынайы жауаптарды талап ету қабілетін сезінбейді. Көп жағдайда өзіне құлақ сала отырып, өмірлік таңдау жасау қажеттілігінен жалтаруға мүмкіндік беретін өзінің басынан өтіп жатқан жәйттерге жауапкершілікті қабылдаудан жалтару, күмәндану тән.

Респонденттердің өзіндік оң - теріс бейнесі бойынша орташа рангілік өлшемдеріне көз салатын болсақ, жастық шақ жас шамасындағы сыналушылардың көрсеткіші (172,41) басқа жас шамасындағы респонденттерге қарағанда жоғары болды, ерте ересек жас шамасындағы сыналушыларда – 150,56, болса, кемел жас шамасындағы сыналушыларда 136,54 екендігі анықталды.

Аталмыш сапа бойынша жастық шақ жас шамасындағы сыналушылар өздерінің психологиялық ерекшеліктері мен жай-күйін бағалауда адекваттылыққа деген ұмтылыс, өзін-өзі бағалаудағы сыншылдық туралы айтуға негіз бар. Жастарға өзін-өзі бағалаудағы жоғары сыншылдық және шынайы болуға деген үлкен ұмтылыспен қатар, өзіне деген жағымсыз қатынасты тән.

Респонденттердің өзекті функционалды жай-күйлерінің жас ерекшелік айырмашылығын айқындау үшін Х.Е. Плас және П. Рихтер құрастырған «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі бойынша Н Крускал-Уоллис критерийі бойынша есеп жүргізілді.

29-кестеде (Қосымша Н) респонденттердің функционалды жай-күйі әртүрлі жас ерекшеліктері бойынша берілген, атап айтқанда, шаршау, монотония, қанығу және стресс деңгейлерінің көрсеткіштері. Бұл көрсеткіштер әртүрлі жас кезеңдерінде өзгеше мәнге ие екенін байқатады.

Шаршау сапасы бойынша жастық шақтағы респонденттердің орташа рангісі (164.05) ерте ересек жастағы (154.08) және кемел жастағы (148.85) респонденттермен салыстырғанда жоғарырақ.

Жас кезеңінде жоғары энергия мен белсенділікке қарамастан, көптеген әлеуметтік және оқу міндеттерінің жүктемесі, тұлғалық ізденістер шаршау деңгейін көтеруі мүмкін. Жас ұлғайған сайын бұл деңгей аздап төмендейтінін байқаймыз, мүмкін респонденттердің өмірлік тәжірибе жинақтап, энергияларын тиімдірек қолдануға үйренуі әсер етеді.

Монотония сапасы бойынша монотония деңгейі жастық шақта жоғарырақ (170.12), ерте ересек жас кезеңінде аздап төмендейді (162.46), ал кемел жаста ең төменгі деңгейге жетеді (123.91). Бұл көрсеткіш жастық шақта жаңалыққа құмарлық пен түрлі қызығушылықтардың жиі ауысуымен түсіндірілуі мүмкін. Уақыт өте келе ерте ересек және кемел жастағы адамдар белгілі бір тұрақтылыққа бейімделіп, монотония деңгейін төмендетуге бейім болады.

Қанығу сапасы бойынша жастық шақтағы респонденттерде қанығу деңгейі салыстырмалы түрде жоғары (166.93), ерте ересек жаста бұл деңгей төмендейді (151.64), ал кемел жаста тағы да азаяды (146.38). Жас кезеңінде ақпаратты, эмоцияны қабылдауға жоғары сұраныс, жаңа әсерлер іздеу үрдісі қанығу деңгейін көтеруі мүмкін. Ерте ересек және кемел жастағы респонденттер, керісінше, бұл сезімге аздап бейімделіп, қалыптасқан өмір тәртібін қабылдауға жақындайды.

Стресс сапасы бойынша жастық шақтағы респонденттердің стресс деңгейі (162.41) ерте ересек жастағылармен (161.18) салыстырғанда сәл жоғары, ал кемел жаста бұл деңгей одан да төмендейді (141.87). Бұл көрсеткіш жас кезеңінде тұлғалық қалыптасу мен өмірлік маңызды шешімдер қабылдаумен байланысты жоғары болуы мүмкін. Ерте ересек жас кезеңінде әлеуметтік және кәсіби жауапкершілік артып, бұл да стресс деңгейін ұстап тұруға әсер етеді. Кемел жасқа келгенде, көбіне өмірлік тәжірибе мен тұрақтылық стресс деңгейін төмендетуге көмектеседі.

29-кестеден байқағанымыздай, жастық шақта функционалды жай-күйлердің көрсеткіштері, соның ішінде шаршау, монотония, қанығу және стресс деңгейлері салыстырмалы түрде жоғары. Бұл жас кезеңінде түрлі өмірлік сынақтарға бейімделу, тұлғалық даму процестері әсер етеді. Ерте ересек және кемел жаста бұл көрсеткіштер біршама тұрақтанып, төмендеу байқалады. Бұл өзгерістер адамдардың уақыт өте келе жинақтайтын өмірлік тәжірибесі мен бейімделу қабілеттерінің дамуының әсерін көрсетеді.

30-кестеден көріп отырғанымыздай респонденттердің «Монотония» шкаласы бойынша статистикалық мәнді айырмашылық анықталды, өйткені p деңгейі < 0,05.

Респонденттердің монотония сапасы бойынша орташа рангілік өлшемдері бойынша жастық шақ жас шамасындағы сыналушылардың көрсеткіші (170.12) басқа жас шамасындағы респонденттерге қарағанда жоғары болды, ерте ересек жас шамасындағы сыналушыларда – 162,46, болса, кемел жас шамасындағы сыналушыларда 123,91 екендігі анықталды.

30-кесте. Респонденттердің өзекті функционалды жай-күйлерінің статистикалық өлшемдері

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Шаршау | Монотония | Қанығу | Стресс |
| Хи-квадрат | 1.533 | 12.615 | 3.021 | 2.645 |
| Еркіндік дәрежесі | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Асимптотикалық маңыздылығы | 0.465 | 0.002 | 0.221 | 0.266 |
| a. Крускал-Уоллис Критерийі  b. Топтау айнымалысы: Жас шамасы | | | | |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | | | |

Монотония – бұл қайталанатын, өзгеріссіз және біртекті әрекеттердің ұзақ уақыт бойы жасалуы нәтижесінде туындайтын жағдай, ол адамның қызығушылық деңгейінің төмендеуін және ынталандырғыштардың азаюын білдіреді. Монотония – адамның бірсарынды жұмыс кезінде пайда болатын функционалды жағдайы болғандықтан, жастарда аталмыш сапа тонус пен сезімталдықтың төмендеуімен, саналы бақылаудың әлсіреуімен, зейін мен есте сақтаудың нашарлауымен, іс-әрекеттің стереотипімен, қанығу сезімдерінің пайда болуымен және жұмысқа деген қызығушылықтың жоғалуымен сипатталады. Іс-әрекеттің өнімділігі арнайы ерікті күш-жігердің арқасында біраз уақытқа қалпына келуі мүмкін. Жастардың бірсарынды жұмыс жағдайларына жауап ретінде психикалық қанығу құбылыстары да дамуы мүмкін.

Жастық шақ жас шамасындағы респонденттерде монотония деңгейі ең жоғары (170.12) екені байқалады. Бұл жас кезеңі әдетте жаңалықтар мен жаңа әсерлерді қабылдауға толы болады, бірақ өмірдің көп аспектілері (оқу, жұмыс, әлеуметтік міндеттер) біртектес, қайталанатын сипатта болуы мүмкін. Сондықтан жастар көбіне монотония сезімін жиі сезінеді, себебі олар тұрақтылыққа, жаңа ынталандырулар мен өзгерістерге көбірек ұмтылады.

Ерте ересек жаста монотония деңгейі (162.46) жастық шаққа қарағанда төмен болады, бірақ әлі де айтарлықтай жоғары. Бұл жас кезеңінде адамның кәсіби немесе әлеуметтік жауапкершіліктері артып, белгілі бір деңгейде тұрақтылық орнайды. Бірақ әлі де болса жастардың тұлғалық ізденістері мен мақсаттарының ауысуы монотония сезімін толық жоя алмайды. Сонымен қатар, ересек жас адамның өмірінде күрделі міндеттер мен шешімдер қабылдау қажеттілігі артады, бұл монотонияның төмендеуіне әсер етеді.

Кемел жаста монотония деңгейі айтарлықтай төмен (123.91) екендігі байқалады. Бұл жас кезеңі өмірдің белгілі бір деңгейінде қалыптасқан, тәуелсіздік пен тыныштыққа бейімделген кезең болып табылады. Әр түрлі жағынан тұрақты өмір салты мен тәжірибе жинақтаған адам монотония сезімін аз сезінеді, себебі олар белгілі бір тәртіпке және тұрақтылыққа ұмтылады. Кемел жастағы адамдар өмірді реттеудің, жеке уақыт пен ресурстарды тиімді пайдаланудың маңыздылығын түсінеді, бұл монотония деңгейінің төмендеуіне ықпал етеді.

Жастық шақта монотония деңгейінің жоғары болуы жаңа қызығушылықтарды іздеу мен әртүрлі өмірлік өзгерістерге бейімделуге тырысуымен түсіндіріледі. Ерте ересек жаста монотония деңгейі төмендей бастайды, бірақ әлі де күрделі әлеуметтік және кәсіби міндеттер бұл сезімді толығымен жоя алмайды. Кемел жасқа келгенде адамдар көбіне тұрақтылыққа бейімделіп, монотония сезімін аз сезінеді, себебі өмірде тұрақтылық пен тәуелсіздік орнайды.

Д. Маклейннің «Белгісіздікке толеранттылық шкаласы» бойынша белгісіздікке жалпы толеранттылықтың психометриялық көрсеткіштері мен факторлық құрылымының жас ерекшелік айырмашылықтарын анықтау үшін Н Крускал-Уоллис критерийі бойынша есебі жасалынды.

31-кестеде (Қосымша Ң) респонденттердің белгісіздікке толеранттылықтарының жас ерекшеліктеріне сай рангілік өлшемдері ұсынылған. Көріп отырғанымыздай, әртүрлі шкалалар бойынша респонденттердің белгiсiздiкке толеранттылық деңгейлері жас ерекшеліктеріне қарай өзгереді. Бұл көрсеткіштер жас шамасына байланысты статистикалық тұрғыдан маңызды өзгерістер көрсетеді.

Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші бойынша жастық шақ (153.34) пен ерте ересек жас (159.29) арасындағы айырмашылық біршама аз, бірақ кемел жас (163.57) көрсеткіші басқа жас кезеңдеріне қарағанда жоғары. Бұл көрсеткіш адамдардың жас ұлғайған сайын белгісіздікке деген толеранттылық деңгейінің артуын көрсетеді.

Жаңалыққа қатынасы бойынша жастық шақ (153.35) пен ерте ересек жас (152.79) арасында айырмашылық өте аз, бірақ кемел жас (173.05) кезеңінде жаңалықтарға деген қатынас айтарлықтай жоғары екендігі байқалады. Бұл, мүмкін, адамның өмір тәжірибесі мен жаңалықтарды қабылдау икемділігінің уақыт өте келе артатынын білдіреді.

Күрделі міндеттерге қатынасы бойынша кемел жас (165.93) көрсеткішінің жоғары болуы, адамның өмір бойы алған тәжірибесі мен қабілеттерінің артуына байланысты күрделі міндеттерге деген жауапкершілік пен қабылдау қабілетінің жақсы екендігін көрсетеді. Бұл жас кезеңінде адамдар өмірлік шешімдерді қабылдаудағы сенімділіктері мен шеберліктерін арттырады.

Белгісіз жағдаяттарға қатынасы бойынша ерте ересек жас (166.92) кезеңінде белгісіз жағдайларға деген қатынас басқа жас кезеңдерінен айтарлықтай жоғары, бұл осы жас кезеңіндегі адамдардың белгісіздікті қабылдауға және онымен жұмыс істеуге дайын болатынын көрсетеді.

Белгісіздікті қалау сапасы бойынша ерте ересек жас (166.44) респонденттері белгісіздікті ең жоғары деңгейде қалайды, бұл өмірінің осы кезеңінде жаңалықтар мен өздеріне таныс емес жағдайлармен бетпе-бет келуге дайын болуымен түсіндіріледі. Жастық шақ (151.74) кезеңіндегі респонденттердің бұл көрсеткіші төменірек, өйткені жасөспірімдер көбіне белгісіздіктен қорқады.

Белгісіздікті қабылдау/бас тарту сапасы бойынша кемел жас (162.96) респонденттерінде бұл көрсеткіш жоғары болып, белгісіздікті қабылдауға бейімділіктің артқанын көрсетеді. Жастық шақ (155.08) пен Ерте ересек жас (157.22) кезеңдерінде бұл көрсеткіштер төменірек, себебі жастар мен ерте ересек жастағылар жаңа және белгісіз нәрселерден жиі қорқады, бірақ оларды бас тарту немесе қабылдау арасында тепе-теңдік сақталады.

Жастар өз өмірінің көп аспектілері туралы көптеген белгісіздіктерге тап болады. Олар жаңа әлеуметтік рөлдер мен тәуелділіктерге бейімделіп жатыр. Дегенмен, олар әлі де белгісіздікті қабылдауға не қалауына қатысты күрделі сұрақтармен бетпе-бет келетін жас саналады. Сондықтан олардың белгісіздікке толеранттылығы салыстырмалы түрде төмен, бірақ олар жаңа жағдайларға үйренуге ұмтылады.

Ересек кезеңде адамдар кәсіби және жеке өмірінде жаңа жағдайларға көбірек тап болады. Белгісіздікті қалау мен қабылдаудағы жоғары көрсеткіштер көрсеткендей, бұл жастағылар әдетте жаңалықтар мен қиындықтарды шешуге бейім, бірақ олар өмірдегі жаңа жағдайлар мен талаптарға жауап бере отырып, белгілі бір деңгейде толеранттылықтарын арттырады. Бұл жастағы адамдар әлеуметтік жауапкершіліктерін сезініп, сол себепті белгісіз жағдайларды қабылдауға дайын болады.

Жас ұлғайған сайын адамдардың белгісіздікке деген толеранттылығы артады. Жастық шақта белгісіздікке деген қорқыныш басым болса, кемел жас кезеңінде өмірлік тәжірибенің артуымен бұл сезім азаяды. Ерте ересек жас кезеңі өмірдегі белгісіздікпен күресудің, оны қабылдаудың және оны пайдалы мүмкіндік ретінде көрудің бастамасы болып табылады.

Кемел жаста адамдар өздеріне қажетті тәжірибе мен дағдыларды жинақтап, өмірлік тұрақтылыққа жетеді. Белгісіздікке деген толеранттылық олардың психологиялық дайындығының артуын және өмірдің түрлі аспектілеріне деген сенімділіктерін көрсетеді. Олар белгісіздікті қабылдай отырып, өздеріне жаңа мақсаттар қоюға бейім болады.

32-кестеден көріп отырғанымыздай респонденттердің белгісіздікке толеранттылық шкалалары бойынша статистикалық мәнді айырмашылықтары анықталған жоқ, өйткені p деңгейі > 0,05. Д. Маклейіннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы бойынша жастық шақ, ерте ересек жас және кемел жас шамасындағы респонденттердің белгісіздікке толеранттылықтарының арасында статистикалық мәнді айырмашылық анықталған жоқ.

Демек сыналушылар бейтаныс, күрделі, өзгермелі немесе бірнеше түбегейлі әртүрлі түсіндірулерге мүмкіндік беретін стимулдарға (қабылдамаудан әуестікке дейін) реакциялары ұқсас деуге негіз бар.

Белгісіздікке толеранттылық дегеніміз – адамдардың белгісіз немесе анықталмаған жағдайларға қаншалықты бейімделе алатындығы. Бұл адамдардың стрестік жағдайларға, жаңа немесе күтпеген мәселелерге деген жауапкершілік пен икемділігін көрсетеді.

32-кесте. Респонденттердің белгісіздікке толеранттылықтарының статистикалық өлшемдері

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші | Жаңалыққа қатынасы | Күрделі міндеттерге қатынасы | Белгісіз жағдаяттарға қатынас | Белгісіздікті қалау | Белгісіздікті қабылдау/бас тарту |
| Хи-квадрат | 0.651 | 2.628 | 0.847 | 1.893 | 1.569 | 0.354 |
| Еркіндік дәрежесі | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Асимптотикалық маңыздылығы | 0.722 | 0.269 | 0.655 | 0.388 | 0.456 | 0.838 |
| a. Крускал-Уоллис Критерийі  b. Топтау айнымалысы: Жас шамасы | | | | | | |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | | | | | |

Респонденттердің барлық жас топтарында белгiсiздiкке қатысты жауаптары ұқсас болғандықтан, олардың белгісіздікке деген қарым-қатынасында жас бойынша елеулі айырмашылықтар жоқ деп айтуға болады.

Жастар бұл кезеңде өмірдегі түрлі өзгерістер мен жаңа жағдайларға тап болады. Бірақ осы зерттеу нәтижелері бойынша олардың белгісіздікке деген көзқарастары басқа жас топтарынан ерекше болмады. Бұл кезеңде жас адамдар жаңа әлеуметтік рөлдерге бейімделіп, өмірдегі белгісіздіктерді қабылдауға дайын болуы мүмкін. Яғни, олар жаңалықтар мен қиындықтарды толық түсініп, оларға еркін әрі бейімделген түрде қарайды.

Ерте ересек жаста адамдар өмірдің әртүрлі аспектілерінде толыққанды шешімдер қабылдай бастайды. Олардың кәсіби және жеке өмірінде белгісіз жағдайлар жиі кездеседі. Бірақ зерттеу нәтижелері олардың белгісіздікке реакциясының басқа жас кезеңдерінен ерекшеленбейтінін көрсетеді. Бұл олардың өмір бойы қалыптасқан бейімделу қабілеті мен ыңғайлылығының әсерінен болуы мүмкін, яғни олар жаңа жағдайларды қабылдауға дайын болғанымен, сыртқы жағдайлар өзгерсе де, толеранттылық деңгейлері бірдей.

Кемел жаста адамдар өз өміріндегі көптеген мәселелер мен жағдайларға қатысты тәжірибе жинақтап, түбегейлі шешімдер қабылдай алады. Олар белгісіздікке толерантты, өйткені олар өмірлік дағдыларды, стратегияларды және қиындықтарды шешу әдістерін игерген. Бірақ зерттеу нәтижелері олардың басқа жас топтарынан елеулі айырмашылығы жоқ екенін көрсетеді, бұл олардың белгісіздікті қабылдауға деген қабілеттерінің бәріне ортақ бірдей деңгейде екендігін білдіреді.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, барлық жас топтарында белгісіздікке толеранттылық деңгейі біркелкі. Демек, адамдардың белгісіздікке реакциялары, жаңа және күрделі жағдайларға қатысты олардың жауаптары мен ұстанымдары негізінен ұқсас. Бұл көрсеткіш адамның жасына байланысты қалыптасқан бейімділіктердің өсуіне қарамастан, олар түрлі жағдайларға бірдей қолайлы жауаптар бере алады деген тұжырымға келуге мүмкіндік береді.

Респонденттердің стреске төзімділіктерінің жас ерекшелік айырмашылықтарын анықтау үшін Е.В. Распопиннің «Cтресс көздеріне төзімділік шкаласы» бойынша Н Крускал-Уоллис крийтерийі бойынша есеп жүргізілді.

33-кесте (Қосымша П) мәліметтеріне сүйенсек, респонденттердің стреске төзімділіктерінің жас ерекшеліктеріне байланысты көрсеткіштері әртүрлі болып отыр. Бұл шкала бойынша әртүрлі жас кезеңдеріндегі респонденттер арасында статистикалық айырмашылықтар анықталғанын байқауға болады. p деңгейі 0,05-тен төмен болғандықтан, жас шамаларына байланысты айырмашылықтар маңызды болып табылады. Енді әр шкала бойынша талдау жасайық.

«Мен өзім» шкаласы (тұлғаның стрессогендік немесе стрессіз деп бағалауы) бойынша орташа рангілер жастық шақта –161.73, ерте ересек жаста – 138.61, кемел жаста – 176.33.

Жастық шақтағы респонденттердің стрессогендік жағдайларға реакциясы жоғары болғанымен, олар өздерінің стресс деңгейін жиі бақылап, бағалай алады. Ал ерте ересек жас кезеңінде стресс факторларына реакция төмендегенін байқауға болады. Бұл кезеңде тұлғалар көбінесе кәсіби, отбасылық және әлеуметтік жағдайларға бейімделеді, бірақ олардың өздеріне деген сенімін арттыру үшін қосымша стратегиялар қажет болуы мүмкін. Кемел жас кезеңінде стресс төзімділігі ең жоғары көрсеткішті көрсетеді, бұл тәжірибе мен өмірлік дағдылардың артуына байланысты. Осы жаста адамдар стресс жағдайларын жақсы басқаруға қабілетті.

«Басқа адамдар» шкаласы (басқа адамдарды стрессогендік немесе стресссіз деп бағалау) бойынша орташа рангілердің мәні жастық шақ жас шамасында – 157.78, ерте ересек жас шамасында – 146.08, кемел жас шамасында – 173.62.

Жастар басқа адамдардың стресс жағдайларына аса сезімтал болатынын байқауға болады. Олар басқалардың күйзелісіне жиі ықпал ете алады, себебі өздерінің әлеуметік жағдайлары мен байланыстары дамып келе жатқан уақытта әлеуметтік дағдылар қалыптасады. Ерте ересек жас кезеңінде бұл сезімталдық біршама төмендейді, себебі адамдар өздерінің жеке өмірлерін ұйымдастыруға көбірек назар аударады. Кемел жас кезеңінде адамдар басқа адамдардың күйзелісіне көбірек назар аударады, олар тәжірибелерінің арқасында басқалармен дұрыс қарым-қатынас орнатуды және стрестің әсерін азайтуды үйренеді.

«Айналадағы әлем» шкаласы (қоршаған әлемді стрессогендік немесе стрессіз деп бағалау) бойынша орташа рангілердің мәні жастық шақ жас шамасында – 158.33, ерте ересек жас шамасында – 148.14, кемел жас шамасында – 169.46.

Жастық шақ жас шамасындағы респонденттер үшін қоршаған әлемдегі белгісіздіктер мен өзгерістер стрестік факторлар болып көрінеді. Бұл жас кезеңінде жаңа әлеуметтік рөлдер мен өмірлік жағдайларға бейімделу процесі жүріп жатыр. Ерте ересек жаста бұл стресс азаяды, себебі адамдар кәсіби өмірі мен тұлғалық қарым-қатынастарында сенімділікке ие бола бастайды. Ал кемел жас кезеңінде өмірлік тәжірибенің артуы арқасында қоршаған әлемді түсіну деңгейі жоғарылап, стрестік жағдайларды жеңуге деген қабілет артады.

Стреске төзімділіктің жалпы деңгейі бойынша орташа рангілік көрсеткіштер жастық шақ жас шамасында – 159.40, ерте ересек жас шамасында – 143.98, кемел жас шамасында – 173.33.

Жалпы стреске төзімділік деңгейі жастар арасында ең төмен болып отыр, бұл олардың эмоциялы жағдайларының тұрақсыздығына және жаңа өмірлік тәжірибенің аздығына байланысты болуы мүмкін. Ерте ересек жас кезеңінде стресс деңгейі біршама төмендеуі мүмкін, алайда бұл кезеңде психологиялық дайындық және стреске төзімділік деңгейі әлі де төмен болып қалуы мүмкін. Кемел жас кезеңінде адамдардың стреске төзімділік деңгейі айтарлықтай жоғарылағанын байқауға болады, себебі олар өмірлік қиындықтармен күресу барысында жинақталған дағдылар мен тәжірибелерін қолданады.

Стреске төзімділік жас кезеңдеріне байланысты айтарлықтай өзгерістер көрсетеді. Жастық шақ кезінде стресс жағдайларына деген сезімталдық жоғары, бірақ өмірлік тәжірибенің артуы кезінде адамдардың стресс жағдайларын басқаруға деген қабілеттері жақсарады. Ерте ересек жас кезеңінде стресс жағдайларына бейімделу деңгейі төмендейді, бірақ адамдардың стресс төзімділігі кемел жасқа қарағанда әлдеқайда төмен. Кемел жас кезеңінде адамдар стресс жағдайларына жоғары төзімділік көрсетеді, себебі олар бұрынғы тәжірибелеріне сүйене отырып, қиындықтарды тиімді шешеді.

Бұл зерттеу нәтижелері жастарға арналған психологиялық қолдау көрсету қажет екенін көрсетеді, ал кемел жас кезеңіндегі адамдар стреске жақсы бейімделіп, осы қабілеттерін келесі ұрпаққа ұсына алады.

34-кестеден көріп отырғанымыздай респонденттердің «Мен өзім» (тұлғанын стрессогендік-стрессіз деп бағалау) шкаласы бойынша статистикалық мәнді айырмашылық анықталды, өйткені p деңгейі < 0,05.

Респонденттердің «Мен өзім» (тұлғанын стрессогендік – стрессіз деп бағалау) шкаласы бойынша орташа рангілік өлшемдері бойынша кемел жас шамасындағы сыналушылардың көрсеткіші (176,33) басқа жас шамасындағы респонденттерге қарағанда жоғары болды, ерте ересек жас шамасындағы сыналушыларда – 138,61, болса, жастық шақ жас шамасындағы сыналушыларда 161,73 екендігі анықталды.

Демек, кемел жас шамасындағы сыналушылардың өз тұлғасына қатысты стреске төзімділігі басқа шас шамасындағы респонденттерге қарағанда жоғары деуге негіз бар.

34-кесте. Респонденттердің стреске төзімділіктерінің статистикалық өлшемдері

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Мен өзім» | «Басқа адамдар» | «Айналадағы әлем» | Стреске төзімділіктің жалпы деңгейі |
| Хи-квадрат | 7.674 | 3.793 | 2.300 | 4.404 |
| Еркіндік дәрежесі | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Асимптотикалық маңыздылығы | 0.022 | 0.150 | 0.317 | 0.111 |
| a. Крускал-Уоллис Критерийі  b. Топтау айнымалысы: Жас шамасы | | | | |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | | | |

Зерттеу нәтижелері респонденттердің жас ерекшеліктеріне байланысты өз тұлғасын стреске төзімді немесе стрессогендік деп бағалау деңгейлерінде айтарлықтай айырмашылық бар екенін көрсетеді. «Мен өзім» шкаласы бойынша алынған мәліметтер кемел жас шамасындағы респонденттердің өз тұлғаларын стресс жағдайларына төзімді деп қабылдайтынын айғақтайды. Орташа рангілік көрсеткіштердің салыстырмалы түрде жоғары болуы (176,33) осы жастағы адамдардың өзіндік психологиялық қорғаныс және стресспен күресу қабілеттерінің дамығанын білдіреді.

Кемел жастағы респонденттер өздерін стресс жағдайларына төзімді деп бағалайды. Бұл көрсеткіштің жоғары болуы олардың өмірлік тәжірибесі, қиындықтарды жеңуге деген қалыптасқан стратегиялары және психологиялық тұрақтылығының артуымен байланысты.

Кемел жастағы адамдар күрделі өмірлік жағдайларда сабыр сақтай білуге және стрестік жағдайларды қабылдауға бейім келеді, бұл олардың өз-өзіне деген сенімділігін арттырады.

Жастық шақ жас шамасындағы респонденттер бұл шкала бойынша орташа деңгейде көрсеткішке ие болды (161,73). Жастық шақ – тұлғаның қалыптасу және өзіндік сенімге ие болу кезеңі болғандықтан, оларда стресс жағдайларына толық бейімделу әлі де қалыптасу үстінде. Бұл кезеңде респонденттер өздерінің шектеулерін және күшті жақтарын толығымен түсінбеуі мүмкін, сондықтан олар стресс жағдайларын жеңуде тәжірибесіз.

Ерте ересек жас кезеңінде респонденттердің орташа көрсеткіші ең төмен (138,61), бұл олардың психологиялық ресурстарының отбасылық, кәсіби және әлеуметтік міндеттерге жұмсалуына байланысты болуы мүмкін. Осы кезеңде адамдар жаңа өмірлік жағдайларға бейімделіп, қаржылық және әлеуметтік тәуелсіздікке қол жеткізуге тырысады, бұл стресс деңгейін арттыруы мүмкін. Нәтижесінде олардың стресс жағдайларына қарсы тұру қабілеті салыстырмалы түрде төмен болып көрінеді.

Стресс адамға қауіп төндіретін, зиян келтіретін немесе қиындық туғызатын оқиғаларды субъективті бағалауға негізделген құбылыс ретінде қарастырылады. Біздің зерттеу нәтижелеріміз көрсеткендей, кемел жастағы респонденттер бұл қауіптерді психологиялық тұрғыдан жеңуге қабілетті екенін сезінеді, сондықтан олардың субъективті бағалауына сәйкес, өздеріне қатысты стреске төзімділіктері жоғары деңгейде.

Осылайша, адамның стресті қабылдауы, оған деген қарым-қатынасы және өзін бағалауы жас ерекшеліктеріне байланысты өзгеріп отырады. Бұл айырмашылықтар тұлғаның даму процесі мен психологиялық бейімделу кезеңдерімен тығыз байланысты.

Әдістеменің теориялық моделіне сәйкес, стресті адамның субъективті бағалауының негізінде қауіп, зиян немесе қиындық ретінде түсіндіретін құбылыстар мен оқиғалардың туындауына себепкер болады. Бұндай бағалау стрестік болады. Ал біздің зерттеуімізде адамның өз тұлғасына қатысты стреске төзімділігі жоғары екендігі анықталуда.

Зерттеу жұмысымыздың келесі кезеңінде  тәуелсіз 2 топтан құралған респонденттердің өзгерістерге тұлғалық даярлығының жыныстық айырмашылығын анықтау үшін U Манна-Уитни критерийін қолдандық [311]. «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі бойынша (A. Rolnic, S. Heather, М. Gold, С. Hull) респонденттердің құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, бейімділік, сенімділік, екі үштылыққа толеранттылық сапаларының жыныстық айырмашылықтарын зерттейміз.

35-кестеде (Қосымша Р) ұсынылған зерттеуде тәуелсіз екі топтың (әйелдер мен ерлер) өзгерістерге тұлғалық даярлық деңгейлері бойынша жыныстық айырмашылықтары Манна-Уитни критерийі арқылы бағаланған. Әрбір шкала бойынша көрсеткіштер талданды.

Құмарлық сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 164.16, ерлер үшін – 163.16. Асимптотикалық мәні (p-мәні) – 0.945. Әйелдер мен ерлер арасындағы құмарлық деңгейінде статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылық анықталған жоқ, себебі р мәні 0.05-тен жоғары. Әйелдер мен ерлердің құмарлық деңгейлері шамалас, бұл олардың өзгерістерге ынталы болуын бірдей деңгейде көрсетеді.

Зеректік сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 164.11, ерлер үшін – 163.40. Асимптотикалық мәні – 0.961. Зеректік деңгейінде де жыныстық айырмашылық жоқ. Әйелдер мен ерлер өзгерістерге бейімделу кезінде интеллектуалдық ресурстарды қолдану деңгейінде бірдей мүмкіндіктерге ие.

Оптимизм сапасы бойынша орташа рангі мәні әйелдерде – 163.12, ерлерде – 168.76. Асимптотикалық мәні – 0.694. Оптимизм деңгейі бойынша да жыныстық айырмашылық жоқ. Әйелдер мен ерлер өзгерістерді қабылдаудағы оптимистік көзқарасты тең дәрежеде көрсетеді.

Батылдық сапасы бойынша орташа рангілік мәні әйелдер үшін – 163.58, ерлер – 166.26. Асимптотикалық мәні – 0.852. Батылдық деңгейінде де маңызды айырмашылықтар жоқ. Әйелдер мен ерлер өзгерістер жағдайында бірдей батылдық танытады.

Бейімділік сапасы бойынша орташа рангілік мәні әйелдер үшін – 164.67, ерлер үшін – 160.35. Асимптотикалық мәні – 0.764. Бейімділік бойынша айырмашылықтар маңызды емес. Әйелдер мен ерлер өзгерістерге бейімделу қабілеттерін тең дәрежеде көрсетеді.

Сенімділік сапасы бойынша орташа рангілік мәні әйелдерде – 162.99, ерлерде – 169.48. Асимптотикалық мәні – 0.651. Сенімділік деңгейінде де жыныстық айырмашылықтар жоқ. Өзгерістерге тұлғалық сенімділік көрсеткіштері әйелдер мен ерлер арасында бірдей.

Екі үштылыққа толеранттылық сапасы бойынша орташа рангілік мәні әйелдерде – 160.86, ерлерде – 180.98. Асимптотикалық мәні – 0.161. Толеранттылық деңгейінде де жыныстық айырмашылықтар байқалмайды. Әйелдер мен ерлер белгісіздік жағдайларына төзімділік деңгейін шамалас деңгейде көрсетеді.

Барлық шкалалар бойынша Манна-Уитни критерийінің нәтижелері жыныстық айырмашылықтардың статистикалық тұрғыдан маңызды еместігін көрсетті (р > 0.05). Бұл әйелдер мен ерлердің өзгерістерге тұлғалық даярлығының деңгейлері ұқсас екенін білдіреді. Зерттеу нәтижелері тұлғалық сапалардың жынысқа тәуелсіз екенін және өзгерістерге бейімделу процесінде екі топтың да тең мүмкіндіктерге ие екенін көрсетеді.

С. Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы бойынша респонденттердің «Белгісіздікке интолеранттылық», «Белгісіздікке толеранттылық» сапаларының жыныстық ерекшелігін зерттейміз. Нәтижесі төмендегі 36-кестеде ұсынылған (Қосымша С).

36-кестеде С. Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы негізінде респонденттердің «Белгісіздікке интолеранттылық» және «Белгісіздікке толеранттылық» сапаларының жыныстық ерекшеліктеріне талдау жасалынған.

Белгісіздікке интолеранттылық сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 162.64, ерлер үшін – 171.33. Асимптотикалық мәні (p-мәні) – 0.546. Белгісіздікке интолеранттылық деңгейінде жыныстық айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан маңызды емес, себебі p > 0.05. Әйелдер мен ерлер белгісіздік жағдайларында мазасыздықты және интолеранттылықты бірдей деңгейде көрсетеді. Бұл олардың тұрақтылықты іздеу немесе белгісіздікке қарсы тұру қабілеттерінде ұқсастық бар екенін көрсетеді.

Белгісіздікке толеранттылық сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 163.57, ерлер үшін – 166.34. Асимптотикалық мәні – 0.847. Белгісіздікке толеранттылық деңгейінде де жыныстық айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан маңызды емес, себебі p > 0.05. Әйелдер мен ерлер белгісіздік жағдайларына икемділікпен бейімделу қабілеттерін шамалас деңгейде көрсетеді. Бұл екі топтың да белгісіз жағдайларды жеңе алудағы психологиялық ресурстарының ұқсастығын көрсетеді.

Зерттеу нәтижелері бойынша «Белгісіздікке интолеранттылық» және «Белгісіздікке толеранттылық» сапаларының жыныстық ерекшеліктері статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылық көрсетпеді.

Бұл әйелдер мен ерлердің белгісіздікке деген реакцияларының, оны қабылдау және оған бейімделу қабілеттерінің ұқсас деңгейде екенін білдіреді. Тұлғалардың жынысына қарамастан, олардың белгісіздік жағдайында өзін-өзі басқару және бейімделу мүмкіндіктері тең дәрежеде көрінеді.

Доминанты жай-күйді анықтау әдістемесі (Л.В.Куликов) бойынша респонденттердің «Өмірлік жағдайға белсенді – енжар қатынас», «Тонус: жоғары - төмен», «Тыныштық - мазасыздық», «Эмоциялы реңктің тұрақтылығы - тұрақсыздығы», «Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау», «Өзіндік оң - теріс бейнесі» сапалары бойынша жыныстық ерешеліктерін зерттейміз және оның нәтижелері төмендегі 37-кестеде ұсынылған (Қосымша Т).

Л. В. Куликовтың әдістемесі бойынша респонденттердің доминантты жай-күйінің жыныстық ерекшеліктері Манна-Уитни критерийі арқылы есептелді. Төменде шкалалар бойынша интерпретациясы ұсынылған.

Өмірлік жағдайға белсенді – енжар қатынас сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 163.49, ерлер үшін – 166.76. Асимптотикалық мәні (p-мәні) – 0.820. Белсенділік - енжарлық көрсеткіштері бойынша жыныстық айырмашылықтар маңызды емес (p > 0.05). Әйелдер мен ерлер өмірлік жағдайларға белсенді немесе енжар көзқарас танытуда бірдей деңгейде. Бұл екі жыныстың да өмірлік белсенділік деңгейі ұқсас екенін көрсетеді.

Тонус: жоғары - төмен сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 161.11, ерлер үшін – 179.65. Асимптотикалық мәні – 0.198. Тонус деңгейі бойынша жыныстық айырмашылықтар статистикалық маңызды емес. Әйелдер мен ерлердің психофизиологиялық тонус деңгейлері ұқсас, бұл олардың энергия ресурстарының өзгерістерге байланысты тең дәрежеде жұмсалатынын көрсетеді.

Тыныштық - мазасыздық сапасы бойынша орташа рангі мәні әйелдер үшін – 160.92, ерлер үшін – 180.66. Асимптотикалық мәні – 0.170. Мазасыздық деңгейінде жыныстық айырмашылықтар жоқ. Әйелдер мен ерлер белгісіздік жағдайларында мазасыздықты бірдей деңгейде сезінеді.

Эмоциялы реңктің тұрақтылығы – тұрақсыздығы сапасы бойынша орташа рангілік мәні әйелдер үшін – 160.02, ерлер үшін – 185.56. Асимптотикалық мәні – 0.076. Эмоциялы тұрақтылық бойынша айырмашылық статистикалық шекараға жақын (p = 0.076), бірақ маңызды емес.

Ерлер эмоциялы тұрақтылықта сәл жоғарырақ деңгей көрсетуі мүмкін, бірақ бұл айырмашылық маңызды дәрежеде емес. Әйелдер де ерлермен шамалас эмоциялы тұрақтылық танытады.

Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау сапасы бойынша орташа рангі мәні әйелдер үшін – 161.17, ерлер үшін – 179.31. Асимптотикалық мәні – 0.208. Өмірге қанағаттану деңгейі бойынша айырмашылықтар маңызды емес. Әйелдер мен ерлер өмірден қанағаттану сезімін тең дәрежеде сезінеді, бұл олардың өзін-өзі жүзеге асыру және өмірлік тәжірибелерін ұқсас қабылдайтынын көрсетеді.

Өзіндік оң - теріс бейнесі сапасы бойынша орташа рангі мәні әйелдер үшін – 159.57, ерлер үшін – 187.99. Асимптотикалық мәні – 0.048. Өзіндік бейне сапасы бойынша жыныстық айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан маңызды (p < 0.05). Ерлердің өзіндік оң бейнесі әйелдерге қарағанда жоғары. Бұл олардың өз-өздерін қабылдау мен бағалаудағы сенімділігінің жоғарырақ екенін көрсетеді. Әйелдер өздерін теріс жағынан қарастыруға бейімірек болуы мүмкін.

Ерлердің орташа рангі әйелдерден жоғары, бұл олардың өзіндік оң бейнесінің басым екенін көрсетеді. Ерлер өздерін сенімді, қабілетті, жарқын қасиеттерге ие тұлға ретінде көруге бейім.

Ерлердің өздерін оң бағалауы олардың психологиялық әл-ауқатының жоғары екенін, өзгерістерге бейімділігі мен өзін-өзі жүзеге асыру қабілеттерінің жақсырақ екенін көрсетуі мүмкін.

Бұл гендерлік айырмашылық ерлердің мәдени және әлеуметтік ортада өз рөлдерін сенімдірек сезінуімен байланысты болуы мүмкін, өйткені дәстүрлі рөлдік күтулер оларға көбірек қолдау көрсетеді.

Әйелдер өзіндік бейнесін жиі сыни бағалайды. Орташа рангі төмен болуы олардың өзін жеткіліксіз дәрежеде қабілетті немесе теріс қасиеттерге ие ретінде қабылдауға бейімділігін білдіруі мүмкін. Мұндай өзіндік қабылдау әйелдердің өзіне деген сенімділігін төмендетіп, мазасыздыққа, өзін-өзі сынауға және өзін толыққанды сезінбеуге алып келуі ықтимал. Бұл айырмашылықтың түп-тамырына мәдени және гендерлік стереотиптердің әсері жатуы мүмкін. Көптеген қоғамдарда әйелдерден идеалдандырылған мінсіздік талап етіледі, бұл олардың өзін-өзі бағалауына қысым түсіреді.

Ықтималды себептер мен контекст тұрғысынан қарастыратын болсақ әлеуметтік рөлдер мен стереотиптер қоғамдағы гендерлік рөлдер ерлерге сенімді болуды, өзіне үлкен жауапкершілік жүктеп, сыртқы ортада күшті бейне қалыптастыруды талап етеді; Әйелдерге қатысты әлеуметтік күту – олардың эмоциялы, мейірімді, бірақ идеалға жақын болуын талап етеді. Осыған сай келмеу олардың өзіндік бағасын төмендетуі мүмкін. Әйелдер көбіне өз сезімдерін тереңірек талдап, эмоцияларды өңдеуде әлдеқайда сезімтал келеді. Бұл олардың өзіндік бейнесіне теріс әсер етуі мүмкін. Ерлердің көпшілігі өздерін сыртқы ортада позитивті көрсетуге тырысады, бұл олардың өз-өзіне деген сенімін нығайтуы мүмкін.

Мәдениет пен тәрбиенің ықпалы тұрғысынан қарастыратын болсақ кейбір мәдениеттерде ерлердің жетістігі мен күші мақталып, әйелдердің сыртқы және ішкі мінсіздігі талап етіледі. Бұл әйелдерде өз-өзіне қанағаттанбау сезімін тудыруы мүмкін.

Әйелдердің өзіндік теріс бейнеге бейімділігі олардың психологиялық денсаулығына теріс әсер етуі мүмкін: сенімділіктің төмендеуі, мазасыздықтың жоғарылауы, өзін-өзі жүзеге асыруға кедергілер. Ерлерде, керісінше, өзіндік бейненің оң бағалануы олардың қиындықтарға төзімділігін арттырып, өмірлік қанағаттану деңгейін жоғарылатады.

Қоғамдық және отбасылық деңгейде әйелдердің өзін-өзі оң қабылдауына қолдау көрсету қажет. Мысалы, олардың жетістіктерін тану, өзін-өзі дамыту тренингтері мен психологиялық көмек көрсету. Оң бейнені артық бағалап, шамадан тыс сенімділік көрсетуге жол бермеу үшін, өзіндік бейненің шынайылығын талдауға жағдай жасау.

Ерлердің өзіндік бейнесі әйелдерге қарағанда оң бағаланады, бұл олардың психологиялық тұрақтылық пен сенімділікті жоғарырақ сезінетінін көрсетеді. Әйелдердің өзін-өзі бағалауындағы сыншылдық мәдениет пен стереотиптердің ықпалымен байланысты болуы мүмкін. Бұл нәтижелер гендерлік ерекшеліктерді ескеретін психологиялық қолдауды қажет етеді.

Шкалалардың көпшілігі бойынша (өмірлік белсенділік, тонус, тыныштық, эмоциялық тұрақтылық, өмірге қанағаттану) әйелдер мен ерлер арасында статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылықтар анықталмады. Бұл екі жыныстың доминантты жай-күйлері ұқсас екенін көрсетеді.

Өзіндік бейне көрсеткіші бойынша ерлердің өздерін оң бағалау деңгейі әйелдерге қарағанда жоғарырақ (p = 0.048). Бұл әйелдер мен ерлердің өзіндік қабылдауында гендерлік айырмашылықтың бар екенін көрсетеді.

Бұл нәтижелер гендерлік психологияның белгілі тұжырымдарымен үйлеседі, атап айтқанда, әйелдер көбіне өзіндік бейнесін сыни бағалауға бейім болса, ерлерде бұл көрсеткіш оң бағытта көрінуі ықтимал.

Х. Плас пен Р. Рихтертердің «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі бойынша респонденттердің шаршау, монотония, психикалық қанығу, стресс сапаларының жыныстық ерекшеліктерін зерттейміз.

Х. Плас пен Р. Рихтердің «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі бойынша әйелдер мен ерлер арасындағы жыныстық ерекшеліктер Манна-Уитни критерийі арқылы талдауы жасалынды (38-кесте, Қосымша У).

Шаршау сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 159.86, ерлер үшін – 186.43. Асимптотикалық мәні (p-мәні) – 0.064 (p > 0.05). Шаршау деңгейінде жыныстық айырмашылықтар маңызды емес, бірақ статистикалық шекараға жақын. Ерлер шаршауды әйелдерге қарағанда сәл жоғары деңгейде сезінуі мүмкін. Әйелдер мен ерлер шаршау сезімін шамалас деңгейде бастан кешіреді. Дегенмен, ерлердің жоғарырақ көрсеткіші олардың физикалық және эмоциялық жүктемеге бейімділігін көрсетуі мүмкін.

Монотония сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 158.47, ерлер үшін – 193.92. Асимптотикалық мәні – 0.014 (p < 0.05). Ерлердің монотония деңгейі әйелдерге қарағанда айтарлықтай жоғары. Ерлер бір сарынды (бірсарынды) жағдайларда өзін жайсыз сезінуге және осы жағдайларға қарсы тұруға қиындық сезінуге бейім. Әйелдер монотонияға төзімдірек болуы мүмкін, бұл олардың эмоциялы тұрақтылығы мен бейімделу қабілетінің ерекшелігін көрсетуі ықтимал.

Қанығу сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 154.13, ерлер үшін – 217.40. Асимптотикалық мәні – 0.000 (p < 0.001). Қанығу деңгейінде жыныстық айырмашылықтар өте маңызды. Ерлердің қанығу деңгейі әйелдерге қарағанда айтарлықтай жоғары. Бұл олардың бір сарынды немесе қызықсыз жағдайларда зейінін жоғалтуға және мотивациясының төмендеуіне бейімді екенін көрсетеді. Әйелдер бір сарынды жағдайларда ішкі қызығушылықты сақтап, өздерін ынталандыруға жақсырақ бейімделеді.

Стресс сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 156.42, ерлер үшін – 205.04. Асимптотикалық мәні – 0.001 (p < 0.01). Ерлердің стресс деңгейі әйелдерге қарағанда айтарлықтай жоғары. Ерлер сыртқы жағдайларға байланысты стресті жиі және жоғары деңгейде сезінеді. Бұл олардың эмоциялы қысымға төзімділігінің төмен екенін және жағымсыз жағдайларда эмоцияларын реттеу қиынға соғатынын көрсетуі мүмкін. Әйелдер стресс жағдайында сабырлырақ немесе бейімделгіш болуы ықтимал, бұл олардың жағымсыз эмоцияларды өңдеудегі тәжірибесі мен әлеуметтік қолдау іздеуге бейімділігімен түсіндіріледі.

Зерттеу нәтижелері бойынша респонденттердің шаршау, монотония, қанығу және стресс деңгейлерінде жыныстық ерекшеліктер келесідей сипатталады: Шаршау сапасы бойынша әйелдер мен ерлер арасында маңызды айырмашылық жоқ, бірақ ерлердің шаршау деңгейі сәл жоғары болуы мүмкін. Монотония сапасы бойынша ерлер бір сарынды жағдайларға төзімсізірек, бұл олардың психологиялық икемділігінің төмендігін көрсетуі мүмкін. Қанығу сапасы бойынша ерлер әйелдерге қарағанда айтарлықтай жоғары зерігеді, бұл олардың қызығушылықты сақтаудағы қиындықтарын көрсетеді. Стресс сапасы бойынша ерлердің стресс деңгейі жоғары, бұл олардың эмоциялық қысымға төзімділігі әйелдерге қарағанда төмен екенін білдіреді.

Монотония мен қанығуды азайту үшін әртүрлілікке мән беру, күнделікті қызметке жаңа элементтер қосу ұсынылады. Стресті басқару үшін релаксация техникасын үйрену, әлеуметтік қолдау іздеу, спортпен айналысу пайдалы болуы мүмкін.

Шаршауды басқару үшін уақытты тиімді ұйымдастыру мен өзін-өзі күту әдістерін қолдану ұсынылады. Бір сарынды жағдайлардан шығу үшін шығармашылықпен айналысу немесе жағымды эмоцияларды шақыратын істерге көбірек көңіл бөлу пайдалы. Ерлерге монотония мен стресті азайту үшін жұмыс пен демалысты алмастыруды ұйымдастыру ұсынылады. Әйелдер үшін шаршауды азайтуға бағытталған икемді жұмыс кестесі немесе психологиялық қолдау маңызды болуы мүмкін.

«Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы» бойынша респонденттердің «Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші», «Жаңалыққа қатынасы», «Күрделі міндеттерге қатынасы», «Белгісіз жағдаяттарға қатынас», «Белгісіздікті қалау», «Белгісіздікті қабылдау/бас тарту» сапалары бойынша жыныстық айырмашылықтарын зерттедік. Нәтижесі төмендегі 39-кестеде ұсынылған (Қосымша Ұ).

Д. МакЛейннің «Белгісіздікке толеранттылық шкаласы» бойынша әйелдер мен ерлер арасындағы жыныстық айырмашылықтар Манна-Уитни критерийімен бағаланды. Төменде нәтижелердің интерпретациясы берілген.

Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 161.86, ерлер үшін – 175.59. Асимптотикалық мәні (p-мәні): 0.340 (p > 0.05). Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші бойынша әйелдер мен ерлер арасында маңызды айырмашылық анықталған жоқ. Әйелдер мен ерлер белгісіздік жағдайларына төзімділік деңгейі бойынша шамалас. Бұл олардың өзгерістерді қабылдау мен икемділік сапаларының ұқсас екенін көрсетеді.

Жаңалыққа қатынасы сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 162.79, ерлер үшін – 170.55. Асимптотикалық мәні – 0.588 (p > 0.05). Жаңалыққа қатынас бойынша жыныстық айырмашылықтар жоқ. Әйелдер мен ерлер жаңа жағдайларды, идеяларды немесе тәжірибелерді қабылдау деңгейінде бірдей мүмкіндіктерге ие. Бұл олардың қызығушылық деңгейі мен жаңа ақпаратты меңгеру қабілетінің ұқсастығын көрсетеді.

Күрделі міндеттерге қатынасы сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 159.28, ерлер үшін – 189.57. Асимптотикалық мәні – 0.035 (p < 0.05). Ерлердің күрделі міндеттерге қатынасы әйелдерге қарағанда айтарлықтай жоғары. Ерлер күрделі міндеттерді қабылдауға және оларды шешуге бейімдірек. Бұл олардың проблемаларды шешу кезінде сенімдірек және батылырақ екенін көрсетуі мүмкін. Әйелдерде күрделі міндеттерге қатысты сәл жоғары деңгейдегі мазасыздық немесе сақтық байқалуы ықтимал.

Белгісіз жағдаяттарға қатынас сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 162.01, ерлер үшін – 174.77. Асимптотикалық мәні – 0.375 (p > 0.05). Белгісіз жағдаяттарға қатынас бойынша жыныстық айырмашылықтар маңызды емес. Әйелдер мен ерлер белгісіз жағдаяттарға шамалас икемділікпен қарайды. Бұл олардың бейімделу қабілетінің ұқсас екенін көрсетеді.

Белгісіздікті қалау сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 161.94, ерлер үшін – 175.13. Асимптотикалық мәні – 0.360 (p > 0.05). Белгісіздікті қалау деңгейінде жыныстық айырмашылықтар жоқ. Әйелдер мен ерлер белгісіз жағдайларды қызығушылықпен қабылдау немесе олардан аулақ болу деңгейінде ұқсас. Бұл олардың белгісіздікті түсіну және шешім қабылдау қабілеттерінің ұқсастығын көрсетеді.

Белгісіздікті қабылдау/бас тарту сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 161.40, ерлер үшін – 178.06. Асимптотикалық мәні – 0.247 (p > 0.05). Белгісіздікті қабылдау/бас тарту деңгейінде жыныстық айырмашылықтар маңызды емес. Әйелдер мен ерлер белгісіз жағдайларды қабылдау немесе одан бас тарту деңгейінде бірдей. Бұл олардың эмоциялы тұрақтылық және белгісіздікті қабылдау қабілеттерінің ұқсас екенін көрсетеді.

Зерттеу нәтижелері бойынша респонденттердің көп шкалалары (жалпы толеранттылық, жаңалыққа қатынас, белгісіз жағдаяттарға қатынас, белгісіздікті қалау, белгісіздікті қабылдау/бас тарту) бойынша жыныстық айырмашылықтар маңызды емес. Тек күрделі міндеттерге қатынас шкаласында ерлер әйелдерге қарағанда айтарлықтай жоғары көрсеткіш көрсетті (p = 0.035).

Әйелдер мен ерлердің белгісіз жағдайларға төзімділік деңгейлері ұқсас, бұл олардың икемділігі мен бейімделу қабілеттерінің тең дәрежеде екенін көрсетеді. Ерлер күрделі міндеттерді қабылдау мен шешуге үлкен сенімділік танытады, бұл олардың батылдығы мен өзіндік тиімділігі жоғарырақ болуы мүмкін екенін білдіреді. Әйелдерде күрделі міндеттерге сақтықпен қарау, шешім қабылдауда сезімталдық байқалуы ықтимал.

Ер адамдар үшін күрделі міндеттерді шешудегі сенімділікті тиімді пайдалану үшін стратегиялық жоспарлау мен топтық жұмысқа көбірек көңіл бөлу қажет. Әйелдер үшін күрделі міндеттерді қабылдау қабілетін дамыту үшін тұлғалық және кәсіби қолдау көрсету, өзін-өзі сенімділікке баулу бағдарламаларын ұйымдастыру пайдалы болуы мүмкін.

Белгісіздік жағдайларына төзімділікті дамыту үшін екі жынысқа да когнитивті тренингтер мен стресті басқару бағдарламаларын енгізу ұсынылады.

Стресс көздеріне төзімділік шкаласы (Е. В. Распопин) бойынша респонденттердің «Мен өзім» (тұлғасын стрессогендік – стрессіз деп бағалау), «Басқа адамдар» шкаласы (басқа адамдарды стрессогендік – стрессіз деп бағалау), «Айналадағы әлем» шкаласы (қоршаған әлемді стрессогендік – стрессіз деп бағалау), Жалпы стреске төзіміділік (стреске төзімділіктің жалпы деңгейі) сапаларының жыныстық айырмашылықтарын зерттедік. Нәтижесі төмендегі 40-кестеде ұсынылған.

Е. В. Распопинның Стресс көздеріне төзімділік шкаласы бойынша әйелдер мен ерлер арасындағы жыныстық айырмашылықтар Манна-Уитни критерийі арқылы талданды. Нәтижелер 40-кестеде көрсетілген (Қосымша Ү).

«Мен өзім» шкаласы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 163.63, ерлер үшін – 166.01. Асимптотикалық мәні (p-мәні) – 0.869 (p > 0.05). «Мен өзім» шкаласы бойынша әйелдер мен ерлер арасында статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталған жоқ.

Әйелдер мен ерлер өздерін стреске ұшырататын немесе стрестен еркін тұлға ретінде шамалас бағалайды. Бұл олардың өзін-өзі қабылдау және өзіндік ресурстарды стресс жағдайында басқару қабілеттері ұқсас екенін көрсетеді.

«Басқа адамдар» шкаласы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 160.74, ерлер үшін – 181.67. Асимптотикалық мәні – 0.145 (p > 0.05). Басқа адамдарды стрессогендік немесе стресссіз деп бағалауда жыныстық айырмашылықтар маңызды емес. Әйелдер мен ерлер басқа адамдарды стрестің ықтимал көзі ретінде қабылдауда шамалас. Бұл олардың әлеуметтік қарым-қатынастағы көзқарастары ұқсас екенін көрсетеді.

«Айналадағы әлем» шкаласы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 161.09, ерлер үшін – 179.77. Асимптотикалық мәні – 0.193 (p > 0.05). Қоршаған әлемді стрессогендік немесе стрессіз деп бағалауда жыныстық айырмашылықтар маңызды емес. Әйелдер мен ерлер айналасын стресс көзі ретінде бірдей деңгейде қабылдайды. Бұл олардың сыртқы ортаға деген қарым-қатынастарында ұқсастықтар бар екенін білдіреді.

Жалпы стреске төзімділік сапасы бойынша орташа рангі әйелдер үшін – 161.03, ерлер үшін – 180.07. Асимптотикалық мәні – 0.186 (p > 0.05). Жалпы стреске төзімділік деңгейінде жыныстық айырмашылықтар маңызды емес. Әйелдер мен ерлердің жалпы стреске төзімділік деңгейлері ұқсас, бұл олардың эмоциялы тұрақтылық және қиындықтарға икемделу қабілеттерінің шамалас екенін көрсетеді.

40-кесте мәліметтері көрсеткендей, зерттелген барлық шкалалар бойынша әйелдер мен ерлер арасында статистикалық маңызды айырмашылықтар жоқ (р > 0.05). Бұл респонденттердің стресс көздеріне төзімділігі жынысына қарамастан ұқсас деңгейде екенін білдіреді.

Әйелдер мен ерлер өздерін де, басқа адамдарды да, қоршаған ортаны да стрестың ықтимал көзі ретінде бірдей бағалайды. Жалпы стреске төзімділік деңгейлері шамалас, бұл олардың қиындықтарға икемделу және эмоциялы тепе-теңдікті сақтау қабілеттерінің ұқсас екенін көрсетеді. Әлеуметтік және мәдени әсерлер: Гендерлік рөлдерге қарамастан, қазіргі әлеуметтік және мәдени ортада әйелдер мен ерлер стреске төзімділікті бірдей деңгейде дамытқан болуы мүмкін. Бұл сыртқы орта мен ішкі ресурстарға тең дәрежеде қол жеткізумен байланысты болуы мүмкін.

Әйелдер мен ерлерге де стресс көздерімен күресу үшін әлеуметтік қолдау жүйелерін нығайту ұсынылады. Екі жыныс үшін де стрессорларды басқаруға және эмоциялы тұрақтылықты дамытуға бағытталған тренингтер пайдалы болуы мүмкін. Айналадағы әлемнің стрессогендік әсерін азайту үшін жұмыс жағдайларын жақсарту және релаксация әдістерін насихаттау маңызды.

Зерттеу барысында әртүрлі психологиялық әдістемелер негізінде әйелдер мен ерлердің жыныстық ерекшеліктері талданды. Алынған мәліметтерді талдай отырып, төмендегідей қорытындылар жасауға болады:

Өзгерістерге тұлғалық даярлық әдістемесі бойынша барлық шкалалар бойынша жыныстық айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан маңызды емес (p > 0.05). Әйелдер мен ерлер өзгерістерге құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, бейімділік, сенімділік және екі ұштылыққа толеранттылық деңгейлері бойынша ұқсас. Әйелдер мен ерлер өзгерістерге бейімделу қабілеттерінде тең мүмкіндіктерге ие. Тұлғалық даярлық сапалары жыныстық ерекшеліктерге тәуелді емес.

«Белгісіздікке интолеранттылық» және «Белгісіздікке толеранттылық» шкалалары бойынша жыныстық айырмашылықтар анықталған жоқ (p > 0.05). Әйелдер мен ерлер белгісіз жағдайлардан туындайтын мазасыздықты да, белгісіздікке төзімділік деңгейін де бірдей сезінеді. Белгісіздік жағдайларына икемделу және бейімделу қабілеттері әйелдер мен ерлерде ұқсас деңгейде.

Доминантты жай-күйді айқындау әдістемесі бойынша барлық шкалалар бойынша жыныстық айырмашылықтар маңызды емес, тек «Өзіндік оң - теріс бейне» шкаласында ғана ерлердің өзіндік оң бейнесі жоғарырақ екені анықталды (p < 0.05). Ерлер өздерін сенімді, қабілетті және жағымды қасиеттерге ие тұлға ретінде көруге бейім, ал әйелдер өзіндік сынға және теріс бейнелеуге бейім. Әйелдер мен ерлердің өмірлік жағдайларға көзқарасы, тонус деңгейі, мазасыздығы, эмоциялы тұрақтылығы және өмірге қанағаттану деңгейлері ұқсас. Алайда өзіндік бейнені қабылдауда жыныстық айырмашылық бар, бұл әлеуметтік және мәдени факторлармен байланысты болуы мүмкін.

Шаршау, монотония, қанығу және стресс әдістемесі бойынша ерлердің монотония, қанығу және стресс деңгейлері әйелдерге қарағанда айтарлықтай жоғары (p < 0.05). Әйелдер бір сарынды жағдайларда төзімдірек және өзін ынталандыруға қабілетті. Стресс жағдайларында әйелдер сабырлырақ және бейімделгіш келеді. Шаршау деңгейі бойынша жыныстық айырмашылықтар маңызды емес. Ерлердің жоғары монотония және стресс деңгейлері олардың өзгерістерге және қиын жағдайларға психологиялық икемділігінің төмендігін көрсетуі мүмкін.

Белгісіздікке толеранттылық (Д. МакЛейннің шкаласы) шкаласы бойынша көп сапалар бойынша жыныстық айырмашылықтар анықталған жоқ (p > 0.05), тек «Күрделі міндеттерге қатынас» шкаласы бойынша ерлер жоғары көрсеткіш көрсетті (p < 0.05). Ерлер күрделі міндеттерді шешуде сенімдірек және батылырақ. Әйелдер сақтық танытуы мүмкін. Әйелдер мен ерлердің белгісіздік жағдайларына икемделуі ұқсас болғанымен, ерлер күрделі міндеттерге батылырақ қарайды.

Стресс көздеріне төзімділік әдістемесі бойынша «Мен өзім», «Басқа адамдар», «Айналадағы әлем» және «Жалпы стреске төзімділік» шкалалары бойынша жыныстық айырмашылықтар маңызды емес (p > 0.05). Әйелдер мен ерлер өзін де, басқаларды да, қоршаған ортаны да стресс көзі ретінде қабылдауда ұқсас. Стреске төзімділік деңгейі әйелдер мен ерлер арасында бірдей. Бұл олардың эмоциялы тұрақтылығы мен стрессорлармен күресу қабілеттерінің тең екенін көрсетеді.

Әйелдер мен ерлердің көп ерекшеліктері (өзгерістерге тұлғалық даярлық, белгісіздікке толеранттылық, стресс көздеріне төзімділік) бойынша көрсеткіштері ұқсас. Бұл екі жыныстың да күрделі жағдайларға бейімделу, өзгерістерді қабылдау және қиындықтармен күресу қабілеттері шамалас екенін көрсетеді. Ерлердің өзіндік бейнелері, монотонияға төзімділігі, қанығуі, стресс деңгейі, және күрделі міндеттерге қатынасы бойынша көрсеткіштері әйелдерден жоғары. Әйелдер көбінесе өзін сыни бағалайды және күрделі міндеттерді шешуде сақтық танытады, бірақ монотония мен стреске төзімдірек келеді [320-322].

Ерлерге монотония мен стресс деңгейін төмендету үшін жұмыс және демалыс теңгерімін ұйымдастыру маңызды. Мотивацияны арттыру және қанығуден арылу үшін әртүрлілік енгізу. Әйел адамдарға өзіндік бейнені жақсарту үшін психологиялық тренингтер мен өзін-өзі дамыту бағдарламаларын ұйымдастыру маңызды. Күрделі міндеттерге деген сенімділікті арттыру үшін тұлғалық және кәсіби қолдау көрсету. Белгісіздікке және стресс жағдайларына төзімділікті арттыру үшін когнитивті тренингтер мен эмоциялы реттеу әдістерін қолдану. Әлеуметтік қолдау жүйелерін нығайту арқылы стресспен күресуді жеңілдету.

Зерттеу нәтижелері жыныстық айырмашылықтарды ескеретін, екі жыныстың да әлеуетін толық пайдалануға бағытталған бағдарламаларды жасау қажеттілігін көрсетеді.

**2.4. Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық сипаттамаларының өзара байланыс ерекшеліктері**

Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық – психологиялық бейімделудің маңызды сипаттамалары. Бұл сапалар адамның күтпеген және бақылаусыз жағдайларға реакциясын анықтайды, сондықтан олар өзара тығыз байланысты болуы мүмкін. Әсіресе, стрестік жағдайлар мен белгісіздікке тап болғанда, осы сапалар адамның бейімделу деңгейіне, шешім қабылдау процесіне және эмоциялық тұрақтылығына тікелей әсер етеді.

Стреске төзімділік – адамның қиын және жағымсыз жағдайларға реакциясындағы тұрақтылығын, эмоцияларын басқару қабілетін сипаттайды. Стреске төзімді адамдар: Әртүрлі жағымсыз жағдайларда сабырлы қалыпта қалады; Стресті жағдайларды оңайырақ қабылдайды және оларға тез бейімделеді; Өзіндік психологиялық қорғаныс стратегияларын белсенді қолданады.

Стреске төзімділік адамның өзін және әлемді сенімді, қауіпсіз деп бағалауына негізделеді. Мұндай адамдар белгісіздікке қарағанда өз өмірін бақылау мүмкіндігін сезінеді және қиындықтарға төтеп беру қабілеттеріне сенеді.

Белгісіздікке толеранттылық – адамның болжап болмайтын жағдайларға ашық және икемді болуын, өзгерістер мен түсініксіз жағдайларға оң қабақпен қарауын білдіреді. Белгісіздікке толерантты адамдар: Күтпеген оқиғаларды тыныштықпен қабылдайды; Өзгерістерге тез бейімделеді; Жаңа ақпаратқа және күрделі жағдайларға икемді реакция жасайды.

Белгісіздікке толеранттылық адамның жаңа идеялар мен көзқарастарға ашық болуына және қиындықтарға креативті түрде қарауына ықпал етеді. Сонымен қатар, белгісіздікке толерантты адамдар көбінесе белгісіздік жағдайында жаңа мүмкіндіктер көреді. Зерттеу деректеріне және психологиялық теорияға сәйкес бұл екі сапа бір-бірін толықтырып, адамның жалпы бейімделу деңгейін арттырады [156; 233]. Белгісіздікке толерантты адамдардың стреске төзімділігі жоғары болуы мүмкін, себебі олар күтпеген жағдайларға сабырлылықпен қарап, әртүрлі шешімдерді қабылдауға икемді келеді. Керісінше, белгісіздікке интолерантты адамдар әртүрлі қауіптер мен болжап болмайтын жағдайларға қарсы тұруға дайын емес, сондықтан олар стрестік жағдайларда тез уайымға бой алдырады.

Белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділіктің жоғары деңгейі адамның жаңа тәжірибелерге ашық болуын және психологиялық тұрақтылығын қамтамасыз етеді. Мұндай адамдар белгісіздік пен қиындықтарды ішкі өсу мүмкіндігі ретінде қабылдап, жағымсыз жағдайларға төтеп бере алады.

Жас ерекшелігіне байланысты зерттеу нәтижелері бойынша, кемел жас шамасындағы респонденттер стреске төзімділіктің және белгісіздікке толеранттылықтың жоғары деңгейлерін көрсетті. Бұл жаста адамдардың өмірлік тәжірибесі көп болғандықтан, олар көбінесе күтпеген және бақылаусыз жағдайларда өздерін сенімді сезінеді. Кемел жас кезеңінде адамдар өзін-өзі басқару дағдыларын дамытып, белгісіз жағдайларға бейімделуді және стресті жеңуді оңайырақ қабылдайды.

Екінші жағынан, жастық шақтағы респонденттер белгісіздік пен стрестік жағдайларға икемділік танытпауы мүмкін, себебі бұл жастағы адамдардың тәжірибесі жеткіліксіз және олар күтпеген жағдайларды сынақ ретінде қабылдайды.

Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық адамның жалпы бейімделуін және өмірлік қиындықтарға икемді реакцияларын анықтайтын маңызды факторлар. Екі сапаның үйлесімі адамның психологиялық тұрақтылығын нығайтып, жаңа мүмкіндіктерге ашық болуға, қиындықтарды оңайырақ еңсеруге мүмкіндік береді.

Жоғарыда аталған мәселелерді егжей-тегжейлі зерттеу үшін, респонденттердің белгісіздікке толеранттығы мен стреске төзімділігінің өзара байланысын анықтау мақсатында С. Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы, Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы және Х. Е. Плас және П. Рихтер құрастырған «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі шкалаларының арасындағы өзара байланысын анықтауды жөн көрдік, ол үшін Пирсонның корреляциясы қолданылды [318].

41-кестеде (Қосымша Ф) респонденттердің белгісіздікке толеранттылығы мен стреске төзімділігінің арасындағы байланысты анықтау үшін Пирсонның корреляция коэффициенті қолданылған есептің нәтижесі ұсынылған. Корреляция коэффициентінің нәтижелері респонденттердің стресс, монотония, шаршау және қанығу көрсеткіштері мен белгісіздікке қатысты әртүрлі өлшемдері арасындағы өзара байланыстарды көрсетеді.

Жоғары оң корреляция (0.3 және одан жоғары):

- Белгісіздікке толеранттылық пен стреске (0.42), бұл адамның белгісіз жағдайларды қабылдауға бейімділігі неғұрлым көп болса, стресс деңгейі соғұрлым жоғары болатынын көрсетеді.

Жалпы белгісіздікке толеранттылық көрсеткіштері және шаршау (0.38), сондай-ақ стресс (0.37), бұл сонымен қатар белгісіздікке төзімдірек адамдар көбірек стресс пен шаршауды сезінуі мүмкін екенін көрсетеді.

Күрделі міндеттерге деген қатынас шаршаумен (0.32) және стресспен (0.37) айтарлықтай корреляцияға ие, бұл стресстегі күрделі тапсырмаларды шешудегі қиындықтарды көрсетуі мүмкін.

Орташа оң корреляция (0.2-0.3):

Көптеген көрсеткіштер мен монотония, қанығу, стресс арасындағы корреляция аталмыш диапазонда. Мысалы, белгісіздік қатынасы пен шаршау, қанығу орташа оң корреляцияға ие, бұл белгісіздікті қабылдаудың жоғары деңгейі қанығу мен шаршаудың жоғары деңгейлерімен байланысты екенін көрсетуі мүмкін.

Төмен немесе теріс корреляция (<0.2):

Белгісіздікке төзбеушілік және шаршау (-0.03) сияқты кейбір сипаттамалардың теріс корреляциялық мәндері бар, бұл жағдайларда байланыс әлсіз немесе тіпті кері екенін білдіруі мүмкін.

Белгісіздікке толеранттылық пен стресс, шаршау арасындағы корреляция белгісіз жағдайларды қабылдауға бейім адамдарда стресс пен шаршау деңгейлері жоғары болуы мүмкін екенін көрсетеді. Бұл деректер белгісіздікке тап болған адамдардың психологиялық ерекшеліктерін түсінуге, сондай-ақ стресті басқару стратегияларын жасауға пайдалы болуы мүмкін.

Осы мәліметтерге негізделген егжей-тегжейлі интерпретация төменде берілген:

Белгісіздікке интолеранттылық пен шаршау арасында әлсіз теріс корреляция (-.032) бар, бірақ ол статистикалық маңыздылыққа ие емес. Бұл белгісіздікке шыдамсыз адамдар шаршауға сезімтал болуы мүмкін екенін көрсетеді, бірақ бұл байланыс әлсіз.

Белгісіздікке интолеранттылық пен шаршаудың арасындағы әлсіз теріс корреляция (-0.032) – бұл көрсеткіштің статистикалық маңыздылығы болмағанымен, екі сапа арасындағы шағын тәуелділікті меңзейді. Бұл нәтижеге сәйкес, белгісіздікке шыдамсыз адамдар шаршауға біршама бейім болуы мүмкін, себебі белгісіздікке интолеранттылық жоғары психологиялық және эмоциялы кернеу тудырып, адамның ресурстарын сарқуға бейім. Белгісіздікке интолеранттылық күшейген сайын, адамдар әртүрлі стрестік немесе тұрақсыз жағдайларға жиі алаңдап, шиеленісіп отыруы мүмкін, ал бұл, өз кезегінде, энергияны азайтуы ықтимал.

Сонымен қатар, мұндай әлсіз байланыс тұлғаның бұл қасиеттерін өзара тәуелсіз сипаттамалар ретінде қарастыруға негіз береді, өйткені олар бір-біріне қатты әсер етпейді. Бұл жағдайда шаршау белгісіздікке шыдамсыз адамдардың басты реакциясы емес, яғни олар белгісіздікке төзе алмаған кезде шаршаудан басқа жолмен жауап беруі де мүмкін.

Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші, жаңалыққа қатынасы, күрделі міндеттерге қатынасы, және белгісіздікті қабылдау/бас тарту көрсеткіштері шаршаумен статистикалық маңызды оң корреляция көрсетті. Мысалы, белгісіздікті қабылдау/бас тарту шкаласы бойынша корреляция .283-ке тең. Бұл белгісіздікке ашық болған сайын, адамдардың шаршау сезімін жиі бастан кешіру мүмкіндігін көрсетеді.

Белгісіздікке төзімділігі жоғары адамдар шаршауды басқаша қабылдауы мүмкін. Пирсонның корреляция нәтижелері бойынша, белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші мен шаршау арасында оң корреляция байқалды. Бұл белгісіздікке төзімді адамдардың бейімделуге икемділігі жоғары болғанымен, олардың күрделі немесе жаңа жағдайлардан шаршау ықтималдығының да жоғары болатынын көрсетеді. Психологиялық тұрғыдан бұл белгісіздікке төзімді адамдардың энергиясын көп жұмсайтынын, сондықтан ұзақ уақыт бойы жаңа жағдайларға тап болғанда шаршауға бейім екенін білдіруі мүмкін.

Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші, сондай-ақ жаңалыққа, күрделі міндеттерге және белгісіздікті қабылдау/бас тарту қатынастарының шаршаумен оң корреляция көрсетуі адамдардың белгісіздікке ашық болған сайын шаршауды жиі сезіну мүмкіндігін көрсетеді. Бұл көрсеткіштердің шаршаумен оң байланысы төмендегі психологиялық факторларды білдіруі мүмкін.

Белгісіздікке толерантты адамдар, әдетте, жаңалықты, өзгерістерді және күрделі міндеттерді іздеуге бейім келеді. Бұл оларға мотивация мен энергия беретіндей көрінгенімен, уақыт өте келе ресурстарды сарқуға және шаршауға әкелуі мүмкін. Психологиялық тұрғыдан, жаңалыққа үнемі ұмтылу және күрделі жағдайларды іздеу эмоциялық және физикалық тұрғыдан қажытады, себебі жаңа ақпараттарды игеру, жаңа тәжірибелермен жұмыс істеу және жаңа ортаға бейімделу үлкен күш жұмсауды талап етеді.

Күрделі міндеттерге қатынасының жоғары болуы адамдардың үлкен жауапкершілік пен ауыр міндеттерден қорықпайтынын көрсетеді. Бұл, әрине, тұлғаның өмірдегі қиындықтарға батыл және төзімді екенін білдіреді. Алайда, күрделі тапсырмаларды жиі қабылдау психологиялық және физикалық ресурстарды айтарлықтай тауысады, шаршауды арттырады. Сондықтан, белгісіздікке толеранттылығы жоғары адамдар ұзақ мерзімді күрделі тапсырмаларды орындауда уақыт өте келе шаршауды жиі сезінеді.

Белгісіздікті қабылдау мен бас тарту арасында жоғары корреляцияның болуы белгісіздікке икемді және ашық адамдардың өзгерістерге бейімделу барысында жоғары эмоциялық қысымға ұшырайтынын көрсетеді. Белгісіздікті жиі қабылдау адамның икемділігін арттырса да, бұл процесс қосымша қысым әкелуі мүмкін. Белгісіздік жағдайында жаңа шешімдер қабылдау, жаңа ортаға икемделу қажеттілігі адамдардың күш-қуатын азайтады және шаршауға ықпал етеді.

Белгісіздікке толерантты адамдар жиі шаршау сезімін бастан өткеретіндіктен, бұл олардың жалпы психологиялық күйзеліс деңгейін арттырып, психикалық әл-ауқатына әсер етуі мүмкін. Олар өзгерістерге ашық болып, бейімделу қабілеті жоғары болса да, жиі шаршау бұл адамдардың тұрақты психологиялық ресурстарын төмендетіп, зейін қою қабілетін әлсіретуі мүмкін. Осыған байланысты белгісіздікке толеранттылығы жоғары адамдар өз ресурстарын тиімді басқаруға, демалысқа және қалпына келуге мән беруі қажет.

Қорытындылай келе, белгісіздікке ашық адамдар үшін жаңа жағдайлар, жаңалық және күрделі міндеттер мотивацияның негізгі көзі болып табылады. Дегенмен, бұл ұмтылыстардың жанама әсері шаршау сезімінің жиіленуі болуы мүмкін. Психологиялық тұрғыдан, белгісіздікке толеранттылық пен шаршау арасындағы байланыс адамның шексіз өзгерістерге икемді бола алатынын, бірақ оған сәйкес ресурстарды қайта қалпына келтірудің қажеттілігін көрсетеді. Мұндай адамдарға психологиялық және физикалық ресурстарын қайта қалпына келтіру үшін үзілістер, демалыс және стресті басқару стратегиялары маңызды.

Белгісіздікке интолеранттылық пен монотония арасында әлсіз оң корреляция (.123) бар, бұл байланыс статистикалық маңызды болып шықты. Белгісіздікті қабылдай алмайтын адамдар монотонияны көбірек сезінуі мүмкін.

Белгісіздікке интолеранттылық пен монотония арасындағы әлсіз оң корреляцияның (.123) статистикалық маңызды болуы психологиялық тұрғыдан белгісіздікке төзімсіз адамдардың монотонияны жиі сезінуге бейім екенін көрсетеді. Бұл байланыс олардың күнделікті өмірдегі тұрақтылық пен болжамдылыққа жоғары қажеттілікке ие екенін және біртектілік жағдайларында монотонияны көбірек сезінетінін білдіреді. Бұл жағдайды егжей-тегжейлі сипаттау төмендегідей:

Белгісіздікке интолерантты адамдардың тұрақтылыққа қажеттілігі жоғары болады, олар әдетте белгілі бір тәртіп пен болжамдылықты қажет етеді. Оларға тұрақты, алдын-ала белгілі жағдайлар ыңғайлырақ болады, өйткені бұл олардың өміріндегі белгісіздікті азайтуға көмектеседі. Алайда, дәл осындай тұрақтылық монотония сезімін арттырады. Белгісіздікке интолерантты адамдар, күнделікті қайталанатын іс-әрекеттерде, біртекті жағдайларда бола отырып, монотонияны сезінеді. Олардың болжамдылыққа ұмтылысы нәтижесінде өзгерістер мен жаңалықтардың азаюы монотонияның пайда болуына әкелуі мүмкін.

Белгісіздікті қабылдай алмайтын адамдарға жаңалыққа деген қажеттіліктің төмендігі байқалады, олар әдетте, жаңа және белгісіз жағдайлардан аулақ болуға тырысады. Олар күрделі және өзгермелі жағдайларға қарағанда, бірқалыпты және алдын-ала болжанатын ортада өздерін сенімді сезінеді. Дегенмен, бұл ұстаным оларға біртектілік сезімін арттырады, яғни жаңалықтың жетіспеушілігі монотония сезімін күшейтуі мүмкін.

Белгісіздікке интолеранттылық кейбір адамдардың біртектілікті қолдай отырып, сонымен бірге қайталанатын және шектеулі әрекеттерден жалығуына әкелуі мүмкін, демек оларда қайталанатын реттілікке төзімділіктің төмендігі байқалады. Олар белгісіздікті болдырмауға ұмтылғанымен, біртектіліктің өзіндік теріс әсерін сезінеді. Психологиялық тұрғыдан алғанда, монотония сезімі адамның мотивациясын төмендетуі және жұмысқа немесе өмірге қызығушылығын әлсіретуі мүмкін.

Белгісіздікке төзімсіз адамдарда монотонияның эмоциялық салдары орын алып, монотонияның тұрақты сезімі мазасыздықтың, шаршаудың және эмоциялық сарқылудың артуына әкелуі мүмкін. Олар өздеріне қолайлы, алдын-ала белгілі жағдайларды таңдаса да, бұл жағдайларда өзгеріссіздіктің әсерінен қанағаттанбау және жалығу сезімі артуы мүмкін.

Қорытындылай келе, белгісіздікке интолеранттылық пен монотония арасындағы оң корреляция олардың өзгеріссіздікті жақсы көретінін, бірақ сонымен бірге осы біртектіліктен жалығуы мүмкін екенін көрсетеді. Мұндай адамдарға өзгерістерді толығымен қабылдауға емес, бірақ күнделікті өмірінде кішкентай жаңалықтар енгізуге тырысу ұсынылады. Бұл монотонияның әсерін азайтып, олардың өмірдегі қанағаттанушылығын арттыруы мүмкін.

Белгісіздікке толеранттылық пен монотония арасында қуатты оң корреляция (.200) байқалды. Сонымен қатар, белгісіздікті қалау (.200) және белгісіздікті қабылдау/бас тарту (.376) көрсеткіштері де монотониямен елеулі оң корреляцияда. Бұл белгісіздікке ашық болған сайын, адамдардың монотонияға бейімділігі артуы мүмкін екенін көрсетеді.

Белгісіздікке толеранттылық, белгісіздікті қалау және белгісіздікті қабылдау/бас тарту көрсеткіштерінің монотониямен елеулі оң корреляциясы адамдардың белгісіздікке ашық болған сайын монотонияға бейімділігінің артатынын көрсетеді. Бұл жағдайды психологиялық тұрғыда талдай отырып, төмендегідей сипаттауға болады:

Белгісіздікке ашықтық пен ішкі қарама-қайшылықтар: Белгісіздікке толерантты адамдар жаңа тәжірибелерге ашық, өзгеше жағдайларға қызығушылық танытады. Алайда, олардың күнделікті өміріндегі өзгерістерге немесе жаңалыққа деген үміттері көбіне шындықпен сәйкес келмеуі мүмкін. Белгісіздікке ашық адамдардың өзгеріс пен жаңалыққа қажеттілігі жоғары болғандықтан, олар белгілі бір деңгейде өмірлеріндегі біртектілікті немесе күнделікті тәртіпті монотония ретінде сезінуі мүмкін. Бұл олардың монотонияға бейімділігін арттырады.

Белгісіздікке ашық адамдар, өзгерісті қажет еткендіктен, монотонияны ерекше қатты сезінуі мүмкін, олар монотонияны жеңілдету үшін жаңалық іздеуге ниетті болады. Олар белгісіздікті қабылдай отырып, күнделікті өмірдегі тұрақтылық пен алдын-ала болжамдылықты монотония деп түсінуі ықтимал. Монотонияны жеңілдету үшін олар жаңа жағдайларға, өзгерістерге және жаңалықтарға көбірек ұмтылуы мүмкін. Мұндай ұмтылыс олардың психологиялық күйін жақсарта алады, өйткені олар монотонияны азайту үшін күнделікті өмірлеріне әртүрлілікті қосуға тырысады.

Белгісіздікті қалау мен монотонияның оң корреляциясы (.200) белгісіздікке деген ұмтылысы жоғары адамдардың біртектілікке шыдамының төмен екенін көрсетеді. Осылайша, белгісіздікті қалау мен монотонияның сезіну деңгейіндегі айырмашылықтарды байқауға болады. Белгісіздікке ұмтылған сайын, олардың монотонияны тереңірек сезіну ықтималдығы артады. Бұл адамдар монотонияға қарағанда өзгерістерді қалайды және біртекті жағдайлардан шаршап қалуы мүмкін, өйткені олардың жаңалыққа деген сұранысы қанағаттандырылмай қалады.

Белгісіздікті қабылдау немесе бас тарту көрсеткішінің монотониямен жоғары корреляциясы (.376) адамдардың белгісіздікке дайын болған сайын монотонияға төзімділігінің төмендейтінін көрсетеді. Ондай адамдар белгісіздікті қабылдай отырып, монотонияға төзімділіктің төмендігін байқатады. Белгісіздікті қабылдайтын адамдар әртүрлілік пен өзгерістерге бейім болады, сондықтан тұрақты, бірқалыпты жағдайлар олар үшін қызықсыз және біртекті болып көрінуі мүмкін. Бұл олардың монотония сезімін күшейтіп, ішкі қанағаттанбау сезімін тудыруы мүмкін.

Қорытындылай келе, белгісіздікке толеранттылық, белгісіздікті қалау және оны қабылдаудың жоғары деңгейі адамдардың монотонияны жиірек сезінуімен байланысты. Мұндай адамдарға күнделікті өмірде әртүрлі іс-әрекеттер, жаңа тәжірибелер немесе жаңа қызығушылықтарды қосу арқылы монотонияны азайту ұсынылады. Бұл олардың жалпы психологиялық жағдайын жақсартуға, өмірге қанағаттанушылығын арттыруға және монотонияның теріс әсерін жеңілдетуге көмектеседі.

Белгісіздікке интолеранттылық пен қанығу арасында әлсіз оң корреляция (.027) бар, бірақ ол статистикалық маңызды емес. Белгісіздікке интолеранттылық пен қанығу арасындағы әлсіз оң корреляцияның (.027) статистикалық маңыздылығы жоқ, сондықтан бұл көрсеткіш айтарлықтай мәнді байланыс ретінде қарастырылмайды.

Белгісіздікке интолеранттылықтың жоғары деңгейі белгісіздік жағдайында немесе беймәлім ортада ыңғайсыздықты, алаңдаушылықты күшейте түседі. Мұндай адамдар әдетте болжамдылық пен тұрақтылықты қалайды, алайда қанығу мен белгісіздікке интолеранттылық арасындағы әлсіз және маңызды емес байланыс олардың қанығуға деген бейімділігін нақты көрсетпейді.

Бұл корреляцияның статистикалық маңыздылығы болмағандықтан, интолеранттылық деңгейі жоғары адамдардың қанығуға икемділігі туралы нақты қорытынды жасау мүмкін емес. Дегенмен, белгісіздікке шыдамсыз адамдар болжамды, құрылымды ортада өзін жайлы сезінеді, сондықтан жаңа, белгісіздікті қажет ететін тапсырмалардан жиі аулақ болуы мүмкін. Қанығуға қатысты оларда қызығушылық танытпайтын немесе мағынасыз деп санайтын жағдайлардан қанығу қаупі болуы ықтимал, бірақ бұл құбылыс жалпы үрдіс ретінде статистикалық дәлелденбеген.

Жалпы алғанда, қанығуға деген бейімділікті толық түсіну үшін қосымша зерттеулер қажет болуы мүмкін, себебі бұл факторлар арасындағы әлсіз байланыс психологиялық тұрғыда нақты әсерді көрсетпейді.

Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші (.253), жаңалыққа қатынасы (.223), күрделі міндеттерге қатынасы (.251), және белгісіздікті қабылдау/бас тарту (.322) қанығумен оң корреляцияда. Бұл белгісіздікке толерантты адамдардың жаңа ынталандыруларға жоғары қызығушылық танытып, монотониядан шығу үшін қанығу сезімін жиі бастан кешіруі мүмкін екенін білдіреді.

Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші, жаңалыққа қатынасы, күрделі міндеттерге қатынасы және белгісіздікті қабылдау/бас тарту көрсеткіштерінің қанығу сезімімен оң корреляциясы адамдардың өзгеріс пен жаңа ынталандыруларға жоғары қызығушылық танытатынын көрсетеді. Белгісіздікке толеранттылық деңгейі жоғары адамдар, жаңа нәрселерді іздейтіндіктен, бірқалыпты немесе біртекті жағдайларда қанығу сезімін жиі бастан кешуі мүмкін.

Белгісіздікке толерантты адамдар әдетте өзгерістерге бейім келеді және жаңа тәжірибелерді оң қабылдайды, қанығуға бейімділікті байқатады. Қанығу мен белгісіздікке толеранттылық арасындағы оң корреляция олардың бірқалыпты жағдайларда немесе болжамды ортада ұзақ бола алмайтынын көрсетеді. Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші мен қанығу сезімінің оң байланысы олардың жаңа ынталандыруға деген қызығушылығын күшейтеді.

Жаңалыққа қатынасы және күрделі міндеттерге қатынасы: Жаңалыққа және күрделі міндеттерге қызығушылық танытатын адамдарды біртекті немесе жай тапсырмалар зеріктіруі мүмкін, себебі олардың миы күрделірек және қызықты стимулдарға жауап беруді талап етеді. Бұл адамдар жаңа, беймәлім жағдайларға араласу арқылы өздерін ынталандыруға бейім, сондықтан олар күнделікті біртекті әрекеттерден тез шаршап, қанығуі ықтимал.

Белгісіздікті қабылдау көрсеткішінің қанығумен айтарлықтай оң корреляциясы (.322) адамдардың беймәлім жағдайларға қызығушылығын көрсетеді. Олар жаңа ақпарат пен мүмкіндіктерді зерттеуге ұмтылады, сол себепті бірқалыпты ортада өздерін ыңғайсыз сезінуі ықтимал. Белгісіздікті қабылдай алатын адамдардың қанығуы көбінесе күнделікті іс-әрекеттен немесе жаңалықтың жоқтығынан туындайды, себебі олар жаңа тәжірибеге үнемі ұмтылады.

Белгісіздікке ашық адамдар үшін қанығу сезімі – олардың өмірінде өзгерістер енгізуге түрткі болатын фактор әрі олар монотониядан шығуға қажеттілікті сезінеді. Қанығу сезімі оларды монотониядан шығуға итермелейді, олар жаңа жағдайлар мен тәжірибелерді белсенді іздеуге бейім.

Белгісіздікке толерантты адамдар жаңа жағдайлар мен күрделі міндеттерді қабылдап, жаңалыққа құштар болғандықтан, қанығуға бейім келеді. Бұл қанығу сезімі оларды әртүрлі стимулдар іздеуге және жаңа тәжірибелерді бастан кешіруге жетелейді. Психологиялық тұрғыда мұндай адамдарға бірқалыпты жағдайда өзін жайлы сезіну қиын болуы мүмкін, сондықтан өмірлеріне жиі өзгерістер енгізіп отыру қажеттілігін сезінеді.

Белгісіздікке интолеранттылық пен стресс арасында әлсіз оң корреляция (.098), бірақ ол маңызды деңгейге жетпеген. Белгісіздікке интолеранттылық пен стресс арасындағы әлсіз оң корреляция (.098) маңызды деңгейге жетпегендіктен, бұл екі көрсеткіш арасындағы байланыс айтарлықтай анық емес. Бұл жағдайда интолеранттылықтың жоғары болуы стресс деңгейін күшейтеді деп нақты айтуға болмайды. Алайда, тенденция ретінде белгісіздікті қабылдай алмайтын адамдар беймәлім жағдайларда күйзеліске түсуі мүмкін деген жорамал жасауға болады.

Белгісіздікке интолерантты адамдар әдетте қауіп-қатер мен белгісіздікке сезімтал болып келеді. Мұндай адамдар үшін болжамдылықтың болмауы, тұрақсыздық жағдайлары ішкі күйзеліске, алаңдаушылыққа әкелуі мүмкін. Әлсіз корреляция олардың көбінесе белгісіздікті қабылдай алмауына байланысты күйзелісті сезінетінін көрсеткенімен, бұл байланыс жеткілікті маңызды емес, сондықтан бұл сипат тек кейбір жағдайларда ғана байқалуы мүмкін. Бұл байланыс маңызды болмағандықтан, белгісіздікке шыдамсыз адамдардың барлығы дерлік стреске бейім келеді деп айта алмаймыз. Дегенмен, белгісіздікке төзімсіздік стресс тудыруы ықтимал жағдайларда, мысалы, өзгерістерге бейімделу кезеңдерінде, ішкі күйзелісті күшейтуі мүмкін. Бұл нәтижелер интолеранттылық деңгейі жоғары адамдардың стресс жағдайларында қолдау немесе алдын ала дайындықты қажет ететінін көрсетеді.

Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші (.374), жаңалыққа қатынасы (.294), күрделі міндеттерге қатынасы (.367), белгісіз жағдаяттарға қатынас (.318), және белгісіздікті қабылдау/бас тарту (.424) көрсеткіштері стресспен жоғары оң корреляцияда. Бұл белгісіздікті қабылдай алатын адамдардың жаңа жағдаяттар мен белгісіздікке тап болғанда стресс деңгейінің жоғарылауы мүмкін екенін көрсетеді. Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші, жаңалыққа қатынасы, күрделі міндеттерге қатынасы, белгісіз жағдаяттарға қатынас және белгісіздікті қабылдау/бас тарту көрсеткіштерінің стресспен жоғары оң корреляциясы (0.294-тен 0.424-ке дейін) көрсеткендей, белгісіздікке ашық адамдар жаңа және белгісіз жағдайларда стреске бейім болуы мүмкін. Бұл тенденция белгісіздікті қабылдай алатын адамдардың белгісіздікке оң көзқарас таныта отырып, оны күрделілік немесе жаңа міндет ретінде қабылдап, стресті күшейтетін жағдайлармен жиі кездесетінін көрсетеді.

Белгісіздікті қабылдау мен стресс арасындағы ең жоғары корреляция (.424) бұл адамдардың жаңа жағдайларда ішкі шиеленіс пен стресс деңгейінің артуы мүмкін екендігін көрсетеді. Мұндай адамдар үшін белгісіздік өзіндік мотивацияның көзі болғанымен, ол сондай-ақ жоғары талаптар мен күтулерге байланысты эмоциялық қысымға әкелуі мүмкін. Жаңалыққа және күрделі міндеттерге қызығушылықтың жоғары болуы олардың стресспен оң корреляцияда екенін көрсетеді. Белгісіздікке толерантты адамдар үшін жаңа және күрделі тапсырмалар шешілмеген сұрақтар мен тұрақсыздықты бірге әкеледі, бұл жағдай оларды ынталандырып қана қоймай, оларға қосымша жауапкершілік пен эмоциялық жүктеме түсіреді. Сондықтан, осындай тапсырмаларда олар стресс сезінуі мүмкін.

Белгісіздікке толерантты адамдар белгісіз жағдайларды өз қабілеттерін сынау ретінде қабылдауы мүмкін, алайда бұл жағдайлар олардың күш-жігерін арттырып, оларды белгілі бір деңгейде күйзеліске түсіреді. Белгісіз жағдаяттарға қатысты оң корреляция (.318) оларға бейімделу қажеттілігін көрсетеді, бұл өз кезегінде стреске әкелуі мүмкін.

Жалпы алғанда, белгісіздікке толеранттылығы жоғары адамдар жаңа мүмкіндіктер мен өзгерістерді іздеуге бейім болғандықтан, олар стресті бірқалыпты күйден көп сезінуі мүмкін. Олар үшін тұрақсыздық пен белгісіздік белгілі бір деңгейде тартымды болуы мүмкін, бірақ ұзақ уақыт бойы осы жағдайларда болу ішкі шиеленісті тудырып, олардың эмоциялық жүктемесін арттыруы мүмкін.

Белгісіздікке толерантты адамдар үшін жаңа, белгісіз, және күрделі жағдайлар мотивация мен өзіндік даму көзі болғанымен, бұл оларды стресті жиі сезінуге де әкеледі. Бұл адамдар белгісіздік пен өзгерістерге ашық болғанымен, оларға бейімделу кезінде эмоциялық және психологиялық қолдау қажет болуы мүмкін. Олардың өмірінде өзгерістерді, жаңалықтарды, күрделі тапсырмаларды іздеуі мен белгісіздікті қабылдау икемділігі жоғары болуы ықтимал, бірақ мұндай жағдайлар ұзаққа созылғанда, бұл жағдайлар олардың стресс деңгейін арттырады.

Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші жоғарылаған сайын, респонденттерде шаршау, монотония, қанығу және стресс деңгейлерінің көтерілуі байқалады. Бұл адамдардың белгісіздікке ашықтықтары олардың өмірлік қиындықтарға төзімділігіне ықпал етеді, бірақ кей жағдайларда бұл шаршау, монотония және қанығу сезімдерін тудырады. Бұл жағдайлар адамның эмоциялық ресурстарын сарқып, стресс деңгейін арттыруы мүмкін.

Зерттеу нәтижелерін қорыта келе, респонденттердің белгісіздікке толеранттылығы мен стреске төзімділік көрсеткіштері арасындағы өзара байланысты анықтауға болады. Әр түрлі көрсеткіштер бойынша алынған мәліметтер белгісіздікке толеранттылық деңгейінің стресс, шаршау, монотония, және қанығу сияқты жағдайлармен байланысы бар екенін көрсетті. Мұндай байланыстар белгісіздікке ашық немесе жабық болу адамның осы күйзеліс жағдайларын қалай сезінетінін анықтайтын маңызды фактор болып табылатындығын білдіреді.

Жалпы толеранттылық пен белгісіздікті қабылдау/бас тарту көрсеткіштерінің стресспен жоғары оң корреляциясы белгісіздікке ашық адамдар жаңа және күрделі жағдайларда стресті жиі сезінетіндігін көрсетеді. Бұл әсіресе жаңа тапсырмалар, күрделі міндеттер және белгісіз жағдайларда орын алады, мұндай адамдардың стреске төзімділігіне кері әсерін тигізуі мүмкін.

Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші, жаңалыққа қатынасы, күрделі міндеттерге қатынасы және белгісіздікті қабылдау көрсеткіштері қанығу сезімімен оң корреляцияда. Бұл белгісіздікке ашық адамдардың монотониядан шығып, жаңа ынталандыруларға жоғары қызығушылық танытатынын білдіреді. Олар монотония мен қайталанудан жылдам қанығуға бейім болуы мүмкін.

Белгісіздікке толеранттылық және белгісіздікті қалау көрсеткіштерінің монотониямен оң корреляциясы белгісіздікке ашық адамдардың монотонияны жоғары сезінуге бейімділігін білдіреді. Олар үшін біркелкі және болжамды жағдайлар ынталандыруды төмендетіп, монотонияны арттырады.

Белгісіздікті қабылдау көрсеткіштері шаршаумен де оң корреляцияда. Бұл белгісіздікті қабылдайтын адамдардың жаңа жағдайларда қарқынды жұмыс істеуге бейім екендігін, бірақ бұл оларға қосымша физикалық және психикалық жүктеме түсіретінін көрсетеді. Нәтижесінде, бұл адамдарда шаршау сезімі күшеюі мүмкін.

Белгісіздікке интолеранттылық пен монотония арасында әлсіз, бірақ статистикалық маңызды оң корреляция байқалды. Бұл белгісіздікке төзімсіз адамдардың монотонияны жоғарырақ сезіну мүмкіндігін көрсетеді. Қанығу мен стресс көрсеткіштерімен корреляция әлсіз болғанымен, бұл адамдар белгісіздік жағдайларында белгілі бір дискомфорт сезінуі мүмкін.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, белгісіздікке толерантты респонденттер жаңа және белгісіз жағдайларға оң көзқараспен қарайды, бірақ бұл оларға эмоциялық және психикалық тұрғыда қосымша жүктеме әкеледі. Олар жаңа жағдайлар мен тапсырмаларға оң ынтамен кірісіп, өзгерістерді қабылдауға бейім келеді, бірақ осы жағдайлар ұзақ мерзімде шаршау мен стресті жиі бастан кешуіне әкелуі мүмкін. Белгісіздікке интолеранттылық жоғары адамдар үшін белгілі бір тәртіп пен болжамдылық маңызды болғандықтан, олар монотония мен болжамды жағдайларда өзін жайлы сезінсе де, өзгеріссіздік және монотония олар үшін де белгілі бір деңгейде күйзеліс туғызуы мүмкін.

Жоғарыда көрсетілген нәтижелерге сәйкес респонденттердің белгісіздікке және оның салдарларына әр түрлі деңгейде бейімделетінін көрсетеді және олардың психологиялық тұрақтылығын қолдауға бағытталған бағдарламаларды құруға көмектеседі. Бұл мәліметтер белгісіздікке деген көзқарас пен стреске төзімділіктің байланысы туралы тереңірек түсінік береді және осы қасиеттерді дамыту үшін арнайы психологиялық қолдау немесе тренингтер қажет болуы мүмкін деген қорытындыға әкеледі.

**2.5. Дағдарыс жағдайындағы тұлғаның тұрақтылығын анықтаушы факторлар**

Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың арасында анықталған тығыз корреляциялық байланыстар осы екі ерекшеліктің біріге отырып, дағдарыс жағдайында тұлғаның тұрақтылық деңгейін анықтайтын факторларды құрауы мүмкін деген көзқарас туындатады. Сондықтан зерттеудің келесі кезеңінде біз факторлық талдауды қолдандық.

Зерттеуіміздің мақсаты дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың факторларын зерттеу болды. Талдау барысында тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының 29 әлеуметтік-психологиялық және жеке-дара типологиялық факторлары қарастырылды.

Зерттеу барысында бастапқы белгілер жиынтығын бірнеше факторларға дейін азайту үшін факторлық талдауды қолданылды, бірнеше факторлардың жиынтығы дағдарыс тәжірибесіне әсер ететін факторды анықтауға мүмкіндік береді.

Бастапқы айнымалылардың әрқайсысы ұқсас мағынасы бар бастапқы айнымалыларды біріктіретін факторлардың едәуір аз санына дейін азайту үшін біз факторлық талдау жасадық [318].

Әр айнымалының бірігу мәндері 42-кестеде ұсынылған. Бастапқы және алынған бағандарында – жалпы факторлардың әсерінен туындаған дисперсия бөлігінің көрсеткіштері ретінде әр айнымалының жалпылық мәндері; яғни талдауға қатысқан әрбір айнымалы дисперсияның қай бөлігін түсіндіретіні ұсынылған; Бастапқы біріккен факторлар көпжақты корреляция коэффициентіне тең; Алынған бірігу мәндері факторизация нәтижесінде максималды ықтималдылық әдісімен алынады (интерпретация мәтінінде тікелей сипатталмайды, таңдалған факторлық құрылымның сенімділігінің көрсеткіштері); алынған мән неғұрлым көп болса, айнымалы қолданыстағы модельмен соғұрлым толық ескеріледі.

42-кестеде (Қосымша Х) ортақтастық астарында факторлармен (біздің жағдайда бес фактормен) түсіндірілетін айнымалының өзгеруінің (дисперсиясының) бір бөлігі ретінде қарастырылады. Ең жоғары жалпы мәндерге келесі айнымалылар ие: «Стреске төзімділік», «Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші», «Тыныштық - мазасыздық», «Эмоциялы реңктің тұрақтылығы - тұрақсыздығы», «Өмірге қанағаттану - қанағаттанбау», «Өзіндік оң - теріс», «Қоршаған әлемді бағалау», «Күрделі міндеттерге қатынас», «Белгісіз жағдайларға қатынас», «Белгісіздікті қалау», «Тонус». Шығарылған факторлармен ең аз жалпы мәндерге С. Баднердің «Белгісіздікке толеранттылық» әдістемесі бойынша «Белгісіздікке интолеранттылық» және «Белгісіздікке толеранттылық» айнымалылары ие.

42-кестеде бөліп шығару (экстракция) коэффициенттері көрсетілген негізгі компоненттер әдісімен жүргізілген факторлық талдаудың нәтижелері ұсынылған. Бұл әдіс бастапқы айнымалылардың дисперсиясының айтарлықтай үлесін түсіндіретін факторларды анықтауға мүмкіндік береді, яғни айнымалылар арасындағы ішкі байланыстарды көрсететін негізгі жасырын айнымалыларды (факторларды) бөліп көрсетеді.

Әр жолда сәйкес айнымалы үшін экстракция коэффициенті көрсетілген. Коэффициент 1-ге неғұрлым жақын болса, соғұрлым айнымалы бөлінген факторлармен түсіндіріледі және оларды интерпретациялау үшін соғұрлым қолайлы болады.

Өз тұлғасын бағалау (0,671), Басқа адамдарды бағалау (0,777), Қоршаған ортаны бағалау (0,809) сапаларының көрсеткіштері тұлғалық және әлеуметтік бағалау факторы ретінде таңдалған факторлармен тығыз байланысын көрсетеді. Бұл айнымалылар өзін-өзі және қоршаған ортаны қабылдау мен бағалауға қатысты факторды қалыптастыра алады.

«Тұлғалық және әлеуметтік бағалау» факторы адамның өзін, басқа адамдарды және жалпы қоршаған ортаны қабылдауы мен бағалауын көрсететін айнымалыларды қамтиды. Өз тұлғасын бағалау (0,671), Басқа адамдарды бағалау (0,777) және Қоршаған ортаны бағалау (0,809) айнымалыларында экстракция коэффициенттерінің жоғары мәндері олардың осы фактормен тығыз байланысын білдіреді.

Өз тұлғасын бағалау (0,671) көрсеткіші адамның өзін, өзінің тұлғалық қасиеттерін қаншалықты жоғары бағалайтынын көрсетеді. Бұл айнымалының жоғары мәні оң өзін-өзі бағалауды, өзіне деген сенімділікті және ішкі күш пен абырой сезімін білдіруі мүмкін.

Басқа адамдарды бағалау (0,777) айнымалысы адамның айналасындағы адамдарға деген қарым-қатынасын және оларды оң немесе теріс бағалауға бейімділігін сипаттайды. Жоғары коэффициент адамның айналасындағыларға сеніммен және құрметпен қарауын, немесе керісінше, сыншыл қатынасын білдіруі мүмкін. Сонымен қатар, бұл көрсеткіш адамның әлеуметтік күтуі мен өзгелердің адамгершілік қасиеттерін қалай қабылдайтынын көрсете алады.

Қоршаған ортаны бағалау (0,809) айнымалысы адамның сыртқы әлемді жалпы қабылдауын, оның достастығын немесе дұшпандығын, тұрақтылығын немесе болжамсыздығын көрсетеді. Бұл көрсеткіштің жоғары мәні әлемді қауіпсіз және өмір сүруге әрі өзара әрекеттесуге қолайлы орта ретінде тұрақты және оптимистік түрде қабылдауды білдіреді.

«Тұлғалық және әлеуметтік бағалау» факторы бойынша жоғары мәндер адамның өзіне, басқа адамдарға және жалпы әлемге деген жалпы оң көзқарас пен сенімділікті көрсетеді. Бұл фактор адамның өзіне және оның әлеуметтік ортасына деген сенімділігін, үйлесімді қарым-қатынасқа, оптимизмге және эмоциялы тұрақтылыққа бейімділігін көрсетеді. Осы фактор бойынша жоғары көрсеткіштері бар адамдардың дүниетанымы жағымды болады, бұл оларға оңай бейімделуге және әлеуметтік ортада қолдау табуға көмектеседі.

Стреске төзімділік (0,976) айнымалысы бойынша өте жоғары экстракция коэффициенті, стреске төзімділіктің стресті жеңу үшін тұлғаның ішкі ресурстарын көрсететін жалпы факторларға айқын әсерін көрсетеді.

Стреске төзімділік» факторы айнымалымен ұсынылған стреске төзімділік өте жоғары экстракция коэффициентімен (0,976), бұл стреске төзімділіктің адамның бейімделуіне және ішкі ресурстарына байланысты жалпы тұлғалық факторларға айтарлықтай әсерін көрсетеді.

Стреске төзімділік (0,976): мұндағы жоғары көрсеткіш адамның стрестік жағдайларға төтеп беру, қиындықтарды тиімді басқару және эмоциялы күйзелістерден қалпына келтіру қабілеті жоғары екенін көрсетеді. Бұл өзін-өзі бақылау, эмоциялы тұрақтылық және шиеленісті жағдайларда да ойлаудың саралығын сақтай білу сияқты қасиеттерді қамтуы мүмкін.

Стреске төзімділіктің ішкі ресурс ретіндегі рөліне назар аударатын болсақ, бұл айнымалы үшін экстракция коэффициенті өте жоғары болғандықтан, бұл стреске төзімділік тұлғаның жалпы бейімделу қабілеттерін қалыптастыратын негізгі факторлардың бірі екенін көрсетеді. Стреске төзімділігі жоғары адамдар сыртқы қиындықтарға жауап ретінде жағымсыз эмоцияларға азырақ бейім және қиын жағдайларда өнімділікті сақтауға қабілетті.

«Стреске төзімділік» факторының мәніне келетін болсақ, жоғары стреске төзімділік адамға өмірлік қиындықтарды жеңу және психологиялық тепе-теңдікті сақтау үшін сенімді ішкі ресурстарды қамтамасыз етеді. Бұл қасиет стреске деструктивті реакциялардан аулақ болуға және күйзелістерден кейін эмоциялы күйді тезірек қалпына келтіруге мүмкіндік береді. Басқа факторлармен бірге стреске төзімділік өмір сапасын жақсартуға ықпал етеді, қауіпсіздік сезімін нығайтады және адамға өзгеретін жағдайларға сенімді бейімделуге мүмкіндік береді.

Белгісіздікке интолеранттылық (0,360) және белгісіздікке толеранттылық (0,455) сияқты айнымалылардың экстракция коэффициенттері төмен, бұл бөлінген факторлармен байланыстың төмендігін көрсетеді. Керісінше, белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші (0,989), жаңалыққа қатынасы (0,698), күрделі міндеттерге қатынасы (0,836) және белгісіз жағдайларға қатынасы (0,882) осы айнымалылардың белгісіздікке толеранттылықтың жалпы факторына және жаңа немесе күрделі жағдайларға реакцияға қуатты әсерін көрсетеді.

«Белгісіздікке толеранттылық» факторы адамның белгісіздікті, жаңа және күрделі мәселелерді қабылдау және жеңу қабілетін көрсететін айнымалыларды біріктіреді. Мұнда төмен және жоғары экстракция коэффициенттері бар айнымалылар арасында контраст бар, бұл олардың белгісіздікке толеранттылықтың жалпы факторларымен байланысының әртүрлі деңгейлерін көрсетеді.

Төмен экстракция коэффициенттері бар айнымалылар белгісіздікке интолеранттылық (0,360) және белгісіздікке толеранттылық (0,455) екені анықталды. Бұл көрсеткіштердің экстракция коэффициенттері төмен, бұл олардың жалпы белгісіздікке толеранттылық факторына әсері шамалы екенін көрсетеді. Бұл дегеніміз, бұл жерде белгісіздіктен қорқу немесе сақ болу жалпы белгісіздікке толеранттылықтың негізгі белгілері емес немесе олар айқын көрінбейді.

Жоғары экстракция коэффициенттері бар айнымалылар белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші (0,989) екені анықталды. Экстракцияның өте жоғары коэффициенті белгісіздікке толеранттылық факторымен тығыз байланысты көрсетеді. Бұл белгісіздікке, жаңалыққа және күрделілікке интеграцияланған толеранттылықтың көрсеткіші, яғни бұл аспектілерді үлкен ыңғайсыздықсыз жеңе білу қабілетін білдіреді.

Жаңалыққа деген қатынас (0,698) адамның жаңа күйзелістерге, жағдайларға және тәжірибелерге ашықтығын көрсетеді. Экстракцияның жоғары коэффициенті жаңалыққа деген оң көзқарас жалпы төзімділік қабілетімен тығыз байланысты екенін көрсетеді.

Күрделі міндеттерге қатынасы (0,836) факторының жоғары экстракция коэффициенті күрделі есептерді қабылдау мен белгісіздікке жалпы толеранттылық арасындағы қуатты байланысты көрсетеді. Бұл күрделі мәндеттерге оң көзқарасы бар адамның әдетте стреске төзімділігі жоғары және қиын жағдайларға бейімделуге бейім екенін көрсетеді.

Белгісіз жағдайларға қатынас (0,882) факторының экстракция коэффициенті жоғары, өмірдің табиғи бөлігі ретінде белгісіздікті тұрақты қабылдауды көрсетеді. Осы айнымалы бойынша жоғары мәндері бар адамдар өзгеретін жағдайларға бейімделуге бейім және белгісіздікті әлеуетті мүмкіндік ретінде қарастырады.

«Белгісіздікке толеранттылық» факторының мәні ерекше. Жаңалықпен, күрделілікпен және белгісіз жағдайлармен байланысты айнымалылар бойынша жоғары мәндер белгісіздікке толеранттылықты қабылдаудың икемділігі, жаңа жағдайларға ашықтық және стандартты емес мәселелерді тиімді шеше білу арқылы қалыптасатынын көрсетеді. Осылайша, бұл фактор адамға тұрақсыздық пен өзгеріс жағдайында да психологиялық жайлылықты сақтауға мүмкіндік беретін когнитивті және эмоциялы икемділікті көрсетеді.

Жалпы өмірге қанағаттану - қанағаттанбау (0,869), өзінің - оң - теріс бейнесі (0,858), Стресс (0,748), және тыныштық - мазасыздық (0,848) сынды айнымалылар эмоциялы тұрақтылық пен өзін-өзі бағалаумен байланысты. Бұл факторлар психологиялық жайлылық пен эмоциялы және өмірлік қиындықтарға төзімділікті көрсете алады және адамның эмоциялы тұрақтылығы мен сенімділігін айқындайды.

Эмоциялы тұрақтылық пен сенімділік факторы психологиялық жайлылыққа, стреске төзімділікке және өмірге қанағаттануға ықпал ететін тұлғалық қасиеттерді көрсететін айнымалыларды біріктіреді. Жалпы өмірге қанағаттану (0,869), өзінің оң - теріс бейнесі (0,858), стресс (0,748) және тыныштық - мазасыздық (0,848) сияқты айнымалылардағы жоғары экстракция коэффициенттері олардың эмоциялы тұрақтылықтың жалпы құрылымына қосқан елеулі үлесін көрсетеді.

Жалпы өмірге қанағаттану - қанағаттанбау (0,869) факторының жоғары коэффициент адамның жалпы өмірін оң қабылдауын көрсетеді, бұл көбінесе тұрақты эмоциялы күй мен ішкі үйлесімділік сезімін көрсетеді.

Өзінің оң - теріс бейнесі (0,858) факторының көрсеткіші адамның өзін қалай қабылдайтынын, өзінің жеке басына қандай сезімдермен қарайтынын көрсетеді. Экстракцияның жоғары коэффициенті эмоциялы тұрақтылықты сақтаудағы позитивті имидждің маңызды рөлін көрсетеді.

Стресс (0,748) факторының көрсеткіші экстрация коэфициентін де төмен деуге келмес. Стреске төзімділік көрсеткіші эмоциялы тұрақтылықпен де тығыз байланысты. Адам стресті неғұрлым жақсы басқарса, оның эмоциялы аумағы соғұрлым тұрақты және теңдестірілген болып қалады.

Тыныштық - мазасыздық (0,848) көрсеткішінің де экстрация коэфициенті жоғары болды. Бұл көрсеткіш эмоциялы жайлылық пен мазасыздыққа бейімділік деңгейін көрсетеді. Тыныштықтың жоғары деңгейі мазасыздыққа төзімділік пен ішкі сенімділікті көрсетеді.

«Эмоциялы тұрақтылық және сенімділік» факторлары бойынша жоғары мәндер бұл фактор психологиялық жайлылықтың тұрақты сезімінің, өзіне деген оң көзқарас пен сенімділіктің арқасында қалыптасатынын көрсетеді. Бұл адамға қиындықтарды жеңуге және өмірге оптимистік көзқарасты сақтауға көмектеседі. Эмоциялы тұрақтылық пен өзіне деген сенімділік стрестік жағдайларда да эмоцияларыңызды теңгерімді және тиімді басқаруға мүмкіндік береді.

Қуат және белсенділікті айқындайтын «Өмірлік жағдайға белсенділік-енжарлық» (0,739) және «Тонус» (0,816) айнымалыларының жоғары экстракция деңгейі белсенділік деңгейіне, энергияға және тұлғаның мотивациясына байланысты фактордың қатысуынкөрсетуі мүмкін.

«Қуат және белсенділік» факторы мотивация деңгейін, физикалық және психикалық белсенділікті, әрекетке бейімділікті және жалпы өмірлік энергияны көрсететін айнымалылармен байланысты. Айнымалылардағы жоғары экстракция коэффициенттері өмірлік жағдайға белсенділік - пассивтілік (0,739) және тонус (0,816) осы сипаттамалардың белсенділік пен энергия факторымен қуатты байланысын көрсетеді.

Өмірлік жағдайға белсенділік – пассивтілік (0,739) көрсеткіші адамның оқиғалар мен өмірлік жағдайларға қаншалықты белсенді жауап беретінін сипаттайды. Экстракцияның жоғары коэффициенті іс-әрекеттің оң бағытын және өмірдің әртүрлі аспектілеріне қатысуға, мәселелерді шешуге және қиындықтарды жеңуге дайын екендігін көрсетеді.

Тонус (0,816) көрсеткішінің экстрация коэфициенті де жоғары екені анықталды. Жоғары тонус өмірлік белсенділікке қажетті физикалық және эмоциялық энергияның жалпы деңгейін болжайды. Бұл көрсеткіш адамның мақсаттарға жету және өз жоспарларын жүзеге асыру үшін қаншалықты күш сезінетінін көрсетеді.

«Қуат және белсенділік» факторының бойынша жоғары мәндер өмірлік энергияның, мотивацияның және әрекетке деген ұмтылысты сипаттайды. Белсенділігі мен тонусы жоғары адамдар жиірек бастамашылық танытады, тұрақтылық пен өнімділікті көрсетеді, міндеттерге оңай араласады және кедергілерден тартынбайды.

Осылайша, бөлім шығарылған факторларды келесі сапалар бойынша сипаттауға болады:

- Тұлғалық және әлеуметтік бағалау;

- Стреске төзімділік және қиындықтарды жеңе білу;

- Белгісіздік пен қиын жағдайларға толеранттылық;

- Эмоциялы тұрақтылық және өзін-өзі бағалау;

- Іс-әрекетке деген жігер мен мотивация.

43-кестеде толық түсіндірілген дисперсия тақырыбының астында көрсетілген (төменде қараңыз):

- жиынтық бағанында айналу жүктемелерінің квадраттарының қосындысы:

- жалпы бағанда-компоненттердің (факторлардың)меншікті мәндері,

- % дисперсия бағанында

- жалпы дисперсиядан компоненттердің (фактордың) пайыздық мәні,

- жинақталған % бағанында - жалпы дисперсия компоненттерінің (факторының) жинақталған пайызы.

«Түсіндірілген жиынтық дисперсия» кестесі таңдалған компоненттердің әрқайсысы бастапқы деректердің жалпы дисперсиясын қаншалықты түсіндіретінін көрсетеді. Бұл қай компоненттердің ең маңызды екенін және қандай факторлар деректердің өзгергіштігінің маңызды бөлігін түсіндіретінін түсіну үшін қажет. Бұл талдауда негізгі әдіс компонент деректердің жалпы дисперсиясын түсіндіретін бірнеше факторларды анықтады.

43-кестенің (Қосымша Һ) «Бастапқы меншікті мәндер» бағанында әрбір фактор деректердің жалпы дисперсиясының кейбір бөлігін түсіндіретінін көрсетеді. 1-ден жоғары меншікті мән берілген фактор бір айнымалыға қарағанда дисперсияны көбірек түсіндіретінін және маңызды деп санауға болатындығын көрсетеді.

- таңдалған факторлардың ақпараттылығын талдау (түсіндірілген жиынтық дисперсия кестесін қараңыз):

Бірінші фактор ең үлкен салмақ пен ақпараттылыққа ие (түсіндірілетін дисперсия пайызы = 22,538). Бірінші компоненттің өзіндік мәні 9,987 құрайды, бұл деректердің жалпы дисперсиясының 34,44% түсіндіреді. Айналғаннан кейін бұл фактор дисперсияның 22,54%-ын түсіндіреді. Бұл дегеніміз, бұл компонент басым, бірақ айналғаннан кейін оның түсіндіру қабілеті төмендейді.

Екінші фактор екінші дәрежелі салмақ пен ақпараттылыққа ие (17,994). Екінші компоненттің өзіндік мәні 6,233 құрайды, бұл дисперсияның 21,49%-ы, ал айналғаннан кейін 17,99% - түсіндіреді. Осылайша, екінші фактор дисперсияны түсіндіруге айтарлықтай үлес қосады.

Үшінші фактордың үшінші дәрежелі салмағы мен ақпараттылығы бар (16,588). Үшінші компоненттің өзіндік мәні 2,383 құрайды және дисперсияның 8,22% түсіндіреді. Айналғаннан кейін оның түсіндіру қабілеті 16,59%-ға дейін артады, бұл жүктемені компоненттер арасында бөлгеннен кейін оның маңыздылығын көрсетеді.

Төртінші фактордың салмағы мен ақпараттылығы бойынша төртінші орында (12,252). Меншікті мәні 1,883 болатын төртінші компонент дисперсияның 6,49% - ал айналғаннан кейін 12,25%-ын түсіндіреді. Бұл фактор айналғаннан кейін де маңыздырақ болады, өйткені ол деректерді компоненттер арасында жақсы бөледі.

Бесінші фактордың салмағы мен ақпараттылығы бойынша бесінші орында (6,115). Бесінші компонент дисперсияның 4,85% түсіндіреді және айналғаннан кейін бұл үлесті сақтайды. Бұл компонент сонымен қатар мәліметтер құрылымын түсіндіруге ықпал етеді, бірақ алғашқы төрт компонентке қарағанда маңыздылығы аз.

Меншікті мәндер бұл факторлардың түсіндірме қуатын сипаттайтын көрсеткіштер, ал бірліктен жоғары меншікті мәндер жақын екенін білдіреді корреляция бастапқы деректер арасында. 44-кестеден бірінші фактор барлық айнымалылардың 22,5% вариациясын (дисперсиясын), екінші фактор 17,9%, үшінші фактор 16,6%, төртінші фактор 12,6, бесінші фактор 6,1 түсіндіретінін көруге болады.

Ротациядан кейін алғашқы бес фактор деректердің жалпы дисперсиясының 75,49%-ын түсіндіреді. Бұл жоғары көрсеткіш, бұл алғашқы бес компонент вариацияның көп бөлігін түсіндіреді және талданатын айнымалылардың маңызды аспектілерін білдіреді. Қалған компоненттердің меншікті мәндері 1-ден төмен, бұл жалпы дисперсияға аса қатты әсер етпейді және олардың талдау үшін маңыздылығы төмендеу.

«Түсіндірілген жиынтық дисперсия» кестесінде бес фактордың 1-ден асатын мәндері бар деген қорытынды жасауға болады:

Бірінші фактор жалпы дисперсияның 22,5% түсіндіреді;

Екіншісі - 40,5%;

Үшіншісі - 57,1%

Төртінші - 69,4%

Бесінші - 75,5%

Осылайша, 29-дан алғашқы 5 фактор бүкіл дисперсияның 75,5%-ын түсіндіреді деген қорытынды жасауға болады.

Деректерді талдау үшін жалпы дисперсияның 75,49% түсіндіретін алғашқы бес фактор жеткілікті. Қалған компоненттер шамалы үлес қосады, сондықтан оларды одан әрі талдаудан алып тастауға болады.

44-кестеде (Қосымша Ц) алынған бес компонент немесе фактор бойынша жүктемелер көрсетілген. Барлық бес фактор биполярлы, өйткені олардың бастапқы айнымалылармен оң және теріс корреляция коэффициенттері бар.

Факторларды бөліп шығару – негізгі компоненттер әдісі мәліметтердегі вариацияның көп бөлігін түсіндіретін негізгі компоненттерді (факторларды) анықтауға мүмкіндік беретін статистикалық талдау әдісі.

Алынған компоненттер – 5. Бұл модель айнымалылар арасындағы қатынастардың құрылымын түсіндіре алатын 5 негізгі факторды анықтады дегенді білдіреді.

Компоненттердің әрқайсысы біздің деректеріміздің белгілі бір аспектілерін көрсетеді. Мұнда матрицада көрсетілген коэффициенттерге («жүктемелер» деп аталады) негізделген әрбір компоненттің қысқаша түсіндірмесі берілген:

Бірінші компонент бойынша қуатты жүктемелер белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші (0,869), белгісіздікке толеранттылық (0,555), жаңалыққа қатынас (0,710) және күрделі міндеттерге қатынас (0,811) факторлары бойынша анықталды.

Бұл компонентті белгісіздік пен жаңалыққа толеранттылықтың жалпы факторы ретінде түсіндіруге болады. Жоғары мәндер индивидтердің белгісіз жағдайлармен тиімді күресу қабілетін және жаңа тәжірибелерге ашықтығын көрсетеді. Демек, бұндағы негізгі айнымалылар: белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші (0,869), жаңалыққа қатынасы (0,710), күрделі мәселелерге қатынасы (0,811), белгісіздікке толеранттылығы (0,555).

Бұл компонент тұлғаның жаңа және белгісіз жағдайларға бейімделу қабілетін білдіреді. Жоғары мәндер өзгерістер мен жаңалыққа қатысты ашық және икемді позицияны көрсетеді. Бұл компонентте жоғары мәндері бар адамдар жаңашылдықты қабылдап, күрделі мәселелерді аз қиындықпен шешуі мүмкін. Олар белгісіздікті өсу мен даму мүмкіндігі ретінде қабылдауы мүмкін, бұл олардың психикалық жағдайына оң әсер етеді.

Екінші компонент бойынша қуатты жүктемелер шаршау (0,696), стресс (0,598), және қанығу (0,675) факторлары бойынша анықталды. Бұл компонент эмоциялы күй мен стреске төзімділікті көрсетуі мүмкін. Сәйкесінше, бұл компонентті эмоциялы тұрақтылық және стресс деп түсіндіруге болады. Жоғары мәндер стресс пен шаршау деңгейінің жоғарылауын көрсетуі мүмкін, бұл өмірге бейімделуге теріс әсер етуі мүмкін. Дмек, оның негізгі айнымалылары: шаршау (0,696), стресс (0,598), қанығу (0,675). Бұл компонент эмоциялы жағдайға және стреске төзімділікке бағытталған. Осы айнымалылар бойынша жоғары жүктемелер осы компоненттің төмен мәндері бар адамдарда стресс пен шаршаудың жоғары деңгейі болуы мүмкін екенін көрсетеді, бұл олардың жалпы тиімділігі мен әл-ауқатының төмендеуіне әкелуі мүмкін. Бұл сондай-ақ олардың өмірлік қиындықтарды жеңе алмайтынын және стресс жағдайында тезірек таусылатынын білдіруі мүмкін.

Үшінші компонент бойынша қуатты жүктемелер белгісіздікке интолеранттылық (0,356), батылдық (0,426), және оптимизм (0,321) шамалары бойынша анықталды. Бұл компонент белгісіздікті қабылдау мен бағалауға байланысты болуы мүмкін. Бұл компонентте жоғары мәндері бар адамдар белгісіздікпен күресуі мүмкін, бірақ сонымен бірге батылдық пен оптимизмге ие. Бұл компонентті интолеранттылық және оптимизм деп түсіндіруге болады. Үшінші компоненттің негізгі айнымалылары ретінде белгісіздікке интолеранттылық (0,356), батылдық (0,426), оптимизм (0,321) айқындалады.

Бұл компонентті белгісіздікті қабылдау өлшемі ретінде түсіндіруге болады. Бұл компоненттегі жоғары мәндер индивидтер белгісіздікті қабылдауда қиындықтарға тап болуы мүмкін, бірақ батылдық пен оптимизмді көрсете алады. Бұл комбинация адамдар белгісіздікті ұнатпаса да, олар позитивті ойлауды сақтай алады және қиындықтарға қарамастан әрекет етуге дайын болуы мүмкін дегенді білдіруі мүмкін.

Төртінші компонент бойынша қуатты жүктемелер сенімділік (0,613) және өзінің оң-жағымсыз бейнесі (0,615) факторлары бойынша анықталды. Бұл компонент сенімділік пен өзін-өзі қабылдау деңгейін көрсетеді. Жоғары мәндер оң көзқарас пен өзіне деген сенімділікті көрсетеді. Бұл компонентті сенімділік пен өзін-өзі бағалау деп түсіндіруге болады. Төртінші компоненттің негізгі айнымалылары сенімділік (0,613), өзінің оң бейнесі (0,615) екені айқындалды.

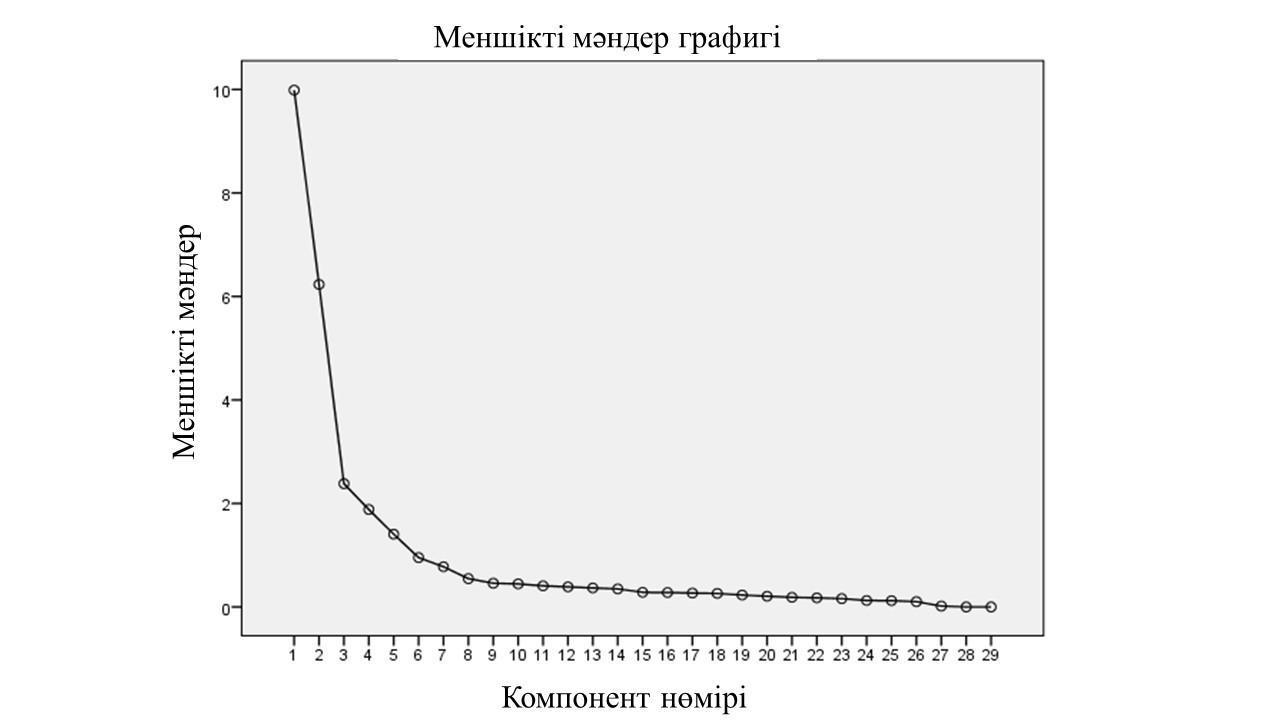
Бұл компонент индивидтердің сенімділігі мен оң көзқарасын көрсетеді. Аталмыш айнымалылардың жоғары мәндері салауатты өзін-өзі бағалау мен өз қабілеттеріне деген сенімділікті көрсетеді. Бұл компонентте жоғары мәндері бар адамдар өздерінің қабілеттеріне оптимистік көзқараспен қарайды және өмірдің қиындықтарымен сәтті күреседі.

Бесінші компоненттің қуатты жүктемелері өмірлік жағдайға белсенділік - пассивтілік (0,617) және тонус (0,239) факторлары бойынша айнықталды. Бұл компонент индивидтің белсенділігі мен өмірлік энергиясының жалпы деңгейін көрсете алады. Жоғары мәндер өмірге белсенді көзқарасты және әрекетке деген ұмтылысты білдіреді. Бұл компонентті белсенділік және өмірлік тонус ретінде түсіндіруге болады. Компоненттің негізгі айнымалылары өмірлік жағдайға белсенділік - пассивтілік (0,617), тонус (0,239) екендігі айқындалды. Бұл компонент жалпы белсенділік пен өмірлік энергиямен байланысты. Аталмыш айнымалылардың жоғары мәндері индивидтер өмірге белсенді көзқараспен қарайды, әрекетке ұмтылады және пассивтілікке аз ұшырайды деп айтуы мүмкін. Бұл сонымен қатар өмірлік энергияның жоғары деңгейін және жаңа бастамаларға қатысуға деген ұмтылысты көрсетуі мүмкін.

Талдау нәтижелері зерттелетін айнымалыларға әсер ететін негізгі факторлар белгісіздікке толеранттылықпен, эмоциялы күймен, өзін-өзі қабылдаумен және белсенділік деңгейімен байланысты екенін көрсетеді. Бұл факторлар индивидтің белгісіздік пен стресті қалай жеңетінін және бұл олардың жалпы психологиялық жағдайына қалай әсер ететінін түсінуге көмектеседі.

Негізгі компоненттерді талдау белгісіздікті қабылдауға, эмоциялы күйге және индивидтердің белсенділік деңгейіне әсер ететін негізгі факторларды анықтады. Алынған компоненттер әртүрлі психологиялық сипаттамалардың бір-бірімен қалай байланысты екенін және олардың өмірге жалпы бейімделуіне қалай әсер ететінін жақсы түсінуге мүмкіндік береді. Бұл нәтижелер стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты жақсартуға бағытталған психологиялық интервенцияларды одан әрі зерттеу және дамыту үшін пайдалы болуы мүмкін.

Факторлардың оңтайлы санын графикалық түрде анықтау үшін біз меншікті мәндер графигін қолдандық.



1-сурет. Меншікті мәндер графигі немесе тасты шөгу диаграммасы (Scree Plot)

Ескерту: автормен құрастырылған

Меншікті мәндер графигі немесе тасты шөгу диаграммасы (Scree Plot) екі координаталық кеңістіктегі тиісті меншікті мәндерді көрсетеді. Өткір шөгінді 6-шы нүктеден басталады, бірақ біз бұл нүктені қоспаймыз. Негізгі осьтік әдіс бойынша бастапқы деректерді факторлық талдау нәтижелері Кайзер критерийі мен Р.Кеттелдің тасты «шөгу» графигіне сәйкес интерпретациялау үшін бөлінді - факторлардың оңтайлы санын анықтау үшін бес фактордың өзіндік маңызы бар екенін көрсетеді.

Айналмалы компоненттер матрицасының қорытынды кестесінде (45-кесте) варимакс айналғаннан кейін бес факторлы модель ұсынылған (Қосымша Ш).

Факторлық құрылымды сипаттау және интерпретациялау:

29 айнымалының корреляциялық матрицасын талдау нәтижесінде меншікті мәндері 1-ден үлкен 5 фактор алынды. Бұл факторлар варимакс әдісімен айналуға ұшырады.

45-кестеден көріп отырғаныңыздай, максималды факторлық салмаққа сәйкес бірінші факторды «Белгісіздік жағдайындағы толеранттылықты қабылдау» факторы деп атаған жөн, өйткені бұл құбылысқа байланысты айнымалылар оған ең жоғары жүктемелерге ие («Тыныштық - мазасыздық» = 0,895, «Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану - қанағаттанбау = 0,891, «Эмоциялы тонның тұрақтылығы -тұрақсыздығы» = 0,878, «Өзіндік оң - теріс бейнесі» = 0,878, «Тонус» = 0,866, «Стресс» = 0,775, «Қанығу» = 0,739, «Монотония « = 0,709», Шаршау « = 0,692,» белгісіздіктен қабылдау/бас тарту» = 0,336). Бұл факторға жүктелген айнымалылардың мәні жоғары болғандықтан, олар респонденттердің өмірлік стратегиялары мен эмоциялы бейімделуіне тікелей әсер етеді. Төменде осы факторға байланысты тұлғаға психологиялық сипаттама беріледі.

Бірінші фактордың алынған құрылымы келесі қорытынды жасауға мүмкіндік береді: респонденттердің тыныштық деңгейі неғұрлым жоғары болса, қанағаттану, жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттанбау, эмоциялы тонның тұрақтылығы - тұрақсыздығы, өзіндік оң - теріс бейнесі, тонус, стресс, қанығу, монотония, шаршау, белгісіздікті қабылдау/бас тарту деңгейі соғұрлым жоғары болады. Берілген факторлар респонденттердің психологиялық тұрақтылығын, олардың белгісіздік жағдайында әрекет ету қабілетін және жалпы өмірге қанағаттану деңгейін анықтайды.

Екінші фактор «Тұлға қасиеттері (индивидуалды-тұлғалық сипаттамалары)» (оған эмоциялы қызығушылық индикаторы, тәуекелге дайын болу және бейтаныс жағдайларда бейтаныс адамдармен ынтымақтастық, тәуелсіз, ерекше шешімдер қабылдау қабілеті, авантюризмге бейімділік және тұлғаның көшбасшылық қасиеттерін көрсету - «Батылдық - кәсіпкерлік» айнымалылары) және адамның қарама-қайшы ақпаратты тану және осы жерден туындайтын шындықтың қарама-қайшы талаптарына төтеп беру қабілеті «екі ұштылыққа төзімділік»), өйткені осы құбылысқа байланысты айнымалылар ол бойынша ең жоғары теріс жүктемелерге ие, бұл бізге айнымалылардың қарама-қарсы полюсі туралы айтады («Батылдық - кәсіпкерлік» = -0,817, «Екіұштылыққа толеранттылық» = -0,814, «Құмарлық» = 0,780, «Оптимизм» = -0,764, «Бейімделу» = -0,764, «Сенімділік» = 0,726, «Тапқырлық» = 0,722, «Белгісіздікке толеранттылық» = 0,449, «Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші» = 0,315, «Белгісіздікті қабылдау - бас тарту» = 0,327, «Белгісіздікке толеранттылық» = 0,377). Екінші фактордың алынған құрылымы келесі қорытынды жасауға мүмкіндік береді: респонденттің батылдық деңгейі неғұрлым төмен болса, оның екіұштытылыққа толеранттылық, оптимизм, бейімделігінің деңгейі соғұрлым төмен болады және оның құмарлық, сенімділік, тапқырлық, белгісіздікке толеранттылық деңгейі соғұрлым жоғары болады, белгісіздікке толеранттылықтың өзімділіктің жалпы көрсеткіші, белгісіздікті қабылдау/бас тарту.

Үшінші фактор «Белгісіздікке толеранттылық және өзгеріске ашықтық» стрестік факторларды сипаттайтын айнымалыларды қамтиды («Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші» = 0,905, «Белгісіз жағдайларға қатынас» = 0,874, «Белгісіздікке қалау/бас тарту» = 0,827, «Күрделі міндеттерге қатынас» = 0,817, «Жаңалыққа қатынас» = 0,769, «Белгісіздікті қабылдау - бас тарту» = 0,730). Алынған үшінші фактордың құрылымы келесі қорытындыны жасауға мүмкіндік береді: респонденттердің белгісіздікті қабылдаудың орташа деңгейі адамның тұрақтылығының жоғары факторлық үлесін береді.

Үшінші фактордың талдауы респонденттің белгісіздікке толеранттылық деңгейінің оның психологиялық және мінез-құлықтық ерекшеліктеріне әсерін көрсетеді. Бұл фактор тұлғаның жаңа және белгісіз жағдайларға бейімделу қабілетін, сондай-ақ олардың күрделі міндеттерге деген көзқарасын айқындайды.

Белгісіздікке толеранттылық деңгейі жоғары респонденттер жаңа, анық емес жағдайларды қауіп немесе қиындық емес, керісінше, мүмкіндік ретінде қабылдайды. Олар белгісіздіктен қорықпай, оған бейімделу стратегияларын табуға тырысады. Белгісіздіккебейімді тұлғалар белгісіз жағдайларға оң көзқараспен қарайды, оларды қызығушылық тудырып, зерттеуге ынталандырады. Олар күтпеген өзгерістерді қабылдауға және оларды тиімді шешуге қабілетті. Белгісіздікке толерантты респонденттер күрделі міндеттерді шешуде белсенділік танытады. Олар мұндай міндеттерді өз қабілеттерін көрсетуге мүмкіндік ретінде қабылдайды және олардың шешіміне шығармашылықпен қарайды. Жаңалыққа деген қызығушылық пен ашықтық – мұндай тұлғалар үшін маңызды сипат. Олар жаңа тәжірибелерге, білімге және өзгерістерге оң көзқараспен қарайды, бұл олардың икемділігін және шығармашылық әлеуетін арттырады. Респонденттердің белгісіздікті қабылдау деңгейі жоғары болған сайын, олар жаңа және белгісіз жағдайларда өзін сенімді сезінеді. Олар белгісіздікті бас тартуға лайық нәрсе ретінде емес, өсу мен даму мүмкіндігі ретінде көреді.

Белгісіздікке толеранттылықтың жоғары деңгейі респонденттердің қиындықтарды жеңудегі мотивациясын, икемділігін, және тұрақтылығын сипаттайды. Олар өмірдің белгісіз аспектілерін жеңіл қабылдай отырып, өз әлеуетін тиімді жүзеге асыра алады. Бұл қасиеттер кәсіби және жеке өмірде жаңа мүмкіндіктерді табуға және жүзеге асыруға ықпал етеді.

Төртінші фактор «Күрделі міндеттерді шешудегі тұрақтылық» («Стреске төзімділік» = 0,960, «Қоршаған әлемді бағалау» = 0,888, «Басқа адамдарды бағалау» = 0,866, «Өз тұлғасын бағалау» =,684, «Белгісіздікке толеранттылық» = 0,442, «Белгісіздікке толеранттылық» = 0,358). Алынған төртінші фактордың құрылымы келесі қорытындыны жасауға мүмкіндік береді: респонденттің стреске төзімділік деңгейі неғұрлым жоғары болса, оның қоршаған әлемді бағалау, басқа адамдарды бағалау, жеке басын бағалау, белгісіздікке толеранттылық және белгісіздікке төзімсіздік деңгейі соғұрлым жоғары болады.

Төртінші фактордың сипаттамасы респонденттің стреске төзімділігі мен оның психологиялық қасиеттерінің өзара байланысын көрсетеді. Бұл фактор тұлғаның өзін-өзі реттеу қабілетін және әлеуметтік-эмоциялы бейімделуін сипаттайды.

Стреске төзімділік деңгейі жоғары респонденттер сыртқы және ішкі қысым жағдайында сабыр сақтай алады. Олар қиындықтарға төтеп беруге қабілетті, шешім қабылдауда тұрақтылық көрсетеді және ұзақ мерзімді күрделі жағдайларда өздерін тиімді басқарады.

Стреске төзімділігі жоғары адамдар қоршаған ортаға көбінесе позитивті көзқараспен қарайды. Олар әлемді қауіп-қатерден гөрі мүмкіндіктер көзі ретінде қабылдап, оның жақсы жақтарын көруге бейім.

Басқа адамдарды бағалауға бағдарланған адамдар олардың әрекеттерін түсінуге және объективті бағалауға қабілетті. Олар көбінесе эмпатия танытып, басқалардың эмоциялары мен жағдайларына оңтайлы бейімделеді.

Жеке басын бағалау жоғары деңгейде болған жағдайда, тұлға өзін-өзі сенімді және қабілетті сезінеді. Бұл қасиет олардың стресс жағдайларында өзін-өзі қолдап, қиындықтарды жеңуге сенімділігін арттырады.

Стреске төзімді респонденттер белгісіздікті қабылдап, оны жеңу үшін стратегияларды оңай таба алады. Олардың стреске төзімділігі белгісіздікке толеранттылық деңгейінің жоғары болуына ықпал етеді.

Қызықты ерекшелік ретінде, жоғары стреске төзімділік белгісіздікке төзімсіздіктің де артуымен қатар жүруі мүмкін. Бұл кей жағдайда тұлғаның белгілі бір айқындық пен тұрақтылыққа қажеттілігін көрсетеді.

Бұл фактор респонденттердің ішкі тұрақтылығы мен өзін-өзі реттеу қабілетін көрсетеді. Стреске төзімді тұлғалар қоршаған әлемге, басқа адамдарға және өз-өзіне оң көзқараспен қарай отырып, белгісіздік жағдайында бейімделудің жоғары деңгейін көрсетеді. Олар өзгерістер мен қиындықтарды жеңе отырып, өз әлеуетін толықтай пайдалана алады және кәсіби әрі әлеуметтік ортада табысты болуға бейім.

Бесінші фактор «Белсенділік және өмірлік тонус», («Өмірлік жағдайға белсенді - пассивті қатынас» = 0,735, «Шаршау» = -,475, «Қанығу»= -, 361, «Стресс» = - 0,313, «Зеректік» = 0,344, «Сенімділік» = 0,323, «Өз тұлғасын бағалау» = 0,304). Алынған бесінші фактордың құрылымы келесі қорытынды жасауға мүмкіндік береді: респонденттің өмірлік жағдайына белсенді қатынаста жоғары болса, оның тапқырлық, сенімділік, жеке басын бағалау деңгейі соғұрлым жоғары болады және стресс, қанығу, шаршау деңгейі соғұрлым төмен болады.

Бесінші фактордың сипаттамасы респонденттің өмірлік жағдайға белсенді қатынасы мен оның психологиялық ресурстарын көрсетеді. Бұл фактор тұлғаның мотивациясын, ішкі сенімділігін және өмірге деген жалпы көзқарасын айқындайды.Өмірлік жағдайға белсенді қатынасы жоғары респонденттер өмірлік жағдайларға белсенді түрде араласады, оларды бақылауда ұстап, өз үлесін қосуға тырысады. Белсенді қатынас олардың жауапкершілігін, шешім қабылдаудағы еркіндігін және бастамашылдық деңгейін арттырады. Өмірлік жағдайға белсенді қатысы бар тұлғалар тапқырлық танытады. Олар күтпеген мәселелерді шешуде шығармашылық көзқараспен қарауға бейім және қиындықтарды тиімді жеңуге қабілетті. Белсенді қатынас респонденттің өз күшіне деген сенімділігін күшейтеді. Олар өз мақсаттарына жету жолында сенімді әрекет етеді және өз шешімдерінің дұрыстығына күмәнданбайды. Белсенді қатысатын тұлғалардың өзіндік бағасы жоғары. Олар өз қабілеттері мен мүмкіндіктерін оң бағалап, өздерін өмірдің маңызды қатысушысы ретінде сезінеді. Өмірге белсенді қатынас олардың стресс, қанығу және шаршау деңгейінің төмен болуына ықпал етеді. Олар өмірдің түрлі аспектілерінен мағына тауып, қызығушылықпен қатысады, бұл эмоциялық және физикалық ресурстардың сарқылуына жол бермейді.

Бесінші фактор респонденттің белсенді өмірлік ұстанымын, эмоциялық тұрақтылығын және өзін-өзі оң бағалауын сипаттайды. Мұндай тұлғалар сыртқы қиындықтарға бейімделіп қана қоймай, оларды еңсеруде шығармашылық және сенімді әрекеттер жасайды. Олар өмірдің түрлі жағдайларына қызығушылықпен араласып, қиындықтарды мүмкіндіктер ретінде қабылдайды, бұл олардың табысты әрі қанағаттанған өмір сүруіне ықпал етеді.

Варимакс әдісімен айналдыру нәтижесінде пайда болған факторлар жиынтық (жалпы) дисперсияның 75,488%-н. түсіндіреді толық түсіндірілген дисперсия жинақталған % бағанында).

Компоненттерді түрлендіру матрицасы кестесінде - 5х5 өлшемді айналдырғаннан кейін түрлендірудің квадрат матрицасының есебі ұсынылған.

Компонентті айналдыру процесі ерікті түрде емес, компоненттің бастапқы матрицасын түрлендіру матрицасына көбейту арқылы жүзеге асырылды (46-кестені қараңыз).

46-кесте. Компоненттерді түрлендіру матрицасы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компонент | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Белгісіздік жағдайындағы толеранттылыққа қатынас | ,508 | ,572 | ,599 | ,212 | ,104 |
| Тұлға қасиеттері (индивидуалды-тұлғалық сипаттамалары) | ,762 | -,387 | -,075 | -,465 | -,218 |
| Стресс көздері | ,262 | -,421 | -,102 | ,854 | -,123 |
| Күрделі міндеттерді шешудегі тұрақтылық | -,293 | -,480 | ,783 | -,089 | -,251 |
| Тұлғаның индивидуалды-типологиялық ерекшеліктері | ,078 | -,340 | ,113 | -,044 | ,929 |
| Факторларды бөлу әдісі: негізгі компоненттер әдісі.  Айналдыру әдісі: Кайзерді қалыпқа келтіретін варимакс. | | | | | |
| Еркерту: автормен құрастырылған | | | | | |

46-кестеде бес айналымнан кейін компоненттердің өлшемдері өзгерді. Барлық бес фактор бірполярлы.

Неғұрлым нақты шешім алу үшін бес фактор біз айналдыру процедурасын жүзеге асырдық, өйткені варимакс әдісімен ортогональды өңдеу – бұл әр фактор үшін жүктеме квадраттарының таралуын барынша арттырудың кең таралған тәсілі, бұл жүктеме факторларының үлкен және кіші мәндерінің жоғарылауына әкеледі. Нәтижесінде әрбір факторы үшін қарапайым құрылым алынады.

Факторлардың (компоненттердің) әрқайсысы кестеде бес бастапқы өтпелі кезеңге сәйкес өлшемдерімен ұсынылған. Жүктемелер әрбір айнымалының анықталатын фактормен қаншалықты байланысты екенін көрсетеді. Өлшемдер туралы абсолютті білім неғұрлым жоғары болса, байланыс соғұрлым күшті болады.

Берілген компоненттерді түрлендіру матрицасы мен факторларды бөлу әдісіне сүйене отырып, әр компоненттің психологиялық сипаттамасын келтіріп, олардың өзара байланысын талдауға болады. 47-кестеде әр фактордың әртүрлі психологиялық сипаттамалары және олардың жүктемелері көрсетілген.

### Белгісіздік жағдайындағы толеранттылықты қабылдау (бірінші компонент) компонентінің жүктеме мәндері: 0.508, 0.572, 0.599, 0.212, 0.104. Бұл компонент белгісіздік жағдайына толеранттылықты сипаттайды. Жоғары жүктемелер «Белгісіздік жағдайындағы толеранттылықты қабылдау» факторының негізгі айнымалыларымен байланысты, мысалы, өмірге қанағаттану, эмоциялы тұрақтылық және стресс деңгейінің төмендігі. Бұл компонентке қатысты тұлғалар белгісіздікке төзімді және стресс жағдайында психологиялық тұрақтылығын сақтай алады. Сонымен қатар, олар жаңа жағдайларға оң көзқараспен қарайды және күрделі жағдайларды жеңу үшін қолайлы стратегиялар қолданады.

Бұл компонент негізінен екі айнымалымен түсіндіріледі (мүмкін бұл толеранттылықтың немесе белгісіздікті қабылдаудың кейбір аспектілеріне қатысты болуы мүмкін). Жоғары оң жүктеме айнымалымен қуатты байланысты көрсетеді, бұл айнымалы бірінші компоненттің маңызды аспектісі екенін көрсетуі мүмкін. 1 және 4 айнымалылар компонентке де әсер етеді, бірақ аз дәрежеде.

### Тұлға қасиеттері (индивидуалды-тұлғалық сипаттамалары) (екінші компонент) компонентінің жүктеме мәндері: 0.762, -0.387, -0.075, -0.465, -0.218 Бұл компонент тұлғаның қасиеттері мен мінез-құлықтық сипаттамаларын, оның психологиялық бейімділіктерін қамтиды. Жоғары жүктеме «Тұлға қасиеттері» айнымалымен байланысты, бұл респонденттердің тұлғааралық қарым-қатынас стилін және өзіндік бағалауын көрсетеді. Тұлғалық сипаттамалар өмірдің әртүрлі аспектілеріне, соның ішінде әлеуметтік қатынастарға және өзін-өзі бағалауға әсер етеді. Бұл компонентте теріс жүктемелер де байқалады, бұл тұлғалық қасиеттер мен стреске жауап беру механизмі арасындағы қиылыстарды білдіреді.

Екінші компонент бірінші айнымалыдан басқа көптеген айнымалылар үшін теріс жүктемелерді көрсетеді. Бұл стреске немесе шаршауға байланысты айнымалылармен теріс байланыстың болуын көрсетуі мүмкін. Мұндай компонент дистресті немесе жағымсыз эмоциялы жағдайларды көрсетуі мүмкін.

### Белгісіздікті қабылдау (үшінші компонент) компоненттің жүктеме мәндері: 0.262, -0.421, -0.102, 0.854, -0.123. Бұл компонент стресс көздерінің респонденттердің психологиялық жағдайына қалай әсер ететінін сипаттайды. «Стресс көздері» айнымалысы фактордың негізгі айнымалысы. Қысым мен стрестің жоғары деңгейі тұлғаның психологиялық тұрақтылығына әсер етеді. Бұл компонент психологиялық күйзеліс пен өмірдегі күрделі міндеттерге деген қатынасты көрсетеді. Стреске төзімділікке бейім тұлғалар көбінесе стресті тиімді жеңуге қабілетті болады.

### Күрделі міндеттерді шешудегі тұрақтылық (төртінші компонент) компонентінің жүктеме мәндері: -0.293, -0.480, 0.783, -0.089, -0.251. Бұл компонент күрделі міндеттерді шешуде тұрақтылықты, тұлғаның қиындықтармен күресу қабілетін сипаттайды. Жоғары жүктеме «Күрделі міндеттерді шешудегі тұрақтылық» айнымалысы мен байланысты, бұл респонденттің өз күшіне деген сенімділігін, қиындықтар мен белгісіздіктерге қарсы тұрақтылығын білдіреді. Бұл тұлғалар жаңа жағдайларда тез бейімделіп, жағдайды жақсарту үшін стратегиялық шешімдер қабылдай алады.

Бұл компонент негізінен 4 айнымалымен байланысты, бұл оның талдау контекстіндегі маңыздылығын көрсете алады. Оң жүктеме осы құрамдас бөлікке қатысты айнымалылар күрделі тапсырмаларға бейімделуге немесе төзімділікке байланысты болуы мүмкін екенін көрсетеді.

### Белсенділік және өмірлік тонус (бесінші компонент) атты компоненттің жүктеме мәндері: 0.078, -0.340, 0.113, -0.044, 0.929. Бұл компонент тұлғаның индивидуалды-типологиялық ерекшеліктерін, оның тұлғалық мінез-құлқын және эмоциялы реакциясын сипаттайды. Жоғары жүктеме «Тұлғаның индивидуалды-типологиялық ерекшеліктері» айнымалысы бойынша анықталады. Бұл компонентке қатысты тұлғалар өздерінің ерекшеліктерін бағалайды және белгілі бір типтік мінез-құлық үлгілеріне сүйенеді. Тұлғалық мінез-құлықтың әсері олардың стреске төзімділігін және өмірлік жағдайларға реакциясын айқындайды.

Бұл компонент бес айнымалымен нақты анықталған, бұл оның осы айнымалыға қатысты нақты сипаттамаларды көрсететіндігін білдіруі мүмкін. Жоғары оң жүктеме оның осы компоненттің негізгі факторы екенін көрсетеді.

Бірінші компонент (Белгісіздік жағдайындағы толеранттылыққа қатынас) және үшінші компонент (Стресс көздері) респонденттердің стреске, белгісіздікке және күрделі міндеттерге деген бейімділігін көрсетеді. Бұл компоненттер психологиялық тұрақтылық пен бейімделу қабілетіне байланысты. Екінші компонент (Тұлға қасиеттері) респонденттің тұлғааралық қарым-қатынас стилі мен өзін-өзі бағалауын сипаттайды. Төртінші компонент (Күрделі міндеттерді шешудегі тұрақтылық) тұлғаның қиындықтарды шешудегі тұрақтылығын және жаңа жағдайларға бейімделуін көрсетеді. Бесінші компонент (Тұлғаның индивидуалды-типологиялық ерекшеліктері) респонденттің тұлғалық мінез-құлқы мен өзіндік ерекшеліктерін сипаттайды.

Осы факторлар мен айнымалыларға негізделген психологиялық сипаттамалар респонденттердің өмірлік стратегиялары мен мінез-құлық ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді.

Берілген факторлар мен айнымалылар негізінде респонденттердің өмірлік стратегиялары мен мінез-құлық ерекшеліктерін сипаттау үшін әр фактордың сипаттамасын кеңейтіп, олардың психологиялық бейімділіктері мен реакцияларын түсінуге болады. Әр компоненттің ерекшеліктерін ескере отырып, респонденттердің өмірлік стратегиялары мен мінез-құлық ерекшеліктерін келесідей сипаттауға болады:

### Тұлғаның белгісіздік жағдайындағы толеранттылыққа қатынасы оныңөмірлік стратегиясына да ықпал етері сөзсіз. Белгісіздікке толерантты респонденттер жаңа, белгісіз жағдайларда өзін сенімді сезінеді. Олардың өмірлік стратегиясы – өзгерістер мен жаңа мүмкіндіктерге ашық болу, сондай-ақ қиындықтар мен белгісіздіктерге шыдамдылық таныту. Олар жаңа жағдайларда бейімделу үшін жан-жақты жоспарлар жасайды және белгісіздікке оң көзқарас танытады. Бұл тұлғалар белгісіздіктен қорықпай, оны мүмкіндіктер ретінде қабылдайды.

Тұлғаның белгісіздік жағдайындағы толеранттылыққа қатынасы оның мінез-құлық ерекшеліктерінде де көрініс табады. Олар стресс пен эмоциялы тұрақсыздықты оңай жеңіп, белгісіз жағдайларға еркін кіріседі. Олардың ішкі тұрақтылығы жоғары, себебі олар қауіпсіздік пен тұрақтылықтың орнына жаңа мүмкіндіктер мен өзгерістерді бағалайды.

### Тұлға қасиеттері (индивидуалды-тұлғалық сипаттамалары) компонентінің өмірлік стратегиясы тұлғаның тұлғалық сипаттамалары мен өзіндік бағалау деңгейінде көрініс табады. Тұлғалық қасиеттері жоғары респонденттер өздерін сенімді, қабілетті және жетістікке жетуге ұмтылатын тұлғалар ретінде бағалайды. Олардың өмірлік стратегиясы өз күшіне деген сеніммен анықталады, және олар өзін-өзі жүзеге асыруға бағытталған іс-әрекеттерге ұмтылады. Олар өзгелермен қарым-қатынастарда да белсенді болып, жақсы нәтижелерге жетуді мақсат етеді.

Аталмыш категориядағы тұлғалардың мінез-құлық ерекшеліктері олардың өз мүмкіндіктерін дұрыс бағалап, өздерін жоғары деңгейде көрсетуге тырысуымен шартталады. Олар әлеуметтік қарым-қатынастарда тиімді әрекет етеді, әрі жеке басын бағалау мен өзіндік құндылықтарын жоғарылатуға бағытталған әрекеттерді жүзеге асырады.

### Стресс көздері компоненті бойынша ерекшеленген тұлғалардың өмірлік стратегиясы олардың стреске ұшырау деңгейіне қатысты болады. Стреске жоғары деңгейде ұшырайтын респонденттер қиын жағдайларда немесе белгісіздікте тұрақтылықты сақтауға тырысады. Олар өмірде кездесетін қиындықтарға қарсы стратегиялар құра отырып, стресс деңгейін басқаруға ұмтылады. Мұндай тұлғалар үшін негізгі стратегия – стресс жағдайларын түсініп, олармен жұмыс істеу жолдарын іздеу, күйзелістерді азайту үшін жеке көмек алуға немесе жағдайды өзгертуге бағытталған әрекеттерді қабылдау.

Аталмыш компонент аясында көрініс тапқан адамдардың мінез-құлық ерекшеліктері де өзгеше болады. Олар стресс жағдайларында жиі абыржып, эмоцияларын бақылауда қиындықтар көруі мүмкін. Олар кейде жағдайларға эмоциялы реакция жасап, өз психологиялық күйін басқара алмайтын сәттерде мінез-құлқында шатасулар немесе шешім қабылдауда кідірістер болуы мүмкін.

### Күрделі міндеттерді шешудегі тұрақтылық факторы бойынша көрсеткіштері жоғары респонденттердің өмірлік стратегиясы қиын жағдайларда тұрақтылықты сақтай алып, күрделі міндеттерді шешуде табандылық танытады. Олар өмірде пайда болатын қиындықтарға белсенді түрде жауап береді және бұл міндеттерді шешуде шығармашылық пен бейімделу қабілеттерін пайдаланады. Олардың өмірлік стратегиясы – күрделі міндеттер мен қиын жағдайлармен күресу үшін тиімді әдістер мен стратегияларды қолдану, сондай-ақ ұзақ мерзімді мақсаттарға жету үшін тұрақты және есепті болу.

Күрделі міндеттерді шешудегі тұрақтылық факторы бойынша респонденттердің мінез-құлық ерекшеліктері олардың жаңа міндеттер мен қиындықтарға тиімді жауап беруімен, нәтижелерге деген мақсатқа бағытталған әрекеттерімен айшықталады. Тұрақтылық пен шешім қабылдаудағы дәлдік олардың мінез-құлқында айқын көрінеді.

### Тұлғаның индивидуалды-типологиялық ерекшеліктері факторы бойынша жоғары көрсеткіш танытқан респонденттердің өмірлік стратегиясы олардың өздерінің ішкі жан дүниесіне мән беруімен және өзін-өзі тану мен жетілдіруге көп көңіл бөлуімен анықталады. Олар өздерінің мінез-құлқын дұрыс бағалап, оны түзету немесе жетілдіру үшін жоспарлар жасайды. Бұл стратегия оларды өзіне сенімді етеді және қоршаған ортада үйлесімді өмір сүруге мүмкіндік береді.

Бұл тұлғалар көбінесе өзіндік ерекшеліктерін бағалай отырып, жаңа жағдайларға бейімделуде өзін сенімді сезінеді. Олар өзіне тән мінез-құлық үлгілерін қалыптастырып, өз-өзін басқаруда тұрақты болады.

Барлық факторлар мен айнымалылар респонденттердің өмірлік стратегияларын анықтай отырып, олардың мінез-құлық ерекшеліктерін сипаттайды. Респонденттердің белгісіздікке толеранттылығы, тұлғалық қасиеттері, стресс көздеріне қатысты реакциялары, күрделі міндеттерді шешудегі тұрақтылығы және индивидуалды-типологиялық ерекшеліктері олардың жалпы психологиялық бейнесін құрайды. Осы факторлардың өзара ықпалы респонденттердің өмірлік жағдайларға, қиындықтарға және жаңа мүмкіндіктерге реакциясын түсінуге мүмкіндік береді.

Бұл компонент негізінен 2-айнымалымен түсіндіріледі (мүмкін бұл толеранттылықтың немесе белгісіздікті қабылдаудың кейбір аспектілеріне қатысты болуы мүмкін). Жоғары оң жүктеме айнымалымен қуатты байланысты көрсетеді, бұл айнымалы бірінші компоненттің маңызды аспектісі екенін көрсетуі мүмкін. бірінші және төртінші айнымалылар да аталмыш компонентке әсер етеді, бірақ дәрежесі төмендеу болады. Бастапқы координаттардағы айнымалылар факторларға байланысты үлкен жүктемелерге ие екенін көреміз. Осьтерден алыс орналасқан айнымалылар барлық факторларға байланысты.

Құрамдас түрлендіру матрицасы айнымалылардың таңдалған факторлармен байланысын көрсетеді. Айналу әдісін қолдану (варимакс) нәтижелерді түсіндіруді жақсарту арқылы бұл қатынастарды айқынырақ етуге көмектеседі. Қорытындылай келе, біз бұл ақпаратты әртүрлі факторлардың зерттелетін сипаттамаларға әсерін тереңірек түсіну және тиісті интервенциялар немесе ұсыныстар әзірлеу үшін пайдалана аламыз.

Эмпирикалық зерттеудің бастапқы нәтижелерін факторлық талдау нәтижелері бойынша 5 фактор анықталды, олардың әрқайсысының құрылымына жоғары факторлық жүктеме белгісіздікке толеранттылық көрсеткіштері де, тұлғаның стреске төзімділік көрсеткіштері де кірді. Осылайша, анықталған бес фактор жалпы қабылданған психологиялық ұғымдармен байланысты біржақты түсіндіріледі.

Факторлық талдаудан алынған қорытындыларды сипаттау стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық арасындағы әсіресе пандемия сияқты дағдарыстық жағдайлар жағдайында маңызды байланыстарды көрсетеді.

Бес факторды бөліп көрсету зерттеуде белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділікке әсер ететін бірнеше маңызды аспектілер анықталғанын көрсетеді. Бұл белгісіздікті қабылдаумен байланысты психикалық құрылымның күрделілігін көрсетуі мүмкін.

Жоғары факторлық жүктеме белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділікке қатысты айнымалылар бір-бірімен тығыз байланысты және бір-біріне айтарлықтай әсер ететіндігін көрсетеді.

Таңдалған факторлар жалпы қабылданған психологиялық ұғымдарға сәйкес түсіндіріледі, бұл алынған нәтижелердің дұрыстығын көрсетеді. Бұл сонымен қатар теориялық негіздерді практикалық тұжырымдарға қолдануға мүмкіндік береді, бұл әрі қарайғы зерттеулер мен психологиялық тәжірибелер үшін маңызды.

Әлеуметтік-психологиялық және физиологиялық ерекшеліктердің нәтижесі ретінде стреске төзімділікті анықтау осы тұжырымдаманың жан-жақтылығын көрсетеді. Бұған эмоциялы реттеу, тұлғалық қасиеттер (мысалы, сенімділік, оптимизм), сондай-ақ физикалық денсаулық сияқты аспектілер кіруі мүмкін. Стреске төзімділік белгісіздікке толеранттылықтың негізі деген тұжырым стреске төзімділік дағдыларын дамыту адамдарға белгісіз және дағдарыстық жағдайларды жақсырақ шешуге көмектесетінін білдіреді деген қорытынды жасауға негіз болады.

Белгісіздікті дағдарыс контекстінде тұрақты қабылдау адамдардың сын сәттегі мінез-құлқына, күйзелістеріне ықпал етері сөзсіз. Пандемияны дағдарыстық жағдай ретінде адамдарды белгісіздікке ұшыратып, адамдардың өздерінің тұлғалық ерекшеліктерін бұл белгісіздікті қабылдауға қалай әсер ететінін түсінуі психологиялық қолдау стратегияларын әзірлеу үшін пайдалы болуы мүмкін.

Белгісіздікті қабылдау тұлғалық ерекшеліктердің жиынтығымен анықталатындығын көрсете отырып, тұлғаның әртүрлі қасиеттері белгісіздікке бейімделуге әр түрлі әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді. Бұл әр түрлі топтағы адамдар үшін мақсатты араласуды одан әрі талдау және дамыту үшін пайдалы болуы мүмкін.

Факторлық талдаудан алынған қорытындының мазмұнды талдауы, әсіресе дағдарыс жағдайында, тұлғалық қасиеттер мен белгісіздікке жауап беру арасындағы маңызды байланыстарды көрсетеді. Сонымен, тұлғаның стреске төзімділігі тұлғаның әлеуметтік-психологиялық, физиологиялық ерекшеліктерімен анықталады, ал өз кезегінде тұлғаның стреске төзімділігінің мұндай кешенді сипаттамасы пандемия жағдайында белгісіздікке толеранттылықтың негізі. Тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттығы тұлға тұрақтылығының кешенді көрсеткішін анықтайды.

Осылайша, факторлық талдау дағдарыс кезіндегі белгісіздікті тұрақты қабылдау, нақты болжау мүмкін болмаған жағдайда, тұлғалық ерекшеліктер жиынтығымен анықталады деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Бұл тұжырымдар психология аумағындағы қосымша зерттеулер мен практикалық қосымшалар үшін, соның ішінде әртүрлі популяциялардағы стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты арттыру бағдарламаларын әзірлеу үшін негіз бола алады.

Екінші тарау бойынша тұжырым. Екінші тарауда белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділіктің тұлғалық және әлеуметтік-психологиялық сипаттамаларын зерттеуге арналған эмпирикалық жұмыстың нәтижелері талданды. Зерттеу әдіснамасы мен қолданылған құралдар респонденттердің бұл қасиеттерінің түрлі факторлармен байланысын анықтауға бағытталған кешенді тәсілге негізделді.

Зерттеуде белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділікті бағалау үшін алты түрлі әдістеме қолданылды. Бұл әдістердің жоғары сенімділік деңгейі (α-Кронбах коэффициенті) олардың нәтижелерінің дәлдігі мен сенімділігін қамтамасыз етті. Әдістемелер респонденттердің психологиялық ерекшеліктерін кешенді түрде зерттеуге мүмкіндік берді, соның ішінде тұлғалық қасиеттер, эмоциялық күйлер және өмірлік жағдайларға қатынастар қарастырылды.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, белгісіздікке толеранттылық пен интолеранттылық біртекті қасиеттер ретінде емес, тұлғалық факторлармен байланысты түрлі аспектілерге ие. Белгісіздікке толеранттылық адамның жаңалыққа, күрделі міндеттерге және белгісіз жағдаяттарға қатынасына әсер ететін маңызды көрсеткіш ретінде анықталды. Бұл сапа адамның бейімделу қабілеті мен өзгерістерге дайындығын күшейтеді.

Белгісіздікке толеранттылық көрсеткіштерінде жас ерекшеліктеріне байланысты статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталмады, бұл қасиеттердің жасқа қарағанда тұлғалық ерекшеліктерге тәуелді екенін көрсетті.

Жастық шақта белгісіздікке толеранттылық орташа деңгейде болғанымен, ерте ересек жаста бұл қасиет біршама төмендеді. Кемел жаста бұл деңгей қайтадан жоғарылады. Бұл адамның өмірлік тәжірибесінің артуымен және тұрақтылыққа ұмтылумен байланысты. Белгісіздікке интолеранттылық жастық шақта жоғары, себебі бұл кезеңде тұрақсыздық пен өзін-өзі іздеу басым. Ал ерте ересек жаста бұл көрсеткіш төмендеді, бірақ кемел жаста қайтадан жоғарылады.

Стреске төзімділік деңгейі жас ұлғайған сайын артатыны анықталды. Жасөспірімдер мен жастарда бұл қасиет салыстырмалы түрде төмен болғанымен, ересектер мен кемел жастағы адамдарда тәжірибе жинақтау арқылы бұл деңгей көтеріледі.

Стреске төзімділік адамның өзіне, айналасына және қоршаған ортаға деген көзқарасына байланысты. Жеке-дара және әлеуметтік қолдаудың болуы бұл қасиеттің дамуына ықпал етеді.

Стреске төзімділік көрсеткіштері жастық шақта біршама төмен болғанымен, ерте ересек жаста артып, кемел жаста айқын көрінді. Бұл өмірлік тәжірибенің жинақталуымен және адамның өзін-өзі реттеу қабілеттерінің артуымен түсіндіріледі. Жастық шақтағы респонденттерде эмоциялық тұрақсыздық, мазасыздық, қанығу және монотония сезімдері басым. Бұл олардың жаңа тәжірибелерге ұмтылысымен және өзін-өзі іздеумен байланысты.

Ерте ересек жаста бейімділік, батылдық, оптимизм қасиеттері арта түседі, бұл олардың өмірлік мақсаттарға ұмтылуымен және жаңа мүмкіндіктерді игеруімен түсіндіріледі.

Кемел жаста сенімділік, эмоциялық тұрақтылық, және белгісіздікке бейімделу деңгейлері жоғарылайды.

Зерттеу нәтижелері респонденттердің жасына байланысты тұлғалық ерекшеліктердің дамуындағы өзгерістерді көрсетті. Жастық шақта эмоциялы тұрақсыздық пен мазасыздық басым болғанымен, кемел жаста сенімділік, оптимизм және бейімделу қабілеті артады. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділік адамның жасына, өмірлік тәжірибесіне және тұлғалық ерекшеліктеріне байланысты әртүрлі деңгейде көрініс табады. Жастық шақта бұл қасиеттердің дамуы жалғасса, ерте ересек және кемел жаста олар тұрақтылық пен бейімделуге ұмтылыс арқылы қалыптасады. Бұл нәтижелер тұлғаның психологиялық тұрақтылығын нығайтуға бағытталған жеке және топтық бағдарламаларды әзірлеу үшін негіз бола алады. Сонымен қатар, әрбір жас кезеңіне тән психологиялық ерекшеліктерді ескеріп, арнайы қолдау көрсету маңызды.

«Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» шкаласы бойынша зерттелген функционалды жай-күйлер жастық шақта жоғары деңгейде көрінді, бұл өмірлік талаптарға бейімделудің қиындықтарымен түсіндіріледі. Ал кемел жаста бұл көрсеткіштер төмендеп, тұрақтылық байқалды. Монотония көрсеткіші жастық шақта ең жоғары деңгейде болды, ал кемел жаста айтарлықтай төмендеді. Бұл адамның біртіндеп өмірлік тұрақтылыққа бейімделуімен түсіндіріледі. Белсенді өмір сүру, оптимизм және өз-өзіне деген сенімділік көрсеткіштері жастық шақта жоғары болғанымен, жас ұлғайған сайын бұл көрсеткіштер тұрақтанады. Жастық шақта шаршау, монотония және қанығу деңгейлері жоғары, бұл көпжақты міндеттерді орындауға деген шамадан тыс жүктемемен түсіндіріледі. Монотония, шаршау және эмоциялық тұрақсыздық көрсеткіштері жастық шақта жоғары болғанымен, бұл көрсеткіштер кемел жаста төмендейді. Белсенділік, батылдық және өмірге қанағаттану деңгейлері жас кезеңдеріне қарай айтарлықтай өзгереді, бұл адамның өмірлік тәжірибесімен және әлеуметтік бейімделуімен байланысты.

Екінші тараудың келесі бөлімінде белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділіктің өзара байланысын зерттеу нәтижелері талданды. Эмпирикалық зерттеу барысында қатысушылардың жас шамасы, жынысы, әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктері, тұлғалық даярлықтары және доминантты психикалық күйлері қарастырылды. Зерттеу нәтижелері белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділіктің тұлғаның әртүрлі аспектілеріне әсер ететіндігін және олардың жас ерекшеліктері мен психологиялық сипаттамалармен өзара байланысын көрсетті.

Стреске төзімділік адамның қиын жағдайларға реакциясын сипаттайды. Ол стрестік жағдайларды сабырлы қабылдау, эмоцияларды бақылау, қиындықтарды еңсере алу қабілетімен байланысты.

Белгісіздікке толеранттылық жаңа жағдайларға ашық болуды, өзгерістерге икемді бейімделуді және түсініксіз оқиғаларға сабырлы қарауды білдіреді. Бұл қасиет адамның креативті ойлауына және жаңа мүмкіндіктерді көруіне ықпал етеді.

Белгісіздікке толерантты адамдардың стреске төзімділік деңгейі жоғары болуы мүмкін, себебі олар күтпеген жағдайларды оң қабылдап, тиімді шешімдер табуға бейім. Белгісіздікке интолеранттылық жоғары адамдар, керісінше, стресті жиі сезінеді, өйткені олар тұрақтылық пен болжамдылыққа мұқтаж. Белгісіздікке толеранттылықтың жоғары көрсеткіші стресс, шаршау және монотония деңгейлерінің артуымен байланысты. Белгісіздікке интолеранттылық адамдардың монотония мен болжамдылық жағдайында өзін сенімді сезінетінін, бірақ ұзақ мерзімді өзгерістерге төзе алмайтынын көрсетеді.

Зерттеу белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділіктің тұлғалық қасиет ретіндегі маңыздылығын және олардың әртүрлі психологиялық, жас және әлеуметтік факторлармен өзара байланысын анықтады. Бұл қасиеттер адамның өмірдегі қиындықтарға төтеп беру қабілетіне және өзгермелі ортада тиімді бейімделуіне ықпал етеді.

Нәтижелер белгісіздік пен стреске байланысты психологиялық интервенцияларды дамытуға, тұлғаның бейімделу қабілетін дамытуға бағытталған бағдарламаларды әзірлеу үшін негіз бола алады. Әр түрлі жастағы топтардың ерекшеліктерін ескере отырып, нақты психологиялық көмек көрсету әдістерін қолдану арқылы тұлғаның психологиялық тұрақтылығын нығайтуға мүмкіндік береді. Белгісіздікке толерантты адамдарға демалыс пен ресурстарды қалпына келтіруді қамтамасыз ететін стратегиялар қажет; Белгісіздікке интолерантты адамдар үшін алдын ала жоспарлау мен тұрақтылықты сақтау тиімді болуы мүмкін.

Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық адамның бейімделу қабілетін арттыратын маңызды факторлар саналады. Бұл қасиеттерді дамыту психологиялық тұрақтылықты нығайтып, өмірдегі қиындықтарды жеңілдетуге ықпал етеді. Психологиялық қолдау мен тренингтер белгісіздік пен стресті басқаруға көмек көрсетудің тиімді құралдары болуы мүмкін.

**3 ТҰЛҒАНЫҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІ МЕН БЕЛГІСІЗДІККЕ ТОЛЕРАНТТЫЛЫҒЫНЫҢ ЭМПИРИКАЛЫҚ МОДЕЛІ**

**3.1 Тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығын дамытудың халықаралық тәжірибесі**

Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық – қазіргі замандағы өзгерістерге толы ортада табысты өмір сүру үшін маңызды қасиеттер. Әлемдік тәжірибеде бұл қасиеттерді дамыту бойынша әртүрлі тәсілдер мен зерттеулер бар.

Стреске төзімділікті дамыту. Американдық тәсіл:

Стреске төзімділікті арттыруда АҚШ-тағы бағдарламалар когнитивтік және мінез-құлықтық тәсілдерге негізделген. S. Folkman зерттеулерінде стресс жағдайларындағы адам реакциясын басқару үшін когнитивті қайта құрылымдау әдістерін қолдану ұсынылған [233]. Осы тәсіл стреске бейімделуді жақсартып, жағдайды оң қабылдауға көмектеседі. Зерттеулер көрсеткендей, онлайн терапия әртүрлі күнделікті стресті бастан кешіретін адамдар үшін стресті басқарудың тиімді құралы бола алады. Мысалы, Е. Hedman және басқа да серіктес авторлардың зерттеуінде зерттеушілер интернеттегі когнитивті мінез-құлық терапиясы стресс жағдайлары физикалық денсаулық мәселелерімен байланысты адамдарда стресс сезімін айтарлықтай төмендететінін анықтады [323]. Когнитивті мінез-құлық терапиясы адамдарға стресс ретінде көрінуі мүмкін пайдасыз ойлау үлгілерін қайта қарауға көмектесу арқылы жұмыс істей алады.

N. Schneiderman, G. Ironson, & S. D. Siegel «Стресс және денсаулық: психологиялық, мінез-құлық және биологиялық детерминанттар» мақаласында созылмалы ауруға мінез-құлықтық ықпалдардың тиімділігіне талдау жасайды [324]. Психоәлеуметтік ықпалдар қабылданатын стресті және жағымсыз көңіл-күйді (мысалы, депрессия) азайтады, әлеуметтік қолдауды жақсартады, мәселелерге бағытталған күресті жеңілдетеді және танымдық бағалауларды өзгертеді, сондай-ақ симпатикалық жүйке жүйесінің қозуын және бүйрек үсті қыртысынан кортизолдың бөлінуін төмендетеді [325]. Психоәлеуметтік ықпалдар созылмалы ауырсынудан зардап шегетін науқастарға да өз қиындығын және күйзелген сырқаттарын азайтуға, сондай-ақ физикалық белсенділігін арттыруға және жұмысқа қайта оралу қабілетін жақсартуға көмектеседі [326]. Бұндай ықпалдар науқастардың дәрі-дәрмектерді шамадан тыс қолдануын және денсаулық сақтау жүйесін пайдалануды азайтады. Психоәлеуметтік ықпалдар аурудың даму барысына да оң әсер етуі мүмкін екендігі туралы кейбір дәлелдер бар [325]. Психологиялық және мінез-құлық терапиясы да стреске төзімділікті арттыру және осылайша психикалық бұзылулардың белгілерін азайту және психикалық икемділікті арттыру үшін қолданылды [327-329].

Стрестің, жарақаттың немесе қиыншылықтың басқа түрлерінің адамзатқа тигізетін орасан зор әсері, сондай-ақ қол жетімді емдеу әдістеріндегі шектеулер жарақаттан кейінгі стрестік бұзылыстардан, депрессиядан және басқа психикалық бұзылулардан қорғайтын төзімділік механизмдерін зерттеуді қажет етеді. Соңғы жылдардағы осы мәселедегі жұмыстардың көпшілігі төзімділік пен сезімталдық арасындағы биологиялық айырмашылықтарға назар аударды және созылмалы стрестің зиянды әсерін жою жолдарын жануарлар үлгілерінде зерттеді. Алайда, бұл зиянды әсерлерді жою міндетті түрде тұрақтылықтың жоғарылағанын және зардап шеккен адамдардың жақсы өмір сүретінін білдірмейді. Соңғы жылдары пайда болған ең маңызды жаңа перспектива -төзімді жануарлардың сезімтал жануарлардағы зиянды әсерлерді жоятын әрекеттерден ерекшеленетін белсенді бейімделу механизмдері бар. Сондықтан стреске төзімділікті арттыруға бағытталған зерттеулер зиянды әсерлерді жою мен белсенді бейімделу механизмдерін арттыру арасындағы байланыс пен айтарлықтай айырмашылыққа бағытталған. Ақырында, стреске төзімділікті жақсарту үшін медицинаны дамыту қазіргі тұрақтылық зерттеулерінің түсініксіз аймағынан шығу үшін нақты көріністі қажет етеді. Психологиялық және нейробиологиялық зерттеулердің динамикалық және интеграцияланған үйлесімі тұрақтылықтың осы айқын көрінісін жасау үшін маңызды болады. Әрі қарайғы зерттеулер тұлғаның немесе адамдардың/жануарлардың шағын популяцияларының тұрақтылығына ғана емес, сонымен қатар жаһандық экономикалық дағдарыс сияқты қысымға ұшыраған адамдар қауымдастығына да назар аударуы керек. Әлеуметтік қолдау, экономикалық қысым және әлеуметтік мінез-құлық адамның стреске реакциясына айтарлықтай әсер ететінін ескере отырып, әртүрлі адамзат қауымдастықтары деңгейінде тұрақтылықтың нейрондық және психологиялық механизмдерін ашу қажет болады [330].

*Еуропалық тәжірибе:* Еуропада стреске төзімділікті арттыру үшін әлеуметтік қолдаудың маңыздылығы баса айтылған. S. E. Hobfoll ресурстарды сақтау теориясында жеке-дара және әлеуметтік ресурстардың стресті төмендетудегі рөлі көрсетілген [331]. Бұл әсіресе ұжымдық мәдениеттерде тиімді.

K. Jurek, I. Niewiadomska, & J. Chwaszcz бойынша ресурстарды сақтау теориясы бойынша, адамның стрестік жағдайда (мысалы, пандемия) жұмыс істеуі оның ресурстарына байланысты және өмір сапасын жақсарту сезімімен көрінуі мүмкін [332]. Стресс ресурстар жоғалған және / немесе елеулі қауіп төнген кезде пайда болады. Ресурстардың үлкен қоры бар адамдар жарақаттаушы оқиғалардан жақсы/қалыпты психикалық жағдайда кешіру мүмкіндігіне ие, әсіресе психикалық тепе-теңдікке оралу сыртқы қолдау ресурстарымен қамтамасыз етілгенде тиімді. Ресурстарға деген қажеттілік олардың қол жетімділігіне байланысты артқан кезде қиындықтар туындайды. Жеке-дара және қоғамдық қор болмаған жағдайда ресурстардан үдемелі айырылу спиралы түзіледі. Шығындардың дәйекті циклдары жеделдейді және тұлғалардың азайып бара жатқан ресурстар қорын қалпына келтіру қабілеті қысқа уақыт пен қолайсыз жағдайлардың басым сипатымен шектеледі [333].

І. Moisoglou және басқалар өз зерттеулерінде мазасыздық пен депрессия белгілері бар COVID-19-дан кейінгі синдромы бар науқастардың мазасыздық күйін кешіретінін анықтайды [335]. Науқастардың өмір сүру сапасы өте төмен болып, дегенмен, төзімділік пен әлеуметтік қолдау қорған болуы мүмкін, мазасыздық пен депрессияны төмендетеді және COVID-19-дан кейінгі синдромы бар науқастардың өмір сүру сапасын жақсартады. COVID-19-дан кейінгі синдромы бар науқастар арасында психологиялық мәселелердің таралуы жоғары болып көрінеді. Осылайша, зерттеушілер пациенттердің өміріне әсер ететін факторларды анықтау жағымсыз әсерлерді азайту және өмір сапасын жақсарту үшін өте маңызды деп есептейді. Тұрақтылық және әлеуметтік қолдау сияқты психологиялық ресурстар COVID-19-дан кейінгі синдром жағдайында оң бейімделуді жеңілдету және жағымсыз симптомдарды азайту үшін маңызды. COVID-19-дан кейінгі синдромы бар науқастарға уақтылы және жаңартылған психологиялық көмек қызметтерін ұсыну қажет. Сонымен қатар, авторлар науқастарды ұзақ уақыт бақылауда ұстап, қажет деп есептейді, өйткені COVID-19-дан кейінгі синдром бір жылдан астам уақытқа созылуы мүмкін. Пост-COVID-19 синдромы бар науқастарға физикалық және психикалық тұрғыдан өз жағдайына бейімделу үшін уақыт қажет. Бұл жаңа және белгісіз жағдай болғандықтан, пациенттер пост-COVID-19 синдромымен тиімді күресу үшін уақыт өте келе төзімділікті дамытуы керек. Сонымен қатар, авторлар саясаткерлер пациенттерге психологиялық қолдау көрсету үшін денсаулық сақтауды басқару бағдарламаларын әзірлеп, енгізуі керек деп есептейді.

Жапония мен Азия елдеріндегі тәжірибе: Шығыс елдерінде медитация мен зейін (mindfulness) тәжірибесі ерекше орын алады. J. Kabatt-Zinn «Зейінге негізделген стресс азайту» бағдарламасын (Mindfulness-Based Stress Reduction) жасап, бұл әдіс қазіргі таңда бүкіл әлемде танымал болды [336]. Зейін техникасы стресті бақылап, эмоциялық тұрақтылықты жақсартуға бағытталған. Жалпы Жапония мен Азия елдерінде адамдардың стреске төзіміділігін қалыптастыруда, психикалық денсаулығын сақтауда әлеуметтік қолдау және жақындарының қолдау мәселелеріне ерекше көңіл бөлінеді. T. Kase, S. Endo, & K. Oishi әлеуметтік қолдау университет студенттерінің психикалық денсаулығының нашарлауына қарсы сақтық шарасы ретінде үйлесімділік сезімін нығайтуда тиімді болуы мүмкін деп есептейді [337]. Сонымен қатар, достарының қолдауын және әйелдердің отбасы мүшелері мен ерекше адамдардың қолдауын күшейту үйлесімділік сезімін нығайтуда тиімді деп есептейді.

N. Ogawa екі мәдени фактор (индивидуализм/коллективизм және белгісіздіктен аулақ болу) және бес тұлғалық фактор (өзін-өзі түсіну, сенімділікке/белгісіздікке бағдарлау, екіұштылыққа толеранттылық, өзін-өзі бағалау және жыныс) есепке ала отыра, стресті жеңу үлгілерін, соның ішінде стресс деңгейін, стреске қарсы тұру мінез-құлықтың төрт түрін (аулақ болу, белсенді-позитивті, проблемалық-бағдарланған және эмоциялы-бағдарланған) және әлеуметтік қолдаудың үш түрін (отбасы, бір жыныстағы достар және қарама-қарсы жыныстағы достар) бағалау үшін сауалнама әзірленіп, қызық нәтижелерге қол жеткізген [338]. Тұлға деңгейіндегі талдау нәтижелері өзін-өзі түсіну, белгісіздікке толеранттылық және өзін-өзі бағалау стреске, стресті басқару және әлеуметтік қолдауды қабылдау тәсілдеріне әртүрлі әсер ететінін көрсетеді. Мысалы, стреске бейімделуде өзін-өзі түсіну, белгісіздікке толеранттылық және өзін-өзі бағалау маңызды рөл атқарады.

Белсенді-позитивті күрес өзін-өзі түсіндіруге және өзін-өзі бағалауға байланысты, ал аулақ болу тек өзін-өзі түсінуге байланысты. Бір жыныстағы достардың әлеуметтік қолдауы өзін-өзі түсінуге және ұжымдық өзін-өзі бағалауға байланысты, ал қарама-қарсы жыныстағы достардың әлеуметтік қолдауы екіұштылыққа толеранттылық пен ұжымдық өзін-өзі бағалауға байланысты. Осындай тұлғалық факторлардың ішінде өзара тәуелді өзін-өзі түсіну стресті жеңу процесіне әсер ететін ең қуатты фактор екені анықталды; қарама-қарсы жыныстағы достардың кешірген стресс күйі мен әлеуметтік қолдауына өзара тәуелді өзін-өзі түсіну сипаты әсер етпейді. Сонымен қатар қыз балалардың ұл балаларға қарағанда аулақ болуға байланысты күресуге және эмоцияларға бағытталған белсенді-позитивті күресуге көбірек қатысатынын және ұл балаларға қарағанда бір жыныстағы отбасы мен достарынан көбірек әлеуметтік қолдау алатынын көрсетеді.

Белгісіздікке толеранттылықты дамыту

Батыс елдеріндегі тәсіл:

Белгісіздікке толеранттылықты зерттеген Е. Frenkel-Brunswik [150] бұл қасиетті тұлғаның маңызды айнымалысы ретінде сипаттады. АҚШ-та белгісіздікке толеранттылықты дамыту үшін когнитивтік икемділікті арттыруға ерекше назар аударылады. Бұл тәсіл шешім қабылдау дағдыларын жетілдіру және күтпеген жағдайларға дайын болуға көмектеседі.

Еуропалық зерттеулер:

Еуропалық ғалымдар, мысалы, G. H. Hofstede мәдениеттердегі белгісіздікке толеранттылық деңгейін салыстыра отырып, әр елдің осыған қатысты әртүрлі тәсілдерін зерттеді [178]. Белгісіздікке жоғары төзімділігі бар елдер (мысалы, Скандинавия елдері) ашық пікірталастарды және ынтымақтастықты дамытуға назар аударады.

Азиядағы тәжірибе:

Шығыс мәдениеттерінде белгісіздікке толеранттылық көбінесе ұжымдық қарым-қатынас пен әлеуметтік тұрақтылық арқылы дамытылады. H. R. Markus & S. Kitayama зерттеулерінде ұжымдық мәдениеттердің белгісіздікке толеранттылықты дамытудағы артықшылықтары көрсетілген [339].

Ұйымдардағы тәжірибе

Ұйымдық тәсілдер:

Көптеген ұйымдар белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділікті арттыру үшін оқыту бағдарламаларын енгізуде. J. Kabat-Zinn әдістерін қолданып, көптеген компаниялар зейінге негізделген тренингтерді ұсынады [336]. Сонымен қатар, J. P. Kotter өзгерістерді басқарудағы сенімділік пен қолдаудың рөлін атап көрсетеді [340].

Жұмысқа қабылдау кезінде бағалау:

Белгісіздікке толеранттылық деңгейін бағалау жұмысқа қабылдау барысында маңызды рөл атқарады. S. Oreg серіктестерімен зерттеулері жұмыс ортасындағы өзгерістер мен белгісіздікке толеранттылық арасындағы байланысты анықтады [341].

Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты дамыту үшін когнитивтік икемділік, зейін және әлеуметтік қолдау маңызды.

Халықаралық тәжірибе бұл қасиеттерді дамытуда әртүрлі тәсілдердің тиімді екенін көрсетеді, және бұл әдістерді ұлттық ерекшеліктерге сәйкес бейімдеу қажет.

Жоғары оқу орындарындағы өзгерістерге төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты зерттеу.

Белгісіз болашақ, сыртқы бақылау және қаржылық қысымның артуы жоғары оқу орындарындағы эмоциялық күйзелісті күшейтуде. Өзгерістер – бұл университет мүдделі тараптарының соңғы технологиялар, әдістемелер және бәсекеге қабілетті жетістіктерді игеруге тырысуымен қатар жүретін өмір салты. Басшылар қаржылық тұрғыдан тұрақсыз модельдермен бетпе-бет келіп, өз мекемелерін қалпына келтіріп, жаңғырту міндетін арқалауда және кейде жаңа жол салумен қатар сол жолмен жүруге ұқсас жағдайларды бастан кешіреді. Әкімшілер, қызметкерлер және оқытушылар тездетілген әрі тиімдірек ортада барлығын іске асыруға жауапты. Өзгерістерге жеке-дара реакцияның мінез-құлықтық конструкциялары өзгерістің сәтті жүзеге асырылуының маңызды бөлігі болып табылады.

L. G. Bolman, J. V. Gallos колледждер мен университеттерді дағдарыс, инновация немесе даму кезеңдеріндегі әртүрлі миссиялар жиынтығынан тұратын күрделі мекемелер деп сипаттаған [342]. Жаңа келген академиялық басшылар өз ортасын түсінуге тырысқанымен, бұл жағдайды түсіндіру қабілеттері өзгерістер туралы шешім қабылдау үшін өте маңызды. Институттардың ең негізгі миссияларының ішінде (мысалы, оқыту мен зерттеу арасындағы) қарама-қайшылықты мақсаттарға толы. Әкімшілер, оқытушылар және қызметкерлер өзгермейтін басқару құрылымы мен инерциялық үдерістерді түсіну мен игеруде күрделі жағдайларға тап болады. Жоғары оқу орындарында билік құрылымдары бар және олар өзгерістерді басқаруға әсер ете алады. Бұл құрылымдар көпқабатты, ал сол қабаттардағы адамдар диалог арқылы өзгерістерді қабылдау үдерісіне теріс немесе оң әсерін тигізуі мүмкін, бұл кейде қарсылыққа әкелуі мүмкін [343-344].

K. Wilson және авторлық серіктестері жоғары оқу орындары арасындағы бәсекелестікке байланысты олардың бір-біріне ұқсас бола бастағанын, бұл еліктеуге әкеліп, мекемелер арасындағы әртүрлілікті азайтатынын атап өткен [345]. Алайда, жоғары білім студенттерге бағытталған дифференциацияны көрсету үшін жылдам өзгеруде, сондықтан бірнеше онжылдықтар бұрынғы көрінісіне қарағанда қазіргі жоғары оқу орындары мүлде өзгеше болып көрінеді. Студенттер бұрынғыдан да мобильді, халықаралық сапарларға шығып, технологияны қолдану арқылы қашықтықты қысқартып, білім беру мекемелерін және білім беру формаларын таңдау мүмкіндіктерін арттырып отыр. Дәстүрлі студенттер демографиясы өзгеруде, көптеген студенттер бір мезгілде жұмыс істеп, оқуды жалғастыруда. Оқытушылардың тұрақты жұмыс орындары біртіндеп жоғалып, қосымша оқытушыларды қолдану көбейіп келеді. Колледждер үшін тірі қалу қысымы оқытушылар мен қызметкерлерге өздерінің құндылығын дәлелдеуге және студенттерді қызықтырып, тіркеуге тартатын өнім ұсынуға мәжбүрлейді [346]. Қазіргі жоғары білім жүйесі айтарлықтай өзгеріске ұшырады, және оның қатысушылары үнемі өзгерістер жағдайында өмір сүруде.

Қатынастар және өзгерістерге қарсылық

Әлеуметтік ғалым К. Левин өзгерістерге қарсы күштердің тепе-теңдігі туралы зерттеу жүргізіп, өзгерістердің үш кезеңдік моделін ұсынды [347]. Левин (1951) келесі үш қадамды ұсынды: (1) Қалыптасқан жағдайды жою (Unfreezing the status quo), (2) Жаңа тепе-теңдікті табу (Finding a new equilibrium), және (3) Мінез-құлықты бекіту (Refreezing the behavior). Бұл модель қарапайым болғанымен, ол көптеген өзгеріс теорияларының негізіне айналды.

Қалыптасқан мінез-құлықтарды жою үдерісі тамырланған әдеттерді, өзгерістерге қарсылықты және әлеуметтік бейімделу қысымдарын жеңу үшін қажет. Бұл зерттеулер қалыптасқан жағдайды жоюға көмектесетін үш қадамды қорытындылайды.

Біріншіден, қазіргі мінез-құлықтарды жеңу үшін жетекші күштерді арттыру қажет. Бұл күштер әртүрлі форматтарда пайда болуы мүмкін, мысалы, сана деңгейін көтеру, ортаның өзгерістері, сыртқы әсерлердің қысымы немесе осы үшеуінің үйлесуі.

Екіншіден, қазіргі мінез-құлықтарды қолдайтын қарсылық күштерін азайту қажет. Қарсы күштерді төмендету эмоциялық түсініктер арқылы, ақпараттық білім беру немесе сенімді көздердің әсері арқылы жүзеге асуы мүмкін.

Үшінші қадам – бірінші және екінші қадамдардың үйлесімі, яғни сенім қалыптастыру және өзгерістер қажеттілігін түсіну арқылы мотивацияны арттыру. Сонымен қатар, қарсылықты жеңу үшін адамдар өзгерістердің кейбір себептерін қабылдауы маңызды.

Әлем бұл теория ұсынылғаннан бері айтарлықтай өзгерістерге ұшыраған болуы мүмкін. Алайда Курт Левиннің өзгерістер моделі заманауи өзгерістерді басқарудың іргетасы ретінде қалыптасып, өзектілігін әлі күнге дейін сақтап келеді. Зерттеулер көрсеткендей, қазіргі заманғы көптеген өзгерістер модельдері негізінен Левиннің өзгерістер моделімен тығыз байланысты [348].

Соның бірі өзгерістерді басқарудың тиімді құралы ретінде белгілі ADKAR моделі [349]. ADKAR моделі – бұл өзгерістерді басқарудың қарапайым әрі әрекетке бағытталған әдісі, жеке адамдар мен ұйымдар үшін тиімді шешім ұсынады. Бұл модельдің авторы **J. Hiatt** негізгі бес негізгі қадамын ұсынады:

1. Өзгерістер қажеттілігін түсіну – Адамдар өзгерістің маңыздылығын, оның артықшылықтарын және ешқандай өзгеріс болмаған жағдайда туындайтын салдарын түсінеді.

2. Өзгерістерге қолдау көрсетуге дайын болу – Бұл кезеңде адамдар жеке пайдасын көріп, өзгерістерді қолдауға дайындық танытады.

3. Өзгерістерді қалай жүзеге асыруды білу – Жаңа білім мен дағдыларды игеру арқылы өзгерістерді іске асыруға қажетті дайындық жасалады.

4. Қажетті дағдыларды қолдану қабілеті – Адамдар алған білімдерін іс жүзінде пайдалана алады.

5. Өзгерістерді сақтау және нығайту – қол жеткізген нәтижелерді тұрақты түрде сақтап, ескі тәсілдерге қайтып оралмауды қамтамасыз етеді [350].

ADKAR моделі тұлғаның өзгерістерге бейімделуін басты назарға алады. Бұл тәсіл өзгерістерге қарсылықты жеңілдетуге, тұлғалық және ұйымдық деңгейде жетістікке жетуге көмектеседі.

Адамдардың уақыт өте келе өзгерістерге бейімделуі – табиғи жағдай. **J.**Sydow, **G.**Schreyogg және **J.**Koch технологиялық прогреске институционалдық реакциялар бойынша зерттеулерді қайта қарап, ұйымдық инерцияның артықшылықтары бар екенін, бірақ ол парадокс екенін анықтады [351]. Ұйымдарда уақыт өте келе құрылған жүйелер мен үдерістер операцияларды қорғау және тұрақтылықты қамтамасыз ету үшін пайдалы болғанымен, олар қажетті өзгерістерге қауіп төндіруі мүмкін.

Әдебиеттердің көпшілігінде өзгерістерге қарсылық белгісіздік пен қорқынышқа байланысты адам табиғатында кездесетін табиғи үдеріс ретінде сипатталған [352; 330]. S. K. Piderit қарсылықты белгісіздік пен қорқыныш азайса, жеңілдетуге болатынын айтты [353]. Көшбасшылар көбінесе өзгерістердің сәтсіздігіне жауапкершілікті өз мойнына алудың орнына қызметкерлерді кінәлайды [354]. R. K. Smollan бойынша қарсылық барлық деңгейдегі мүдделі тараптарға тән, тек басқарушы емес қызметкерлерге ғана емес [355]. Балама көзқарас бойынша, қарсылық пен қақтығыс көбінесе бизнес әлемінде шешімдерді нығайтатын қажетті құрал ретінде қарастырылады. Бұл пікірді 98 бас директор мен 21 жетекші бизнес көшбасшысының сапалық зерттеуі растады, олар функционалдық қақтығыстар шешім сапасын жақсартады деген қорытындыға келді [356]. А. Kezar қарсылықтың ең жиі кездесетін себептері – көшбасшылыққа сенімсіздік, өзгерістер идеясына сенім немесе түсінбеушілік, сондай-ақ бұрынғы сәтсіз өзгерістер тарихына байланысты пайда болған цинизм екенін көрсетті [357]. С. Gearin жаңа жоғары білім беру көшбасшылары қызметкерлер арасындағы қарсылық мінез-құлқын күшейткенін айтты [358].

Белгісіздікке интолеранттылық

Е. Frenkel-Brunswik белгісіздікке интолеранттылықты алғаш зерттегендердің бірі болып, оны «белгісіз жағдайларды қауіп көзі ретінде қабылдауға бейімділік» деп анықтады, ал төзімділік «белгісіз жағдайларды жағымды ретінде қабылдауға бейімділік» деп сипатталды [150]. S. Budner тұлғалардың белгісіздікке реакцияларын түсіну үшін Белгісіздікке толеранттылық шкаласын құрастырды [156]. Кейбір зерттеушілер белгісіздікке интолеранттылықты құрылым мен күнделікті тәртіпті қалайтын, болжамдылық пен тұрақтылыққа ұмтылатын, белгісіз жағдайларды шектеуге көбірек мән беретін адамдардың қасиеті ретінде анықтады [359]. D. Ellsberg шешім қабылдау, тәуекелге төзімділік және белгісіздікке толеранттылықты байланыстырып, оптимистік шешім қабылдаушылар қолайлы ақпаратқа сүйеніп, басқа белгілерді елемейтінін, ал тәуекелден қашатындар ең жағымсыз ақпаратқа назар аудара отырып шешім қабылдайтынын көрсетті [175].

Е. Frenkel-Brunswik белгісіздікке төзімсіздікті тұлғалық айнымалы ретінде қарастырып, бұл қасиетке ие адамдар «белгісіз когнитивті үлгілерді» қабылдамайтынын және оларды сенімділік пен таныс нәрселерге ауыстыруға тырысатынын анықтады [150].

Стресс және басқару:

M. R. Frone белгісіздікке интолеранттылығы жоғары адамдар белгісіздік деңгейі жоғары кәсіби рөлдерде көбірек стресс сезінетінін анықтады [360]. Осыған байланысты:

* Басқарушылар белгісіздік деңгейін төмендетуге бағытталған бағдарламалар әзірлеуі қажет.
* Басқарушылар белгісіздікке толеранттылықке қатысты хабардар болу үшін оқытылуы керек.
* Жұмысқа қабылдау үдерісінде кандидаттың белгісіздікке толеранттылық деңгейі ескеріліп, олардың рөлі осы қасиеттеріне сәйкес келуі қамтамасыз етілуі керек.

Жоғары білім беру ортасы – күрделі әрі белгісіздікке толы сала. Өзгерістер когнитивтік диссонанс пен қызметкерлер арасында өзгерістерге қарсылық тудыруы мүмкін, әсіресе белгісіздікке төзімділігі төмен адамдар үшін. Қызметкерлер өзгеріп жатқан ортаға, демографиялық өзгерістерге, ішкі және сыртқы әсерлерге, басқару өзгерістеріне, қысқарып жатқан бюджеттерге және жаңа заңдар мен басқару органдарының жаңартуларына бейімделуі керек.

Жалпы, қазіргі жоғары білім беру ортасында өмір сүру үшін мекемелер жаңа тәсілдерді қарастыруы қажет. Өзгерістерді жоспарлайтын көшбасшылар қызметкерлер арасында жаңа ойлау стилін қалыптастыруды ескеруі керек [361]. Қызметкерлер мен оқытушыларды ескеру маңызды, бірақ бұл жиі назардан тыс қалады, себебі институт жетекшілері идеядан іске асыруға мүмкіндігінше тез өтуді мақсат етеді.

Қызметкерлердің белгісіздікке төзімсіздігі олардың аз белгісіз ортаға жұмыс іздеуіне ықпал ете ме, ол белгісіз. S. Oreg әріптестерімен тұлғалардың таңдаған жұмысы мен ол жұмыстағы өзгерістер деңгейі арасында корреляция бар екенін анықтады [341] . Бұрын жоғары білім беру мекемелері тұрақты әрі қауіпсіз орта ретінде қабылданған, бірақ қазіргі атмосфера бұл беделге сай емес. Қазіргі жағдайдағы адамдар бейімделуді, қарсылық көрсетуді немесе жаңа жағдайға ауысуды таңдауы мүмкін. Белгісіздік жағдайындағы қарсылыққа реакция жасау, тіпті мекеменің өміршеңдігі үшін қажетті өзгерістерге де кедергі келтіруі мүмкін.

Адамзатқа төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық сияқты қасиеттерді талап ететін сынақ жағдайында байсалдылық пен эмоционалдық тұрақтылықты сақтау маңызды. Белгісіздік деңгейі жоғары кезде тиімді әрекет ету қиындайды, сондықтан эмоционалды реакцияларды қадағалап, басқару қабілетін дамыту қажет. Осылайша, эмоционалдық құзіреттілік қазіргі кезеңдегі әрбір тұлға үшін аса қажет [362].

**3.2 Тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының психологиялық сипаттамаларының эмпирикалық моделі**

Зерттеу жұмысымыздың келесі кезеңінде әртүрлі жасырын құрылымдар арасындағы байланыстарды зерттеу үшін «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы», «Өзгерістерге тұлғалық дайындық шкаласы» және «Шаршау, монотония, қанығу және стресс сауалнамасы» сынды әдістемелерді пайдалана отырып, сандық тәсілді қолдандық.

Заманауи өмірде стресс адамның әл-ауқатына, ұйымдық тиімділікке және психологиялық жағдайына әсер ететін кең таралған құбылыс. Адамның стреске төзімділігі, өзгеріске дайын болуы және әртүрлі психологиялық факторлардың өзара әрекеттесуі мәселесін түсіну осы проблемаларды тиімді шешуде маңызды рөл атқарады. Денсаулық және ұйымдық психология салаларында стрессорлармен күресу қабілетін қамтитын «стреске төзімділік» тұжырымдамасына үлкен назар аударылып келеді. Өзгерістерге тұлғалық дайындық бүгінгі динамикалық әлемде табысқа жету үшін жаңа жағдайларға бейімделудің алғышарты ретінде маңызды орын алады. Сонымен қатар, шаршау, монотония, қанығу және стреске төзімділік сияқты психологиялық факторлар адамның жалпы әл-ауқатына маңызды әсер етеді.

Белгісіздікке жоғары толеранттылық белгілері мыналарды қамтиды: саналы тәуекелдерге дайын болу, жаңа жағдайларға және процестерге бейімделу, сенімді шешімдер қабылдау, күтпеген іс-әрекеттер мен жоспарлардың дұрыстығын сезіну және жақын қарым-қатынастарда өзін қауіпсіз сезіну.

Ал төмен белгісіздікке толеранттылықтың белгілері: шешім қабылдау алдында құбылыстар мен факторларды қайта-қайта талдау, тіпті жағымсыз нәтиже болу ықтималдығы аз болса да, оның сәтсіз аяқталуынан қорқу, күтпеген әрекеттерден ләззат алудың қиындығы, басқалардың тұрақты қолдауына мұқтаждық және дәлелсіз қарым-қатынастарда немесе мансапта сенімсіздік сезіну.

Бұл зерттеудің негізгі мақсаты – келесі айнымалылар арасындағы өзара байланыстарды зерттеп, олардың қалай әрекеттесетінін түсіндіру. Біз өзін-өзі қабылдау, өзгелерді қабылдау, әлемді қабылдау сияқты факторлардың жүйелі қабылдау басымдылығына, өзгерістерге ашықтыққа және шаршау, қанығу, стресс сияқты психологиялық жағдайларға тікелей әсер ететінін тексереміз. Сонымен қатар, жүйелі қабылдаудың басымдылығы өзгерістерге ашықтық пен психологиялық жағдайлар арасындағы байланысты делдалдық ететінін болжаймыз.

Сондықтан зерттеу мақсаты стреске төзімділік пен адамның белгісіздік пен екіұштылық жағдайына толеранттылығының негізін құрайтын факторларды анықтау болды. Осындай күрделі байланыстарды ашу арқылы денсаулық психологиясы, ұйымдық психология және әл-ауқат зерттеулері салаларына үлес қосуды мақсат етеміз. Біздің нәтижелеріміз стресті басқару стратегияларын жетілдіруге, ұйымдық тиімділікті арттыруға және әртүрлі контексттерде психологиялық әл-ауқатты қолдауға ғылыми негіз ұсына алады.

Адамның белгісіздікке толеранттылығы жаһандық дағдарыс жағдайында оның тұрақтылығы арқылы анықталады. Екі механизм бар, бірі – жүйелі қабылдаудың басымдылығы және өзгеріске ашықтық. Адамның өзін қаншалықты тұрақты сезінентінін оның ішкі күйі арқылы анықтауға болады. Адам дағдарыс жағдайында қоршаған ортаны, басқаларды және әлемді қабылдауы оның ішкі күйіне әсер ету сипаты аталмыш екі механизмді анықтауға мүмкіндік береді.

Бұл зерттеуде келесі үш негізгі фактор арасындағы байланыстарды зерттеу үшін ішінара ең кіші квадраттар құрылымдық теңдеулер әдісі (PLS-SEM) қолданылды:

- Стресс көздеріне төзімділік.

- Өзгерістерге тұлғалық даярлық.

- Шаршау, монотония, қанығу және стресс деңгейлері.

Зерттеу осы факторлардың бір-бірімен қалай байланысып, өзара әсер ететінін түсінуді мақсат етеді.

Зерттеу процесі үш бөлек кезеңді құрады. Бастапқы кезеңде шкалалардың лингвистикалық жарамдылығы анықталды. Бұл қадам шкалалардың олар қолданылатын тілдік контекстке дұрыс бейімделуін қамтамасыз ету үшін өте маңызды, осылайша шкала пункттері респонденттер болжамды түрде түсінуін қамтамасыз етеді.

Бұл зерттеу шкалалар арасындағы байланысты зерттей отырып, соңғы кезеңге бағытталған. Екі негізгі бөлім зерттеуді анықтайды. Бастапқы бөлімде шкалалардың осы жағдайға бейімделуіне және олардың жарамдылығы мен сенімділігіне кепілдік беру үшін зерттеулер жүргізуге баса назар аударылады. Біз осы кезеңдегі шкалалар үшін зерттеуші факторлық талдауын (exploratory factor analysis (EFA) және растайтын факторлық талдауды (confirmatory factor analysis (CFA) жасадық. Лингвистикалық жарамдылық анықталғаннан кейін екінші кезең зерттеуші факторлық талдауды (EFA) өткізуді қамтыды. Зерттеуші факторлық талдау (EFA) мақсаты шкала элементтері арасындағы корреляция заңдылықтарын түсіндіретін факторлардың саны мен сипатын анықтау арқылы шкаланың негізгі құрылымын анықтау болды. Бұл талдау шкаланың әртүрлі элементтерінің бір-бірімен байланысын түсіну және шкала өлшейтін ықтимал өлшемдерді анықтау үшін қажет. Зерттеуші факторлық талдаудан (EFA) айырмашылығы, растайтын факторлық талдау (CFA) әдетте зерттеуші факторлық талдау (EFA) нәтижелеріне немесе теориялық ойларға негізделген болжамды факторлық құрылымды тексеру үшін қолданылады. Бұл кезеңде бұрын анықталған факторлық құрылым бақыланатын деректерге сәйкестігі тексеріледі. Бұл талдау ұсынылған модельдің деректерге қаншалықты сәйкес келетінін бағалай отырып, масштабтың құрылымын қатаң тексеруді қамтамасыз етеді.

Осы талдаулар арқылы шкалалардың жарамдылығы мен сенімділігі анықталғаннан кейін қосымша талдаулар жүргізілді. Шкалалардың жарамдылығы мен сенімділігін қамтамасыз ету өте маңызды, өйткені ол зерттеуде осы шкалаларды пайдалану кезінде алынған кез келген кейінгі нәтижелердің сенімділігін күшейтеді. Осы негізгі қасиеттерді растағаннан кейін ғана деректердегі терең идеялар мен қатынастарды зерттеу үшін басқа аналитикалық процедураларды мағыналы түрде қолдануға болады.

Әр шкала үшін біз альфа Кронбахтың күрделі сенімділігі мен коэффициенттерін есептедік. Толық ақпарат деректерді жинау құралдары бөлімінде берілген. Бірнеше шкалалар арасындағы қатынастарды зерттеу екінші бөлімде жүзеге асырылды. Бұл жұмыс негізінен осы кейінгі кезеңге бағытталған және бірнеше таразылар арасындағы өзара әрекеттесуді зерттейді. Осы байланыстарды зерттеу бізге іргелі идеялар мен олардың өзара байланыстарын жақсы түсінуге көмектеседі.

Деректер бірнеше жасырын айнымалылар арасындағы күрделі қатынастарды модельдеуге жақсы сәйкес келетін көп өлшемді статистикалық әдіс саналатын ішінара ең кіші квадраттарды пайдалана отырып, құрылымдық теңдеулерді модельдеу (partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) әдісі арқылы талданды. PLS-SEM дәстүрлі SEM әдістерінің орнына бірнеше себептерге байланысты таңдалды [363-364]. Ең алдымен, ол әлеуметтік ғылымдардағы зерттеулерде жиі кездесетін қалыпты үлестіруге сәйкес келмейтін деректерді тиімді талдай алады. PLS-SEM болжамдық фокусқа ие, бұл зерттеудің мақсаты негізгі мақсатты құрылымдарды болжау немесе негізгі қозғаушы құрылымдарды анықтау болған кезде оны аса пайдалы етеді. Ол көбінесе теориялық негіздер толық белгіленбеуі мүмкін барлау зерттеулерінде таңдалады. Бұл артықшылықтар PLS-SEM-ді психология, менеджмент және маркетинг сияқты салалардағы зерттеушілер үшін құнды құралға айналдырады.

Стресс көздеріне төзімділік шкаласы.

Шкаланың сенімділігі мен валидтілігі факторлық талдау (EFA) және растайтын факторлық талдау (CFA) арқылы тексерілді. Бартлетт тесті мәліметтердің факторлық талдау үшін жарамды екенін көрсетті (χ2=9577, df= 780, p< .001), және KMO көрсеткіші 0.956 болды [365]. «Өзіндік қабылдау» факторының 11 және 14 элементтері төмен 0.35 жүктемеге байланысты алынып тасталды. Максималды ықтималдық әдісі және варимакс ротациясы арқылы [366] жүргізілген факторлық талдау үш факторлы құрылымды (Өзіндік қабылдау, Басқаларды қабылдау, Әлемді қабылдау) анықтады, факторлық жүктемелер 0.360-тан 0.915-ке дейін, жалпы дисперсияның 54.8%-ын түсіндіреді. CFA соңғы модельдің жеткілікті сәйкестігін көрсетті, факторлық жүктемелер маңызды болды. Сәйкестік статистикасы қабылданды (χ2/df = 2.16, CFI = 0.908, TLI = 0.902, SRMR = 0.0473, RMSEA = 0.0596) [367], [368]. Бұл жердегі χ²/df (Chi-square/degrees of freedom) – хи-квадрат статистикасының еркіндік дәрежесіне қатынасы (3-тен төмен мән жақсы сәйкестікті көрсетеді, 1-2 аралығы – өте жоғары сәйкестік, 3-5 аралығы – қанағаттанарлық сәйкестік); CFI (Comparative Fit Index) – салыстырмалы сәйкестік индексі, модельдің басқа (немесе нөлдік) модельге қарағанда деректерге қаншалықты сәйкес келетінін бағалайды (0.90-дан жоғары – жақсы сәйкестік, 0.95 және одан жоғары – өте жоғары сәйкестік); TLI (Tucker-Lewis Index) – CFI-ға ұқсас, бірақ модельдің күрделілігін ескереді (0.90-дан жоғары – жақсы сәйкестік, 0.95 және одан жоғары – өте жоғары сәйкестік); SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) – модельдің болжамдық мәндері мен нақты деректер арасындағы орташа стандартталған айырмашылықты көрсетеді (0.08-ден төмен – жақсы сәйкестік, 0.05 немесе одан төмен – өте жоғары сәйкестік); RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) – модельдің жақындық сәйкестік индексі, үлгі көлемін ескереді (0.06-дан төмен – өте жоғары сәйкестік, 0.08-ге дейін – жақсы сәйкестік, 0.08-0.10 аралығы – қанағаттанарлық сәйкестік, 0.10-нан жоғары – нашар сәйкестік). Әр фактор үшін альфа Кронбах коэффициенттері және композициялық сенімділік есептелді: Өзіндік қабылдау (0.879, 0.887), Басқаларды қабылдау (0.951, 0.953) және Әлемді қабылдау (0.955, 0.956). Сенімділік әр фактор үшін альфа Кронбах және композициялық сенімділік көрсеткіштері >0.80 болуымен жеткілікті болды [369-371]. Жалпы алғанда, талдау үш факторлы модельдің деректер құрылымының нақты көрінісі екенін қолдайды.

Өзгеріске тұлғалық дайындық шкаласы.

Факторлық құрылымды зерттеу үшін максималды ұқсастық алу әдісін және варимакс айналуын қолданып, зерттеу факторлық талдауын (EFA) жүргіздік [365]. Барлетт тесті деректердің жарамдылығын растады (χ2=3218, df=276, p< .001), ал KMO индексі .916 болды. Төмен факторлық жүктемеге байланысты (<.40), 3, 4, 5, 9, 17, 20, 22, 26, 29, 31, және 34 элементтері алынып тасталды. Максималды ұқсастық алу әдісін және варимакс айналуын қолдану арқылы жүргізілген EFA екі факторлық құрылымды анықтады – «Өзгеріске ашықтық» және «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» – олар дисперсияның 40.3%-ын құрады [366]. Факторлық құрылымды растау талдауы модельдің жақсы сәйкестігін көрсетті, CFI=.914, TLI=.901, SRMR=.0602, және RMSEA=.0576, ұсынылған шектерге сәйкес келді [367-368]. Барлық факторлық жүктемелер статистикалық түрде маңызды болды. Ішкі сәйкестік екі фактор үшін де расталды («Өзгеріске Ашықтық» α=.911, CR=.913; «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» α=.831, CR=.835) [358-360]. Қорыта айтқанда, талдаулар өзгертілген екі факторлық қазақша Өзгеріске даярлықтың жеке шкаласының жарамдылығы мен сенімділігін қолдады.

«Шаршау, Монотония, қанығу және стресс» сауалнамасы.

Әдістемелік құралдың психометриялық қасиеттері зерттеушілік факторлық талдау (EFA) және растайтын факторлық талдау (CFA) арқылы мұқият бағаланды.

Бартлеттің сферикалылық тесті статистикалық мағынаға ие болды (χ2=6134, df=595, p< .001), ал іріктеудің жеткіліктілігін өлшеу (KMO) 0.926 баллымен тіркеліп, деректердің EFA үшін жарамдылығын растады [365]. Бес элемент (19, 21, 23, 35 және 38) факторлық жүктемесі 0.35-тен төмен болғандықтан алынып тасталды. EFA максималды ықтималдық алу әдісін «облимин» айналдыру стратегиясымен бірге жүзеге асырды [366]. Пайда болған факторлар бастапқы теориялық негізден ауытқып, әрбір фактордың құрамына байланысты қайта бағалау мен атау беру жүргізілді, нәтижесінде «Шаршау», «Қанығу» және «Стресс» факторлары қалыптасты. Анықталған факторлар жүктемесі 0.384-тен 0.856-ға дейін өзгеріп, жалпы өзгергіштіктің 46.8%-ын түсіндірді. CFA нәтижелері модельдің жеткілікті сәйкестігін көрсетті, барлық элементтер мағыналы факторлық жүктемеге ие болды. CFA сәйкестік метрикалары, әсіресе CFI (0.923) және TLI (0.915), орнатылған 0.90 көрсеткішінен асты, ал SRMR (0.0796) және RMSEA (0.0513) модельдің жарамдылығын растады [367-368].

Әрбір өлшемнің сенімділік көрсеткіштері, альфа Кронбах көрсеткіші және құрама сенімділігімен өлшеніп, келесідей болды: «Шаршау» α = .912, CR = .915; Қанығу α = .916, CR = .916; Стресс α = .893, CR = .893 [369-371]. Қорытындысында, бағалаулар қазақ контекстіне бейімделген Шаршау - Қанығу - Стресс үштік моделінің беріктігі мен сенімділігін растайды.

Бұл зерттеу үшін деректердің қалыпты үлестірілмеуіне байланысты Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) статистикалық әдісі қолданылды. PLS-SEM – латентті (бақыланбайтын) айнымалылар мен бақыланатын айнымалылар арасындағы қатынастарды талдау үшін ішінара ең кіші квадраттар регрессиясы мен құрылымдық теңдеулерді модельдеу (SEM) элементтерін біріктіретін көпөлшемді аналитикалық әдіс. Бұл әдіс көптеген латентті айнымалылары бар және олар бір-бірімен және бақыланатын айнымалылармен бейсызық байланысы бар күрделі деректер құрылымын талдауға жақсы бейімделген. PLS-SEM сонымен қатар дәстүрлі SEM-нің орнына деректерде жоғары мультиколлинеарлық болған жағдайда да пайдаланылуы мүмкін. Осы талдау үшін PLS-SEM R статистикалық бағдарламалық ортасында (нұсқа 4.2.2) және RStudio IDE (нұсқа 2021.09) арқылы іске асырылды.

Нақтырақ айтқанда, PLS-SEM талдауын орындау үшін «SEMinR» R пакеттері қолданылды. PLS-SEM әдісі, әсіресе қалыпты үлестірілмеген деректер мен дәстүрлі SEM әдістері қолдай алмайтын күрделі модельдерді өңдеу қабілетіне байланысты, статистикалық әдіс ретінде танымалдылыққа ие болды [363].

Рефлективті өлшеу модельдері конструкцияларды өздерінің бақыланатын индикаторларында вариация тудыратын етіп концептуалдайды, яғни, латентті конструкциядан оның манифест индикаторларына қарай себеп-салдарлы байланыс өтеді. Бұл формативті өлшеу модельдеріне қарама-қарсы, онда индикаторлар конструкцияларда вариация тудырады деп болжанады. Рефлективті модельдерде әр индикатор негізгі конструкцияның жетілмеген көрінісі ретінде қызмет етеді. Индикаторлар конструкциялардың детерминанттары емес, әсерлері ретінде қарастырылады. Индикаторларды олардың тиісті конструкцияларымен байланыстыратын регрессия коэффициенттері факторлық жүктемелер деп аталады және әр индикатордың жалпы конструкцияға қосатын абсолютті үлесін көрсетеді. Рефлективті модельдерде индикаторлар арасында жоғары корреляциялар күтіледі, себебі олар бірдей негізгі құбылысты көрсетеді деп ұйғарылады.

Индикаторлар арасындағы ортақ вариация латентті конструкцияның әсерін көрсетеді, ал қате дисперсиялар конструкцияға қатысы жоқ индикаторға тән әсерлерді білдіреді [372; 363]. Қорыта айтқанда, рефлективті модельдерде конструкциялардан индикаторларға қарай бірбағытты себеп-салдарлық байланыс болады деп ұйғарылады, индикаторлар конструкцияны көрсетеді, факторлық жүктемелер индикаторлардың конструкцияларға қосқан үлестерін бейнелейді, және индикаторлар арасындағы жоғары корреляциялар олардың ортақ негізден шыққанын көрсетеді (61, 64-кестелер). Болжалды модельге қатысты болжамдар (47-кесте) Қосымша 1-де ұсынылған.

62-кестеде әр өлшем бойынша көрсеткіштерге арналған факторлық жүктемелер, сенімділікті бағалайтын альфа Кронбах, құрастыру сенімділігін көрсететін rhoC, алынған орташа дисперсия (Average Variance Extracted AVE) және агрегаттық сенімділікті көрсететін rhoA мәндері келтірілген. Бұл көрсеткіштер зерттелетін әрбір конструкцияның сенімділігі мен жарамдылығын бағалауға көмектеседі. Әр өлшем бойынша факторлық жүктемелер, Кронбах альфа, rhoC, AVE және rhoA мәндері (48-кесте) Қосымша 2-де ұсынылған.

Fornell-Larcker кросс-жүктеме кестесін қарастыру арқылы біз дискриминанттық валидтілікті бағалауға тырысамыз. Әдетте, әрбір конструкция үшін орташа дисперсияның түбірі (AVE) (диагональды мәндермен көрсетілген) сәйкес келетін жолдар мен бағаналардағы диагональды емес мәндерден асып түсуі керек. «Мен өзім» конструкциясы айтарлықтай жоғары жүктеме көрсеткішіне ие (0.785), бұл басқа конструкциялармен кросс-жүктемелерден айтарлықтай жоғары болып, жақсы дискриминанттық валидтілікті көрсетеді. «Басқалар» конструкциясы 0.81 бастапқы жүктемесімен «Әлем» конструкциясымен 0.711 кросс-жүктемесін көрсетеді, бұл осы өлшемдер арасында ықтимал қабаттасуды білдіреді. Сол сияқты, «Әлем» конструкциясының 0.797 басым жүктемесі осы қабаттасудың бар екенін білдіреді. «Өзгеріске ашықтық» конструкциясы 0.771 жүктемесімен минималды кросс-жүктемелерге ие, бұл күшті дискриминанттық валидтілікті көрсетеді. «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» конструкциясы 0.742 жүктемесімен тұрақты түрде кросс-жүктемелерден асып түсіп, керемет дискриминанттық валидтілікті дәлелдейді. «Шаршау» конструкциясы 0.772 басым жүктемесін көрсетеді, ал «Өзгеріске ашықтық» конструкциясымен 0.591 айқын кросс-жүктемесі бар. «Қанығу» өлшемі 0.821 жүктемесімен «Стресс» конструкциясымен 0.762 айтарлықтай кросс-жүктемесі бар, бұл ықтимал мәселелерді көтереді. Соңында, «Стресс» конструкциясы дәл осы үлгіні көрсетеді, оның негізгі жүктемесі 0.772, ал «Қанығу» конструкциясымен жақын кросс-жүктемесі бар.

Қорытындылай келе, кесте негізінен конструкциялар арасында дискриминанттық валидтіліктің дұрыс көрсеткіштерін көрсетеді, бірақ «Басқалар» және «Әлем», сондай-ақ «Қанығу» және «Стресс» конструкцияларындағы қиылыстар ықтимал қабаттасуларға байланысты мұқият тексеруді қажет етеді.

Төмендегі 49-кестеде Форнелл-Ларкер айқасқан жүктемесі (Fornell-Larcker Criterion) ұсынылған, ол латентті айнымалылардың (жасырын факторлардың) арасындағы дискриминанттық валидтілікті тексеру үшін қолданылады. Бұл әдіс деректердің факторлық құрылымында әрбір латентті айнымалының өз индикаторларымен жақсырақ корреляциялануын, ал басқа латентті айнымалылармен әлсіз байланысуын қамтамасыз етеді. Ол дискриминанттық валидтілікті тексереді. Бір фактордың басқа факторлардан статистикалық тұрғыдан ерекшеленетінін анықтайды. Модель сапасын бағалайды, айқас корреляциялар арқылы өлшеу құралының сенімділігі мен валидтілігін растау. Статистикалық модельдеп, құрылымдық теңдеулер модельдерінде (SEM) айнымалылар арасындағы байланыстардың дұрыстығын тексеру.

49-кестеде диагональдағы мәндер (қалың шрифтпен) латентті айнымалылардың AVE (Average Variance Extracted) квадрат түбірін көрсетеді. Олар айқас корреляция коэффициенттерінен жоғары болуы керек. Бұл дискриминанттық валидтіліктің бар екенін білдіреді.

49-кесте. Форнеля-Ларкер айқасқан жүктемесі

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мен өзім | Басқалар | Әлем | Өзгеріске ашықтық | Жүйелі қабылдаудың басымдылығы | Шаршау | Қанығу | Стресс |
| Мен өзім | 0.785 | . | . | . | . | . | . | . |
| Басқалар | 0.472 | 0.81 | . | . | . | . | . | . |
| Әлем | 0.506 | 0.711 | 0.797 | . | . | . | . | . |
| Өзгеріске ашықтық | 0.453 | 0.322 | 0.302 | 0.771 | . | . | . | . |
| Жүйелі қабылдаудың басымдылығы | 0.068 | 0.148 | 0.163 | 0.27 | 0.742 | . | . | . |
| Шаршау | 0.422 | 0.298 | 0.252 | 0.591 | 0.041 | 0.772 | . | . |
| Қанығу | -0.084 | 0.084 | -0.033 | -0.049 | 0.413 | -0.107 | 0.821 | . |
| Стресс | -0.015 | 0.113 | 0.03 | -0.06 | 0.381 | 0.023 | 0.762 | 0.772 |
| Ескерту: автормен құрастырылған | | | | | | | | |

Fornell-Larcker кросс-жүктеме кестесін қарастыру арқылы біз дискриминанттық валидтілікті бағалауды мақсат етеміз. Әдетте, әрбір конструкция үшін орташа вариацияның алынуының түбірі (AVE) (диагональды мәндермен көрсетілген) сәйкес келетін жолдар мен бағаналардағы диагональды емес мәндерден асып түсуі керек. «Мен өзім» конструкциясы айтарлықтай жоғары жүктеме көрсеткішіне ие (0.785), бұл басқа конструкциялармен кросс-жүктемелерден айтарлықтай жоғары болып, жақсы дискриминанттық валидтілікті көрсетеді. «Басқалар» конструкциясы 0.81 бастапқы жүктемесімен «Әлем» конструкциясымен 0.711 кросс-жүктемесін көрсетеді, бұл осы өлшемдер арасында ықтимал қабаттасуды білдіреді. Сол сияқты, «Әлем» конструкциясының 0.797 басым жүктемесі осы қабаттасудың бар екенін білдіреді. «Өзгеріске ашықтық» конструкциясы 0.771 жүктемесімен минималды кросс-жүктемелерге ие, бұл күшті дискриминанттық валидтілікті көрсетеді. «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» конструкциясы 0.742 жүктемесімен тұрақты түрде кросс-жүктемелерден асып түсіп, керемет дискриминанттық валидтілікті дәлелдейді. «Шаршау» конструкциясы 0.772 басым жүктемесін көрсетеді, ал «Өзгеріске ашықтық» конструкциясымен 0.591 айқын кросс-жүктемесі бар. «Қанығу» өлшемі 0.821 жүктемесімен «Стресс» конструкциясымен 0.762 айтарлықтай кросс-жүктемесі бар, бұл ықтимал мәселелерді көтереді. Соңында, «Стресс» конструкциясы дәл осы үлгіні көрсетеді, оның негізгі жүктемесі 0.772, ал «Қанығу» конструкциясымен жақын кросс-жүктемесі бар.

Қорытындылай келе, кесте негізінен конструкциялар арасында дискриминанттық валидтіліктің дұрыс көрсеткіштерін көрсетеді, бірақ «Басқалар» және «Әлем», сондай-ақ «Қанығу» және «Стресс» конструкцияларындағы қиылыстар ықтимал қабаттасуларға байланысты мұқият тексеруді қажет етеді.

50-кесте. Гетеротрейт–Монотрейт қатынасы (HTMT)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мен өзім | Басқалар | Әлем | Өзгеріске ашықтық | Жүйелі қабылдаудың басымдылығы | Шаршау | Қанығу | Стресс |
| Мен өзім | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Басқалар | 0.517 | . | . | . | . | . | . | . |
| Әлем | 0.550 | 0.746 | . | . | . | . | . | . |
| Өзгеріске ашықтық | 0.516 | 0.351 | 0.322 | . | . | . | . | . |
| Жүйелі қабылдаудың басымдылығы | 0.178 | 0.185 | 0.208 | 0.344 | . | . | . | . |
| Шаршау | 0.482 | 0.324 | 0.268 | 0.681 | 0.087 | . | . | . |
| Қанығу | 0.093 | 0.099 | 0.067 | 0.106 | 0.483 | 0.130 | . | . |
| Стресс | 0.102 | 0.131 | 0.089 | 0.13 | 0.459 | 0.085 | 0.85 | . |
| Ескерту: автормен құрастырылған | | | | | | | | |

Гетеротрейт–Монотрейт қатынасы (HTMT) дискриминанттық валидтілікті бағалауда сенімді көрсеткіш саналады, оның мәндері әдетте 0.85-тен төмен болғанда дискриминанттық валидтілік қанағаттанарлық деп есептеледі. 50-кестені талдай отырып, мына конструкциялар: «Мен өзім» және «Басқалар» (HTMT=0.517), «Мен өзім» және «Әлем» (HTMT=0.55), және «Мен өзім» және «Өзгеріске ашықтық» (HTMT=0.516) жақсы дискриминанттық валидтілік көрсететінін айқын дәлелдейді. Алайда, кейбір жұптар, мысалы, «Басқалар» және «Әлем» (HTMT=0.746) және «Шаршау» және «Өзгеріске ашықтық» (HTMT=0.681), орташа қабаттасуды көрсетеді, бұл олардың арасындағы ықтимал байланыстарға мұқият қарауды қажет етеді. Ең бастысы, «Стресс» және «Қанығу» жұбының HTMT мәні 0.85 болып, бұл ықтимал қабаттасуды көрсетеді және олардың дискриминанттық валидтілігін тексеруді қиындатады. Қорытындылай келе, көпшілігі жақсы дискриминанттық валидтілікті көрсетсе де, кейбір конструкциялар, әсіресе «Стресс» және «Қанығу», мұқият тексеруді қажет етеді.

50-кесте. Формативті өлшеу. VIF мәндері

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мен өзім | Басқалар | Әлем | Өзгеріске ашықтық | Жүйелі қабылдаудың басымдылығы |
| Өзгеріске ашықтық | 1.392 | 2.094 | 2.187 |  |  |
| Жүйелі қабылдаудың басымдылығы | 1.392 | 2.094 | 2.187 |  |  |
| Шаршау | 1.603 | 2.117 | 2.204 | 1.373 | 1.102 |
| Қанығу | 1.603 | 2.117 | 2.204 | 1.373 | 1.102 |
| Стресс | 1.603 | 2.117 | 2.204 | 1.373 | 1.102 |
| Ескерту: автормен құрастырылған | | | | | |

50-кестеде регрессиялық талдауда көпжақтылықты (мультиколлинеарлықты) диагностикалау үшін қолданылатын дисперсияның жоғарылау коэффициентінің (VIF) мәндері берілген. Әдетте, 10-нан асатын VIF мәні жоғары көпжақтылықты білдіреді, ал 5 пен 10 арасындағы мәндер сақтықпен қарауды қажет етеді. Бұл кестеде барлық VIF мәндері 5-тің шегінен төмен, ең жоғары VIF мәні 2.204 құрайды. Бұл модельдегі конструкциялардың көпжақтылық мәселелері минималды екенін және конструкциялар арасында айтарлықтай айырым бар екенін көрсетеді, яғни модель статистикалық тұрғыдан сенімді [352]. Қорытындылай келе, ұсынылған VIF мәндері деректердегі көпжақтылық мәселелері туралы ешқандай алаңдаушылық туғызбайды.

51-кестеде (Қосымша 3) көрсетілген жол тізбегінің талдауында бірнеше маңызды байланыстар ерекшеленеді, олардың әрқайсысы сенімділік интервалдарымен расталған, «0» мәнін қамтымайтындықтан статистикалық маңыздылықты көрсетеді. «Мен өзім» («Self») «Өзгеріске ашықтыққа» оң әсері (бастапқы бағалау: 0.384) және «Мен өзім» «Шаршауға» («Fatigue») оң әсері (бастапқы бағалау: 0.164) байқалады, бұл «Мен өзім» айнымалысының «Өзгеріске ашықтық» пен «Шаршауға» елеулі әсер ететінін білдіреді. Сол сияқты, «Басқалар» («Other») «Қанығуға» («Satiety») (бастапқы бағалау: 0.234) және «Стреске» («Stress») (бастапқы бағалау: 0.199) айтарлықтай оң әсер көрсетеді, бұл «Басқалар» айнымалысындағы өзгерістердің осы нәтижелерге ықпал ететінін көрсетеді. Сонымен қатар, «Өзгеріске ашықтықтан» «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» (бастапқы бағалау: 0.293) және «Өзгеріске ашықтықтан» «Шаршауға» (бастапқы бағалау: 0.531) бағытталған байланыстар қуатты оң әсерді көрсетеді, бұл «Өзгеріске ашықтықтың» «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» мен «Шаршауға» ықпалын айқындайды. Бұдан бөлек, «Жүйелі қабылдау басымдылығының» «Қанығуға» (бастапқы бағалау: 0.456) және «Стреске» (бастапқы бағалау: 0.426) айтарлықтай оң әсері бар, бұл «Жүйелі қабылдау басымдылығының» осы айнымалыларға маңызды ықпалын көрсетеді. Т-тестік статистикалар мен бутстрап әдісі бойынша алынған орташа мәндермен расталған бұл нәтижелер модельдегі айнымалылар арасындағы өзара байланыстың айқын бейнесін береді, ал маңызды жолдар модельдегі динамикалық әрекеттесулерді көрсетеді.

52-кестеде жалпы жол тізбегінің коэффициенттері көрсетілген және айнымалылар арасындағы байланыстар туралы егжей-тегжейлі түсінік берілген, модельдегі тікелей және жанама әсерлердің біріктірілгенін байқауға болады. Мысалы, «Мен өзім» мен «Шаршау» арасындағы жалпы әсер айтарлықтай күштірек (бастапқы бағалау: 0,372), бұл «Мен өзім» «Шаршауға» айтарлықтай жиынтық әсер ететінін көрсетеді, ол бұрын байқалған тікелей әсерден асып түседі. Бұл «Мен өзім» мен «Шаршау» арасындағы байланысты күшейтетін делдалдық факторлардың бар екенін болжайды.

Сол сияқты, «Мен өзім» мен «Қанығу» арасындағы жалпы теріс әсер (бастапқы бағалау: −0,128) және «Стресс» (бастапқы бағалау: −0,072) тікелей әсерлерден басқа, осы қатынастарға ықпал ететін басқа жолдардың бар екенін көрсетеді, бұл «Мен өзім» мен «Қанығу» арасындағы теріс әсерді күшейтіп, «Стреске» әсерін аздап әлсіретуі мүмкін.

«Басқалар» айнымалысының болжамшы ретіндегі жалпы әсерлері «Шаршау», «Қанығу» және «Стреске» оң әсерлерін көрсетеді, әсіресе «Қанығу» (0,246) және «Стресс» (0,202) әсерлері айрықша байқалады. Бұл нәтижелер «Басқалар» айнымалысының осы айнымалыларға ықпал ететін маңызды рөлін, тікелей және жанама жолдардың үйлесімі арқылы ықпал ететінін көрсетеді.

Керісінше, «Әлем» «Шаршау», «Қанығу» және «Стреске» жалпы әсерлері теріс, бірақ шамасы салыстырмалы түрде аз, бұл тікелей әсерлерді сәл күшейтетін немесе азайтуы мүмкін айнымалылардың күрделі өзара әрекеттесуін көрсетеді.

«Өзгеріске ашықтық» пен «Шаршау» арасындағы байланыс өте қуатты (бастапқы бағалау: 0,496), бұл тікелей әсермен сәйкес келеді және негізінен тікелей жол тізбегін көрсетеді. Алайда, «Өзгеріске ашықтықтың» «Қанығу» (−0,034) және «Стресс» (−0,089) бойынша жалпы әсерлерінің минималды болуы бұл айнымалыларға жалпы әсердің елеусіз екенін және бұрын байқалған тікелей әсерлерден үлкен ауытқу жоқ екенін көрсетеді.

52-кесте. Жалпы әсерлер үшін жол тізбегінің коэффициенттері

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жол тізбегі | Бастапқы бағалау | Орташа мәні | Стандартты ауытқу | т -стат. | 2,5% Сенімділік аралығы | 97,5% Сенімділік аралығы |
| Мен өзім→Шаршау | 0,372 | 0,374 | 0,051 | 7.255 | 0,276 | 0,477 |
| Мен өзім→Қанығу | −0,128 | −0,132 | 0,063 | −2.040 | −0,254 | −0,006 |
| Мен өзім→Стресс | −0,072 | −0,076 | 0,062 | −1,158 | −0,195 | 0,043 |
| Басқалар→Шаршау | 0,156 | 0.160 | 0,08 | 1.948 | 0,005 | 0,317 |
| Басқалар→Қанығу | 0,246 | 0,251 | 0,066 | 3.717 | 0.120 | 0,379 |
| Басқалар→Стресс | 0,202 | 0,208 | 0,075 | 2.699 | 0,057 | 0,354 |
| Әлем→Шаршау | −0,047 | −0,047 | 0,075 | −0,623 | −0,197 | 0.100 |
| Әлем→Қанығу | −0,143 | −0,143 | 0,078 | −1,835 | −0,301 | 0,007 |
| Әлем→Стресс | −0,078 | −0,079 | 0,084 | −0,917 | −0,247 | 0,079 |
| Өзгеріске ашықтық →Шаршау | 0,496 | 0,497 | 0,066 | 7.507 | 0,359 | 0,621 |
| Өзгеріске ашықтық→Қанығу | −0,034 | −0,037 | 0,062 | −0,554 | −0,158 | 0,081 |
| Өзгеріске ашықтық→Стресс | −0,089 | −0,093 | 0,067 | −1.331 | −0,227 | 0,037 |
| Ескерту: автормен құрастырылған | | | | | | |

Жалпы әсер жолдарының коэффициенттері модельдегі айнымалылар арасындағы қатынастардың көпқырлы сипатын түсіндіреді. Кейбір айнымалылар тікелей және делдалдық әсерлер арқылы нәтижелерге айтарлықтай жиынтық әсер етеді, ал басқалары неғұрлым қарапайым, негізінен тікелей байланыс көрсетеді. Бұл кешенді көзқарас модельдегі айнымалылар арасындағы тәуелділіктерді толық түсіну үшін тікелей және жанама әсерлерді ескерудің маңыздылығын көрсетеді.

53-кесте. R квадрат және түзетілген R квадрат мәндері

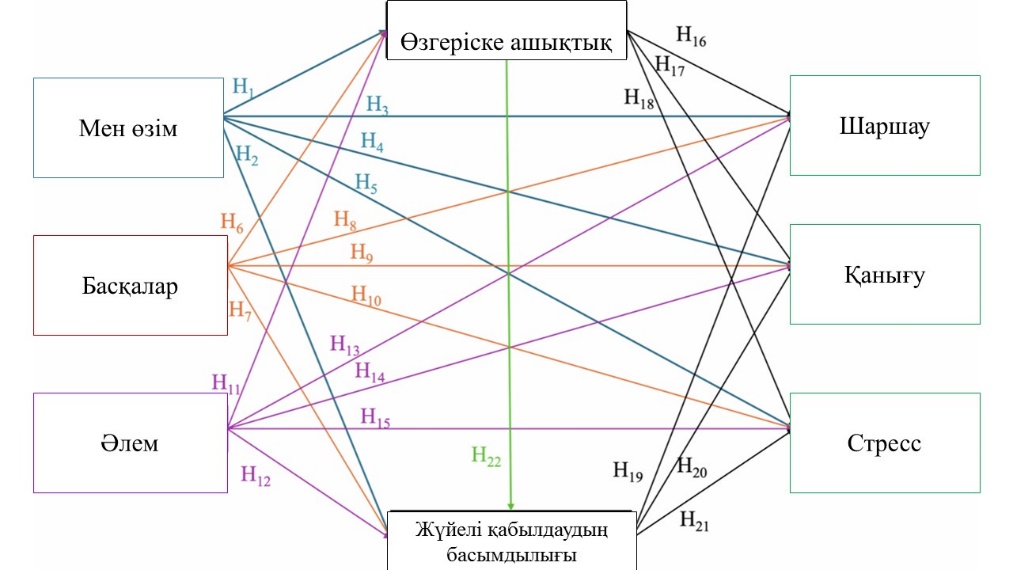
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Өзгерістерге ашықтық | Жүйелі қабылдаудың басымдылығы | Шаршау | Қанығу | Стресс |
| *Р*2 | 0,221 | 0,097 | 0,397 | 0,225 | 0,191 |
| Түзетілген *R*2 | 0,213 | 0,086 | 0,387 | 0,213 | 0,181 |
| Ескерту: автормен құрастырылған | | | | | |

53-кестеде «Өзгеріске ашықтық», «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы», «Шаршау», «Қанығу» және «Стресс» нәтижелерінің әрбір моделі бойынша тәуелсіз айнымалылардың дисперсияның қанша бөлігін түсіндіретіні көрсетілген. «Шаршау» моделі ең жоғары түсіндіру қабілетін көрсетеді (R² = 0,397), реттелген R² = 0,387. Ал «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» ең төменгі R² мәніне ие - 0,097, бұл болжағыштар қамтитын өзгергіштіктің минималды деңгейін көрсетеді, ал бұл реттелген R² бойынша сәл төмендейді - 0,086. «Өзгеріске ашықтық», «Қанығу» және «Стресс» модельдерінің түсіндірмелі күші шамамен 0,191-0,221 аралығында. Модель күрделілігін ескеретін реттелген R² барлық нәтижелер бойынша сәл төмен, бірақ тиісті R² мәндеріне сәйкес келеді.

54-кесте. F квадрат мәндері

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Өзгеріске ашықтық | Жүйелі қабылдаудың басымдылығы | Шаршау | Қанығу | Стресс |
| Мен өзім | 0,137 | 0,014 | 0,028 | 0,002 | 0 |
| Басқалар | 0.01 | 0,001 | 0,007 | 0,033 | 0,022 |
| Әлем | 0 | 0,008 | 0,001 | 0,023 | 0,009 |
| Өзгеріске ашықтық | 0 | 0 | 0.339 | 0,023 | 0,041 |
| Жүйелі қабылдаудың басымдылығы | 0 | 0 | 0,022 | 0,24 | 0.200 |
| Ескерту: автормен құрастырылған | | | | | |

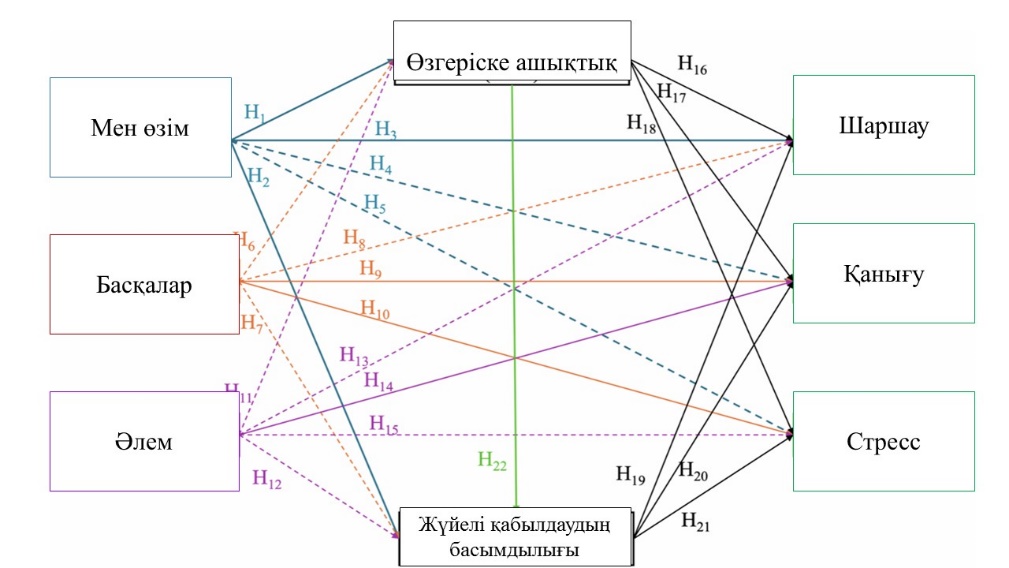
54-кестеде f-квадрат мәндері болжағыштардың тиісті нәтижелерге әсер ету шамасын көрсетеді. Жоғары мәндер күшті әсерді білдіреді. «Өзгеріске ашықтық» үшін ең күшті болжағыш – «Мен өзім», оның f-квадрат мәні 0,137, бұл орташа әсерді білдіреді, ал «Басқалар» 0,01 мәнімен аз әсерге ие. «Әлемнің» мәні 0 болғандықтан, оның әсері болмашы. «Шаршау» бойынша «Өзгеріске ашықтық» негізгі болжағыш болып табылады, оның f-квадрат мәні 0,339, бұл күшті әсерді көрсетеді. «Мен өзім» мен «Басқалар» әсері төмендеу: сәйкесінше мәндері 0,028 және 0,007. «Қанығу» нәтижесінде «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» елеулі әсерге ие (0,24), ал «Басқалар» 0,033 мәнімен кішігірім ықпал көрсетеді. «Стресс» бойынша «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» ең үлкен әсерге ие (f-квадрат 0,20), ал «Өзгеріске ашықтық» 0,041 мәнімен аз үлес қосады. «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» нәтижесіне болжағыштардың әсері шамалы, себебі олардың f-квадрат мәндері 0-ге жақын. Жалпы, кесте әртүрлі нәтижелерге болжағыштардың әркелкі ықпалын көрсетеді, атап айтқанда, «Мен өзім» «Өзгеріске ашықтық» үшін және «Өзгеріске ашықтық» «Шаршау» үшін елеулі әсер көрсетеді.



2-сурет. Теориялық болжалды модель

Ескерту: автормен құрастырылған

Талдау нәтижелері бойынша 13 болжам расталды, ал 9 болжам расталмады. 3-суретте үзік сызықтар расталмаған гипотезаларды көрсетеді. 3-суретте «Өзін қабылдау», «Басқаларды қабылдау» және «Әлемді қабылдау», яғни Стрестің көздеріне төзімділік шкаласының өлшемдері, «Шаршау», «Қанығу» және «Стресс» айнымалыларының кем дегенде біреуіне тікелей немесе жанама әсер ететіні көрсетілген. Расталған гипотезалар тізімі 70-кестеде (Қосымша 4) берілген.



3-сурет. Нақты эмпирикалық модель

Ескерту: автормен құрастырылған

56-кестеде (Қосымша 5) эмпирикалық модельдегі әртүрлі жолдардың жанама әсерлерін талдайтын медиаторлық талдау көрсетілген. Бұл талдау бір айнымалының басқа айнымалылар арқылы әсер етуін түсінуге көмектеседі. Жолдар айнымалылардың реттілігіне сәйкес бөлінген, әсердің бастапқы бағасын, нәтижелердің тұрақтылығы үшін бутстрэптік орташа мәні мен стандартты ауытқуын (SD), маңыздылықты анықтайтын t-статистикасын және бағалаулардың дәлдігін көрсететін 95% сенім интервалдарын (CI) қамтиды.

«Мен өзім» айнымалысы арқылы өтетін жолдар бірнеше маңызды жанама әсерлерді көрсетеді. Мысалы, «Мен өзім→Өзгеріске ашықтық→Шаршау» жолы оң әсерге ие (бастапқы бағалау: 0,204), бұл «Өзгеріске ашықтықтың» «Мен өзім» мен «Шаршау» арасындағы байланысты елеулі түрде жанамалайтынын білдіреді. «Мен өзім→Өзгеріске ашықтық→Қанығу» және «Мен өзім→Өзгеріске ашықтық→Стресс» жолдары теріс әсер етеді (сәйкесінше −0,064 және −0,082), бұл «Өзгеріске ашықтықтың» «Мен өзімнің» осы нәтижелерге теріс әсерін жанамалайтынын көрсетеді. «Мен өзім→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Шаршау», «Мен өзім→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Қанығу» және «Мен өзім→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Стресс» жолдары аз және тұрақсыз әсерлерді көрсетеді, тек «Қанығу» мен «Стресс» жолдары шамалы маңызды.

«Басқалар» арқылы өтетін жолдар аз және маңызды емес әсерлерді көрсетеді, бұл «Өзгеріске ашықтық» пен «Жүйелі қабылдау басымдылығының» «Басқалар» мен нәтижелер («Шаршау», «Қанығу», «Стресс») арасындағы қатынастарға әлсіз медиаторлық әсерін білдіреді. Бұл жолдардың ешқайсысы маңызды емес, бұл «Басқалар» айнымалысының жанама ықпалының шектеулі екенін көрсетеді.

«Әлем» арқылы өтетін жолдар барлық нәтижелер бойынша одан да әлсіз және маңызды емес әсерлерді көрсетеді, бұл «Әлемнің» «Өзгеріске ашықтық» және «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» арқылы жанама ықпалының минималды екенін білдіреді. Бұл модель контекстінде «Әлемнің» медиаторлық үдерістегі рөлінің жоқ екенін көрсетеді.

Қызықтысы, үштік медиаторлық жолдар (мысалы, «Мен өзім→Өзгеріске ашықтық→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Шаршау») маңызды әсерлерді көрсетеді. «Шаршауға» теріс әсер және «Қанығу» мен «Стреске» оң әсерлер «Мен өзім», «Өзгеріске ашықтық» және «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» арасындағы күрделі медиаторлық қатынастарды көрсетеді. Бұл жолдар «Мен өзім» айнымалысының осы нәтижелерге әсері «Өзгеріске ашықтық» пен «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» арқылы айтарлықтай жанамаланатынын және әсер бағыты нақты нәтижеге байланысты болатынын көрсетеді.

Медиаторлық талдау құрылымдық модельдегі қатынастардың күрделілігін көрсетеді. «Өзгеріске ашықтық» және «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» айнымалылары «Мен өзім», «Басқалар» және «Әлем» айнымалысының «Шаршау», «Қанығу» және «Стресс»-ке әсерін маңызды медиаторлар ретінде атқарады. Бұл талдау жанама әсерлерді қарастырудың маңыздылығын көрсетеді, ол осы айнымалылар арасындағы динамиканы толық түсінуге мүмкіндік береді.

Медиаторлар ретіндегі «Өзгеріске ашықтық» және «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» рөлдері.

«Өзгеріске ашықтық» медиатор ретінде: «Мен өзім→Шаршау» жолында тікелей әсер маңызды (бастапқы бағалау: 0,164), жалпы әсер де маңызды (0,372). Жанама әсер «Өзгеріске ашықтық» арқылы да елеулі (0,204). Тікелей әсер медиатордың қатысуымен маңызды болып қала бергендіктен, бірақ жалпы әсер үлкен болғандықтан, «Өзгеріске ашықтық» бұл байланыста жартылай медиатор болады.

«Мен өзім→Қанығу» жолында тікелей әсер аздап теріс, бірақ аса маңызды емес (−0,049), ал жалпы әсер неғұрлым теріс (−0,128). «Өзгеріске ашықтық» арқылы жанама әсер теріс және маңызды (−0,064). «Өзгеріске ашықтық» айнымалысының қатысуы теріс әсерді күшейтеді, бұл жартылай медиаторлықты көрсетеді, өйткені тікелей жол аздап сақталады.

**«**Мен өзім→Стресс» жолында тікелей әсер өте әлсіз (0,024), ал жалпы әсер теріс (−0,072). «Өзгеріске ашықтық «арқылы жанама әсер теріс және маңызды (−0,082). Бұл тікелей әсердің елеусіздігі мен жалпы әсердің жанама жолмен анықталуы себепті толық медиаторлыққа ауысуды көрсетуі мүмкін.

#### «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» медиатор ретінде: «Мен өзім→Шаршау» жолында тікелей әсер оң (0,164), ал жалпы әсер үлкенірек (0,372). «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» арқылы жанама әсер минималды (0,018). Бұл «Жүйелі қабылдау басымдылығының» бұл байланыста маңызды медиаторлық әсер етпейтінін немесе өте әлсіз жартылай медиаторлықты көрсетеді.

**«**Мен өзім**→**Қанығу**»** жолында тікелей әсер сәл теріс (−0,049), ал жалпы әсер неғұрлым теріс (−0,128). «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» арқылы жанама әсер теріс, бірақ әлсіз (−0,066). Жанама әсердің аздығы мен тікелей әсердің сақталуы «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» айнымалысын жартылай медиатор ретінде көрсетеді.

**«**Мен өзім**→**Стресс» жолында тікелей әсер әлсіз (0,024), ал жалпы әсер теріс (−0,072). «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» арқылы жанама әсер теріс, бірақ әлсіз (−0,061). Бұл да жартылай медиаторлықты көрсетеді, себебі әсер бағыты өзгерсе де, тікелей әсер толығымен жойылмаған.

**«**Өзгеріске ашықтық**»** «Мен өзім» мен «Шаршау», «Қанығу» арасындағы байланыстарда жартылай медиатор рөлін атқарады және «Стреске» қатысты толық медиатор ретінде әрекет етуі мүмкін.

**«**Жүйелі қабылдаудың басымдылығы**»** «Қанығу» және «Стресс» үшін жартылай медиатор болады, бірақ «Шаршауға» қатысты медиаторлық әсері минималды немесе жоқ. Көптеген жолдарда жанама әсерлердің маңызды болуы «Өзгеріске ашықтық» және «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» негізгі медиаторлар екенін, бірақ олардың әсері нәтиже түріне байланысты өзгеретінін көрсетеді.

Бұл зерттеудің нәтижелері стреске төзімділік, өзгеріске ашықтық және түрлі психологиялық факторлар арасындағы күрделі байланыстарды ашып көрсетеді. Бөлшекті ең аз квадраттар құрылымдық теңдеу әдісі (PLS-SEM) арқылы жүргізілген талдауымыз түрлі салаларда маңызды нәтижелер көрсетті.

Стресс көзіне толеранттылық (өзін-өзі қабылдау, басқа адамдарды қабылдау, әлемді қабылдау), адамдардың өзгеріске дайындығына (өзгеріске ашықтық және жүйелі қабылдаудың басымдылығы) және шаршау, қанығу және стресс сияқты психологиялық факторларға тікелей әсер етеді. Өзін-өзі қабылдау өзгеріске дайындыққа айтарлықтай әсер етеді. Ол өзгеріске ашықтық өлшеміне оң әсер етеді, бірақ жүйелі қабылдаудың басымдылығы өлшеміне теріс әсер етеді. Сондай-ақ ол шаршау деңгейіне тікелей және жанама оң әсер етеді, бірақ қанығуға жанама теріс әсер етеді. Теориялық тұрғыдан өзіндік қабылдаудың өзгеріске ашықтыққа айтарлықтай оң әсер ететіні күтілгенімен, бұл тақырыпқа арналған эмпирикалық зерттеулер аз [373-376]. Сол сияқты, өзіндік қабылдау шаршау, қанығу немесе стреске айтарлықтай әсер етпейді [377-378].

Басқа адамдарды қабылдау қанығу мен стреске тікелей және жанама оң әсер етеді. Сондай-ақ ол шаршауға тек жанама оң әсер етеді. Басқа адамдарды қабылдау қанығу мен стреске оң әрі айтарлықтай жоғары әсер етеді [379-380]. Басқа адамдарды қабылдау қанығу мен стреске оң әрі айтарлықтай жоғары әсер етеді, бірақ өзгеріске ашықтыққа айтарлықтай жоғары әсер етпейді [381-382], [383]. Әлемді қабылдау қанығуға тек тікелей теріс әсер етеді. Алайда, ол шаршау мен стреске тікелей немесе жанама әсер етпейді. Бұл нәтижелер бұрынғы біраз зерттеулермен сәйкес келеді [384-385].

Біздің болжауымыз бойынша, өзгеріске ашықтық шаршауға, қанығуға және стреске әсер етеді. Жүйелі қабылдаудың басымдылығы – бұл шаршау, қанығу және стресс сияқты әртүрлі психологиялық факторлардың арасындағы байланысты талдау үшін қолданылатын факторлардың немесе конструкциялардың бірі. Жүйелі қабылдаудың басымдылығы шкала арқылы бағаланады және адамның өз өмірінің әртүрлі аспектілерінде жүйелі және тәртіпті тәсілдерді қаншалықты ұнататынын анықтайды. Яғни, жоғары жүйелі қабылдаудың басымдылығы мәндері адамның тәртіпті және жүйелі өмір салтын ұстануға бейімділігін көрсетуі мүмкін, ал оның төмен мәндері адамның кездейсоқ және болжап болмайтын мінез-құлық стиліне бейімділігін көрсетуі мүмкін. Біз жүйелі қабылдау басымдылығы шаршау, қанығу және стресс сияқты әртүрлі жағдайларға әсерін талдаймыз, бұл адамның өмірге жүйелі түрде қарауы мен оның психологиялық жағдайы арасында қандай байланыс бар екенін анықтау үшін қажет. Бұндай талдау нәтижелері жүйелі қабылдау басымдылығының психологиялық факторларға және, мүмкін, адамның жалпы әл-ауқатына қалай әсер ететінін түсінуге мүмкіндік береді. 51-кесте көрсеткендей, жүйелі қабылдаудың басымдылығы шаршауға айтарлықтай теріс әсер етеді. Осы нәтижелерді түсіндіре отырып, жүйелі қабылдаудың басымдылығы деңгейі жоғары адамдар шаршауға азырақ бейім екенін айтуға болады. Жүйелі қабылдау басымдылығының шаршауға әсерінің жол коэффициенті теріс мәнге ие (−0.122), бұл жүйелі қабылдаудың басымдылығы деңгейі мен шаршау деңгейі арасындағы теріс байланысты көрсетеді. Басқаша айтқанда, жүйелі қабылдаудың басымдылығы мәндері жоғары адамдар аз шаршайды. Жүйелі қабылдаудың басымдылығытың қанығуға әсерінің жол тізбегінің коэффициенті оң мәнге ие (0.456), бұл жүйелі қабылдаудың басымдылығы мен қанығу арасында оң корреляция бар екенін көрсетеді. Жүйелі қабылдаудың басымдылығы мәндері жоғары адамдар қанығуды көбірек сезінеді. Жүйелі қабылдау басымдылығының стреске төзімділікке әсер етуінің жол тізбегінің коэффициенті 0.426, бұл айтарлықтай оң әсерді білдіреді. Бұл жүйелі қабылдаудың басымдылығы деңгейінің стреске төзімділік деңгейімен оң байланысты екенін білдіреді.

**«**Өзгеріске ашықтық**»** «Өзін-өзі қабылдау» мен «Шаршау», «Өзін-өзі қабылдау» мен «Қанығу», «Өзін-өзі қабылдау» мен «Стресс» арасындағы қатынастарда медиатор ретінде әрекет етеді, бұл медиаторлықтың әртүрлі деңгейлерін көрсетеді. «Өзгеріске ашықтық» алғашқы екі жолда ішінара медиатор ретінде әсерлерді күшейту немесе әлсірету арқылы әрекет етеді, ал соңғы жолда толық медиатор ретінде әрекет етуі мүмкін, мұнда тікелей әсер елеусіз, ал жалпы әсер негізінен «Өзгеріске ашықтық» арқылы жанама әсерден туындайды. «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» «Өзін-өзі қабылдау» мен «Шаршау», «Өзін-өзі қабылдау» мен «Қанығу», «Өзін-өзі қабылдау» мен «Стресс» арасындағы қатынастарда шектеулі медиаторлық әсерлер көрсетеді, оның рөлі елеусізден әлсіз ішінара медиаторлыққа дейін өзгереді. Әсерлердің бағыты мен шамаларындағы аздаған өзгерістерге қарамастан, тікелей әсерлердің сақталуы «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» осы қатынастардың негізгі динамикасын айтарлықтай өзгертпейтінін көрсетеді. Сондай-ақ, зерттеу «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» өзгеріске ашықтық пен шаршау, қанығу және стресс сияқты психологиялық жағдайлар арасындағы қатынаста медиатор ретіндегі рөлін ашты.

Жүйелі қабылдаудың басымдылығы «Өзгеріске ашықтық» пен шаршау, қанығу және стресс деңгейлерін байланыстырушы көпір ретінде қызмет етеді. Бұндай медиаторлық тізбек адамдардың жүйелі қабылдауының басымдылығы деңгейінің олардың психологиялық әл-ауқатын қалыптастырудағы маңыздылығын көрсетеді. Осы зерттеу жұмысында ұсынылған мәліметтерге сәйкес, өзгеріске ашықтық шаршауға оң әсер етеді және қанығу мен стреске теріс әсер етеді. Бұл жол тізбегі коэффициенттерінің жоғары мәндерімен және олардың статистикалық маңыздылығымен расталады. 66-кестеде шаршау, қанығу және стресс сияқты әртүрлі нәтижелердің әртүрлі болжаушыларының жол коэффициенттерін қорытындылайды. Жүргізілген зерттеу адамдардың өзгеріске оң көзқарастары мен жүйелі қабылдаудың басымдылығының арасындағы қуатты байланысты анықтады [386]. Сол сияқты, N. Benlagha және W. Hemrit өзгеріске ашықтық пен стресс арасындағы байланысты растайды [387].

Жол тізбегінің талдауын кешенді қарастыру, тікелей, жанама және жалпы әсерлерді, сондай-ақ медиаторлықты зерттеуді қамти отырып, өзіндік қабылдау, басқаларды қабылдау, әлемді қабылдау және олардың шаршау, қанығу, стресс сияқты нәтижелерге әсері арасындағы күрделі өзара байланыстарды терең түсінуге мүмкіндік береді.

Өзіндік қабылдаудың «Өзгеріске ашықтық» және «Шаршау» нәтижелеріне, сондай-ақ басқаларды қабылдаудың «Қанығу» және «Стресс» нәтижелеріне айтарлықтай тікелей әсер етуі осы қабылдаулардың сәйкес нәтижелерге тікелей ықпалын көрсетеді [262].

Медиацияны талдау «Өзгеріске ашықтық» пен «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» осы байланыстардағы шешуші рөлін көрсетеді, олар көптеген жолдарда ішінара медиатор ретінде, ал «Мен өзім» мен «Стресс» арасындағы қатынаста «Өзгеріске ашықтық» арқылы толық медиатор ретінде әрекет етеді.

Медиация әсіресе «Мен өзім» «Шаршауға», «Қанығуға» және «Стреске» тікелей және жанама түрде «Өзгеріске ашықтық» және «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» арқылы әсер ететін жолдарда байқалады, бұл өзара әрекеттесудің күрделілігін көрсетеді.

Сонымен қатар, жалпы әсерді талдау бұл айнымалылардың айтарлықтай жиынтық ықпалын растайды, тікелей және жанама әсерлерді ескеру осы динамиканы толық түсіну үшін маңызды екенін көрсетеді.

Жолды кешенді талдау – тікелей, жанама және жиынтық әсерлермен қоса, медиацияны (аралық әсерді) талдау – өзін-өзі қабылдау, өзгелерді қабылдау және әлемді қабылдау секілді күрделі психологиялық құрылымдардың шаршау, қанығу және стресс тәрізді нәтижелерге ықпал ету механизмдерін терең түсінуге мүмкіндік береді.

Зерттеу нәтижелері «Өзін-өзі қабылдау» айнымалысының «Өзгерістерге ашықтық» және «Шаршау» көрсеткіштеріне, сондай-ақ «Өзгелерді қабылдау» айнымалысының «Қанығу» мен «Стреске» әсер ететін тікелей байланысын көрсетеді. Бұл аталған қабылдау түрлерінің тиісті психологиялық нәтижелерге елеулі ықпал ететінін дәлелдейді.

Медиациялық талдау барысында «Өзгерістерге ашықтық» пен «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» айнымалылары осы өзара байланыстарда маңызды аралық факторлар ретінде рөл атқаратыны анықталды. Олар, көбінесе, ішінара медиатор ретінде көрініп, ал кейбір жолдарда – мысалы, «Мен» мен «Стресс» арасындағы байланыста – толық медиатор ретінде әрекет етеді.

Атап айтқанда, «Мен» айнымалысының «Шаршау», «Қанығу» және «Стресс» айнымалыларына тікелей де, жанама түрде де (яғни «Өзгерістерге ашықтық» және «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» арқылы) әсер ететіні анықталды. Бұл – айнымалылар арасындағы өзара әрекеттестік күрделілігін көрсетеді.

Жалпы әсерді (total effect) талдау зерттеліп отырған айнымалылардың жинақталған ықпалын нақтылап, тікелей және жанама әсерлерді біртұтас жүйе ретінде қарастырудың маңыздылығын көрсетеді. R-квадрат және f-квадрат мәндері арқылы үлгімен түсіндірілетін дисперсия мен әсер ету шамасы анықталды, бұл модельдің сенімділігін айғақтайды.

Тұтастай алғанда, нәтижелер өзін-өзі қабылдау, өзгелер мен әлемді қабылдау секілді когнитивтік құрылымдардың адамның эмоционалдық және психологиялық күйіне әсер ететін көпқырлы өзара байланыстар жүйесін қалыптастыратынын көрсетеді. Құрылған құрылымдық модель осы күрделі динамиканы түсіндіруге мүмкіндік береді.

Жалпы қорытынды ретінде, өзгерістерге жоғары дайындық танытатын адамдар, әдетте, көбірек шаршайды, қанағаттану деңгейі төмен және стреске төзімділігі төменірек болады деп айтуға болады. Ал жүйелі қабылдаудың басымдылығына жоғары бейімділігі бар адамдар, керісінше, шаршауға аз бейім, қанағаттану деңгейі жоғары және стреске анағұрлым төзімді келеді. Бұл тұжырымдар тәртіп ұстанатын, жүйелі адамдардың тез шаршайтыны, бірақ стреске азырақ ұшырайтыны туралы теориямен үндеседі. Өзгерістерге ашық адамдар, керісінше, стреске көбірек ұшырайтын болып көрінеді.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері тұлғаның өзін, өзгелерді және әлемді қабылдау ерекшеліктерінің эмоциялық күйге тигізетін әсерін талдауда интегративті әдістердің, соның ішінде медиативті модельдердің маңыздылығын дәлелдеді. Құрылымдық моделдеу нәтижелері когнитивтік конструктілердің (өзін-өзі қабылдау, өзгерістерге ашықтық, жүйелі қабылдаудың басымдылығы) психологиялық әл-ауқат көрсеткіштерімен (шаршау, қанығу, стресс) өзара күрделі және көпдеңгейлі байланыста болатынын көрсетті. Бұл мәліметтер тұлғаның ішкі қабылдау жүйелерінің оның стресс-реактивтілігіне, бейімделу қабілетіне және психологиялық орнықтылығына ықпал ететінін көрсетіп, болашақта психологиялық интервенциялар мен алдын алу бағдарламаларын мақсатты бағытта құруға ғылыми негіз береді.

**3.3 Тұлғаның психологиялық тұрақтылығын қолдауға арналған тәжірибелік ұсыныстар**

«Адамдардың бір-біріне қамқорлық танытуы, әлеуметтік және эмоциялы қолдау көрсетуі – адамның табиғатына тән маңызды сапалардың бірі» [388]. Бұл қасиеттер әсіресе белгісіздік пен өзгерістер кезеңінде психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз етуде ерекше маңызға ие. Адамның болашақ оқиғаларды алдын ала елестету және ықтимал кедергілерді болжай алу қабілеті проблемаларды шешуге бағытталған жүйелі және жоспарлы әрекеттерді іске асыруға мүмкіндік береді [389]. Осы тұрғыдан алғанда, белгісіздік әрдайым теріс құбылыс емес.

Зерттеу нәтижелері тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының психологиялық негіздерін түсіндірумен қатар, осы қасиеттерді дамыту мен қолдауға бағытталған нақты тәжірибелік қадамдарды анықтауға мүмкіндік берді. Аталған сипаттамалар қазіргі замандағы жаһандық өзгерістер мен дағдарыстар жағдайында тұлғаның, ұйымдардың және қоғамның тұрақтылығы мен тиімділігі үшін аса маңызды болып отыр. Осыған байланысты зерттеу барысында алынған деректер негізінде түрлі деңгейдегі тәжірибелік іс-әрекетте – тұлғалық, ұйымдық, білім беру, клиникалық және мемлекеттік саясат аясында қолдануға болатын ұсыныстар топтамасы жасалды.

Бұл ұсыныстар тұлғаның ішкі ресурстарын нығайтумен қатар, сыртқы ортаға бейімделу қабілетін арттыруды, жұмыс пен оқу жағдайында психологиялық әл-ауқатты қамтамасыз етуді, сондай-ақ кәсіби қызмет пен қоғамдық өмірде туындайтын белгісіздік пен өзгерістерге тиімді жауап беру дағдыларын дамытуды көздейді. Төменде келтірілген тәжірибелік ұсыныстар зерттеудің теориялық тұжырымдарын іс жүзінде жүзеге асыруға бағытталған.

Бұл нәтижелер стресс-менеджмент стратегияларын әзірлеуде, өзгерістерге дайындықты арттыруда және психологиялық әл-ауқатты жақсартуда тәжірибелік маңызға ие. Қосымша зерттеулер осы өзара байланыстарды тереңірек түсінуге және психологиялық денсаулық пен бейімделуді қолдауға бағытталған тиімді тәсілдерді әзірлеуге мүмкіндік береді.

Тәжірибелік ұсыныстар тұрғысынан алғанда, адамдардың өзгерістерге бейімділігін арттыруға бағытталған әрекеттер олардың өзін-өзі қабылдауын және оның бұл дайындықты қалыптастырудағы рөлін ескеруі тиіс. Ұйымдар қызметкерлер арасында жағымды өзіндік қабылдауды қалыптастыруға ықпал ете алады: жетістіктерді мойындау, тұрақты әрі сындарлы кері байланыс беру, тұлғалық және кәсіби даму мүмкіндіктерін қамтамасыз ету арқылы тиімді әрекет ете алады. Сонымен қатар, басшыларға команданың ішкі жағымсыз өзіндік диалог үлгілерін анықтап, оларды еңсеру әдістерін үйретуге болады.

Жүйелі қабылдау басымдылығының қызметкерлердің психологиялық жағдайына ықпалын да назардан тыс қалдырмау керек. Оның теріс әсерлерін азайту мақсатында әділ және инклюзивті жұмыс ортасын қалыптастыру маңызды. Мысалы, ұйымдар әділ және ашық бағалау, мансаптық өсуді қамтамасыз ету жолдарын енгізе алады. Сонымен бірге, стресс-менеджмент семинарлары, жұмыс пен жеке өмір арасындағы тепе-теңдікті қолдау бастамалары, қызметкерлерге қолдау көрсету бағдарламалары секілді ресурстарды ұсыну жүйелілікке байланысты психологиялық қысымды азайтуға көмектеседі.

Тұлғаның өзін-өзі қабылдауы мен жүйелік факторларды ескеретін тұтас көзқарасты қолдану арқылы ұйымдар қызметкерлердің әл-ауқаты мен өзгерістерге дайын болуын арттыратын тиімді орта қалыптастыра алады. Бұл өз кезегінде ұйым тиімділігінің артуына және қызметкерлердің денсаулығына оң ықпал етеді. Бұл стратегияларды жүзеге асыру басқару деңгейінің адалдығын, қызметкерлермен үздіксіз диалог жүргізуді және ғылыми негізделген интервенцияларға инвестиция салуға дайын болуды талап етеді. Алайда, мұндай тәсілдердің нәтижесі – бейімделгіш әрі психологиялық тұрғыда орнықты қызметкерлер – бұл әрекеттерді ақтайды.

Жалпы алғанда, бұл зерттеу тұлғаның стреске төзімділік, өзгерістерге дайындық және әртүрлі психологиялық факторлардың өзара әрекеттесуін түсінуге елеулі үлес қосады. Зерттеу нәтижелері тиімділік пен әл-ауқатты арттыруға бағытталған болашақ зерттеулер мен тәжірибелік шешімдер үшін жаңа мүмкіндіктер ұсынады.

Тәжірибелік тұрғыда, зерттеу нәтижелері өзгеріс кезеңінде стреске төзімділік пен психологиялық факторлардың күрделі байланыстарын ескеру қажет болатын өзгерістерді басқару саласындағы кеңесшілер үшін пайдалы бола алады. Сонымен қатар, бұл нәтижелер өзгерістерге дайындық, стресс, ұйымдық психология, денсаулық психологиясы, өзін-өзі реттеу және стреске төзімділікке байланысты оқу курстарының мазмұнына енгізілуі мүмкін. Қолданылған әдістердің үйлесімі психологиялық бағалау үшін тиімді құрал ретінде қолданыла алады, әсіресе өзгеріс кезеңінде оның құны арта түседі.

Тәжірибелік психология саласында бұл зерттеудің нәтижелері әртүрлі әлеуметтік топтардың, әсіресе әлеуметтік, экономикалық және экологиялық дағдарыс жағдайында өмір сүріп жатқан азаматтардың стрестік факторларға төзімділігін арттыру мен белгісіздікке толеранттылығын дамытуға бағытталған психопрофилактикалық және психокоррекциялық бағдарламаларды әзірлеу мен енгізу үшін негіз бола алады. Аталған бағдарламалар халықтың психологиялық тұрақтылығын нығайтуда, оның ішінде ұйымдарда, білім беру мекемелерінде, шұғыл көмек көрсету қызметтерінде және дағдарыстық қолдау орталықтарында жұмыс істейтін психологтардың тәжірибелік қызметінде тиімді қолданыс табуы мүмкін.

Білім беру жүйесі тұрғысынан жоғары оқу орындары мен колледждердің оқу бағдарламаларына «Эмоционалдық интеллект», «Тұлғаның психологиялық икемділігін және белгісіздік жағдайында бейімделу дағдыларын дамыту» мәселелеріне бағытталған арнайы курстарды енгізу ұсынылады. Сонымен қатар, зерттеу барысында апробациядан өткен диагностикалық құралдарды студенттер мен қызметкерлердің психологиялық тұрақтылығын бағалау мен бақылау үдерісінде қолдану білім беру мекемелерінде психологиялық қолдау сапасын арттыруға септігін тигізеді.

Ғылыми зерттеулер контексінде алынған нәтижелер болашақта зерттеу ауқымын кеңейту қажеттілігін көрсетеді. Атап айтқанда, зерттеу үлгісін жасы, мәдениеті және кәсіби іс-әрекеті әртүрлі респонденттермен толықтыру арқылы эмпирикалық деректер базасын кеңейту маңызды. Сонымен қатар, стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың креативтілік, бейімделгіштік және мотивация деңгейі секілді тұлғалық және когнитивтік айнымалылармен байланысын тереңірек зерттеу теориялық үлес пен тәжірибелік маңыздылықты арттырады.

Мемлекеттік саясат деңгейінде зерттеу нәтижелері халықтың психологиялық саулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған қолдау бағдарламаларын әзірлеу үшін құнды ақпарат көзі бола алады. Әсіресе көмектесуші мамандық иелері, мемлекеттік қызметкерлер мен педагогтар арасында стресс пен кәсіби қажудың алдын алу шараларын жүзеге асыруда психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз ететін механизмдерді ескеру ұсынылады.

Психотерапиялық тәжірибе аумағында белгісіздікке толеранттылықты дамытуға бағытталған әдістемелерді когнитивті-бихевиоралды, экзистенциалды және гуманистік психотерапия бағыттарында қолдануда тиімді бола алады. Сонымен қатар, клиенттің психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, жеке психодиагностикалық профилін анықтау арқылы дағдарыстық жағдайларды еңсеруге көмектесетін тиімді стратегияларды таңдау психотерапиялық көмектің сапасын арттыруға мүмкіндік береді.

Осылайша, бұл зерттеудің нәтижелері теориялық тұрғыда да, тәжірибелік қолданыс шеңберінде де елеулі маңызға ие. Олар тұлғаның стрестік жағдайлар мен белгісіздікпен тиімді күресу қабілетін қалыптастыруға бағытталған кешенді тәсілдерді әзірлеуге мүмкіндік береді.

Болашақ зерттеулерде әртүрлі мәдениеттердегі стреске төзімділік, өзгерістерге дайындық пен психологиялық факторлар арасындағы байланыстарды зерттеу, сондай-ақ түрлі өзгерістерге психологиялық бейімделу механизмдерін дамытуға баса назар аудару ұсынылады.

Бұл зерттеу теориялық және тәжірибелік маңызға ие. Біріншіден, ол стреске төзімділік мәселесін өзгерістерге дайындық және психологиялық айнымалылармен өзара байланыста қарастыратын сирек зерттеулердің бірінен саналады.

Сонымен қатар, зерттеудің кейбір шектеулері бар. Біріншіден, зерттеу таңдама көлемінің салыстырмалы түрде аздығымен сипатталады, бұл нәтижелердің жалпылануын шектейді. Бұған қоса, таңдамада әйелдер мен студенттердің үлесі басым болды, дегенмен қатысушылардың санын көбейту үшін қосымша ынталандырулар қолданылды.

Зерттеу нәтижелерін Қазақстан халқының әлеуметтік-демографиялық құрылымына тікелей сәйкестендіру мүмкін емес. Болашақта тұлғалық және кәсіби стресс-факторларды анықтауға, сондай-ақ халықтың бейімделу қабілетін күшейтуге бағытталған ықтимал интервенция әдістерін әзірлеуге көңіл бөлінгені жөн. Ұзақ мерзімді лонгитюдтік зерттеулер стреске төзімділік, өзгерістерге дайындық және психологиялық факторлардың уақыт өте келе қалай өзгеретінін анықтауға көмектеседі.

Белгісіздік жағдайында пайда болатын эмоциялық күйзелістер, егер олар жағымды эмоционалды реңмен сипатталса, тұлғаның өз ішкі күйін тереңірек ұғынуына, ситуациялық белсенділіктің артуына және стрестің конструктивті өңделуіне әкелуі мүмкін [390]. Демек, белгісіздікке деген толеранттылықты дамыту – тек бейімделудің амалы ғана емес, сонымен қатар тұлғалық өсу мен психологиялық әл-ауқатты нығайтудың маңызды құралы.

Үшінші тарау бойынша тұжырым.

Стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты дамыту – заманауи қоғамда тұлғалардың тұлғалық және кәсіби жетістігі үшін шешуші факторлар. Үшінші тараудағы талдау халықаралық тәжірибеде осы қасиеттерді қалыптастырудың түрлі тәсілдері мен әдістерін қамтиды.

Стреске төзімділік бойынша зерттеулер АҚШ, Еуропа және Шығыс елдерінің әртүрлі тәжірибесін ашып көрсетті. АҚШ-та когнитивті қайта құрылымдау және мінез-құлықтық терапия әдістері негізінде стресс басқаруға ерекше назар аударылса, Еуропа елдерінде әлеуметтік қолдаудың маңыздылығы баса айтылады. Азия елдері медитация мен зейін техникасына негізделген әдістерді ұсынады, бұл эмоциялық тұрақтылық пен өзін-өзі бақылауды дамытуға көмектеседі.

Белгісіздікке толеранттылықты дамыту тәсілдері де әртүрлі. Батыс елдерінде бұл құзыретті когнитивтік икемділікті арттыру арқылы дамытуға назар аударылады. Еуропалық зерттеулер мәдени ерекшеліктерді ескере отырып, белгісіздікке толеранттылықты ынтымақтастық пен пікірталас арқылы жақсартуды ұсынады. Азия елдері ұжымдық мәдениетке сүйене отырып, белгісіздікпен күресу әдістерін дамытқан.

Жоғары оқу орындары мен ұйымдарда осы қасиеттерді дамытуға арналған бағдарламалар маңызды орын алады. К. Левиннің өзгерістер теориясы мен ADKAR моделі секілді әдістер стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты арттырудағы тиімді құралдар ретінде танылған.

Жоғары білім беру саласындағы өзгерістер белгісіздік деңгейін арттыра отырып, когнитивтік диссонанс пен өзгерістерге қарсылық тудыруы мүмкін. Бұл өзгерістерді сәтті басқару үшін ұйымдар қызметкерлердің тұлғалық ерекшеліктерін, атап айтқанда белгісіздікке толеранттылық деңгейін ескеруі қажет.

Халықаралық тәжірибе стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты дамытудың әртүрлі тәсілдері бір-бірін толықтыратынын және оларды жергілікті мәдени ерекшеліктерге бейімдеу қажеттігін көрсетеді. Тұлғаның бұл қасиеттерін дамыту арқылы заманауи талаптарға сай бейімделгіш, төзімді және табысты қоғам құруға ықпал етуге болады.

Зерттеу жұмысымыздың келесі кезеңінде әртүрлі жасырын құрылымдар арасындағы байланыстарды зерттеу үшін «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы», «Өзгерістерге тұлғалық дайындық шкаласы» және «Шаршау, монотония, қанығу және стресс сауалнамасы» сынды әдістемелерді пайдалана отырып, сандық тәсілді қолдандық.

Бұл зерттеудің негізгі мақсаты – келесі айнымалылар арасындағы өзара байланыстарды зерттеп, олардың қалай әрекеттесетінін түсіндіру. Біз өзін-өзі қабылдау, өзгелерді қабылдау, әлемді қабылдау сияқты факторлардың жүйелі қабылдау басымдылығына, өзгерістерге ашықтыққа және шаршау, қанығу, стресс сияқты психологиялық жағдайларға тікелей әсер ететінін тексердік. Сонымен қатар, жүйелі қабылдаудың басымдылығы өзгерістерге ашықтық пен психологиялық жағдайлар арасындағы байланысты делдалдық ететіні анықталды.

Сондықтан зерттеу мақсаты стреске төзімділік пен адамның белгісіздік пен екіұштылық жағдайына толеранттылығының негізін құрайтын факторларды, белгісіздікке толеранттылықтың жеке-дара психологиялық сипаттамаларының моделін анықтау болды.

Бұл зерттеу стреске төзімділік, өзгеріске дайындық және психологиялық факторлар арасындағы өзара байланысты түсінуге ықпал етеді. Ол әл-ауқат пен тиімділікті әртүрлі салаларда жақсартуға арналған болашақ зерттеулер мен практикалық қолданбалар үшін мүмкіндіктер ашады.

Практикалық тұрғыдан алғанда, зерттеу нәтижелері өзгеріс менеджменті бойынша кеңесшілер үшін құнды болуы мүмкін, өйткені олар өзгерістер кезеңінде стреске төзімділік пен әртүрлі психологиялық факторлардың күрделі өзара әрекетін зерттеумен айналысады.

Сонымен қатар, алынған нәтижелер өзгерістерге дайындық, стресс, ұйымдық психология, денсаулық психологиясы, өзін-өзі реттеу және стреске төзімділік бойынша курстардың оқу бағдарламасына енгізілуі мүмкін. Пайдаланылған әдістердің үйлесімі өзгерістер кезеңінде психологиялық бағалау үшін тиімді болуы мүмкін.

Болашақ зерттеулер стреске төзімділік, өзгерістерге дайындық және әртүрлі психологиялық факторлармен байланысты мәдениаралық аспектілерді, сондай-ақ әртүрлі өзгерістер түрлеріне психологиялық дайындықты арттыру әдістерін зерттеуге бағытталуы мүмкін.

Бұл зерттеудің теориялық және практикалық маңызы бар. Біріншіден, бұл стреске төзімділікті өзгерістерге дайындық және әртүрлі психологиялық факторлармен күрделі байланыста зерттейтін аз зерттеулердің бірі.

Бұл зерттеудің кейбір шектеулерін атап өткен жөн. Біріншіден, зерттеу үлгісі салыстырмалы түрде аз болды, бұл нәтижелердің жалпыламалығын шектейді. Сонымен қатар, біздің үлгімізде әйелдер мен студенттердің саны басым болды, бұл іріктеуді азайту үшін қосымша ынталандырулар қолданылғанына қарамастан байқалды. Нәтижелер Қазақстандағы әлеуметтік-демографиялық құрылымға сәйкес келмеуі мүмкін респонденттер арасында жүргізілгеніне байланысты жалпыланбайды.

Болашақ зерттеулер стресс деңгейіне ең үлкен үлес қосатын тұлғалық және кәсіби стрестік факторларды анықтауға және халықтың стресті жақсы жеңуге және оған төзімді болуға көмектесетін ықтимал араласуларға бағытталуы мүмкін.

Ұзақ жылдарға созылған лонгитюдтік зерттеулер уақыт өте келе стреске төзімділік, өзгерістерге дайындық және әртүрлі психологиялық факторлардағы өзгерістерді анықтай алады.

**ҚОРЫТЫНДЫ**

Диссертациялық жұмыста жаһандық дағдарыс жағдайындағы тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының психологиялық ерекшеліктері жан-жақты зерттеліп, теориялық-әдіснамалық және эмпирикалық негіздері талданды.

Диссертацияның бірінші тарауы стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты кешенді түрде қарастырады. Бұл тарау олардың өзара байланысын психологиялық тұрғыдан зерттеуге бағытталған және бірнеше негізгі аспектілерді қамтиды.

Бірінші тарауда қарастырылған зерттеулер мен теориялар стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты зерттеудің әлі де дамуды қажет ететін маңызды бағыт екенін көрсетті. Осы қасиеттің күрделі табиғаты мен оның адамның психикалық денсаулығына әсері жан-жақты зерттеуді қажет етеді. Сонымен қатар, стреске төзімділікті арттыруға арналған бағдарламаларды әзірлеу, әсіресе қазақстандық қоғамның әлеуметтік-мәдени ерекшеліктерін ескере отырып, өзекті болып қала береді. Бұл бағыттағы зерттеулер тұлғалардың ғана емес, тұтас қоғамның әл-ауқатын жақсартуға мүмкіндік береді.

Екінші тарауда белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділіктің тұлғалық және әлеуметтік-психологиялық сипаттамаларын зерттеуге арналған эмпирикалық жұмыстың нәтижелері талданды. Зерттеу әдіснамасы мен қолданылған құралдар респонденттердің бұл қасиеттерінің түрлі факторлармен байланысын анықтауға бағытталған кешенді тәсілге негізделді.

Зерттеуде белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділікті бағалау үшін алты түрлі әдістеме қолданылды. Бұл әдістердің жоғары сенімділік деңгейі (α-Кронбах коэффициенті) олардың нәтижелерінің дәлдігі мен сенімділігін қамтамасыз етті. Әдістемелер респонденттердің психологиялық ерекшеліктерін кешенді түрде зерттеуге мүмкіндік берді, соның ішінде тұлғалық қасиеттер, эмоциялық күйлер және өмірлік жағдайларға қатынастар қарастырылды.

Зерттеу нәтижелері стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың өзара байланысын және олардың тұлғалық сипаттамаларға, әлеуметтік-демографиялық факторларға тәуелділігін анықтауға мүмкіндік берді.

Жұмыстың негізгі ғылыми жаңалығы – белгісіздікке толеранттылықты өлшеу әдістемелерін қазақ тіліне бейімдеу және стреске төзімділікті дамытуға арналған модель ұсыну. Бұл модель дағдарыс жағдайында тұлғаның психологиялық тұрақтылығын қолдауға бағытталған кешенді тәсілдерді қамтиды.

Ұсынылған болжамды растауға бағытталған зерттеу жұмысының барысында біз тұлғаның белгісіздікке толеранттылық деңгейі оның стреске төзімділігік деңгейіне әсерін; тұлғаның белгісіздікке толеранттылығы мен стреске төзімділігінің жас шамасына, жынысына, әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктеріне байланысты айырмашылықтарын анықтауға бағытталған алты әдістемені жүргіздік.

Зерттеу жұмысының қатысушылары әлеуметтік желілерде сауалнама жүргізу арқылы жинақталды. 2021 жылдың 11 тамызы мен 12 қазаны аралығындағы онлайн сауалнамада әртүрлі жас санаттарының қатысушылары ерікті негізде қатысты. Зерттеуге Қазақстанның жалпы 339 тұрғыны қатысты. 339 адамның 12-і жауаптарында олқылықтар кездескендіктен, олардың нәтижелері алынып тасталынып, жалпы 327 адамның нәтижесі іріктелді, оның ішінде 84,4% әйелдер 15,60% ерлер. Қатысушылардың жасы 14-тен 67 жасқа дейінгі аралықта болды (орташа мәні = 23,23, стандартты ауытқу (SD) = 10,45857).

Зерттеу кезеңдері

Зерттеудің бірінші кезеңі. Әдістемелердің қазақша аударылып, бейімделді. Зерттеу қазақ тілінде жүргізілді. Зерттеуде пайдаланылған диагностикалық құралдар алдын ала аударылып, қазақ тіліне бейімделген. Әрбір диагностикалық әдістеменің сенімділігінің жоғары коэффициенті алынды (α-Кронбах – 0,850-0,962).

Зерттеудің екінші кезеңі. Зерттеу жұмысымыздың екінші кезеңінде тәуелсіз 2 топтан көп респонденттердің өзгерістерге тұлғалық даярлығының айырмашылығын анықтау үшін Н Крускал-Уоллис критерийін қолдандық. Сыналушылардың жас ерекшеліктеріне қарай тұлғалық даярлық сапаларының, белгісіздікке толеранттығы мен интолеранттығының, доминанты жай-күйлерінің, өзекті функционалды жай-күйлерінің, стреске төзімділіктерінің айырмашылықтарын зерттедік.

«Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі бойынша (A. Rolnic, S. Heather, М. Gold, С. Hull) респонденттердің құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, бейімділік, сенімділік, екі үштылыққа толеранттылық сапаларының жас ерекшелік айырмашылықтарын зерттелініп, келесі нәтижелерге қол жеткізе алдық.

Респонденттердің батылдық және сенімділік шкалалары бойынша статистикалық мәнді айырмашылықтары анықталды, өйткені p деңгейі < 0,05. Респонденттердің орташа рангілік өлшемдері бойынша ерте ересек жас шамасындағы сыналушылар ең батыл (172.43), жастық шақ жас шамасындағы сыналушыларда - 136.49, болса, батылдық жағынан төмен кемел жас шамасындағы сыналушылар (157.10) екендігі анықталды. Бұл көрсеткіш бойынша жас топтары арасында айырмашылықтар бар екенін айтады, яғни жас мөлшері батылдық деңгейіне әсер етеді. Мүмкін, жас өскен сайын батылдық деңгейі артуы мүмкін, не болмаса жастардың батылдығы жоғары болуы ықтимал.

С. Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы бойынша респонденттердің «Белгісіздікке интолеранттылық», «Белгісіздікке толеранттылық» сапаларының жас ерекшелік айырмашылықтары зерттелініп, респонденттердің белгісіздікке толеранттылық пен интолеранттылық шкалалары бойынша статистикалық мәнді айырмашылықтары анықталған жоқ, өйткені p деңгейі > 0,05. Нәтижелердің айтарлықтай айырмашылық көрсетпеуі жас ерекшеліктері мен белгісіздікке толеранттылық деңгейлері арасында өзара байланыстың күшті еместігін білдіруі мүмкін. Яғни, респонденттердің белгісіздікке толеранттылық және интолеранттылық деңгейлері олардың жас ерекшеліктеріне тікелей байланысты болмауы ықтимал. Бұл көрсеткіштер көбінесе адамның тұлғалық ерекшеліктеріне, өмірлік тәжірибесіне және оның стреске бейімделу қабілеттеріне байланысты болуы мүмкін.

Доминанты жай-күйді анықтау әдістемесі (Л. В. Куликов) бойынша респонденттердің «Өмірлік жағдайға белсенді – енжар қатынас», «Тонус: жоғары - төмен», «Тыныштық - мазасыздық», «Эмоциялы реңктің тұрақтылығы – тұрақсыздығы», «Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау», «Өзіндік оң - теріс бейнесі» сапалары бойынша жас ерекшелік айырмашылықтары зерттелініп, респонденттердің «Тонус: жоғары - төмен», «Тыныштық - мазасыздық», «Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау», «Өзіндік оң - теріс бейнесі» шкалалары бойынша статистикалық мәнді айырмашылықтары анықталды, өйткені p деңгейі < 0,05.

Респонденттердің өзекті функционалды жай-күйлерінің жас ерекшелік айырмашылығын айқындау үшін Х. Е. Плас және П. Рихтер құрастырған «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі бойынша зерттеу жасалынып, респонденттердің «Монотония» шкаласы бойынша статистикалық мәнді айырмашылық анықталды, өйткені p деңгейі < 0,05.

Д. Маклейннің «Белгісіздікке толеранттылық шкаласы» бойынша белгісіздікке жалпы толеранттылықтың психометриялық көрсеткіштері мен факторлық құрылымының жас ерекшелік айырмашылықтары зерттелініп, респонденттердің белгісіздікке толеранттылық шкалалары бойынша статистикалық мәнді айырмашылықтары анықталған жоқ, өйткені p деңгейі > 0,05. Д. Маклейіннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы бойынша жастық шақ, ерте ересек жас және кемел жас шамасындағы респонденттердің белгісіздікке толеранттылықтарының арасында статистикалық мәнді айырмашылық анықталған жоқ.

Демек сыналушылар бейтаныс, күрделі, өзгермелі немесе бірнеше түбегейлі әртүрлі түсіндірулерге мүмкіндік беретін стимулдарға (қабылдамаудан әуестікке дейін) реакциялары ұқсас деуге негіз бар.

Респонденттердің стреске төзімділіктерінің жас ерекшелік айырмашылықтарын анықтау үшін Е. В. Распопиннің «Cтресс көздеріне төзімділік шкаласы» бойынша есеп жүргізіліп, олардың «Мен өзім» (тұлғанын стрессогендік - стрессіз деп бағалау) шкаласы бойынша статистикалық мәнді айырмашылық анықталды, өйткені p деңгейі < 0,05.

Респонденттердің «Мен өзім» (тұлғанын стрессогендік – стрессіз деп бағалау) шкаласы бойынша орташа рангілік өлшемдері бойынша кемел жас шамасындағы сыналушылардың көрсеткіші (176,33) басқа жас шамасындағы респонденттерге қарағанда жоғары болды, ерте ересек жас шамасындағы сыналушыларда – 138,61, болса, жастық шақ жас шамасындағы сыналушыларда 161,73 екендігі анықталды.

Демек, кемел жас шамасындағы сыналушылардың өз тұлғасына қатысты стреске төзімділігі басқа шас шамасындағы респонденттерге қарағанда жоғары деуге негіз бар.

Зерттеу жұмысымыздың келесі кезеңінде  респонденттердің   белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімідліктерінің жыныстық айырмашылығын анықтау  үшін U Манна-Уитни критерийі қолданылып, келесі нәтижелерге қол жеткізе алдық.

Доминанты жай-күйді анықтау әдістемесі (Л.В.Куликов) бойынша респонденттердің «Өмірлік жағдайға белсенді – енжар қатынас», «Тонус: жоғары - төмен», «Тыныштық - мазасыздық», «Эмоциялы реңктің тұрақтылығы - тұрақсыздығы», «Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау», «Өзіндік оң - теріс бейнесі» сапалары бойынша жыныстық ерешеліктері зерттелініп, олардың «Өзіндік бейне» сапасы бойынша жыныстық айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан маңызды (p < 0.05) екені анықталды. Ерлердің өзіндік оң бейнесі әйелдерге қарағанда жоғары. Бұл олардың өз-өздерін қабылдау мен бағалаудағы сенімділігінің жоғарырақ екенін көрсетеді. Әйелдер өздерін теріс жағынан қарастыруға бейімірек болуы мүмкін.

Шкалалардың көпшілігі бойынша (өмірлік белсенділік, тонус, тыныштық, эмоциялық тұрақтылық, өмірге қанағаттану) әйелдер мен ерлер арасында статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылықтар анықталмады. Бұл екі жыныстың доминантты жай-күйлері ұқсас екенін көрсетеді.

Өзіндік бейне көрсеткіші бойынша ерлердің өздерін оң бағалау деңгейі әйелдерге қарағанда жоғарырақ (p = 0.048). Бұл әйелдер мен ерлердің өзіндік қабылдауында гендерлік айырмашылықтың бар екенін көрсетеді.

Бұл нәтижелер гендерлік психологияның белгілі тұжырымдарымен үйлеседі, атап айтқанда, әйелдер көбіне өзіндік бейнесін сыни бағалауға бейім болса, ерлерде бұл көрсеткіш оң бағытта көрінуі ықтимал.

Х. Плас пен Р. Рихтертердің «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі бойынша респонденттердің шаршау, монотония, психикалық қанығу, стресс сапаларының жыныстық ерекшеліктері зерттелініп, Шаршау сапасы бойынша жыныстық айырмашылықтар мәнді болмады, бірақ статистикалық шекараға жақын. Ерлер шаршауды әйелдерге қарағанда сәл жоғары деңгейде сезінуі мүмкін. Әйелдер мен ерлер шаршау сезімін шамалас деңгейде бастан кешіреді. Дегенмен, ерлердің жоғарырақ көрсеткіші олардың физикалық және эмоциялық жүктемеге бейімділігін көрсетуі мүмкін.

«Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы» бойынша респонденттердің күрделі міндеттерге қатынас шкаласында ерлер әйелдерге қарағанда айтарлықтай жоғары көрсеткіш көрсетті (p = 0.035).

Әйелдер мен ерлердің белгісіз жағдайларға төзімділік деңгейлері ұқсас, бұл олардың икемділігі мен бейімделу қабілеттерінің тең дәрежеде екенін көрсетеді. Ерлер күрделі міндеттерді қабылдау мен шешуге үлкен сенімділік танытады, бұл олардың батылдығы мен өзіндік тиімділігі жоғарырақ болуы мүмкін екенін білдіреді. Әйелдерде күрделі міндеттерге сақтықпен қарау, шешім қабылдауда сезімталдық байқалуы ықтимал.

Әйелдер мен ерлер өздерін де, басқа адамдарды да, қоршаған ортаны да стрестің ықтимал көзі ретінде бірдей бағалайды. Жалпы стреске төзімділік деңгейлері шамалас, бұл олардың қиындықтарға икемделу және эмоциялы тепе-теңдікті сақтау қабілеттерінің ұқсас екенін көрсетеді. Әлеуметтік және мәдени әсерлер: Гендерлік рөлдерге қарамастан, қазіргі әлеуметтік және мәдени ортада әйелдер мен ерлер стреске төзімділікті бірдей деңгейде дамытқан болуы мүмкін. Бұл сыртқы орта мен ішкі ресурстарға тең дәрежеде қол жеткізумен байланысты болуы мүмкін.

Әйелдер мен ерлерге де стресс көздерімен күресу үшін әлеуметтік қолдау жүйелерін нығайту ұсынылады. Екі жыныс үшін де стрессорларды басқаруға және эмоциялы тұрақтылықты дамытуға бағытталған тренингтер пайдалы болуы мүмкін. Айналадағы әлемнің стрессогендік әсерін азайту үшін жұмыс жағдайларын жақсарту және релаксация әдістерін насихаттау маңызды.

*Зерттеудің үшінші кезеңі.* Респонденттердің белгісіздікке толеранттылығы мен стреске төзімділігінің өзара байланысын анықтау мақсатында С. Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы, Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы және Х. Е. Плас және П. Рихтер құрастырған «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі шкалаларының арасындағы өзара байланысын анықтауды жөн көрдік, ол үшін Пирсонның корреляциясы қолданылды.

Әр түрлі көрсеткіштер бойынша алынған мәліметтер белгісіздікке толеранттылық деңгейінің стресс, шаршау, монотония, және қанығу сияқты жағдайлармен байланысы бар екенін көрсетті. Мұндай байланыстар белгісіздікке ашық немесе жабық болу адамның осы күйзеліс жағдайларын қалай сезінетінін анықтайтын маңызды фактор болып табылатындығын білдіреді.

Жалпы толеранттылық пен белгісіздікті қабылдау/бас тарту көрсеткіштерінің стресспен жоғары оң корреляциясы белгісіздікке ашық адамдар жаңа және күрделі жағдайларда стресті жиі сезінетіндігін көрсетеді. Бұл әсіресе жаңа тапсырмалар, күрделі міндеттер және белгісіз жағдайларда орын алады, мұндай адамдардың стреске төзімділігіне кері әсерін тигізуі мүмкін.

Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші, жаңалыққа қатынасы, күрделі міндеттерге қатынасы және белгісіздікті қабылдау көрсеткіштері қанығу сезімімен оң корреляцияда. Бұл белгісіздікке ашық адамдардың монотониядан шығып, жаңа ынталандыруларға жоғары қызығушылық танытатынын білдіреді. Олар монотония мен қайталанудан жылдам қанығуға бейім болуы мүмкін.

Белгісіздікке толеранттылық және белгісіздікті қалау көрсеткіштерінің монотониямен оң корреляциясы белгісіздікке ашық адамдардың монотонияны жоғары сезінуге бейімділігін білдіреді. Олар үшін біркелкі және болжамды жағдайлар ынталандыруды төмендетіп, монотонияны арттырады.

Белгісіздікті қабылдау көрсеткіштері шаршаумен де оң корреляцияда. Бұл белгісіздікті қабылдайтын адамдардың жаңа жағдайларда қарқынды жұмыс істеуге бейім екендігін, бірақ бұл оларға қосымша физикалық және психикалық жүктеме түсіретінін көрсетеді. Нәтижесінде, бұл адамдарда шаршау сезімі күшеюі мүмкін.

Белгісіздікке интолеранттылық пен монотония арасында әлсіз, бірақ статистикалық маңызды оң корреляция байқалды. Бұл белгісіздікке төзімсіз адамдардың монотонияны жоғарырақ сезіну мүмкіндігін көрсетеді. Қанығу мен стресс көрсеткіштерімен корреляция әлсіз болғанымен, бұл адамдар белгісіздік жағдайларында белгілі бір дискомфорт сезінуі мүмкін.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, белгісіздікке толерантты респонденттер жаңа және белгісіз жағдайларға оң көзқараспен қарайды, бірақ бұл оларға эмоциялық және психикалық тұрғыда қосымша жүктеме әкеледі. Олар жаңа жағдайлар мен тапсырмаларға оң ынтамен кірісіп, өзгерістерді қабылдауға бейім келеді, бірақ осы жағдайлар ұзақ мерзімде шаршау мен стресті жиі бастан кешуіне әкелуі мүмкін. Белгісіздікке интолеранттылық жоғары адамдар үшін белгілі бір тәртіп пен болжамдылық маңызды болғандықтан, олар монотония мен болжамды жағдайларда өзін жайлы сезінсе де, өзгеріссіздік және монотония олар үшін де белгілі бір деңгейде күйзеліс туғызуы мүмкін.

Зерттеудің төртінші кезеңі. Дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың факторларын зерттеу мақсатында тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының 29 әлеуметтік-психологиялық және жеке-дара типологиялық факторлары қарастырылды. Ол үшін факторлық талдау қолданылды.

Эмпирикалық зерттеудің бастапқы нәтижелерін факторлық талдау нәтижелері бойынша 5 фактор анықталды, олардың әрқайсысының құрылымына жоғары факторлық жүктеме белгісіздікке толеранттылық көрсеткіштері де, тұлғаның стреске төзімділік көрсеткіштері де кірді. Бірінші фактор – «Белгісіздік жағдайындағы толеранттылықты қабылдау», екінші фактор «Тұлға қасиеттері (индивидуалды-тұлғалық сипаттамалары)», үшінші фактор – «Белгісіздікке толеранттылық және өзгеріске ашықтық», төртінші фактор – «Күрделі міндеттерді шешудегі тұрақтылық», бесінші фактор – «Белсенділік және өмірлік тонус». Осылайша, анықталған бес фактор жалпы қабылданған психологиялық ұғымдармен байланысты біржақты түсіндіріледі.

Тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының теориялық эмпирикалық моделін құруды мақсат еткені үшінші тарауда стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықты дамытудың халықаралық тәжірибесіне салыстырмалы талдау жасалынып, белгісіздікке толеранттылықтың жеке-дара психологиялық сипаттамаларының моделі талқыланды.

Біз өзін-өзі қабылдау, өзгелерді қабылдау, әлемді қабылдау сияқты факторлардың жүйелі қабылдаудың басымдылығы, өзгерістерге ашықтыққа және шаршау, қанығу, стресс сияқты психологиялық жағдайларға тікелей әсер ететінін тексеріп, жүйелі қабылдаудың басымдылығы өзгерістерге ашықтық пен психологиялық жағдайлар арасындағы байланысты делдалдық ететінін болжамдадық. Зерттеудің нәтижелері стреске төзімділік, өзгеріске ашықтық және түрлі психологиялық факторлар арасындағы күрделі байланыстарды ашып көрсететіні анықталды. Бөлшекті ең аз квадраттар құрылымдық теңдеу әдісі (PLS-SEM) арқылы жүргізілген талдауымыз түрлі салаларда маңызды нәтижелер көрсетті.

Стресс көзіне толеранттылық (өзін-өзі қабылдау, басқа адамдарды қабылдау, әлемді қабылдау), адамдардың өзгеріске дайындығына (өзгеріске ашықтық және жүйелі қабылдаудың басымдылығы) және шаршау, қанығу және стресс сияқты психологиялық факторларға тікелей әсер етеді. Өзін-өзі қабылдау өзгеріске дайындыққа айтарлықтай әсер етеді. Ол өзгеріске ашықтық өлшеміне оң әсер етеді, бірақ жүйелі қабылдаудың басымдылығы өлшеміне теріс әсер етеді. Сондай-ақ ол шаршау деңгейіне тікелей және жанама оң әсер етеді, бірақ қанығуға жанама теріс әсер етеді. Сол сияқты, өзіндік қабылдау шаршау, қанығу немесе стреске айтарлықтай әсер етпейді Басқа адамдарды қабылдау қанығу мен стреске тікелей және жанама оң әсер етеді. Сондай-ақ ол шаршауға тек жанама оң әсер етеді. Басқа адамдарды қабылдау қанығу мен стреске оң әрі айтарлықтай жоғары әсер етеді. Басқа адамдарды қабылдау қанығу мен стреске оң әрі айтарлықтай жоғары әсер етеді, бірақ өзгеріске ашықтыққа айтарлықтай жоғары әсер етпейді. Әлемді қабылдау қанығуға тек тікелей теріс әсер етеді. Алайда, ол шаршау мен стреске тікелей немесе жанама әсер етпейді.

Эмирикалық модель адамның стресс факторларына төзімділігін, өзгерістерге ашықтығын және жүйелі таңдауларын сипаттайтын психологиялық модельді көрсетті. Жалпы, стреске төзімділік шкаласы осы қабылдау түрлерінің жиынтығын көрсетеді және адамның сыртқы қысымға қарсы психологиялық тұрақтылығын анықтайды. Эмпирикалық модельде көрсетілгендей, стреске төзімділік шкаласы өзгеріске ашықтыққа және жүйелі қабылдаудың басымдылығы факторларына ықпал етіп, олар өз кезегінде шаршау, қанағаттану және стресс деңгейіне әсер етеді. Стреске төзімділік шкаласы адамның өзін-өзі қабылдауы, басқаларды қабылдауы және әлемді қабылдау сияқты компоненттер арқылы «Өзгеріске ашықтық» және «Жүйелі қабылдаудың басымдылығы» факторларына әсер етеді. Бұл екі фактор адамның жаңа жағдайларға қалай бейімделетінін және әрекеттерін қаншалықты жүйелі түрде ұйымдастыратынын анықтайды.

Осылайша, зерттеу нәтижелерін талдау мен интерпретациялау негізінде жалпы болжамның расталғаны туралы қорытынды жасауға болады:

Тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығы жаһандық дағдарыс жағдайында оның тұрақтылығын анықтайды.

Жеке болжамдар ішінара расталды:

1. Тұлғаның белгісіздікке толеранттылығы мен стреске төзімділігінің жасы, жынысы бойынша айырмашылықтары бар.

2. Тұлғаның белгісіздікке толеранттылығы мен стреске төзімділігінің өзара байланысы бар.

3. Тұлғаның стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылық ерекшеліктері тұлғаның жаһандық дағдарыс жағдайындағы тұрақтылығын анықтаушы факторларды құрайды.

4. Эмпирикалық модельді құру нәтижесінде белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділіктің әсер ету механизмі анықталды.

5. Жүйелі қабылдаудың басымдылығы мен өзгерістерге ашықтық механизмдері, стреске төзімділік пен адамның белгісіздікке толеранттылығының негізін құрайтын факторлардың психологиялық күйлері арасындағы байланысты жанамалайды.

Зерттеу міндеттеріне сәйкес келесі қадамдар жүзеге асырылды:

1. Белгісіздікке толеранттылық пен стреске төзімділік ұғымдарын нақтылау және құрылымдарын теориялық талдау жасалды.

2. Тұлғаның жаһандық дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылық ерекшеліктерін зерттеуге арналған әдістемелер қазақ тіліне аударылып, бейімделді.

3. Тұлғаның жаһандық дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының жыныстық ерекшеліктері зерттелді.

4. Тұлғаның белгісіздікке толеранттығы мен стреске төзімділігінің өзара байланысы зерттелді.

5. Тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының факторлары зерттелді.

6. Тұлғаның белгісіздікке толеранттылығы мен дағдарыс жағдайындағы стреске төзімділігінің эмипирикалық моделі құрылды.

Диссертация материалдары психологиялық кеңес беру, тренингтер ұйымдастыру және оқу бағдарламаларын әзірлеу барысында қолдануға лайықты. Зерттеу нәтижелері психологиялық диагностика мен түзету әдістемелерін жетілдіруге, тұлғаның дағдарыс жағдайларына бейімделу қабілетін арттыруға ықпал ететін құнды деректерді табыс ете алады.

Жалпы алғанда, бұл жұмыс жаһандық белгісіздік жағдайындағы тұлғаның психологиялық ресурстарын анықтауда маңызды үлес қосып, болашақ ғылыми зерттеулер мен тәжірибелік іс-әрекет үшін теориялық және эмпирикалық негізді қалыптастырады деп ойлаймыз.

**ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ**

1. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы. Жаңа коронавирус инфекциясы (COVID-19) [Электрондық ресурс]. – Қолжетімділік режимі: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>, еркін. – (Қол жеткізу күні: 10.03.2025).

2. Kiecolt-Glaser J. K., McGuire L., Robles T. F., & Glaser R. Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology // Annual Review of Psychology. – 2002. – Т. 53. – Б. 83–107. – DOI: [10.1146/annurev.psych.53.100901.135217](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135217).

3. Steel P., Schmidt, J., & Shultz, J. Refining the relationship between personality and subjective well-being // Psychological Bulletin. – 2008. – Т. 134, №1. – Б. 138–161. – DOI: [10.1037/0033-2909.134.1.138](https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138).

4. Asmundson G. J. G., Paluszek M. M., Landry C. A., Rachor G. S., McKay D., & Taylor S. Do pre-existing anxiety-related and mood disorders differentially impact COVID-19 stress responses and coping? // Journal of Anxiety Disorders. – 2020. – Т. 74. – 102271. – DOI: [10.1016/j.janxdis.2020.102271](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102271).

5. Mortensen C. R., Becker D. V., Ackerman J. M., Neuberg S. L., & Kenrick D. T. Infection breeds reticence: The effects of disease salience on self-perceptions of personality and behavioral avoidance tendencies // Psychological Science. – 2010. – Т. 21, №3. – Б. 440–447. – DOI: [10.1177/0956797610361706](https://doi.org/10.1177/0956797610361706).

6. Li S., Wang Y., Xue J., Zhao N., & Zhu T. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Т. 17, №6. – 2032. – DOI: [10.3390/ijerph17062032](https://doi.org/10.3390/ijerph17062032).

7. «Қазақстан–2050» Стратегиясы: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты. – Астана: Ақорда, 2012. – Қолжетімді: <https://primeminister.kz/assets/media/azastan-2050-strategiyasy.pdf>

8. 2023–2029 жылдарға арналған цифрлық трансформация, ақпараттық-коммуникациялық технологиялар саласын және киберқауіпсіздікті дамыту тұжырымдамасы // Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 28 наурыздағы № 269 қаулысы. – Қолжетімді: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000269>

9. Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі, Қазақстандағы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) елдік кеңсесі және БҰҰ Даму бағдарламасы (БҰҰДБ). Қазақстанның денсаулық сақтау саласындағы қауіпсіздігін және пандемияларға дайындық деңгейін арттыруға бағытталған стратегиялық серіктестік жобасы. – Қолжетімді: <https://www.undp.org/kk/kazakhstan/press-releases/ddu-men-buu-damu-bagdarlamasy-kazakstanda-pandemiyalarga-dayyndykty-arttyru-zhne-densaulyk-saktau-zhuyesin-zhaksartu>

10. Дьоміна Ж., Oмельчук O. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров’я учнівської молоді // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. – 2023. – Серія 15, №12(172). – Б. 73-77.

11. Farkhutdinova L. Physiological and psychological aspects of stress resistance of students // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. – 2020. – 15 қараша.

12. Greenwood B. N., & Fleshner M. Exercise, stress resistance, and central serotonergic systems // Exercise and Sport Sciences Reviews. – 2011. – Т. 39, №3. – Б. 140–149.

13. Holahan C. J., & Moos R. H. Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Т. 58, №5. – Б. 909–917. – DOI: [10.1037//0022-3514.58.5.909](https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.909)

14. Holahan C. J., & Moos R. H. Life stress and health: personality, coping, and family support in stress resistance // Journal of Personality and Social Psychology. – 1985. – Т. 49, №3. – Б. 739–747. – DOI: [10.1037//0022-3514.49.3.739](https://doi.org/10.1037//0022-3514.49.3.739)

15. Kohut O. Determinants of personality stress resistance // Psychological Journal. – 2021. – Т. 7, №5. – Б. 120–128. – DOI: [10.31108/1.2021.7.5.11](https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.11).

16. Алексеев А. В. Я спокоен. Как защитить себя от стресса. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

17. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – Москва: ПЕРСЭ, 2006.

18. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Київ: Ника-центр, 2006.

19. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. – Санкт-Петербург: Еврознак, 2006.

20. Решетников М. М. Психическая травма. – Санкт-Петербург: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006.

21. Водопьянова Н. Е., Крюкова, Т. Л. Психология стресса и совладающего поведения. – Москва: Академия, 2021.

22. Пигулевская И. С. Как избавиться от стресса и депрессии. Легкие способы перестать беспокоиться и стать счастливым. – Москва: Центрполиграф, 2012.

23. Lloyd A., White R., Eames C., & Crane R. The utility of home-practice in mindfulness-based group interventions: A systematic review // Mindfulness. – 2018. – Т. 9, №3. – Б. 673–692.

24. Chi X., Bo A., Liu T., Zhang P., & Chi I. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis // Frontiers in Psychology. – 2018. – Т. 9. – 1034.

25. Farhang M., Miranda-Castillo C., Rubio M., & Furtado G. Impact of mind-body interventions in older adults with mild cognitive impairment: A systematic review // International Psychogeriatrics. – 2019. – Т. 31, №5. – Б. 643–666.

26. Baimakhanova U., Albytova N., & Sadvakassova Z. Psychological aspects of stress prevention in the socio-pedagogical process // Bulletin Series Psychology. – 2024. – Т. 78, №1. – Article 020.

27. Epel E. S., Crosswell A. D., Mayer S. E., et al. More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science // Frontiers in Neuroendocrinology. 2018. Т. 49. С. 146–169.

28. Denckla C. A., Cicchetti D., Kubzansky L. D., et al. Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations // European Journal of Psychotraumatology. 2020. Т. 11, № 1. Ст. 1822064.

29. Kohut O. O. Interpretation of the category of stress resistance in psychology // Scientific Bulletin of Mukachevo State University Series “Pedagogy and Psychology”. 2021. Т. 7, № 1. С. 79–89.

30. James K. A., Stromin, J. I., Steenkamp, N., & Combrinck, M. I. Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition // Frontiers in Endocrinology. 2023. Т. 14. Ст. 1085950. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1085950>.

31. Lu S., Wei F., & Li G. The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system // Cell Stress. 2021. Т. 5, № 6. С. 76–85.

32. Михеева А. В. Индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости у мужчин и женщин (Дисс. канд. психол. наук). Москва, 2017.

33. Варданян Б. Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. Москва: Наука, 2008.

34. Хуторная М. Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний // Вестник ТГУ. 2009. Т. 7, № 75. С. 197–200.

**35.** Милерян Е. А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора // Очерки психологии труда оператора. Москва: Наука, 1974. С. 5–82.

**36.** Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Пермь, 1992. 152 с.

**37.** Аминев Н. А., Изюмова С. А. О физиологической природе связей между эмоциональной устойчивостью и свойствами нервной системы человека // Вопросы психологии. 2000. №5. С. 133.

**38.** Kozhan A., Saudabayeva G., Aitzhanova R., Zhiyenbayeva S., Zhumakaeva B., Ibragimkyzy S. Structural and functional characteristics of stress resistance in sports amid coronavirus disease 2019 pandemic // Journal of Exercise Rehabilitation. 2022. Vol. 18, No. 4. P. 248–255.

**39.** Spytska L. Psychological stability of the individual in extreme situations // European Journal of Trauma & Dissociation. 2024. Vol. 8, No. 4. Article 100467.

40. **Qilicheva S. B.** Psychological stress resistance of personality // Innovation Junction: Collaborative Solutions at the Intersect. 2024. January 30. P. 145–151. URL: <https://orientalpublication.com/index.php/iscrc/article/download/1517/1349/2009>.

41. Касымова Г. K. Оқыту барысында стреске төзімділік мәселесін ғылыми пән ретінде ұйымдастыру // Үздіксіз педагогикалық білім беру мәселелері: дәстүр және инновациялар (Материалы халықаралық форумының Еуразиялық педагогикалық университеттер қауымдастығы). Абай атындағы ҚазҰПУ, Алматы, Қазақстан Республикасы, 2018. URL: <https://www.researchgate.net/publication/329235436_OKYTU_BARYSYNDA_STRESKE_TZIMDILIK_MSELESIN_GYLYMI_PN_RETINDE_JYMDASTYRU>.

**42.** Данилова Н. Н., Крылова А. Л. Физиология высшей нервной деятельности. Москва: Учебная Литература, 1997. URL: <http://yanko.lib.ru/books/psycho/fiz_vus_nervnoy_deyat.pdf>.

**43.** Маленова А. Ю. К вопросу о когнитивной оценке личностью стрессогенной ситуации (на примере ситуации экзамена) // Психология в вузе, 2008, №3, с. 50–61.

**44.** Stults-Kolehmainen M. A., Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise // Sports medicine (Auckland, N.Z.), 2014, Vol. 44(1), pp. 81–121.

**45.** Bondarchuk O., Balakhtar V., Pinchuk N., Pustovalov I., Pavlenok K. Adaptation of Coping Strategies to Reduce the Impact of Stress and Loneliness on the Psychological Well-Being of Adults // Journal of Law and Sustainable Development, 2023, Vol. 11(10), e1852. DOI: [10.55908/sdgs.v11i10.1852](https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i10.1852).

**46.** Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. Санкт-Петербург: Изд. дом «Сентябрь», 2001.

**47.** Flores-Kanter P. E., Moretti L., Medrano L. A. A narrative review of emotion regulation process in stress and recovery phases // Heliyon, 2021, Vol. 7(6), e07218.

**48.** Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Личность в спорте: очерки исследований психологии спортсмена. Москва: Издательство Московского университета, 1987.

**49.** Boltivets S., Korolchuk M., Korolchuk V., Myronets S., Pozdnyshev Ye. Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles // Propósitos y Representaciones, 2021, Vol. 9(SPE2), e1102. DOI: [10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102](https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102).

**50.** Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1980.

**51.** Арсланьян В. Как пережить экзамены? // Математика. Приложение к газете «Первое сентября», 2007, (9), 19–26.

**52.** Hrynzovskyi A., Kalashchenko S. I., Prykhodko I. Stress resistance assessment as a basis of students' primary prevention that received learning stress. Presented at the International Scientific and Practical Conference, Dedicated to the World Health Day 2021, April 2, 2021, Bogomolets National Medical University, Kyiv, Ukraine, 2021, March.

**53.** Chu B., Marwaha K., Sanvictores T., et al. Physiology, Stress Reaction. [Updated 2024 May 7]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>.

**54.** Ольшанникова А. Е., Пацявичус И. В. Роль эмоциональности в саморегуляции деятельности // Психологический журнал. 1981. Т. 2, № 1. С. 34–44.

**55.** Тарасов Е. А. Стресс: Пособие по психологии самозащиты. Москва: Лабиринт Пресс, 2004. 224 с.

**56.** Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии. 2000. № 2. С. 149–155.

**57.** Fleshner M., Maier S. F., Lyons D. M., Raskind M. A. The neurobiology of the stress-resistant brain // Stress: The International Journal on the Biology of Stress. 2011. Vol. 14, No. 5. P. 498–502. DOI: [10.3109/10253890.2011.596865](https://doi.org/10.3109/10253890.2011.596865).

**58.** Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. 1967. № 6. С. 118–129.

**59.** Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Москва, 1979. 256 с.

**60.** Альгожина А. Р. Жоғары мектеп педагогтерінің эмоциялы интеллект пен стреске төзімділігінің байланыс ерекшеліктері // Тәрбиелеу және оқытудың технологиялары мен теориясы. 2022. № 105/1. С. 18–23.

**61.** Маклаков А. Г. Общая психология. Москва: Просвещение, 2023. 512 с.

**62.** Митева И. Ю. Курс управления стрессом. Москва: МарТ, 2005. 176 с.

**63.** Ротенберг В. С., Аршавский В. В. Психофизиологические аспекты изучения творчества // В Художественное творчество: Сборник. Ленинград, 1982. С. 53–72.

**64.** Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Санкт-Петербург, 2004. 272 с.

**65.** Ельникова О. Е., Комлик Л. Ю., Фаустова И. В. Стрессоустойчивость как показатель психологической готовности к профессиональной деятельности современной молодежи // Перспективы науки и образования. 2024. Т. 4, № 70. С. 496–511.

**66.** Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. Los Angeles: Jossey-Bass, 1987. URL: <https://www.scribd.com/document/661847151>.

**67.** Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, No. 2. P. 267–283. DOI: [10.1037/0022-3514.56.2.267](https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267).

**68.** Степанова М. И. Профилактика стресса школьников во время экзамена // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2008. № 5. С. 19–23.

**69.** Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика (2-е изд., перераб. и доп.). Санкт-Петербург: Питер, 2013. 256 с.

**70.** Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ критических ситуаций. Москва: Наука и техника, 2022. URL: <https://www.counseling.su/f/vasiluk_psihEmocii.pdf>.

**71.** Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Евразия, 1994. 350 с.

**72.** Роджерс Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 132–139.

**73.** Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. Москва: Смысл, 2002. URL: <https://www.phantastike.com/common_psychology/stanovlenie_lichnosti/html/>.

**74.** Mynbayeva A., Serikova K., Akshalova B. Creative and art techniques in stress prevention for prospective teachers // 9th International Conference on Cognitive - Social, and Behavioural Sciences (icCSBs 2020), December 2020.

**75.** Trizzaroli V., Miraka O. The impact of stress on creativity: The role of anxiety and depression. 2023. P. 1–15. URL: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1350008/FULLTEXT01.pdf>.

**76.** Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37, No. 1. P. 1–11. DOI: [10.1037/0022-3514.37.1.1](https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1).

**77.** Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You. New York: AMACOM, 2005. P. 213.

**78.** Gröpel P., Urner M., Pruessner J. C., Quirin M. Endurance- and resistance-trained men exhibit lower cardiovascular responses to psychosocial stress than untrained men // Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9. P. 852. DOI: [10.3389/fpsyg.2018.00852](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00852).

**79.** Gujral H. K. Resilience and endurance to role stress: Does resilience enhance endurance to role stress? // International Journal of Indian Psychology. 2023. Vol. 11, No. 4. P. 2149–2159. DOI: [10.25215/1104.200](https://doi.org/10.25215/1104.200).

**80.** Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. Москва: Эксмо, 2013.

**81.** Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. 1990. № 1. С. 106–113.

**82.** Михеева А. В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Полилингвиальность и транскультурные практики. 2010. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-k-probleme-opredeleniya>

**83.** Yu S., Mao S., Wu A. M. S. The interplay among stress, frustration tolerance, mindfulness, and social support in Internet gaming disorder symptoms among Chinese working adults // Asia-Pacific Psychiatry: Official Journal of the Pacific Rim College of Psychiatrists. 2018. Vol. 10, No. 4. e12319. DOI: [10.1111/appy.12319](https://doi.org/10.1111/appy.12319).

**84.** Трошин В. Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. Москва: Медицинская литература, 2007.

**85.** Ross P. M., Scanes E., Locke W. Stress adaptation and resilience of academics in higher education // Asia Pacific Education Review. 2024. Vol. 25. P. 829–849. DOI: [10.1007/s12564-023-09829-1](https://doi.org/10.1007/s12564-023-09829-1).

**86.** Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. 2011. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-problemu-stressoustoychivosti>

**87.** Величковский Б. Б., Марьин М. И. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние–устойчивая черта» // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2007. № 2. С. 34–46.

88. Дикая Л.Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 6.

89. Кинан К. (2009). Управление стрессом. Москва: Эксмо-Пресс. <http://loveread.ec/read_book.php?id=66080&p=1>

90. Касымжанова А.А., Бапаева С.Т. Проблема стрессоустойчивости личности в условиях неопределенности: теоретический аспект // Актуальные проблемы теоретической и практической психологии: сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. (24 февр. 2021 г.). – Алматы: Изд-во «Кыздар университеті», 2021. – С. 264–267.

91. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д. Н. Исаев. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с. <https://enc-medica.ru/wp-content/uploads/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81.pdf>

92. Жуков Д. А. Биология поведения: гуморальные механизмы / Д. А. Жуков. – СПб.: Речь, 2007. – 443 с. URL: <https://www.infran.ru/labs/LCBG/PDF/Zhukov_2007.pdf>

93. Бережная Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н. И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. – СПб., 2003. – Т. 1. – С. 453–457.

94. Банников В. В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис. ... канд. психол. наук / В. В. Банников. – Москва, 2003.

95. Аболин Л. М. Психология эмоциональной устойчивости / Л. М. Аболин. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2001. – (укажите количество страниц, если известно).

93. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Изд-во КазГУ, 1987. – 320 с

96. Куликов Л. В. Руководство по методам диагностики психических состояний, настроений и сфер чувств: описание методик, инструкции по применению / Л. В. Куликов // Практикум по психологии состояний: учеб. пособие / под ред. А. О. Прохорова. – СПб.: СПбГУ, 2004. – С. 32–62.

97. Реан А. А., Баранов А. А. Стрессоустойчивость учителей в профессиональной деятельности / А. А. Реан, А. А. Баранов // Вопросы психологии в образовании. – 2005. – Вып. 8. – С. 125–134. – СПб.: Изд-во СПбГУ.

98. Pacini R., & Epstein S. The relation of rational and experiential information processing styles to personality, basic beliefs, and the ratio-bias phenomenon // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 76, No. 6. – P. 972–987. – DOI: [https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.6.972](https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.6.972).

99. Berzonsky M. D., Soenens, B., Luyckx, K., Smits, I., Papini, D. R., & Goossens, L. Development and validation of the revised Identity Style Inventory (ISI-5): factor structure, reliability, and validity // Psychological Assessment. – 2013. – Vol. 25, No. 3. – P. 893–904. – DOI: <https://doi.org/10.1037/a0032642>.

100. Spielberger C. D. Understanding Stress and Anxiety / C. D. Spielberger. – New York: Harper & Row, 1979. – 128 p. <https://archive.org/search.php?query=external-identifier%3A%22urn%3Alcp%3Aunderstandingstr0000unse_x4j9%3Aepub%3Aa33dd470-f207-421a-aa26-1474a234a4fb%22>

101. Андреева А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дис. ... канд. психол. наук / А. А. Андреева. – Тамбов, 2009.

102. Маслова Т. М., Покацкая А. В. Тревожность личности как фактор развития стрессоустойчивости // АНИ: педагогика и психология. – 2019. – № 2 (27). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-lichnosti-kak-faktor-razvitiya-stressoustoychivosti>

103. Лозгачева О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: на примере юридического вуза: дис. … канд. психол. наук / О. В. Лозгачева. – Екатеринбург, 2004. – 222 с. – URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01002634630

104. Смирнова Н. Н., Соловьев А. Г. Структура стрессоустойчивости сотрудников полиции // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Медико-биологические науки. – 2013. – № 3. – С. 75–81.

105. Шагиев Р. М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Р. М. Шагиев. – Ярославль, 2009.

106. Хухлаева О. В., Кирилина Т. Ю., Фёдорова О. В. Счастливый подросток: Программа профилактики нарушений психологического здоровья / О. В. Хухлаева, Т. Ю. Кирилина, О. В. Фёдорова. – М.: Апрель Пресс; Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 224 с. – (Серия «Как стать психологом»).

107. Карапетян Л. В. Профессиональная стрессоустойчивость преподавателя колледжа как субъекта педагогической деятельности: дис. ... канд. психол. наук / Л. В. Карапетян. – Екатеринбург, 2000.

108. Платиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте / В. А. Платиенко, Ю. М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

109. Махнач А. В., Бушов Ю. В. Зависимость динамики эмоциональной напряженности от индивидуальных свойств личности // Вопросы психологии. – 1988. – № 6. – С. 130–133.

110. Моросанова В. И., Коноз, Е. М. Стилевые особенности саморегуляции личности // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118–127.

111. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: дис. ... канд. психол. наук / Канг Хи Ли. – Москва: Российский государственный социальный университет, 2005.

112. Деркач А. А., Казаков Ю. Н. Медико-акмеологические основания повышения стрессоустойчивости психического здоровья управленцев к экстремальным ситуациям // Мир психологии. – 2008. – № 3. – С. 185.

113. Лысенко С. В. Факторы психологической устойчивости личности в стрессовых ситуациях // Актуальные проблемы психологии глазами студента: Материалы IV Всерос. науч. студ. конф. – Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2010. – С. 196–204.

114. Лысенко С. В., Хватова Ю. Г. Психологическая структура стрессоустойчивости как показатель здоровья личности // Ломоносов 2011: Материалы V Всерос. науч. студ. конф. – Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2011. – С. 218–223.

115. Барабанова Е. И., Жумагалиева Б. К. Психологические особенности профессионального стресса у госслужащих // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – 2014. – № 2(49). – С. 80–85. <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/download/379/229/462>

116. Атахан А. Т., Токарбаева Н. Б., Тоқсанбаева Б. Б., Аязбаева Б. Б., Қайратова И. К. Балаларды түзету мекемелері мамандарының кәсіби қызметінде стреске төзімділікті қалыптастыру // Психология және социология сериясы. – 2020. – № 1(72). – С. 1–12. <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/citationstylelanguage/get/associacao-brasileira-de-normas-tecnicas?submissionId=1004&publicationId=796>

117. Ерментаева А. Р. Тұлғаның бәсекеге қабілеттілігіндегі психологиялық мазмұн // Хабаршы. Психология және социология сериясы. – 2018. – Т. 3(66). – С. 32–43. – DOI: <https://doi.org/10.26577/PSY.2018.v66.i3.04>.

118. Сланбекова Г. К., Алимбаева Р. Т., Кабакова М. П. Особенности отношений в системе «мать и дочь» и образ будущей семьи // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы. – 2018. – Т. 66(3). – С. 53–63. –<https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/858>.

119. Касен Г. А., Абдуллаева П. Т. Суицидологический аспект личностных расстройств: превенция с помощью техник НЛП // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – 2014. – № 4(51). – С. 37–46. – <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/download/451/302>.

120. Ахтаева Н. С., Смағұлов В. Е. Қазақ әдет-ғұрыптарының күйзеліс жағдайына әсері // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және социология сериясы. – 2015. – № 4. – С. 11–16. – <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/citationstylelanguage/get/apa?submissionId=275&publicationId=126>.

121. Rizulla А. R., Tashimova, F. S., & Kabakova М. P. (2020). The analyses of the stress resilience concepts’ in the world psychology. Kaznu Bulletin. Psychology and sociology series, 73(2), 41–47. https://doi.org/10.26577/JPsS.2020.v73.i2.05

122. Абеуова И. А., Нигметова К. Н., Шерьязданова Х. Т. Психопедагогика здоровья. – Алматы, 2006. – 202 с. – <https://kazneb.kz/bookView/view/?brId=1508874>.

123. Ауталипова У. И., Чистов В. В. Арт-терапия как метод психокоррекции эмоциональных состояний // ББК 60 С56. – 2023. – Гл. 16. – С. 186–200. – <https://repository.tma.uz/jspui/bitstream/1/7288/1/%D0%9C%D0%9E%D0%9D-195-2.pdf>.

124. Асимов М. А., Багиярова Ф. А., Марданова Ш. С., и др. (2018). Проблемы профессиональной удовлетворенности и стрессоустойчивости медицинских психологов Республики Казахстан. Медицинская психология в России, 10(5), 5. <https://doi.org/10.24411/2219-8245-2018-15050>

125. Чистов В. В. (2021). Психофизиологическая саморегуляции и ее роль в активности и успешности деятельности студентов. Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм, 1(1), 284-289.

126. Wang Z., Jiang B., Wang X., Li Z., Wang D., Xue H., Wang D. Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: a systematic review // European Journal of Psychotraumatology. – 2023. – Т. 14, № 2. – С. 2205667. – DOI: [10.1080/20008066.2023.2205667](https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2205667).

127. Мадалиева С. Х. Влияние стрессоустойчивости на умственную работоспособность студентов // IX Международная научно-практическая конференция «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки» (Россия, г. Новосибирск, 14 марта 2013 г.). – 2013.

128. Садвакасова З. М., & Мадалиева З. Б. (2020). Сохранение психического здоровья и управление стрессом в кризисной ситуации группы риска. Педагогика и психология, (2), 37–48.

129. Serikova K. D., Mynbayeva А. K. Diagnostics of stress and development of students' stress resistance by creative methods // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – 2019. – Т. 69, № 2. – С. 103–110. – <https://doi.org/10.26577/JPsS.2019.v69.i2.010>

130. Садыкова А. Т., Адилова Э. Т., Касымжанова А. А. Исследование взаимосвязи типов темперамента и уровня стрессоустойчивости у студентов // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы. – 2017. – Т. 60, № 1. – <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/724>

131. Kupeyev A. R., Aimagambetova O. Kh. Research of the quality of life and stress level of people with hemophilia in Kazakhstan // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және социология сериясы. – 2020. – Т. 73, № 2. – С. 80–84. – ISSN 2617-7552. – <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/1036>

132. Жакатаева А. Стрессоустойчивость как один из факторов эффективной деятельности сотрудников: Литературный обзор исследований // Хабаршы «Психология» сериясы. – 2022. – Т. 70, № 1. – С. 118–131. – <https://doi.org/10.51889/2022-1.1728-7847.44>

133. Ермекбаева Л. К., Бапаева С. Т., Абдраманова Д. Е. Эмоциялы интеллект және оның кәсіби даярлыққа әсері // Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің хабаршысы. Психология және педагогика сериясы. – 2022. – № 1. – С. 45–53.

134. Nietbayeva G. B., Kulzhabayeva S. F. Psychological features of students in mediation training // Bulletin of Kazakh National Pedagogical University. Psychology and Pedagogy Series. – 2021. – № 1. – С. 30–32. – [Электронный ресурс]. Доступ по ссылке: <https://sp.kaznpu.kz/docs/jurnal_file/file20210129014818.pdf>

135. Ibraeva A., Abdigapbarova U., Gelisli Y. Features of stress resistance of teenagers participating in the activities of the theater club // Pedagogy and Psychology. – 2024. – Т. 58, № 1. – С. 67–72. – <https://doi.org/10.51889/2960-1649.2024.58.1.008>

136. Polyvyannaya N., Akhtayeva N. How pain, stress, and mindfulness are interconnected with components of psychological and physical well-being in adults // Bulletin of Abai Kazakh National Pedagogical University. Psychology Series. – 2023. – Т. 77, № 4. – <https://doi.org/10.51889/7160.2022.42.82.008>

137. Kurmanova A., Baizhumanova B. Stress tolerance and features of student self-regulation during the pandemic period // Bulletin of L.N. Gumilyov Eurasian National University. Pedagogy. Psychology. Sociology Series. – 2023. – Т. 142, № 1. – С. 353–360. – <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2023-142-1-353-360>

138. Бапаева С.Т. Тұлғаның стресске төзімділігінің психологиялық детерминанттары: теориялық шолу // «ЖОО әлеуметтік трансформация жағдайындағы: білім беру мен психологиядағы эмпирикалық зерттеулер» атты халықаралық ғылыми конференция материалдарының жинағы. – Алматы, 15 сәуір 2022 ж. – Б. 397–400.

139. Асмолов А. Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8, № 40. – С. 1–11. – <https://doi.org/10.54359/ps.v8i40.550>

140. Бапаева С.Т., Уразбекова Г.А. Әлем көрінісіндегі белгісіздікті еңсерудің дара ерекшеліктері // «Теориялық және практикалық психологияның өзекті мәселелері» атты II Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдарының жинағы. – 24 ақпан, 2021 жыл. – Б. 176–179.

141. Смирнов С. Д. Прогностическая направленность образа мира как основа динамического контроля неопределенности // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37, № 5. – С. 5–13.

142. Бапаева М.Қ., Бапаева С.Т. Белгісіздікті психологиялық бастан кешіру және эмоциялық ерекшеліктері // 1st International Scientific Research and Innovation Congress, 13–14 наурыз 2021 ж. – Б. 17–24.

143. Бардиер Г. С. Социальная психология толерантности. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2005. – 118 с.

144. Алишев Б. С. Межкультурная толерантность и ее психологические корни // Казанский педагогический журнал. – 2008. – № 8. – С. 38–46.

145. Леонтьев Д. А. К операционализации понятия «толерантность» // Вопросы психологии. – 2009. – Т. 30, № 5. – С. 3–16. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/294386890_Towards_an_operational_definition_of_tolerance>

146. Бапаева С.Т., Бапаева М.Қ., Исмаилова Р.Б. Белгісіздік жағдайында білім алушылардың фрустрация күйін кешіруі және стреске төзімділігі // Абай атындағы ҚазҰПУ Хабаршысы. «Психология» сериясы. – 2022. – №3 (72). – Б. 32–39. – DOI: <https://doi.org/10.51889/5932.2022.38.55.004>

147. Литвин С. В. Толерантность к неопределенности как психологический конструкт // Психологический журнал. – 2019. – Т. 5, № 1. – С. 90–107. – <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.6>

148. Bapayeva S.T., Bapayeva M., Khalym B. Forgiveness of ambiguity in terms of pandemic and tolerance to ambiguity: theoretical view // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және социология сериясы. – 2022. – Т. 83, №4. – Б. 4–14. – DOI: <https://doi.org/10.26577/jpcp.2022.v82.i4.01>

149. Bapayeva S.T., Bapayeva M., Kasymzhanova A., Khalym B. Mental characteristics of personality in a state of ambiguity: a historical review // Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің Хабаршысы. Педагогика. Психология. Социология сериясы. – 2023. – № 144(3). – Б. 308–316. – DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2023-144-3-296-304>

150. Frenkel-Brunswick E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable // Journal of Personality. – 1948. – Т. 18. – С. 108–123. – doi:10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x.

151. **Корнилова Т. В.** Толерантность к неопределенности и интеллект // Вопросы психологии. – 2010. – № 3(5). – С. 3–13. – URL: <https://istina.msu.ru/download/7623234/1gghie:_SYvpdq1Iid7g3jSgbFkq8bCr2Y/>

152. **Furnham A., Marks J.** Tolerance of ambiguity: A review of the recent literature // Psychology. – 2013. – Т. 4, № 9. – С. 717–728. – DOI: [10.4236/psych.2013.49102](http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.49102).

153. **Леонов И. Н.** Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2014. – № 4. – С. 43–52. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-psihologicheskiy-fenomen-istoriya-stanovleniya-konstrukta

154. **Norton R. W.** Measure of ambiguity tolerance // Journal of Personality Assessment. – 1975. – Vol. 39. – P. 607–619. – DOI: [10.1207/s15327752jpa3906\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa3906_11).

155. Frenkel-Brunswick E. Tolerance toward ambiguity as a personality variable // American Psychologist. – 1949. – Vol. 3. – P. 268. – DOI: [10.1111/J.1467-6494.1949.TB01236.X](https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.1949.TB01236.X)

156. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable // Journal of Personality. – 1962. – Vol. 30. – P. 29–50. – doi:10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x.

157. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual’s tolerance for ambiguity // Educational and Psychological Measurement. – 1993. – Vol. 53. – P. 183–189. – doi:10.1177/0013164493053001020.

158. Дмитриев А. С. «Число зверя»: к происхождению социологического проекта «Авторитарная личность» // Социологические исследования. – 1993. – № 3. – С. 66–74.

159. Adorno T. W., Frenkel-Brunswik E., Levinson D. J., Sanford R. N. The Authoritarian Personality. – New York: Harper & Brothers, 1950. – 990 p.

160. McCrae R. R. Social consequences of experiential openness // Psychological Bulletin. – 1996. – Vol. 120, No. 3. – P. 323–337. – DOI: 10.1037/0033-2909.120.3.323.

161. Cornelis I., Van Hiel A. The impact of cognitive styles on authoritarianism-based conservatism and racism // Basic and Applied Social Psychology. – 2006. – Vol. 28, No. 1. – P. 37–50. – DOI: 10.1207/s15324834basp2801\_4.

162. Goldstein K., Scheerer M. Abstract and Concrete Behavior: An Experimental Study with Special Tests // Psychological Monographs. – 1941. – Vol. 53, No. 2. – Whole no. 239. – DOI: 10.1037/h0093487.

163. Witkin H. A., Goodenough D. R. Cognitive Styles: Essence and Origins. Field Dependence and Field Independence // Psychological Issues. – 1981. – No. 51. – P. 1–141.

164. Kagan J. The Three Cultures: Natural Sciences, Social Sciences, and the Humanities in the 21st Century. – Cambridge: Cambridge University Press, 2009. – DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511576638>.

165. Grimley M., Dahraei H., Riding R. J. The relationship between anxiety-stability, working memory, and cognitive style // Educational Studies. – 2008. – Vol. 34, No. 3. – P. 213–223. – DOI: <https://doi.org/10.1080/03055690701811110>.

166. Шкуратова И. П. Когнитивные стили как регуляторы мировосприятия личности // Первая российская конференция по когнитивной науке. Тезисы докладов. – Казань: КГУ, 2004. – С. 256–257. – URL: <https://www.dissercat.com/content/kognitivno-stilevye-i-lichnostnye-kharakteristiki-tolerantnosti-k-neopredelennosti>.

167. Bochner S. Defining intolerance of ambiguity // The Psychological Record. – 1965. – № 15(3). – С. 393–400. – DOI: [10.1007/BF03393605](https://doi.org/10.1007/BF03393605).

168. Шалаев Н. В. Толерантность к неопределенности в психологических теориях / Н. В. Шалаев // Человек в ситуации неопределенности / В. П. Зинченко, Н. В. Шалаев, В. А. Петровский и др.; гл. ред. А. К. Болотова. – М.: ТЕИС, 2007. – С. 34–48.

169. Юртаева М. Н. Когнитивно-личностные и личностные характеристики толерантности к неопределенности: дис. … канд. психол. наук / М. Н. Юртаева. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет имени первого президента России Б. Н. Ельцина, 2011.

170. Chirumbolo A., Areni A., & Sensales G. Need for cognitive closure and politics: Voting, political attitudes and attributional style // International Journal of Psychology. – 2004. – Vol. 39, № 4. – P. 245–253. – DOI: <https://doi.org/10.1080/00207590444000005>.

171. Бапаева С.Т., Касымжанова А.А. Белгісіздікке толеранттылықты зерттеу әдістемелерінің қазақ тіліне бейімделуі // Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің Хабаршысы. Педагогика. Психология. Социология сериясы. – 2023. – №143(2). – Б. 169–185. – DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2023-143-2-169-185>

172. Lane M., Klenke K. The ambiguity tolerance interface: A modified social cognitive model for leading under uncertainty // Journal of Leadership and Organizational Studies. – 2004. – Vol. 10, № 3. – P. 69–81. – DOI: <https://doi.org/10.1177/107179190401000306>.

173. Benjamin A. J., Jr., Riggio R. E., Mayes B. T. Reliability and factor structure of Budner's tolerance for ambiguity scale // Journal of Social Behavior & Personality. – 1996. – Vol. 13, № 3. – P. 625–632. – URL:

[https://ajbenjaminjr.tripod.com/articles/96brm.pdf](https://ajbenjaminjr.tripod.com/articles/96brm.pdf )

174. Канеман Д., Словик П., Тверски А. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения. – Харьков: Гуманитарный центр, 2005. – 632 с.

175. Ellsberg D. Risk, Ambiguity, and the Savage Axioms // The Quarterly Journal of Economics. – 1961. – Vol. 75, No. 4. – P. 643–669. – DOI: <https://doi.org/10.2307/1884324>.

176. Скотникова И. Когнитивные стили и стратегии решения познавательных задач // Стиль человека: психологический анализ / под ред. А. В. Либина. – М.: Смысл, 1998. – С. 64–78.

177. Корнилова Т. В. Экспериментальная психология: теория и методы: учебник для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 381 с.

169. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. – СПб.: Речь, 2000. – 236 с.

170. Батаршев А.В. Современные теории личности: Краткий очерк. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96 с.

171. Аллахвердов В. М. Как сознание выбирает одно значение из многих возможных? // Петербургский психологический журнал. – 2015. – №13. – С. 1–13. – URL: <https://ppj.spbpo.ru/index.php/psy/article/download/94/60>

172. Maddi S. Building an integrated positive psychology // The Journal of Positive Psychology. – 2006. – Т. 1, № 4. – С. 226–229. – DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760600885721>.

173. Furnham A., Ribchester T. Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement and applications // Current Psychology. – 1995. – Т. 14. – С. 179–199. – DOI: <https://doi.org/10.1007/BF02686907>.

174. Gasser M. B., Tan R. N. Cultural tolerance: Measurement and latent structure of attitudes toward the cultural practices of others // Educational and Psychological Measurement. – 1999. – Т. 59, № 1. – С. 111–126. – DOI: <https://doi.org/10.1177/00131649921969776>.

175. Choi I., Choi Y. Culture and self-concept flexibility // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2002. – Т. 28, № 11. – С. 1508–1517. – DOI: <https://doi.org/10.1177/014616702237578>.

176. Mol S. T., Born M., Willemsen L., Van Der Molen H. T. Predicting expatriate job performance for selection purposes: A quantitative review // Journal of Cross-Cultural Psychology. – 2005. – Т. 36, № 5. – С. 590–620. – DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022105278544>.

177. Miller A., Samp J. Planning intercultural interaction: Extending anxiety/uncertainty management theory // Communication Research Reports. – 2007. – Т. 24, № 2. – С. 87–95. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/08824090701304717>.

178. Hofstede G. H. Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations // Behaviour Research and Therapy. – 2001. – Т. 41, № 7. – DOI: <https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00184-5>.

179. Еникополов С. Н., Мешкова Н. В. Предубежденность в контексте свойств личности // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31, № 4. – С. 35–46.

180. Щебетенко С. А. Восприятие иммигрантов россиянами: Эффекты когнитивной нагрузки, стереотипности и тип личности // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31, № 2. – С. 28–38.

181. Lewis G. Welcome to the margins: Diversity, tolerance, and policies of exclusion // Ethnic and Racial Studies. – 2005. – Т. 28, № 3. – С. 536–558. – DOI: <https://doi.org/10.1080/0141987042000337876>.

182. Victoroff J. The Mind of the Terrorist: A Review and Critique of Psychological Approaches // Journal of Conflict Resolution. – 2005. – Т. 49, № 1. – С. 3–42. – DOI: <https://doi.org/10.1177/0022002704272040>.

183. Cole Wright J., Cullum J., Schwab N. The cognitive and affective dimensions of moral conviction: implications for attitudinal and behavioral measures of interpersonal tolerance // Personality & Social Psychology Bulletin. – 2008. – Т. 34, № 11. – С. 1461–1476. – DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167208322557>.

184. Abbey E. Ventriloquism: The central role of an immigrant’s own group members in negotiating ambiguity in identity // Culture & Psychology. – 2002. – Т. 8, № 4. – С. 409–415. – DOI: <https://doi.org/10.1177/1354067X0284003>.

185. Abbey E. The Blind Leading the Seeing: A Path to Self-Reflexivity // Culture & Psychology. – 2004. – Т. 10, № 4. – С. 409–415. <https://doi.org/10.1177/1354067X04045743>

186. Шефер Б., Скрабис М., Шлёдер Б. Социально-психологическая модель восприятия чужого // Психология. Журнал ВШЭ. – 2004. – Т. 1, № 1. – С. 24–51.

187. Strauss J., Connerley M., Ammermann R. The “threat hypothesis,” personality, and attitudes toward diversity // The Journal of Applied Behavioral Science. – 2003. – Т. 39, № 1. – С. 32–52. <https://doi.org/10.1177/0021886303039001002>

188. Бапаева С.Т., Бапаева М., Касымжанова А., Сержанұлы Б., Кулымбаева А. Адамның стресске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығын айқындау және реттеу механизмі ретінде эмоционалды реактивтіліктің жыныстық айырмашылығын зерттеу // Абай атындағы ҚазҰПУ Хабаршысы. Психология сериясы. – 2023. – №75(2). – Б. 99–109. – DOI: [10.51889/2959-5967.2023.75.2.011](https://doi.org/10.51889/2959-5967.2023.75.2.011)

189. Луковицкая Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: дис. ... канд. психол. наук. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1998.

190. Nelissen N., de Goede P. Public management: The need for ambiguity tolerance and moral engagement // International Journal of Public Administration. – 2003. – Т. 26, № 1. – С. 19–34. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1081/PAD-120018292>.

191. Ashford S., Blatt R., Vande Walle D. Reflections on the looking glass: A review of research on feedback-seeking behavior in organizations // Journal of Management. – 2003. – Т. 29, № 6. – С. 773–799. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/S0149-2063(03)00079-5>.

192. Shane S., Locke E. A., Collins C. J. Entrepreneurial Motivation // Human Resource Management Review. – 2003. – Т. 13. – С. 257–279. – DOI: <https://doi.org/10.1016/S1053-4822(03)00017-2>.

193. Smith J. R., Okhomina D. A., Mosley, A. L. An investigation of sociological influences on the relationships between psychological traits and entrepreneurial orientation of used car entrepreneurs // Academy of Entrepreneurship Journal. – 2005. – Т. 11, № 2. – С. 71–92. – URL: <https://www.proquest.com/docview/1833912329?sourcetype=Scholarly%20Journals>.

194. Walinga J. Toward a theory of change readiness: The roles of appraisal, focus, and perceived control // Journal of Applied Behavioral Science. – 2008. – Т. 44, № 3. – С. 315–347. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0021886308318967>.

195. Shen J., Chanda A., D’Netto B., Monga M. Managing diversity through human resource management: an international perspective and conceptual framework // The International Journal of Human Resource Management. – 2009. – Т. 20, № 2. – С. 235–251. – DOI: <https://doi.org/10.1080/09585190802670516>.

196. Дорфман Л.Я., Ковалева Г.В. Основные направления исследований креативности в науке и искусстве // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 101–106.

**197.** Madzar S. Subordinates' Information Inquiry in Uncertain Times: A Cross Cultural Consideration of Leadership Style Effect // International Journal of Cross Cultural Management. – 2005. – Т. 5, № 3. – С. 255–274. – DOI: 10.1177/1470595805058412.

**198.** Харченко Е. В. Корпоративная культура и причины тревожные состояния // Философские и лингвокультурологические проблемы толерантности: коллективная монография / под ред. Н. А. Купиной, М. Б. Хомякова. – Екатеринбург: Уральский университет, 2003. – С. 492–507.

199. **Hofstede G. J.** Cultures and organizations: Software of the mind [Текст]. – New York, NY: McGraw-Hill, 1997. – URL: <https://e-edu.nbu.bg/pluginfile.php/900222/mod_resource/content/1/G.Hofstede_G.J.Hofstede_M.Minkov%20-%20Cultures%20and%20Organizations%20-%20Software%20of%20the%20Mind%203rd_edition%202010.pdf>

200. **Williams S., Narendran, S.** Determinants of defender-prospector strategic preferences: examining the effects of personality and culture // Journal of Transnational Management Development. – 2008. – Т. 4, № 3-4. – С. 83-105. – DOI: [10.1300/J130v04n03\_05](https://doi.org/10.1300/J130v04n03_05).

201. **Chang S., Tharenou P.** Competencies needed for managing a multicultural workgroup // Asia Pacific Journal of Human Resources. – 2004. – Т. 42, № 1. – С. 57–74. – DOI: [10.1177/1038411104041534](https://doi.org/10.1177/1038411104041534).

202. **Priem R., Shaffer M.** Resolving moral dilemmas in business: A multicountry study // Business Society. – 2001. – Т. 40, № 2. – С. 197–219. – DOI: [10.1177/000765030104000204](http://dx.doi.org/10.1177/000765030104000204).

203. **Saka N., Gati I., Kelly K. R.** Emotional and Personality-Related Aspects of Career-Decision-Making Difficulties // Journal of Career Assessment. – 2008. – Т. 16, № 4. – С. 403–424. – DOI: [10.1177/1069072708318900](https://doi.org/10.1177/1069072708318900).

204. **Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Қазақстан халқына Жолдауы**. – 2020 жылғы 1 қыркүйек. – URL: <https://www.akorda.kz/kz/addresses/addresses_of_president/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevtyn-kazakstan-halkyna-zholdauy-2020-zhylgy-1-kyrkuiek>.

205. **Oxford English Dictionary**. – 1893. – URL: <https://www.oed.com/information/about-the-oed/history-of-the-oed/oed-editions/>

206. **Mair V. H.** Danger + opportunity ≠ crisis: How a misunderstanding about Chinese characters has led many astray [Электрондық ресурс]. – 2005. – URL: https://pinyin.info/chinese/crisis.html

207. **Bundy J., Pfarrer M. D., Short C. E., & Coombs W. T.** Crises and crisis management: Integration, interpretation, and research development // Journal of Management. – 2017. – Т. 43, № 6. – С. 1661–1692. – DOI: [10.1177/0149206316680030](https://doi.org/10.1177/0149206316680030).

208. **Seeger M. W., Sellnow T. L., & Ulmer R. R.** Communication, Organization, and Crisis // Annals of the International Communication Association. – 1998. – Т. 21. – С. 231–276. – DOI: [10.1080/23808985.1998.11678952](https://doi.org/10.1080/23808985.1998.11678952).

209. **Venette S. J.** Risk communication in a high reliability organization: APHIS PPQ's inclusion of risk in decision making. – Ann Arbor, MI: UMI Proquest Information and Learning, 2003.

211. **Mitroff I. I.** Why some companies emerge stronger and better from a crisis. – New York: AMACOM, 2005.

212. **Wilkenfeld J., Brecher M.** International crises. – 2019. DOI: 10.4337/9781788110709.00007.

213. **Мягких Н. И., Ларина Н. И.** Теория и практика психологии кризисных ситуаций [Электрондық ресурс] // Психология и право. – 2011. – Т. 1, № 2. – URL: <https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2011_n2/40903>

214. **Heckhausen H.** Motivation and action. – Berlin: Springer-Verlag, 2018. – 914 с. – DOI: [10.1007/978-3-319-65094-4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4).

215. **Қазақстан Республикасының Заңы** «Арнаулы әлеуметтік қызметтер туралы» 2008 жылғы 29 желтоқсан № 114-IV. – URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z080000114_>

216. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учебное пособие. – Москва: Издательский центр Академия, 2008. – 256 с.

217. Козлов В. В. Психология кризиса. – М.: Институт консультирования и системных решений, 1997. – 520 с.

218. Trofimov A., Zabolotna V. Tolerance to uncertainty as a factor in the mental health of the population in conditions of war // Social and Legal Studios. – 2023. – Vol. 6, No. 3. – P. 189–200. DOI: 10.32518/sals3.2023.189.

219. Riad A., Drobov A., Krobot M., Antalová N., Alkasaby M. A., Peřina A., Koščík M. Mental Health Burden of the Russian-Ukrainian War 2022 (RUW-22): Anxiety and Depression Levels among Young Adults in Central Europe // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, No. 14. – P. 8418. DOI: 10.3390/ijerph19148418.

220. Peters A., McEwen B. S., Friston K. Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain // Progress in Neurobiology. – 2017. – Vol. 156. – P. 164–188. DOI: 10.1016/j.pneurobio.2017.05.004.

221. Friston K. The free-energy principle: a unified brain theory? // Nature Reviews Neuroscience. – 2010. – Vol. 11. – P. 127–138. DOI: 10.1038/nrn2787.

222. Grupe D. W., Nitschke J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective // Nature Reviews Neuroscience. – 2013. – Vol. 14, № 7. – P. 488–501. DOI: 10.1038/nrn3524.

223. Жигулина М. А. Профессиональное выгорание как объект исследования в психологической науке // Психология труда и организационная психология. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 35–48.

224. Бапаева С.Т., Қасымжанова А.А. Е.В.Распопиннің «Стресс көздеріне төзімділік шкаласы» сұрақнамасының қазақ тілді нұсқасының бейімделуі // Абай атындағы ҚазҰПУ Хабаршысы. «Психология» сериясы. – 2022. – №1 (70). – Б. 256–263. – DOI: <https://doi.org/10.51889/2022-1.1728-7847.37>.

225. **Сараева Е. В., Николаев С. Г.** Связь толерантности к неопределенности и мотивации достижения // Вестник ВятГУ. – 2014. – № 7. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-tolerantnosti-k-neopredelennosti-i-motivatsii-dostizheniya>

226. Шлаина В. М. Индивидуальный стиль управленческой деятельности // Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология. – 2010. – № 9-10.

227. Даукша Л. М., Опарина М. В. О связи толерантности к неопределенности и стрессоустойчивости студентов // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості [Электронный ресурс] : зб. наук. праць за матерiалами II Мiжнар. наук.-практ. конф., Херсон, 26–27 вересня 2019 р. – Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. – С. 67–70.

228. Bapayeva, S., Kassymzhanova, A., Chernikova, T., Almuratova, A., & Ermekbayeva, L. (2025). Psychological study of personal readiness for change and actual functional states of adolescents. The Journal of Psychology and Sociology, 92(1), 4–26. <https://doi.org/10.26577/JPsS202592101>

229. Голубев А. М., Вяткин А. П. Исследование связи личностных особенностей с особенностями поведения и оценки в ситуации неопределенности // Человек в условиях неопределенности: Сборник материалов Всероссийской конференции (18–19 мая 2006 г., Новосибирск). – Новосибирск: НГУ, 2006. – С. 270.

230. Лушин В. П., Ржевская Е. Н., Данникова С. В., Колтко А. В., Миненко Ю. В. Адаптация в условиях стресса: Методические подходы // Вестник Московского государственного университета. – 2003. – № 7. – С. 45–59.

231. **Сагаткалиева А. О.** Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и толерантности к неопределенности в условиях пандемии // Научные исследования 2022: сборник статей Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 23 мая 2022 г.). – В 2 ч. Ч. 1. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2022. – С. 138–142. – URL: <https://naukaip.ru/wp-content/uploads/2022/05/%D0%9C%D0%9A-1406-1.pdf>.

232. Бапаева С.Т., Қасымжанова А.А. Тұлғаның белгісіздікке толеранттығы мен стресске төзімділігінің зерттелуі // Абай атындағы ҚазҰПУ Хабаршысы, «Психология» сериясы. – 2022. – №3 (72). – С. 135–146. – <https://doi.org/10.51889/5917.2022.69.53.016>.

233. **Folkman, S.** (2013). Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (Eds.), Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215>

234. Krakowska M. Informacyjne zachowanie w sytuacjach kryzysowych [Elektroniczny zasób] // Zagadnienia Informacji Naukowej – Studia Informacyjne. – 2020. – T. 58, nr 2A. – S. 61–85. – DOI: 10.36702/zin.716.

235. Berenbaum H., Bredemeier K., & Thompson R. J. Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality // Journal of Anxiety Disorders. – 2008. – Vol. 22, No. 1. – P. 117–125. – DOI: 10.1016/j.janxdis.2007.01.004.

236. Epstein R. M. Facing epistemic and complex uncertainty in serious illness: The role of mindfulness and shared mind [Электронный ресурс] // Patient Education and Counseling. – 2021. – Vol. 104, No. 11. – P. 2635–2642. – DOI: 10.1016/j.pec.2021.07.030

237. Britt T. W., Shen, W., Sinclair, R. R., Grossman, M. R., & Klieger, D. M. How much do we really know about employee resilience? [Электрондық ресурс] // Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice. – 2016. – Vol. 9, No. 2. – P. 378–404. – DOI: 10.1017/iop.2015.107

238. Bondarchuk O., Balakhtar V., Pinchuk N., Pustovalov I., Pavlenok K. Coping with stressfull situations using coping strategies and their impact on mental health // Multidisciplinary Reviews. – 2024. – Т. 7. – № 2024spe034. – С. 1–10. – DOI: 10.31893/multirev.2024spe034.

239. Heatherton T. F. Neuroscience of self and self-regulation // Annual Review of Psychology. – 2011. – Т. 62. – С. 363–390. – DOI: 10.1146/annurev.psych.121208.131616.

240. Banshchikova T.N., Sokolovskii M.L., Korosteleova T.V. Self-regulation and Tolerance for Uncertainty as Resources for the Subjective Well-being of Modern Youth: A Cross-cultural Aspect // RUDN Journal of Psychology and Pedagogics. – 2022. – Т. 19. – № 4. – С. 717-743. – DOI: 10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743.

241. Lee S., Waters S. F. Asians and Asian Americans’ experiences of racial discrimination during the COVID-19 pandemic: Impacts on health outcomes and the buffering role of social support // Stigma and Health. – 2021. – Т. 6. – № 1. – С. 70–78. – DOI: 10.1037/sah0000275.

242. Israelashvili J. More positive emotions during the COVID-19 pandemic are associated with better resilience, especially for those experiencing more negative emotions // Frontiers in Psychology. – 2021. – Т. 12. – Ст. 648112. – DOI: 10.3389/fpsyg.2021.648112.

243. Reppold C. T., Gurgel, L. G., Schiavon, B. K. Psicologia positiva no Brasil: cenário atual e indicações futuras // Psicologia: Ciência e Profissão. – 2015. – Т. 35, № 2. – С. 477-491. – DOI: 10.5935/1808-5687.20210025.

244. Cutuli J. J., Herbers, J. E. Masten A. S., Reed M.-G. Resilience in Development // In: Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., Marques, S. C. (Eds.). The Oxford Handbook of Positive Psychology. – 3rd ed. – New York: Oxford University Press, 2021. – С. 171-188. – DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.9.

245. Maddi S., Khosaba D. Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You. – New York: Amacom, 2005.

246. Masten A. S., Wright M. O. Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation // In J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall (Eds.), Handbook of adult resilience. – The Guilford Press, 2010. – P. 213–237. URL: <https://awspntest.apa.org/record/2010-10101-011>

247. Block J. H., Block J. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior // In W. A. Collins (Ed.), Development of cognition, affect and social relations: The Minnesota symposia on child psychology. – Vol. 13. – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1980. – P. 39-101.- URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315803029-2>

248. Block J., Kremen A. M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness // Journal of Personality and Social Psychology. – 1996. – Vol. 70, № 2. – P. 349–361. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>

249. Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present, and future // Psychosomatic Medicine. – 1993. – Vol. 55, № 3. – P. 234–247. DOI: <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>

250. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences // Journal of Personality and Social Psychology. – 2004. – Vol. 86, № 2. – P. 320–333. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

251. Bonanno G. A., Galea S., Bucciarelli A., Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2007. – Vol. 75, № 5. – P. 671–682. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>

252. Pietrzak R. H., Johnson D. C., Goldstein M. B., Malley J. C., Southwick S. M. Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom // Depression and Anxiety. – 2009. – Т. 26, № 8. – С. 745–751. – DOI: <https://doi.org/10.1002/da.20558>.

253. Williams T. A., Gruber D. A., Sutcliffe K. M., Shepherd D. A., Zhao E. Y. Organizational response to adversity: Fusing crisis management and resilience research streams // Academy of Management Annals. – 2017. – Т. 11, № 2. – С. 733–769. – DOI: <https://doi.org/10.5465/annals.2015.0134>.

254. Andronnikova O. O. Psychological resilience as a system-forming factor of personality adaptation // Psychology in Russia: State of the Art. – 2021. – Т. 14, № 2. – С. 117–132. – DOI: <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0210>.

255. Rothman N. B., Pratt M. G., Rees L., Vogus T. J. Understanding the dual nature of ambivalence: Why and when ambivalence leads to good and bad outcomes // The Academy of Management Annals. – 2017. – Т. 11, № 1. – С. 33–72. – DOI: <https://doi.org/10.5465/annals.2014.0066>.

256. Alquist J. L., Baumeister R. F. Dealing with uncertain situations // The Journal of Positive Psychology. – 2023. – Advance online publication. – DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2282781>.

257. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. – 2003. – Vol. 18, № 2. – P. 76–82. – DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>.

258. Iannello P., Mottini A., Tirelli S., Riva S., Antonietti A. Ambiguity and uncertainty tolerance, need for cognition, and their association with decision making // The Journal of Genetic Psychology. – 2017. – Vol. 178, № 2. – P. 1–14. – DOI: <https://doi.org/10.1080/10872981.2016.1270009>.

259. **ЮНИСЕФ Қазақстан.** Қазақстан, Қызылорда облысындағы жасөспірімдер арасында психикалық денсаулықты нығайту және суицидтің алдын алу. – 2019. – URL: <https://www.unicef.org/kazakhstan/media/3151/file/>.

260. Slone M., Hallis D. The impact of political life on children // Political Psychology. – 1999. – Т. 20, № 2. – С. 245–260. – DOI: 10.1080/10615809908248320.

261. **Friedland N., Keinan G.** The effects of stress, ambiguity tolerance, and trait anxiety on the formation of causal relationships // Journal of Research in Personality. – 1991. – Vol. 25, № 1. – P. 88–107. – DOI: [10.1016/0092-6566(91)90007-D](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90007-D).

262. Bapayeva S., Tarman B., Kassymzhanova A. et al. Decoding the nexus of stress tolerance, personal readiness for change, and psychological factors using PLS-SEM // Humanit Soc Sci Commun. — 2024. — Vol. 11. — Article 1543. — <https://doi.org/10.1057/s41599-024-04079-x>

263. **Fiorillo A., Gorwood P.** The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice // European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists. – 2020. – Vol. 63, № 1. – e32. – DOI: [10.1192/j.eurpsy.2020.35](https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35).

264. **World Health Organization.** World Health Statistics Data Visualizations Dashboard. – Geneva, Switzerland: WHO, 2018. – P. 3–4. – URL: <https://apps.who.int/gho/data/node.sdg.3-4-data?lang=en>.

265. **Maukayeva S., Karimova S.** Epidemiologic character of COVID-19 in Kazakhstan: A preliminary report // Northern Clinics of Istanbul. – 2020. – Т. 7, № 3. – С. 210–213. – DOI: <https://doi.org/10.14744/nci.2020.62443>.

266. **Semenova Y., Glushkova N., Pivina L., Khismetova Z., Zhunussov Y., Sandybaev M., Ivankov A.** Epidemiological Characteristics and Forecast of COVID-19 Outbreak in the Republic of Kazakhstan // Journal of Korean Medical Science. – 2020. – Т. 35, № 24. – e227. – DOI: <https://doi.org/10.3346/jkms.2020.35.e227>.

267. **Kuznetsov A., Sadovskaya V.** Spatial variation and hotspot detection of COVID-19 cases in Kazakhstan, 2020 // Spatial and Spatio-temporal Epidemiology. – 2021. – Т. 39. – 100430. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sste.2021.100430>.

268. **Zhussupov B., Saliev T., Sarybayeva G., Altynbekov K., Tanabayeva S., Altynbekov S., Tuleshova G., Pavalkis D., Fakhradiyev I.** Analysis of COVID-19 pandemics in Kazakhstan // Journal of Research in Health Sciences. – 2021. – Т. 21, № 2. – e00512. – DOI: <https://doi.org/10.34172/jrhs.2021.52>.

269. **World Health Organization.** Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak [Электрондық ресурс]. – 2020. – URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>

270. **ЮНИСЕФ Қазақстан.** ЮНИСЕФ қазақстандықтарды COVID-19 пандемиясы кезінде жедел психологиялық көмекті алуға қолдау көрсетуде [Электрондық ресурс]. – 2020. – URL: <https://www.unicef.org/kazakhstan>.

271. **Kim A. M., Khon N. N., Baimoldina L. O., Aidossova Zh. K.** Systems approach and psychological research in a pandemic // Vestn Kazn Psychol Sociol Ser. – 2021. – Vol. 76, № 1. – P. 17–24. – DOI: <https://doi.org/10.26577/JPsS.2021.v76.i1.02>.

272. **Первушина О. Н., Фёдоров А. А., Дорошева Е. А.** Переживание пандемии COVID-19 и толерантность к неопределенности // Reflexio. – 2020. – Т. 13, № 1. – С. 5–20. – DOI: <https://doi.org/10.25205/2658-4506-2020-13-1-5-20>.

273. **Dvoryanchikov N. V., Starichenko N. V., Enikolopov S. N.** Features of perception and experience of “invisible” stress by military personnel working with sources of ionizing radiation // J Practical Psychol. – 2005. – № 1. – P. 49–54. – DOI: [10.3200/SOCP.147.6.607-630](https://doi.org/10.3200/SOCP.147.6.607-630).

274. **Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. И., Щукин Б. П.** Психогения в экстремальных условиях. – М., 1991. – 115 с. – URL: <https://www.studmed.ru/aleksandrovskiy-yua-lobastov-os-spivak-li-schukin-bp-psihogeniya-v-ekstremalnyh-usloviyah_93a5d7a5a36.html>.

275. **Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. J.** The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // Lancet. – 2020. – Vol. 395. – P. 912–920. – DOI: [10.1016/s0140-6736(20)30460-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30460-8).

276. **UNESCO.** Declaration of Principles of Tolerance. – 1995. – URL: <http://undocs.org/ru/A/RES/51/95>.

277. **Zandifar A., Badrfam R.** Iranian mental health during the COVID-19 epidemic // Asian Journal of Psychiatry. – 2020. – Vol. 51. – P. 101990. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>.

**278. Freeston M., Tiplady A., Mawn L., Bottesi G., Thwaites S.** Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19) // Cognitive Behaviour Therapist. – 2020. – Vol. 13. – P. e31. – DOI: <https://doi.org/10.1017/S1754470X2000029X>.

**279. Toro R. A., Avendaño-Prieto B. L., Vargas N.** Transdiagnostic model of anxiety and depression according to the relationship with affect, intolerance of uncertainty, and anxiety sensitivity // Revista CES Psicología. – 2020. – Vol. 13. – P. 140–152. – DOI: <https://doi.org/10.21615/cesp.13.1.9>.

**280. Del-Valle M. V., López-Morales H., Andrés M. L., Yerro-Avincetto M., Gelpi Trudo R., Urquijo S., Canet-Juric L.** Intolerance of COVID-19-related uncertainty and depressive and anxiety symptoms during the pandemic: a longitudinal study in Argentina // Journal of Anxiety Disorders. – 2022. – Vol. 86. – P. 102531. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102531>.

**281. Li Q., Luo R., Zhang X., Meng G., Dai B., Liu X.** Intolerance of COVID-19-related uncertainty and negative emotions among Chinese adolescents: a moderated mediation model of risk perception, social exclusion and perceived efficacy // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – Vol. 18. – P. 2864. – DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18062864>.

**282. Gillman A. S., Scharnetzki L., Boyd P. et al.** Perceptions and tolerance of uncertainty: relationship to trust in COVID-19 health information and vaccine hesitancy // Journal of Behavioral Medicine. – 2023. – Vol. 46. – P. 40–53. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-022-00302-9>.

**283. Lazarus M. D., Gouda-Vossos A., Ziebell A., Brand G.** Fostering uncertainty tolerance in anatomy education: lessons learned from how humanities, arts and social science (HASS) educators develop learners’ uncertainty tolerance // Anatomical Sciences Education. – 2023. – Vol. 16. – P. 128–147. – DOI: <https://doi.org/10.1002/ase.2174>.

**284. Satici B., Saricali M., Satici A. S., Griffiths M. D.** Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19 // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2020. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>.

**285. Mertens G., Gerritsen L., Duijndam S., Salemink E., Engelhard I. M.** Fear of the coronavirus (COVID-19): predictors in an online study conducted in March 2020 // Journal of Anxiety Disorders. – 2020. – Vol. 74. – P. 102258. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>.

**286. Leontiev D., Mospan A., Osin E.** Positive personality resources as buffers against psychological reactions to uncertainty // Current Psychology. – 2022. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03879-1>.

287. **Pogorilska N. I., Synelnykov R. Y., Palamar B. I., Tukaiev S. V., Nezhyva L. L.** Features of psychological experiences in severe quarantine during the COVID-19 pandemic: the role of tolerance for uncertainty // Wiadomosci Lekarskie (Wars, Pol : 1960). – 2021. – Vol. 74, № 6. – P. 1312–1316. – DOI: <https://doi.org/10.36740/wlek202106104>.

**288. Duarte I., Alves A., Coelho A., Ferreira A., Cabral B., Silva B., Peralta J., Silva J., Domingues P., Nunes P. и др.** The mediating role of resilience and life satisfaction in the relationship between stress and burnout in medical students during the COVID-19 pandemic // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, № 5. – P. 2822. – DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19052822>.

**289. Pervichko E., Mitina O., Koniukhovskaia J., Kurtser I.** Factors of stress resistance in doctors and medical workers during the COVID-19 pandemic // Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology. – 2023. – Vol. 14, № 1. – P. 27–48. – DOI: <https://doi.org/10.34883/PI.2023.14.1.008>.

**290. Alrawashda M. N.** The risk of bullying as a result of COVID-19 among university students // Opción. – 2020. – Vol. 36. – P. 1597–1625.

**291. Del-Valle M. V., Aranda M.** Enseñar en tiempos de CoVid-19: Retos y posibilidades // Opción. – 2021. – Vol. 37. – P. 12–30. – DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7465973>.

**292. Evans-Amalu K., Claravall E.** Inclusive online teaching and digital learning: lessons learned in the time of pandemic and beyond // Journal of Curriculum Studies Research. – 2021. – Vol. 3, № 1. – P. i–iii. – DOI: <https://doi.org/10.46303/jcsr.2021.4>.

**293. Dube B., Mahlomaholo S., Setlalentoa W., Tarman B.** Creating sustainable learning environments in the era of the posthuman: towards borderless curriculum // Journal of Curriculum Studies Research. – 2023. – Vol. 5, № 1. – P. i–x. – DOI: <https://doi.org/10.46303/jcsr.2023.1>.

**294. Peñalver E. A., Urbieta A. S.** Coronavirus y comunicación económico-financiera en el ámbito periodístico inglés-español: características lingüístico-discursivas // Opción. – 2021. – Vol. 37, № 94. – P. 72–101. – URL: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/opcion/article/view/37359/40785>.

**295. Nikiforova S., Lamanova A., Injigolyan A., Aliyeva M.** Sociological analysis of the dynamics of socio-psychological well-being of medical workers in the conditions of the COVID-19 pandemic // Journal of Psychology and Sociology. – 2022. – Vol. 82, № 3. – P. 102–111. – DOI: <https://doi.org/10.26577/JPsS.2022.v82.i3.010>.

**296. Greenhouse-Tucknott A., Pickering S., Butterworth J., Smeeton N. J., Wrightson J. G., Dekerle J.** Prolonged cognitive activity increases perception of fatigue but does not influence perception of effort, affective valence or performance during subsequent isometric endurance exercise. – 2020. – DOI: <https://doi.org/10.31236/osf.io/7f4hs>

**297. Shirey M. R.** Lewin’s theory of planned change as a strategic resource // JONA: Journal of Nursing Administration. – 2013. – Vol. 43, № 2. – P. 69–72. – DOI: <https://doi.org/10.1097/NNA.0b013e31827f20a9>.

**298. Lewin K.** Group Decision and Social Change // In: Maccoby E. E., Newcomb T. M., Hartley E. L. (eds.) Readings in Social Psychology. – New York: Holt, Rinehart, Winston, 1958. – P. 197–211.

**299. Taufikin Z., Iain M. A.** Readiness to change during the Covid-19 pandemic: study of self-efficacy and perceived organizational support on lectures performance // Academy of Strategic Management Journal. – 2021. – Vol. 20. – URL: <https://www.abacademies.org/articles/readiness-to-change-during-the-covid19-pandemic-study-of-selfefficacy-and-perceived-organizational-support-on-lectures--performanc-11226.html>.

**300.** Бапаева С.Т. Белгісіздік дәуіріндегі стресс: теориялық шолу // «Тұран» университетінің 30 жылдығына және Қазақстан Республикасындағы балалар жылына арналған «Толеранттылық және геосаяси қатерлер» атты халықаралық ғылыми-практикалық конференциясы. — Алматы, 31 мамыр 2022 ж. — Б. 177–182.

**301. Zaman M., Novitasari D., Goestjahjanti F., Fahlevi M., Nadeak M., Fahmi K., Setiawan T., Asbari M., Tinggiilmuekonomi S., Bumiputera D., Indonesia Pembangunan S.** Effect of readiness to change and effectiveness of transformational leadership on workers’ performance during Covid-19 pandemic // Solid State Technology. – 2020. – Vol. 63. – P. 185–200.

**302. Rehman N., Mahmood A., Ibtasam M., Murtaza S. A., Iqbal N., Molnár E.** The psychology of resistance to change: the antidotal effect of organizational justice, support and leader-member exchange // Frontiers in Psychology. – 2021. – Vol. 12. – DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678952>.

**304. Shao L., Guo H., Yue X., Zhang Z.** Psychological contract, self-efficacy, job stress, and turnover intention: a view of job demand-control-support model // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – Article 868692. – DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.868692>.

**305. Effiyanti E., Lubis A. R., Sofyan S., Syafruddin S.** The influence of transformational leadership on organizational performance: a case study in Indonesia // Journal of Asian Finance, Economics and Business. – 2021. – Vol. 8, No. 2. – P. 583–593.

**299. Alolabi Y. A., Ayupp K., Dwaikat M. A.** The effect of transformational leadership on individual readiness to change: the mediating roles of work engagement and organizational justice (a study of UAE construction industry) // International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences. – 2022. – Vol. 11, No. 3. – P. 538–570. – DOI: <https://doi.org/10.6007/IJAREMS/v11-i3/15340>.

**306. Bouckenooghe D.** Positioning change recipients’ attitudes toward change in the organizational change literature // Journal of Applied Behavioral Science. – 2010. – Vol. 46, No. 4. – P. 500–531. – DOI: <https://doi.org/10.1177/0021886310367944>.

**307. Al-Maamari Q. A., Muhammed Kassim R. N., Raju V., Al-Tahitah A., Ameen A. A., Abdulrab M.** Factors affecting individual readiness for change: a conceptual framework // International Journal of Management and Human Sciences. – 2018. – Vol. 2, No. 1. – P. 13–18. – <http://www.ijmhs.org/index.aspx>.

**308. Jimmieson N. L., White K. M.** Predicting employee intentions to support organizational change: an examination of identification processes during a re‐brand // British Journal of Social Psychology. – 2011. – Vol. 50, No. 2. – P. 331–341. – DOI: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.2010.02005.x>.

**309. Weeks W. A., Roberts J., Chonko L. B., Jones E.** Organizational readiness for change, individual fear of change, and sales manager performance: an empirical investigation // Journal of Personal Selling and Sales Management. – 2004. – Vol. 24, No. 1. – P. 7–17. – DOI: <https://doi.org/10.1080/08853134.2004.10749012>.

**310. Devos G., Buelens M., Bouckenooghe D.** Contribution of content, context, and process to understanding openness to organizational change: two experimental simulation studies // Journal of Social Psychology. – 2007. – Vol. 147, No. 6. – P. 607–630.

**311. Al-Ghazali B. M., Afsar B.** Impact of psychological capital on mental health, readiness for organizational change, and job insecurity: hotel employees’ perspective in COVID-19 // Journal of Tourism Futures. – 2022. – DOI: <https://doi.org/10.1108/JTF-07-2020-0116>.

**312. Weiner B. J.** A theory of organizational readiness for change // Handbook on Implementation Science. – Edward Elgar Publishing, Camberley, 2020.

313. **Rollnick S., Heather N., Gold R., Hall W.** Development of a short ‘readiness to change’ questionnaire for use in brief, opportunistic interventions among excessive drinkers // British Journal of Addiction. – 1992. – Vol. 87, No. 5. – P. 743–754. – DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1992.tb02720.x>.

314. Куликов Л. В. Определение доминирующего и актуального психического состояния // Практикум по психологии состояний / под ред. А. О. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – 616 с. – URL: <https://kpfu.ru/portal/docs/F_292350932/Uchebnik._elektronnyj.variant.pdf>

315. **Plath H. E., Richter P.** Ermüdung-Monotonie-Sättigung-Stress (BMS): Verfahren zur skalierten Erfassung erlebter Beanspruchungsfolgen. – Berlin: Psychodiagnostisches Zentrum, 1984.

316. Распопин Е.В. Шкала устойчивости к источникам стресса [Электронный ресурс] // Гуманитарный университет, Екатеринбург, 2012. – С. 1–8. – URL: https://s.science-education.ru/pdf/2012/6/16.pdf

317. Қазақстан Республикасының 1996 жылғы 10 маусымдағы № 6-I «Авторлық құқық және сабақтас құқықтар туралы» Заңы. — URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z960000006>\_

318. **Наследов А. Д.** SPSS 19: профессиональный статистический анализ данных. – СПб.: Питер, 2011. – 400 с.

319. Галлере И. Категоризация понятия молодости // Межпоколенческие отношения: современный дискурс и стратегические выборы в психолого-педагогической науке и практике. – 2020. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kategorizatsiya-ponyatiya-molodosti>

320. Бапаева С.Т., Қасымжанова А.А., Васько Т.П., Мырзатаева Б.М., Ахметжанова М.Б. Тұлғаның белгісіздікке толеранттылығының жас және жыныстық ерекшеліктерінің зерттелуі // Абай атындағы ҚазҰПУ Хабаршысы, «Психология» сериясы. — 2023. — № 3 (76). — Б. 81-90. — <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2023.76.3.009>

321. Қасымжанова А.А., Бапаева С.Т. Дағдарыс жағдайында тұлғаның өзекті функционалды жай-күйінің және өзгерістерге бейімделуінің жас және жыныстық ерекшеліктерін эмпирикалық зерттеу // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және социология сериясы. — 2023. — Т. 84, № 1. — Б. 13-33. — <https://doi.org/10.26577/JPsS.2023.v84.i1.02>

322. Бапаева С.Т., Касымжанова А.А. Белгісіздік жағдайында тұлғаның басым психикалық жай-күйінің әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктері // Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің Хабаршысы. Педагогика. Психология. Социология сериясы. — 2024. — Т. 148, № 3. — Б. 203-225. — <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2024-148-3-203-225>

323. Hedman E., Axelsson E., Görling A., Ritzman C., Ronnheden M., Alaoui S. E., … Ljótsson B. Internet-delivered exposure-based cognitive–behavioural therapy and behavioural stress management for severe health anxiety: randomised controlled trial // British Journal of Psychiatry. – 2014. – Vol. 205, No. 4. – P. 307–314. – DOI: [10.1192/bjp.bp.113.140913](https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.140913).

324. Schneiderman N., Ironson G., Siegel S. D. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants // Annual Review of Clinical Psychology. – 2005. – Vol. 1. – P. 607–628. – DOI: [10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141](https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141).

325. Schneiderman N., Antoni M. H., Saab P. G., Ironson G. Health psychology: psychosocial and biobehavioral aspects of chronic disease management // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 555–580. – DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.555.

326. Morley S., Eccleston C., Williams A. Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of cognitive behavior therapy and behavior therapy for chronic pain in adults, excluding headache // Pain. – 1999. – Vol. 80. – P. 1–13. – DOI: 10.1016/s0304-3959(98)00255-3.

327. Wolmer L., Hamiel D., Barchas J. D., Slone M., Laor N. Teacher-delivered resilience-focused intervention in schools with traumatized children following the second Lebanon war // Journal of Traumatic Stress. – 2011. – Vol. 24. – P. 309–316. – DOI: 10.1002/jts.20638.

328. Horn S. R., Charney D. S., Feder A. Understanding resilience: new approaches for preventing and treating PTSD // Experimental Neurology. – 2016. – Vol. 284. – P. 119–132. – DOI: 10.1016/j.expneurol.2016.07.002.

329. Creswell J. D. Mindfulness interventions // Annual Review of Psychology. – 2017. – Vol. 68. – P. 491–516. – DOI: 10.1146/annurev-psych-042716-051139.

330. Liu H., Zhang C., Ji Y., Yang L. Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance? // Frontiers in Human Neuroscience. – 2018. – Vol. 12. – P. 326. – DOI: 10.3389/fnhum.2018.00326.

331. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44, No. 3. – P. 513–524. – DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.

332. Jurek K., Niewiadomska I., Chwaszcz J. The effect of received social support on preferred coping strategies and perceived quality of life in adolescents during the COVID-19 pandemic // Scientific Reports. – 2024. – Vol. 14, No. 1. – P. 21686. – DOI: 10.1038/s41598-024-73103-6.

333. Hobfoll S. E. Traumatic stress: A theory based on rapid loss of resources // Anxiety Research. – 1991. – Vol. 4, №3. – P. 187–197. – DOI: 10.1080/08917779108248773.

334. Hobfoll S. E. et al. Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: moving from meaning cognitions to doing what is meaningful // Applied Psychology: International Review. – 2007. – Vol. 56. – P. 345–366. – DOI: 10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x.

335. Moisoglou I., Katsiroumpa A., Kolisiati A., Vraka I., Kosiara K., Siskou O., Kaitelidou D., Konstantakopoulou O., Katsoulas T., Gallos P., Galanis P. Resilience and Social Support Improve Mental Health and Quality of Life in Patients with Post-COVID-19 Syndrome // European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. – 2024. – Vol. 14, №1. – P. 230–242. – DOI: 10.3390/ejihpe14010015.

336. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. – New York, NY: Delacorte, 1990.

337. Kase T., Endo S., Oishi K. Process linking social support to mental health through a sense of coherence in Japanese university students // Mental Health and Prevention. – 2016. – Vol. 4, №3-4. – P. 124–129. – DOI: 10.1016/j.mhp.2016.05.001.

338. Ogawa N. Stress, coping behavior, and social support in Japan and the United States: Doctoral dissertation. – University of Oklahoma, Norman, Oklahoma, 2007. – URL: <http://hdl.handle.net/11244/1325>.

339. Markus H. R., Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation // Psychological Review. – 1991. – Vol. 98, No. 2. – P. 224–253. – DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>.

340. Kotter J. P. Leading change: Why transformation efforts fail // Harvard Business Review. – 1995. – Vol. 74. – P. 59–67. – URL: <https://hbr.org/1995/05/leading-change-why-transformation-efforts-fail-2>.

341. Oreg S., Nevo O., Metzer H., Leder N., Castro D. Dispositional resistance to change and occupational interests and choices // Journal of Career Assessment. – 2009. – Vol. 17, No. 3. – P. 312–323. – DOI: <https://doi.org/10.1177/1069072708330599>.

342. Bolman L.G., Gallos J.V. Reframing Academic Leadership. – San Francisco: John Wiley & Sons, Inc., 2011. – URL: <https://www.csuchico.edu/freespeech/_assets/documents/teaching/bollman-_-gallos-2011-reframing-academic-leadership.pdf>

343. Deneen C., Boud D. Patterns of resistance in managing assessment change // Assessment & Evaluation in Higher Education. – 2013. – Т. 39, № 5. – С. 577–591. – DOI: <https://doi.org/10.1080/02602938.2013.859654>.

344. Knight P. T., Trowler P. R. Department-level Cultures and the Improvement of Learning and Teaching // Studies in Higher Education. – 2000. – Т. 25, № 1. – С. 69–83. – DOI: <https://doi.org/10.1080/030750700116028>.

345. Wilson K., Neylon C., Montgomery L., Huang C., Handcock R. N., Roelofs A., Hosking R., Ozaygen A. Global Diversity in Higher Education Workforces: Towards Openness // Open Library of Humanities. – 2022. – Т. 8, № 1. – DOI: <https://doi.org/10.16995/olh.4809>.

346. **Staley D. J., Trinkle D. A.** The text of this article is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 UnPorted License [Электрондық ресурс] – 2011. – URL: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>

347. **Kuhn M. H.** LEWIN, KURT. Field Theory of Social Science: Selected Theoretical Papers. (Edited by Dorwin Cartwright.) – New York: Harper & Brothers, 1951. – The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science, 276(1), 146-147. – DOI: <https://doi.org/10.1177/000271625127600135>.

348. **Connelly M.** The Kurt Lewin Change Management Model. Creating Positive Change. – 2020, September 12. – URL: <https://www.change-management-coach.com/kurt_lewin.html>.

349. **Connelly M.** The ADKAR® Change Management Model: A Simple, Powerful, Action-Oriented Model to Consider for Your Next Change. – Updated: 21 April 2023. – URL: <https://www.change-management-coach.com/adkar_change_management_model.html>.

350. **Hiatt J.** ADKAR: A Model for Change in Business, Government, and Our Community. – Prosci Learning Center Publications, 2006. – 146 с. – URL: <https://books.google.kz/books/about/ADKAR.html?id=mVMUPQAACAAJ&redir_esc=y>.

351. **Sydow J., Schreyögg G., Koch J.** Organizational path dependence: Opening the black box // The Academy of Management Review. – 2009. – Т. 34, № 4. – С. 689–709. – DOI: [10.5465/AMR.2009.44885978](http://dx.doi.org/10.5465/AMR.2009.44885978).

352. **Connor D. R.** Managing at the speed of change: How resilient managers succeed and prosper where others fail. – New York, NY: Random House, 1992. – URL: <https://octagon-pumpkin-c8n4.squarespace.com/s/Managing-at-Speed-of-ChangeConnerEBS.pdf>.

353. **Piderit S. K.** Rethinking Resistance and Recognizing Ambivalence: A Multidimensional View of Attitudes toward an Organizational Change // The Academy of Management Review. – 2000. – Т. 25, № 4. – С. 783–794. – DOI: [10.2307/259206](https://doi.org/10.2307/259206).

354. **Kotter J. P., Schlesinger L. A., Sathe V.** Organization: Text, Cases, and Readings on the Management of Organizational Design and Change. 2nd ed. – Homewood, IL: Richard D. Irwin, 1986. – URL: <https://www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx?num=141>.

355. **Smollan R. K.** The multi-dimensional nature of resistance to change // Journal of Management & Organization. – 2011. – Vol. 17, No. 6. – P. 828–849. – DOI: [10.5172/jmo.2011.828](https://doi.org/10.5172/jmo.2011.828).

356. **Amason A. C.** Distinguishing the Effects of Functional and Dysfunctional Conflict on Strategic Decision Making: Resolving a Paradox for Top Management Teams // The Academy of Management Journal. – 1996. – Vol. 39, No. 1. – P. 123–148. – DOI: [10.2307/256633](https://doi.org/10.2307/256633).

357. Kezar A. Higher Education Change and Social Networks: A Review of Research // The Journal of Higher Education. – 2014. – Т. 85, № 1. – С. 91–125. – DOI: 10.1353/jhe.2014.0003.

358. Gearin C. New Higher Education President Integration: Change and Resistance Viewed Through Social Power Bases and a Change Model Lens // Journal of Higher Education Policy and Management. – 2017. – Т. 39, № 1. – С. 1–16. – DOI: 10.1080/1360080X.2017.1354768.

359. Shu J., Ochsner K. N., Phelps E. A. Trait Intolerance of Uncertainty Is Associated with Decreased Reappraisal Capacity and Increased Suppression Tendency // Affec Sci. – 2022. – Т. 3. – С. 528–538. – DOI: 10.1007/s42761-022-00115-8.

360. Frone M. R. Intolerance of ambiguity as a moderator of the occupational role stress-strain relationship: A meta-analysis // Journal of Organizational Behavior. – 1990. – Т. 11, № 4. – С. 309–320. – DOI: 10.1002/job.4030110406.

361. Kets de Vries M. F. R., Guillén Ramo L., Korotov K. Organizational Culture, Leadership, Change and Stress // International Handbook of Work and Health Psychology. – Third Edition. – Wiley, 2009. – С. 375–396. – DOI: 10.1002/9780470682357.ch18.

362. Бапаева С.Т., Құлымбаева А.К. Белгісіздікке төзімділік және эмоционалды интеллект пандемия жағдайын еңсерудің маңызды шарты ретінде // Академик К.А.Оразбекованың 80 жас мерейтойына арналған «Адамзаттың ғаламдық мәселелерін шешуде ұлттық психологияның рөлі» Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдары. — Алматы, 2021. — 21 сәуір. — Б. 451-454.

363. Hair J. F., Astrachan C. B., Moisescu O. I., Radomir L., Sarstedt M., Vaithilingam S., Ringle C. M. Executing and interpreting applications of PLS-SEM: Updates for family business researchers // Journal of Family Business Strategy. – 2021. – Т. 12, № 3. – DOI: [10.1016/j.jfbs.2020.100392](https://doi.org/10.1016/j.jfbs.2020.100392).

364. Henseler J. Bridging design and behavioral research with variance-based structural equation modeling // J. Advert. – 2017. – Т. 46, № 1. – С. 178–192. – DOI: [10.1080/00913367.2017.1281780](https://doi.org/10.1080/00913367.2017.1281780).

365. Watkins, M. W. Exploratory factor analysis: a guide to best practice // J. Black Psychol. – 2018. – Т. 44, № 3. – С. 219–246. – DOI: [10.1177/0095798418771807](https://doi.org/10.1177/0095798418771807)

366. Williams B. A., Onsman A., Brown G. T. Exploratory factor analysis: a five-step guide for novices // J. Emerg. Prim. Health Care. – 2010. – Т. 8, № 3. – С. 1–13.

367. Brown, T. A. Confirmatory factor analysis for applied research. 2nd ed. – New York, NY: Guilford Publications, 2015.

368. Hu, L., Bentler, P. M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives // Structural Equation Modeling. – 1999. – Т. 6, № 1. – С. 1–55. – DOI: 10.1080/10705519909540118

369. Bacon D. R., Sauer P. L., Young M. Composite reliability in structural equations modeling // Educational and Psychological Measurement. – 1995. – Т. 55, № 3. – С. 394–406. – DOI: 10.1177/0013164495055003003

370. Peterson R. A., Kim Y. On the relationship between coefficient alpha and composite reliability // J. Appl. Psychol. – 2013. – Т. 98, № 1. – С. 194–198. . – DOI: [10.1037/a0030767](https://doi.org/10.1037/a0030767)

371. Taber, K. T. The use of Cronbach’s alpha when developing and reporting research instruments in science education // Res. Sci. Educ. – 2018. – Т. 48. – С. 1273–1296. – DOI: [10.1007/s11165-016-9602-2](https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2)

372. Ghasemy M., Erfanian M., Gaskin J. E. Affective events theory as a theoretical lens for improving the working environment of academics in developing economies // Journal of Applied Research in Higher Education. – 2020. – Т. 13, № 1. – С. 300–324. – DOI: 10.1108/jarhe-02-2020-0030

373. Maksum M. A., Purwono J., Hidayatullah F. S. The influences of change readiness and self-efficacy on teacher performance during the COVID-19 pandemic // AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan. – 2022. – Т. 14, № 2. – С. 1271–1282. – DOI: 10.35445/alishlah.v14i2.1898.

374. Prima H., Eliyana A. The impact of self-efficacy and perceived organizational support on operational managers’ readiness to change // Increasing Management Relevance and Competitiveness. – Taylor & Francis, 2018. – С. 171–176.

375. Tsai M. H., Li N. P. Trait self-control, emotions, and openness to alternative viewpoints // Current Research in Behavioral Sciences. – 2023. – Т. 5. – С. 100131. – DOI: 10.1016/j.crbeha.2023.100131.

376. Xu X., Xia M., Zhao J., Pang W. Be real, open, and creative: how openness to experience and to change mediate the authenticity-creativity association // Thinking Skills and Creativity. – 2021. – Т. 41. – С. 100857. – DOI: 10.1016/j.tsc.2021.100857.

377. Dev S. Effects of procrastination behavior, stress tolerance and study habits on academic achievements of Indian Students residing in India (Kerala) and UAE // Research in Social Science and Technology. – 2018. – Т. 3, № 3. – С. 16–31. – DOI: 10.46303/ressat.03.03.2.

378. Limm H., Angerer P., Heinmueller M. Self-perceived stress reactivity is an indicator of psychosocial impairment at the workplace // BMC Public Health. – 2010. – Т. 10. – С. 252. – DOI: 10.1186/1471-2458-10-252.

379. Christensen A. J., Moran P. J. Psychological aspects of end-stage renal disease // Johnston D. W., Johnston M., Bellack A. S., Hersen M. Health psychology, vol. 8. Comprehensive clinical psychology. – Elsevier Science Publishers B.V., 1998. – С. 321–338.

380. Schönfeld P., Brailovskaia J., Bieda A., Zhang X. C., Margraf J. The effects of daily stress on positive and negative mental health: mediation through self-efficacy // International Journal of Clinical and Health Psychology. – 2016. – Т. 16, № 1. – С. 1–10. – DOI: 10.1016/j.ijchp.2015.08.005.

381. Antinori A., Carter O. L., Smillie L. D. Seeing it both ways: openness to experience and binocular rivalry suppression // Journal of Research in Personality. – 2017. – Т. 68. – С. 15–22. – DOI: 10.1016/j.jrp.2017.03.005.

382. Sukhov A., Sihvonen A., Olsson L. E., Magnusson P. That makes sense to me: openness to change and sensemaking in idea screening // International Journal of Innovation Management. – 2018. – Т. 22, № 8. – С. 1–15. – DOI: 10.1142/S1363919618400091.

383. Roczniewska M., Higgins E. T. Messaging organizational change: How regulatory fit relates to openness to change through fairness perceptions // Journal of Experimental Social Psychology. – 2019. – Т. 85. – Ст. 103882. – DOI: 10.1016/j.jesp.2019.103882.

384. Lizar A. A., Mangundjaya W. L., Rachmawan A. The role of psychological capital and psychological empowerment on individual readiness for change // Journal of Developing Areas. – 2015. – Т. 49, № 5. – С. 343–352.

385. Tamba G., Iancu I. Emerging adults and the use of textual digital communication: a reflection on self-esteem, loneliness, anxiety, and wellbeing // Research in Social Science and Technology. – 2023. – Т. 8, № 1. – С. 31–50. – DOI: 10.46303/ressat.2023.3.

386. Kanar M. The relationship between openness to change and employees’ perception of organizational routines and the effects of empowerment: Doctoral dissertation. – Marmara Universitesi (Turkey), 2006.

387. Benlagha N., Hemrit W. The inter and intra relationship between economics, administrative sciences and social sciences disciplines // Research in Social Science and Technology. – 2018. – Т. 3, № 3. – С. 92–115. – DOI: 10.46303/ressat.03.03.6.

388. Қасымжанова А.А., Бапаева С.Т. Дағдарыс жағдайындағы стресске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылықтың теориялық талдауы // Психология ғылымы мен тәжірбиесінің қоғамдағы әлеуметтік мәселелерді шешудегі ролі: халықаралық ғылыми-әдістемелік конференция материалдары. – Нұр-Сұлтан, 2021. – 31–35 бб.

389. Бапаева С.Т., Бапаева М.Қ. Белгісіздік жағдайындағы стресс және оны еңсеру // Global science and innovations 2021: Central Asia. – Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Нұр-Сұлтан, 2021. – 3–6 бб.

390. Бапаева С.Т., Қасымжанова А.А. Пандемия жағдайындағы белгісіздікті кешіру // Global science and innovations 2021: Central Asia. – Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Нұр-Сұлтан, 2021. – 7–9 бб.

**Қосымша А**

**«Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі**

**(**A. Rolnic, S. Heather, М. Gold, С. Hull**)**

**Нұсқаулық:** Ұстанымыңызға сәйкес келетін бағаны әр пікірге сәйкес  белгілеңіз. Мұндағы: 1 – мүлдем сәйкес келмейді, 6-сәйкестік деңгейі жоғары

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пікірлер:** | **Дәрежесі** | | | | | |
| 1. Белгісіздікке қарағанда әдеттегіні қалаймын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Мен сирек «жеті рет өлшеймін» | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Мен өз жоспарларын өзгертетін адамдардың қатарынан емеспін | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Іске құлшынып кіріскенше, күннің басталғанын тағатсыздана күтемін | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Менің ойымша, ешкімді көп үмітендіру қажет емес | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Әлдене жұмыс жасамай қалса мен оның ақауын жоюдың амалын табамын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Анық және нақты жауаптар болмағанда, мен ашуланамын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Мен үйреншікті жағдайды қалыптастыруға және сақтауға тырысамын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Мен кез-келген жағдайды менің пайдама шешілетіндей жасай аламын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Әлдебір дүниенің қолымнан келмегеніне көну үшін маған біраз уақыт керек | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Мен үшін босаңсып, ештеңемен айналыспау қиынға соғады | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Егер әлдененің жүзеге аспауы  ықтимал болса, онда ол жүзеге аспайды | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Тығырыққа тірелгенде, жағдайдың шешімін табу үшін тосын әрекет жасаймын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Мен істің мән-жайын түсінбегенде, сасып қаламын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Өзімді жайлы сезінетін маған белгілі іс-әрекет  аумағын қалаймын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Мен тап болған жағдайлардың барлығына шамам келеді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Егер мен әлдебір шешімге келген болсам, ол шешімді өзгерту қиын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Мен соңына дейін сарқылып әрекет еткенді  жөн көремін | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Әдетте мен қолымнан келмей қалуы мүмкін істерге зейінімді шоғырландырамын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Адамдар тығырыққа тірелгенде маған келеді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Егер істің ақыры белгісіз болса, мен оның мән-жайын сол сәтте   айқындауға тырысамын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Сыналған және сенімді әдісті ұстанған дұрыс | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Мен кемішліктеріме емес, жетістіктеріме сүйенемін | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. Әлдене қолымнан тіпті  келмей жатса да, одан бас тарта салу маған қиын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. Мен қажымаймын және қуатқа толымын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. Барлығы мен ойлағандай бола бермейді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. Қиыншылықтарды жеңу – менің тұлғамның күшті жағы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. Істі аяқсыз қалдырғанды ұнатпаймын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. Мен қосалқы емес, басты жолмен жүргенді қалаймын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. Менің өз күшіме деген сенімім берік | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31. Өз талап бұйрығыңды бөтен ортада ұстанба | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. Мен құмар да, батылмын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. Мен мәселенің шемінен гөрі тек қиындығын ғана көруге бейіммін | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34. Мен мәселенің шешімін табу үшін оның ерекше амалдарына жүгінемін | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35. Мәселенің мақсаты мен нәтижесі белгісіз болса ісім өнбейді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Қосымша Ә**

**С. Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы**

**Нұсқаулық:**

Сауалнамада әртүрлі адамдардың пікірлерін немесе түсініктерін сипаттайтын пайымдаулар берілген. Әр тұжырымды мұқият оқып шығып,  оған қаншалықты келісетініңізді немесе келіспейтіндігіңізді білдіріңіз. Әр жағдайда сіздің пікіріңізді жақсы сипаттайтын жауапты белгілеңіз (дұрыс және бұрыс жауаптар жоқ екенін есте сақтаңыз, сіз өзіңіздің жеке пікіріңізді және өзіңізге тән жай-күйіңізді білдіресіз). Әр тұжырымға келісіміңіздің немесе  келіспеушілігіңіздің дәрежесін бағалау үшін келесі шкаланы қолданыңыз:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Үзілді-кесілді келіспеймін (қарсымын)** | **Келіспеймін** | **Келісуге қарағанда, келіспеуім ықтимал** | **Жауап беруге қиналамын** | **Келіспеуіме қарағанда келісуім ықтимал** | **Келісемін** | **Толықтай келісемін** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тұжырымдар** | **Сіздің бағаңыз** | | | | | | |
| 1.Нақты жауап бере алмайтын маман, сірә тым көп білмеуі мүмкін | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2. Жақсы жұмыс – әрқашан нені және қалай жасау керектігі анық жұмыс | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3. Үлкен және күрделі мәселелерге қарағанда шағын және қарапайым мәселелерді шешу арқылы ұзақ мерзімді болашақта көп нәрсеге қол жеткізуге болады | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4. Бейтанысқа қарағанда үйреншікті  артық | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 5. Ерекше тосынсый мен күтпеген жағдайсыз тіршілігі бірқалыпты, адам  шын мәнісінде тағдырына риза болуы керек | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 6. Маған мүлдем бейтаныс адамдардың кешіне қарағанда, жақсы таныс ортадағы кештер ұнайды | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 7. Ортақ құндылықтар мен мұраттарға неғұрлым тезірек жетсек, соғұрлым жақсы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 8. Өз өмірлерін тәртіпке бағындырған адамдар, өмірдің көптеген қуаныштарынан айырылатын шығар | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 9. Қарапайым мәселені шешкеннен гөрі күрделі мәселемен айналысқан қызығырақ | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 10. Ерекше және басқаларға ұқсамаудан қорықпайтын адамдар – жиі тартымды және басқаларды ынталандыратын адамдар | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 11. "Иә" немесе "жоқ" деп жауап беруді талап ететін адамдар барлығының қаншалықты қиын екенін білмейді | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 12. Анағұрлым маңызды шешімдердің көбісі толымсыз ақпаратқа негізделген | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 13. Адамды өз өміріне деген пікірі  туралы ойландыра алатын адам -  жақсы ұстаз | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

**Қосымша Б**

**Л. В. Куликовтың «Басым күйді анықтау» әдістемесі**

**Нұсқаулық***.*

«Сауалнамада адамның жай-күйін, мінез-құлқын, әртүрлі құбылыстарға қатынасын сипаттайтын белгілер көрсетілген. Бүгінгі күнді ғана емес, ұзақ мерзімді ескере отырып, осы белгілердің сізге қаншалықты тән екенін бағалаңыз.  
Жауаптарды "жақсартуға" немесе "нашарлатуға" тырыспаңыз, ол дұрыс  нәтижелердің бұрмалануына әкеледі, өйткені әдіс жауаптардың шынайылығын айқындайды.

Сауалнамада келтірілген әрбір пікірмен өз келісіміңізді жеті ұпайлық шкаланың көмегімен білдіре аласыз:

1. Толықтай келіспеймін;

2. Аз дәрежеде келісемін;

3. Жартылай шамаға жуық келісемін;

4. Жартылай келісемін;

5. Жартылай шамадан артықтау келісемін;

6. Толық келісуге жуық;

7. Толық келісемін.

Шкаланың: 1, 2, 3, 4, 5, 6 немесе 7 ұпайларының бірін таңдау арқылы, сіз аталмыш пікірмен келісу дәрежесін білдіресіз. Таңдалған ұпайды сәйкес пікірдің реттік нөмірінің жанындағы жауаптар парағына жазыңыз.

Сауалнаманың бірде бір элементін жіберіп алмаңыз. Сауалнама мәтінінде қосымша ештеңе жазбауды және астын сызбауды сұраймыз. Бір санды бір жерде екіншісіне өзгертпеуге тырысыңыз. Түзету үшін өзгертуді қажет ететін санды сызып оң жаққа жаңасын жазыңыз.

Жауаптар парағының жоғарғы жағындағы барлық бағандарды толтырып, басталу уақытын жазған соң сауалнаманы толтыруды бастай беріңіз. Аты-жөніңіздің, әкеңіздің атының орнына кез-келген өзге бүркеншік ат жазуға болады».

**Сұрақнаманың мәтіні**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Пікірлер** | **Дәрежесі** | | | | | | |
| 1 | Ауа-райының немесе климаттың өзгерістері менің ағзама қатты әсер етеді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Істен көңілім бөлініп, енжар және арманшыл  көңіл-күйге жиі түсіп тұрамын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Мен өте жиі мазасызданамын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Мен жиі нашар ұйықтаймын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Көптеген ұсақ-түйектер мені қатты ашуландырады | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | Менің ойым үнемі ықтимал сәтсіздіктерге оралады, ойымды өзге  арнаға бағыттаудан қиналамын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Мен таныстығым аз адамдарды жиі мақтаймын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | Мен себебі өзіме де белгісіз мазасыздық пен қорқыныш күйінде боламын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | Бәрі маған қарсы болса да, менің еңсем мүлдем түспейді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | Мен таңертең шаршаңқы  әрі тынықпаған сезімде оянамын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11 | Мен өзімді пайдасыз адам ретінде сезінемін | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | Мен өзімді кернеген ыза немесе өкінішті тежей алмаймын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13 | Қиын міндеттер көңіл-күйімді көтереді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14 | Менің басым жиі ауырады | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | Жиі өсек айтамын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16 | Мені әлдебір жаза күтіп тұрғандай сезім алдын ала мазалайды | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17 | Сөзбен менің қытығыма  тию оңай | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18 | Мен қуатқа толымын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19 | Менің жоспарларым мен ақиқаттың арасында қарама-қайшылық бар | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20 | Ұзақ мерзімді жүйке – психикалық жүктемелер жағдайларында мен төзімділік танытамын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21 | Әдетте, менің үйдегі қылықтарым қонақтағыдай жақсы бола бермейді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22 | Болмашы нәрселер ойымды жаулап, мені бірнеше күн бойы мазалайды | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23 | Мен өзімді жиі шаршаңқы, сылбыр сезінемін | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24 | Мен тез шешім қабылдамағандықтан, қолайлы мүмкіндіктен айырылып қаламын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25 | Мені оңай ашуландыратын нәрселер өте  көп | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26 | Мен күні бойы басымнан өткенді ойлап, жиі шиеленіс пен алаңдаушылық сезінемін | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27 | Өзімді жақсы сезінбеген кезде, мен ашуланшақпын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28 | Мені жиі сарыуайым  (жабырқаңқы көңіл -күй) басады | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29 | Таңертең, оянғаннан кейін мен өзімді біраз уақытқа дейін шаршаңқы әрі қалжырағандай сезінемін | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30 | Маған үнемі жаңа қиындықтарды жеңіп тұрған қатты ұнайды | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 31 | Өмір салтымда көп нәрсені өзгертуге деген ниетім бар, бірақ күшім  жетпейді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32 | Мен көңілім қалған жағдайларды жиі оңай жеңе аламын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 33 | Менің кейбір қажеттіліктерім мен тілектерімнің қанағаттандырылуы  басқасын қанағаттандыруға мүмкіндік бермейді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 34 | Әдепсіз немесе тіпті ерсі  әзілге жиі күлемін | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 35 | Мен болашаққа толық сеніммен қараймын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36 | Жиі менің шыдамым жетпей қалады | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 37 | Адамдар менің көңілімді қалдырады | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 38 | Менің ойыма бөлісуге болмайтын жайсыз ойлар жиі келеді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 39 | Барлығы мені жылдам жалықтырады | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 40 | Жүйкем жұқарған күйге жақынмын | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 41 | Мен жиі жалпы әлсіздікті  сезінемін | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 42 | Маған қызбасың деп жиі айтады | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Қосымша В**

**«Шаршау – Монотония – Қанығу - Стресс» әдістемесі**

(H. E. Plath, P. Richter)

**Нұсқаулық:** сізге жұмыс (оқу) барысында туындауы мүмкін сезімдер мен түйсіктерді сипаттайтын бірқатар пайымдаулар ұсынылады. Әрқайсысын мұқият оқып шығып, оның жұмыс (оқу) күніндегі күйзелістеріңізге қаншалықты сәйкес келетінін бағалаңыз.

Бағалау үшін 4-ұпайлық шкаланы қолданыңыз:

1 - ешқашан деуге жуық,

2 - кейде,

3 - жиі,

4 - үнемі дегенге жуық

**Сауалнама мәтіні**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пікірлер** | **Дәрежесі** | | | |
| 1. Жұмыстан ләззат аламын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 2. Мен өз жұмысыма зейінімді оңай шоғырландыра аламын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 3. Жұмыс маған мағынасыз  немесе тым бір сарынды болып көрінбейді | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 4. Мен жұмысқа деген  жиіркенішке таяумын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 5. Мен өзімді епсіз және ұйқылы-ояу сияқты сезінемін | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 6. Жұмысымда жан-жақты міндеттер болғанын қалаймын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 7. Жұмысты орындау барысында өзімді сенімсіз сезінемін | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 8. Жұмыс барысында орын алатын кедергілер мен кемшіліктерге сабырлықпен және жинақылықпен қараймын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 9. Жұмысқа қатысты міндеттерді орындау үшін әдеттегіден гөрі көп күш жұмсауыма тура келеді | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 10. Жұмысым ешбір қиналусыз жүреді | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 11. Мен жұмыс жағдайын жалпы бақылаудан шығарып аламын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 12. Мен қажығанымды  сеземін | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 13. Жұмысыма еш қызығушылық болмаса  да жалғастырудамын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 14. Еш қиындықсыз жұмыс орнымдағы жағдайды бақылай аламын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 15. Еш ынтасыз жұмыс жасап жүрмін | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 16. Шаршағанымды басу үшін әрекетті түрлендіруге,  өзгертуге немесе назарымды басқа нәрсеге аударуға тырысамын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 17. Менің жұмысым жеткілікті дәрежеде маған ұнайды және қызық деп есептеймін | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 18. Кейбір жұмыс жағдайларында менде қорқыныш сезімі болады | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 19. Жұмыста мен енжар және көңілсізбін | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 20. Мен жұмысты онша ауырсынбаймын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 21. Маған өзімді жұмыс жасауға мәжбүрлеуге тура келеді | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 22. Жұмыстағы ықтималды кемшіліктер мен ақаулардың алдын алу үшін менің бірден жиналып, шешім қабылдауыма тура келеді | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 23. Жұмыс барысында орнымнан тұрып, аздап қозғалып, әрі серпіліп алғым келеді | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 24. Мен жұмыс үстінде ұйықтап қалуға жақынмын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 25. Менің жұмысым әтүрлі міндеттерге толы | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 26. Мен өз жұмысымды ықыласпен орындаймын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 27. Жұмысқа қатысты  алдымда қойылған кез-келген міндетті оңай орындай  аламын деп ойлаймын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 28. Мен алдыма қойылған кез-келген жұмыс міндетін орындауға толық кірісіп, жинақымын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 29. Мен күрделі жағдайларды жеңу үшін барлық қажет шараларды оңай қолдана аламын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 30. Жұмыс барысында уақыт байқалмай өтеді | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 31. Кез-келген уақытта күтпеген жағдай болуы мүмкін екеніне дағдыланғанмын | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 32. Менің жұмысымда болып жатқан жағдайларға  жылдам жауап бермеймін | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 33. Маған уақыт тоқтап қалғандай көрінеді | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 34. Жұмыстағы кез-келген елеусіз жаңылыс немесе тосқауыл менің еңсемді түсіреді | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 35. Жұмысым тым бір сарынды болғандықтан жұмыс күнінің барысында кез келген өзгеріске қуанар едім | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 36. Мен бұл жұмыстан әбден мезі болдым | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 37. Мен өзімнің шаршағанымды  және әбден қажығанымды  сезінемін | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 38. Жұмысыма қатысты кез-келген шешімді өз бетімше қабылдау қиын емес | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 39. Соңғы уақытта жұмыс маған әдеттегі қанағаттың жартысын да әкелмейді | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 40. Мен өзімнің күйгелектігім мен жоғары мазасыздығымды сезінемін | **1** | **2** | **3** | **4** |

**Қосымша Г**

**Д. МакЛейннің** **белгісіздікке толеранттылық шкаласы**

**Нұсқаулық:**

Төмендегі пікірлердің Сізге қатысты сәйкестігіне қарай бағалаңыз. Бағалауда келесі шкаланы қолданыңыз:

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7  
Мүлде келіспеймін        Орташа                Толық келісемін

**Әдістеме мәтіні:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пікірлер** | **Менің бағалауым** | | | | | | |
| 1. Мен белгісіз жағдайларға шыдай алмаймын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2. Мен үшін белгісіз жағдайларға жауап беру қиынға соғады | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3. Жаңа жағдайлар үйреншікті жағдайларға қарағанда қауіпті деп ойлаймын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4. Мені әрқилы талқылауға болатын жағдайлар қызықтырады | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 5. Мен түрлі көзқарас тарапынан қарастырылуы тиіс мәселелерді шешуден бас тартқанды қалаймын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 6. Мен белгісіз оқиғалардан аулақ болуға тырысамын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 7. Мен белгісіз жағдайларды жақсы орындай аламын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 8. Мен (жаңа) жағдайлардан гөрі үйреншіктісін қалаймын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 9. Тек бір көзқарас тарапынан қарастыруға болмайтын мәселелер мені біршама алаңдатады | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 10. Менің түсінуіме қиын жағдайлардан бойымды аулақ ұстаймын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 11. Мен белгісіз жағдайларға төзімдімін | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 12. Маған біршама күрделі әрі белгісіз мәселелерді шешу ұнайды | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 13. Мен жалғыз ғана "жақсы" шешімі жоқ мәселелермен айналыспауға тырысамын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 14. Мен өз өмірімде жаңашылдықты табуға және үйреншіктіні ұстанбауға тырыспаймын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 15. Мен әдетте үйреншіктіге қарағанда жаңалықты қалаймын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 16. Маған белгісіз жағдайлар ұнамайды | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 17. Кейбір мәселелердің күрделілігі соншалықты, оларды түсінуге тырысу қызықты | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 18. Күтпеген (тосын) жағдайдың шешімін іздеу керек болғанда, мен мүлде алаңдамаймын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 19. Күрделілігі кейбір адамдарды тығырыққа тірейтін қиын мәселесін жағдайлармен айналысқанды ұнатамын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 20. Нәтиже анық болмаған кезде таңдау жасау қиын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 21. Мезгіл сайын таңданып отырғанды ұнатамын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 22. Мен әлдебір белгісіздігі бар жағдайды қалаймын | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

**Қосымша Ғ**

**СТРЕСС КӨЗДЕРІНЕ ТӨЗІМДІЛІК ШКАЛАСЫ**

**(Распопин Е. В.)**

**Әдістемеге нұсқаулық:** «Сізге бірқатар қарама-қарсы сипаттамалардың көмегімен өзіңізді,  айналаңыздағы адамдарды,  әлемді қалай қабылдайтыныңызды бағалау ұсынылады. Ол үшін Сіз әр жұпта сіздің пікіріңізге сәйкес келетін сипаттамалардың біреуін ғана таңдап, сол сипаттамаға сәйкес келетін санды белгілеңіз»**.**

**Әдістеменің мәтіні. Мен өзім:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Бастамашыл | 2 1 0 1 2 | Ынжық |
| 2 | Сылбыр | 2 1 0 1 2 | Қуатты |
| 3 | Тәуелсіз | 2 1 0 1 2 | Тәуелді |
| 4 | Тұйық | 2 1 0 1 2 | Көпшіл |
| 5 | Еңбекқор | 2 1 0 1 2 | Жалқау |
| 6 | Өзіме көңілім толмайды | 2 1 0 1 2 | Өзіме көңілім толады |
| 7 | Батыл | 2 1 0 1 2 | Жасқаншақ |
| 8 | Бақытсыз | 2 1 0 1 2 | Бақытты. |
| 9 | Сенімді | 2 1 0 1 2 | Сенімсіз. |
| 10 | Сәтсіз | 2 1 0 1 2 | Табысты. |
| 11 | Жалғыз емес | 2 1 0 1 2 | Жалғызбасты |
| 12 | Жасық | 2 1 0 1 2 | Қайсар |
| 13 | Ерікті | 2 1 0 1 2 | Босаң мінезді |
| 14 | Мазасыз | 2 1 0 1 2 | Сабырлы |

**Өзге адамдар:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Бейбітшіл | 2 1 0 1 2 | Агрессивті |
| 2 | Жауапкершіліксіз | 2 1 0 1 2 | Жауапкершілікті |
| 3 | Әдепті | 2 1 0 1 2 | Әдепсіз |
| 4 | Екіжүзді | 2 1 0 1 2 | Шынайы |
| 5 | Мейірімді | 2 1 0 1 2 | Мейірімсіз |
| 6 | Пайдакүнем | 2 1 0 1 2 | Риясыз. |
| 7 | Сенімге лайық | 2 1 0 1 2 | Сенуге тұрмайтын |
| 8 | Сенімсіз | 2 1 0 1 2 | Сенімді. |
| 9 | Әділ | 2 1 0 1 2 | Әділетсіз |
| 10 | Шыдамсыз | 2 1 0 1 2 | Шыдамды |
| 11 | Адал | 2 1 0 1 2 | Арам |
| 12 | қауіпті | 2 1 0 1 2 | Қауіпсіз |
| 13 | Қабылдаушы | 2 1 0 1 2 | Шеттететін |
| 14 | Черствые / қатігез | 2 1 0 1 2 | Елгезек |

**Айналамыздағы әлем:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Үйлесімді | 2 1 0 1 2 | Ретсіз |
| 2 | Лас | 2 1 0 1 2 | Таза |
| 3 | Шыншыл | 2 1 0 1 2 | Өтірікші |
| 4 | Түнерген | 2 1 0 1 2 | Ашық |
| 5 | Жағымды | 2 1 0 1 2 | Жағымсыз |
| 6 | Сенімсіз | 2 1 0 1 2 | Сенімді |
| 7 | Түсінікті | 2 1 0 1 2 | Түсініксіз |
| 8 | Еріксіз | 2 1 0 1 2 | Еркін |
| 9 | Әділ | 2 1 0 1 2 | Әділетсіз |
| 10 | Тұрақсыз | 2 1 0 1 2 | Тұрақты |
| 11 | Қауіпсіз | 2 1 0 1 2 | Қауіпті |
| 12 | Қабылдамайтын | 2 1 0 1 2 | Қабылдайтын |
| 13 | Көмектесетін | 2 1 0 1 2 | Кедергі келтіретін (келтіруші) |
| 14 | Қатерлі | 2 1 0 1 2 | Ықыласты |

**Қосымша Д**

5-кесте. «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі бойынша жиынтық ұпайға қатысты тармақтардың статистикасы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Элементті алып тастаған кезде орташа мәнді шкалалау | Элементті алып тастаған кезде дисперсияны шкалалау | Элемент пен жиынтық арасындағы түзетілген корреляция | Көптік корреляция коэффициентінің квадраты | Тармақты алып тастағанда Альфа Кронбах |
| 1-сұрақ | 150,7200 | 784,958 | ,399 | ,413 | ,935 |
| 2-сұрақ | 150,9700 | 785,026 | ,352 | ,330 | ,936 |
| 3-сұрақ | 150,6000 | 780,923 | ,437 | ,311 | ,935 |
| 4-сұрақ | 150,5800 | 771,221 | ,535 | ,382 | ,934 |
| 5-сұрақ | 150,0200 | 776,488 | ,521 | ,399 | ,934 |
| 6-сұрақ | 150,2667 | 776,758 | ,522 | ,429 | ,934 |
| 7-сұрақ | 150,5333 | 782,056 | ,410 | ,359 | ,935 |
| 8-сұрақ | 150,5133 | 774,612 | ,565 | ,534 | ,933 |
| 9-сұрақ | 150,8033 | 778,239 | ,464 | ,434 | ,934 |
| 10-сұрақ | 150,7433 | 775,001 | ,481 | ,465 | ,934 |
| 11-сұрақ | 150,6300 | 766,214 | ,598 | ,463 | ,933 |
| 12 сұрақ | 150,9733 | 780,581 | ,416 | ,445 | ,935 |
| 13-сұрақ | 150,5800 | 773,582 | ,581 | ,481 | ,933 |
| 14-сұрақ | 150,5700 | 780,667 | ,451 | ,591 | ,934 |
| 15-сұрақ | 150,1967 | 770,781 | ,647 | ,614 | ,933 |
| 16-сұрақ | 150,2867 | 778,800 | ,549 | ,566 | ,933 |
| 17-сұрақ | 150,4433 | 777,271 | ,533 | ,439 | ,934 |
| 18-сұрақ | 150,2733 | 772,634 | ,634 | ,577 | ,933 |
| 19-сұрақ | 150,6267 | 766,208 | ,614 | ,530 | ,933 |
| 20-сұрақ | 150,5533 | 780,041 | ,488 | ,364 | ,934 |
| 21-сұрақ | 150,2733 | 771,283 | ,643 | ,561 | ,933 |
| 22-сұрақ | 150,1033 | 770,167 | ,667 | ,615 | ,932 |
| 23-сұрақ | 150,1100 | 778,520 | ,558 | ,472 | ,933 |
| 24-сұрақ | 150,3933 | 773,330 | ,575 | ,452 | ,933 |
| 25-сұрақ | 150,2733 | 778,193 | ,555 | ,582 | ,933 |
| 26-сұрақ | 150,0967 | 787,058 | ,438 | ,362 | ,934 |
| 27-сұрақ | 150,0933 | 774,787 | ,629 | ,639 | ,933 |
| 28-сұрақ | 149,9200 | 776,388 | ,563 | ,615 | ,933 |
| 29-сұрақ | 149,9433 | 775,900 | ,589 | ,641 | ,933 |
| 30-сұрақ | 149,9067 | 780,165 | ,572 | ,639 | ,933 |
| 31-сұрақ | 150,2467 | 781,872 | ,502 | ,455 | ,934 |
| 32-сұрақ | 150,3400 | 780,954 | ,520 | ,532 | ,934 |
| 33-сұрақ | 151,2300 | 780,225 | ,415 | ,417 | ,935 |
| 34-сұрақ | 150,3700 | 775,197 | ,582 | ,570 | ,933 |
| 35-сұрақ | 150,4900 | 777,816 | ,517 | ,519 | ,934 |

**Қосымша Е**

9-кесте. С.Баднердің белгісіздікке толеранттылық шкаласы бойынша жиынтық ұпайға қатысты тармақтардың статистикасы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Элементті алып тастаған кезде орташа мәнді шкалалау | Элементті алып тастаған кезде дисперсияны шкалалау | Элемент пен жиынтық арасындағы түзетілген корреляция | Көптік корреляция коэффициентінің квадраты | Тармақты алып тастағанда Альфа Кронбах |
| 1-сұрақ | 62,0967 | 134,576 | ,437 | ,258 | ,842 |
| 2-сұрақ | 61,2100 | 132,608 | ,535 | ,339 | ,836 |
| 3-сұрақ | 61,7133 | 130,747 | ,505 | ,316 | ,838 |
| 4-сұрақ | 61,7100 | 132,233 | ,495 | ,336 | ,839 |
| 5-сұрақ | 61,5867 | 129,240 | ,553 | ,345 | ,835 |
| 6-сұрақ | 61,0600 | 134,679 | ,445 | ,287 | ,842 |
| 7-сұрақ | 61,0333 | 135,236 | ,492 | ,354 | ,839 |
| 8-сұрақ | 62,3367 | 128,084 | ,514 | ,391 | ,838 |
| 9-сұрақ | 61,7067 | 132,489 | ,472 | ,320 | ,840 |
| 10-сұрақ | 61,1233 | 133,674 | ,518 | ,376 | ,837 |
| 11-сұрақ | 61,8633 | 128,593 | ,552 | ,376 | ,835 |
| 12 сұрақ | 61,9633 | 131,253 | ,543 | ,414 | ,836 |
| 13-сұрақ | 60,9567 | 135,660 | ,500 | ,322 | ,839 |

**Қосымша Ж**

12-кесте. Л.В.Куликовтың «Доминанты күйді анықтау» әдістемесі бойынша жиынтық ұпайға қатысты тармақтардың статистикасы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Элементті алып тастаған кезде орташа мәнді шкалалау | Элементті алып тастаған кезде дисперсияны шкалалау | Элемент пен жиынтық арасындағы түзетілген корреляция | Көптік корреляция коэффициентінің квадраты | Тармақты алып тастағанда Альфа Кронбах |
| 1-сұрақ | 155,1933 | 2421,675 | ,494 | ,391 | ,963 |
| 2-сұрақ | 154,8633 | 2404,955 | ,608 | ,551 | ,962 |
| 3-сұрақ | 155,3733 | 2392,021 | ,697 | ,697 | ,962 |
| 4-сұрақ | 155,4433 | 2398,977 | ,617 | ,544 | ,962 |
| 5-сұрақ | 155,3100 | 2383,833 | ,734 | ,689 | ,961 |
| 6-сұрақ | 155,6200 | 2386,384 | ,746 | ,695 | ,961 |
| 7-сұрақ | 155,2033 | 2435,032 | ,457 | ,350 | ,963 |
| 8-сұрақ | 155,7367 | 2390,074 | ,734 | ,713 | ,961 |
| 9-сұрақ | 154,5833 | 2453,595 | ,365 | ,399 | ,963 |
| 10-сұрақ | 155,3333 | 2389,307 | ,707 | ,666 | ,962 |
| 11-сұрақ | 155,9133 | 2377,036 | ,718 | ,684 | ,961 |
| 12 сұрақ | 155,4800 | 2395,789 | ,654 | ,550 | ,962 |
| 13-сұрақ | 155,3833 | 2440,812 | ,454 | ,440 | ,963 |
| 14-сұрақ | 155,5900 | 2390,390 | ,662 | ,584 | ,962 |
| 15-сұрақ | 156,1600 | 2401,841 | ,645 | ,579 | ,962 |
| 16-сұрақ | 155,7933 | 2382,298 | ,719 | ,627 | ,961 |
| 17-сұрақ | 155,1300 | 2396,602 | ,651 | ,590 | ,962 |
| 18-сұрақ | 153,8433 | 2518,801 | ,029 | ,495 | ,964 |
| 19-сұрақ | 155,2533 | 2401,962 | ,660 | ,579 | ,962 |
| 20-сұрақ | 154,2433 | 2495,014 | ,159 | ,422 | ,964 |
| 21-сұрақ | 155,1333 | 2401,828 | ,615 | ,563 | ,962 |
| 22-сұрақ | 155,0100 | 2388,385 | ,691 | ,640 | ,962 |
| 23-сұрақ | 155,4333 | 2381,384 | ,757 | ,686 | ,961 |
| 24-сұрақ | 155,2367 | 2399,392 | ,669 | ,624 | ,962 |
| 25-сұрақ | 155,1233 | 2400,343 | ,647 | ,637 | ,962 |
| 26-сұрақ | 155,4300 | 2389,858 | ,716 | ,649 | ,962 |
| 27-сұрақ | 154,9400 | 2394,197 | ,689 | ,648 | ,962 |
| 28-сұрақ | 155,4767 | 2383,227 | ,742 | ,679 | ,961 |
| 29-сұрақ | 155,3633 | 2384,352 | ,722 | ,663 | ,961 |
| 30-сұрақ | 154,4633 | 2468,671 | ,312 | ,420 | ,963 |
| 31-сұрақ | 154,9233 | 2413,810 | ,599 | ,509 | ,962 |
| 32-сұрақ | 154,3567 | 2483,521 | ,234 | ,393 | ,964 |
| 33-сұрақ | 155,2800 | 2400,918 | ,715 | ,642 | ,962 |
| 34-сұрақ | 155,7433 | 2383,101 | ,706 | ,655 | ,962 |
| 35-сұрақ | 153,5333 | 2517,688 | ,032 | ,501 | ,964 |
| 36-сұрақ | 155,1967 | 2396,794 | ,684 | ,626 | ,962 |
| 37-сұрақ | 155,1300 | 2416,100 | ,590 | ,517 | ,962 |
| 38-сұрақ | 155,4633 | 2387,781 | ,724 | ,685 | ,961 |
| 39-сұрақ | 155,5967 | 2387,017 | ,739 | ,719 | ,961 |
| 40-сұрақ | 155,8467 | 2372,833 | ,786 | ,761 | ,961 |
| 41-сұрақ | 155,5867 | 2386,023 | ,730 | ,728 | ,961 |
| 42-сұрақ | 155,8300 | 2390,188 | ,657 | ,638 | ,962 |

**Қосымша З**

15-кесте. «Шаршау – Монотония – Қанығу – Стресс» әдістемесі бойынша жиынтық ұпайға қатысты тармақтардың статистикасы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Элементті алып тастаған кезде орташа мәнді шкалалау | Элементті алып тастаған кезде дисперсияны шкалалау | Элемент пен жиынтық арасындағы түзетілген корреляция | Көптік корреляция коэффициентінің квадраты | Тармақты алып тастағанда Альфа Кронбах |
| 1-сұрақ | 103,6933 | 387,491 | ,382 | . | ,932 |
| 2-сұрақ | 103,5333 | 390,437 | ,321 | . | ,933 |
| 3-сұрақ | 103,7733 | 386,015 | ,362 | . | ,932 |
| 4-сұрақ | 104,6267 | 374,415 | ,609 | . | ,930 |
| 5-сұрақ | 104,5033 | 375,508 | ,570 | . | ,930 |
| 6-сұрақ | 103,6800 | 383,810 | ,444 | . | ,932 |
| 7-сұрақ | 104,4967 | 376,177 | ,564 | . | ,931 |
| 8-сұрақ | 103,5033 | 390,217 | ,317 | . | ,933 |
| 9-сұрақ | 103,6700 | 383,600 | ,490 | . | ,931 |
| 10-сұрақ | 103,8000 | 385,866 | ,434 | . | ,932 |
| 11-сұрақ | 104,4367 | 376,588 | ,569 | . | ,931 |
| 12 сұрақ | 104,2967 | 375,413 | ,619 | . | ,930 |
| 13-сұрақ | 104,4233 | 374,840 | ,595 | . | ,930 |
| 14-сұрақ | 103,7467 | 384,350 | ,450 | . | ,932 |
| 15-сұрақ | 104,5533 | 373,519 | ,624 | . | ,930 |
| 16-сұрақ | 103,7800 | 383,055 | ,459 | . | ,932 |
| 17-сұрақ | 103,5733 | 388,252 | ,341 | . | ,933 |
| 18-сұрақ | 104,1033 | 376,942 | ,616 | . | ,930 |
| 19-сұрақ | 104,6367 | 375,637 | ,597 | . | ,930 |
| 20-сұрақ | 103,9267 | 383,647 | ,445 | . | ,932 |
| 21-сұрақ | 104,5733 | 374,894 | ,611 | . | ,930 |
| 22-сұрақ | 103,9700 | 381,929 | ,486 | . | ,931 |
| 23-сұрақ | 103,7667 | 382,514 | ,488 | . | ,931 |
| 24-сұрақ | 104,6000 | 374,562 | ,600 | . | ,930 |
| 25-сұрақ | 103,7800 | 382,861 | ,464 | . | ,932 |
| 26-сұрақ | 103,5600 | 388,595 | ,341 | . | ,932 |
| 27-сұрақ | 103,5733 | 388,179 | ,354 | . | ,932 |
| 28-сұрақ | 103,5200 | 389,535 | ,318 | . | ,933 |
| 29-сұрақ | 103,6300 | 386,261 | ,413 | . | ,932 |
| 30-сұрақ | 103,5133 | 390,117 | ,316 | . | ,933 |
| 31-сұрақ | 103,6767 | 388,039 | ,335 | . | ,933 |
| 32-сұрақ | 104,2367 | 382,696 | ,476 | . | ,931 |
| 33-сұрақ | 104,5533 | 379,191 | ,524 | . | ,931 |
| 34-сұрақ | 104,3567 | 377,729 | ,597 | . | ,930 |
| 35-сұрақ | 104,1467 | 380,447 | ,527 | . | ,931 |
| 36-сұрақ | 104,7367 | 373,961 | ,600 | . | ,930 |
| 37-сұрақ | 104,5933 | 376,650 | ,573 | . | ,930 |
| 38-сұрақ | 103,8333 | 384,179 | ,430 | . | ,932 |
| 39-сұрақ | 104,6433 | 376,103 | ,594 | . | ,930 |
| 40-сұрақ | 104,4500 | 378,088 | ,527 | . | ,931 |

**Қосымша И**

18-кесте. «Д. МакЛейннің белгісіздікке толеранттылық шкаласы» бойынша жиынтық ұпайға қатысты тармақтардың статистикасы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Элементті алып тастаған кезде орташа мәнді шкалалау | Элементті алып тастаған кезде дисперсияны шкалалау | Элемент пен жиынтық арасындағы түзетілген корреляция | Көптік корреляция коэффициентінің квадраты | Тармақты алып тастағанда Альфа Кронбах |
| 1-сұрақ | 93,5933 | 427,105 | ,475 | ,468 | ,891 |
| 2-сұрақ | 93,4100 | 428,169 | ,454 | ,509 | ,891 |
| 3-сұрақ | 93,6700 | 427,165 | ,447 | ,359 | ,892 |
| 4-сұрақ | 92,6000 | 436,167 | ,386 | ,317 | ,893 |
| 5-сұрақ | 93,6400 | 426,653 | ,459 | ,397 | ,891 |
| 6-сұрақ | 93,2567 | 425,462 | ,474 | ,444 | ,891 |
| 7-сұрақ | 93,2900 | 429,852 | ,465 | ,440 | ,891 |
| 8-сұрақ | 93,3400 | 425,523 | ,495 | ,462 | ,890 |
| 9-сұрақ | 93,3900 | 423,369 | ,562 | ,509 | ,888 |
| 10-сұрақ | 93,1900 | 423,191 | ,527 | ,482 | ,889 |
| 11-сұрақ | 92,6833 | 435,388 | ,400 | ,457 | ,893 |
| 12 сұрақ | 93,2000 | 429,298 | ,471 | ,538 | ,891 |
| 13-сұрақ | 93,4700 | 423,829 | ,524 | ,364 | ,889 |
| 14-сұрақ | 93,6067 | 420,647 | ,543 | ,410 | ,889 |
| 15-сұрақ | 92,5133 | 434,799 | ,439 | ,448 | ,892 |
| 16-сұрақ | 93,5700 | 421,236 | ,555 | ,411 | ,889 |
| 17-сұрақ | 92,8800 | 426,982 | ,535 | ,496 | ,889 |
| 18-сұрақ | 93,2267 | 423,280 | ,549 | ,487 | ,889 |
| 19-сұрақ | 93,4367 | 420,876 | ,565 | ,501 | ,888 |
| 20-сұрақ | 92,7500 | 432,181 | ,446 | ,339 | ,891 |
| 21-сұрақ | 92,9667 | 420,989 | ,604 | ,469 | ,887 |
| 22-сұрақ | 93,5967 | 421,947 | ,590 | ,487 | ,888 |

**Қосымша К**

21-кесте. Стресс көздеріне төзімділік шкаласыбойыншажиынтық балға қатысты тармақтардың статистикасы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Элементті алып тастаған кезде орташа мәнді шкалалау | Элементті алып тастаған кезде дисперсияны шкалалау | Элемент пен жиынтық арасындағы түзетілген корреляция | Көптік корреляция коэффициентінің квадраты | Тармақты алып тастағанда Альфа Кронбах |
| сұрақ-1 | 162,8471 | 777,455 | ,412 | ,373 | ,963 |
| сұрақ-2 | 162,8073 | 776,248 | ,438 | ,487 | ,963 |
| сұрақ-3 | 162,8165 | 783,298 | ,276 | ,284 | ,963 |
| сұрақ-4 | 163,0489 | 780,630 | ,296 | ,352 | ,964 |
| сұрақ-5 | 163,0306 | 768,993 | ,556 | ,530 | ,962 |
| сұрақ-6 | 162,7492 | 771,851 | ,469 | ,456 | ,963 |
| сұрақ-7 | 162,8287 | 771,744 | ,520 | ,646 | ,962 |
| сұрақ-8 | 162,2936 | 781,999 | ,480 | ,451 | ,962 |
| сұрақ-9 | 162,6269 | 770,382 | ,548 | ,630 | ,962 |
| сұрақ-10 | 162,7003 | 773,517 | ,538 | ,567 | ,962 |
| сұрақ-11 | 162,6300 | 773,958 | ,390 | ,320 | ,963 |
| сұрақ-12 | 162,6850 | 771,051 | ,599 | ,668 | ,962 |
| сұрақ-13 | 162,7768 | 777,088 | ,441 | ,517 | ,963 |
| сұрақ-14 | 162,8471 | 779,676 | ,340 | ,337 | ,963 |
| сұрақ-16 | 163,0734 | 765,608 | ,567 | ,557 | ,962 |
| сұрақ-17 | 162,8532 | 766,365 | ,616 | ,590 | ,962 |
| сұрақ-18 | 162,9235 | 763,733 | ,660 | ,636 | ,962 |
| сұрақ-19 | 163,1682 | 755,656 | ,693 | ,735 | ,961 |
| сұрақ-20 | 162,8930 | 763,446 | ,659 | ,659 | ,962 |
| сұрақ-21 | 163,0795 | 761,300 | ,658 | ,644 | ,962 |
| сұрақ-22 | 162,8991 | 761,306 | ,719 | ,737 | ,961 |
| сұрақ-23 | 162,9480 | 759,583 | ,718 | ,762 | ,961 |
| сұрақ-24 | 163,0826 | 758,720 | ,730 | ,795 | ,961 |
| сұрақ-25 | 163,1743 | 760,924 | ,629 | ,587 | ,962 |
| сұрақ-26 | 163,0306 | 758,962 | ,738 | ,764 | ,961 |
| сұрақ-27 | 163,0856 | 757,852 | ,670 | ,684 | ,962 |
| сұрақ-28 | 162,8012 | 762,313 | ,699 | ,683 | ,961 |
| сұрақ-29 | 163,0673 | 760,284 | ,705 | ,684 | ,961 |
| сұрақ-31 | 162,9083 | 759,231 | ,641 | ,604 | ,962 |
| сұрақ-32 | 163,1957 | 757,133 | ,666 | ,661 | ,962 |
| сұрақ-33 | 163,1988 | 756,657 | ,704 | ,716 | ,961 |
| сұрақ-34 | 162,9144 | 760,802 | ,711 | ,729 | ,961 |
| сұрақ-35 | 162,8257 | 763,543 | ,688 | ,699 | ,961 |
| сұрақ-36 | 163,0459 | 756,897 | ,727 | ,757 | ,961 |
| сұрақ-37 | 163,0367 | 754,778 | ,713 | ,665 | ,961 |
| сұрақ-38 | 162,8471 | 760,584 | ,716 | ,673 | ,961 |
| сұрақ-39 | 163,1560 | 756,052 | ,704 | ,742 | ,961 |
| сұрақ-40 | 163,0856 | 753,299 | ,754 | ,734 | ,961 |
| сұрақ-41 | 163,2171 | 757,759 | ,646 | ,609 | ,962 |
| сұрақ-42 | 162,7829 | 765,845 | ,670 | ,645 | ,962 |
| сұрақ-43 | 162,8165 | 763,218 | ,733 | ,719 | ,961 |
| сұрақ-44 | 162,9388 | 760,162 | ,749 | ,749 | ,961 |

**Қосымша Қ**

23-кесте. Респонденттердің өзгерістерге тұлғалық даярлық сапаларының жас ерекшеліктеріне сай рангілік өлшемдері

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Шкалалар** | **Жас шамасы** | **N** | **Орташа ранг** |
| Құмарлық | Жастық шақ | 144 | 160.90 |
| Ерте ересек жас | 101 | 143.79 |
| Кемел жас | 69 | 170.48 |
| Барлығы | 314 |  |
| Зеректік | Жастық шақ | 144 | 158.76 |
| Ерте ересек жас | 101 | 147.52 |
| Кемел жас | 69 | 169.49 |
| Барлығы | 314 |  |
| Оптимизм | Жастық шақ | 144 | 156.54 |
| Ерте ересек жас | 101 | 161.66 |
| Кемел жас | 69 | 153.41 |
| Барлығы | 314 |  |
| Батылдық | Жастық шақ | 144 | 157.10 |
| Ерте ересек жас | 101 | 172.43 |
| Кемел жас | 69 | 136.49 |
| Барлығы | 314 |  |
| Бейімділік | Жастық шақ | 144 | 154.85 |
| Ерте ересек жас | 101 | 166.27 |
| Кемел жас | 69 | 150.19 |
| Барлығы | 314 |  |
| Сенімділік | Жастық шақ | 144 | 161.99 |
| Ерте ересек жас | 101 | 138.68 |
| Кемел жас | 69 | 175.68 |
| Барлығы | 314 |  |
| Екі ұштылыққа толеранттылық | Жастық шақ | 144 | 161.81 |
| Ерте ересек жас | 101 | 160.17 |
| Кемел жас | 69 | 144.59 |
| Барлығы | 314 |  |

**Қосымша Л**

25-кесте. Респонденттердің белгісіздікке толеранттығы мен интолеранттығының жас ерекшеліктеріне сай рангілік өлшемдері

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Шкалалар** | **Жас шамасы** | **N** | **Орташа ранг** |
| Белгісіздікке интолеранттылық | Жастық шақ | 144 | 159.61 |
| Ерте ересек жас | 101 | 144.83 |
| Кемел жас | 69 | 171.64 |
| Барлығы | 314 |  |
| Белгісіздікке толеранттылық | Жастық шақ | 144 | 161.91 |
| Ерте ересек жас | 101 | 151.76 |
| Кемел жас | 69 | 156.70 |
| Барлығы | 314 |  |

**Қосымша М**

27-кесте. Респонденттердің доминанты жай-күйлерінің жас ерекшеліктеріне сай рангілік өлшемдері

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкалалар | Жас шамасы | N | Орташа ранг |
| Өмірлік жағдайға белсенді — енжар қатынас | Жастық шақ | 144 | 167.95 |
| Ерте ересек жас | 101 | 145.30 |
| Кемел жас | 69 | 153.54 |
| Барлығы | 314 |  |
| Тонус: жоғары-төмен | Жастық шақ | 144 | 173.45 |
| Ерте ересек жас | 101 | 150.03 |
| Кемел жас | 69 | 135.14 |
| Барлығы | 314 |  |
| Тыныштық-мазасыздық» | Жастық шақ | 144 | 169.84 |
| Ерте ересек жас | 101 | 154.45 |
| Кемел жас | 69 | 136.21 |
| Барлығы | 314 |  |
| Эмоциялы реңктің тұрақтылығы – тұрақсыздығы | Жастық шақ | 144 | 167.78 |
| Ерте ересек жас | 101 | 153.31 |
| Кемел жас | 69 | 142.17 |
| Барлығы | 314 |  |
| Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау | Жастық шақ | 144 | 170.57 |
| Ерте ересек жас | 101 | 150.66 |
| Кемел жас | 69 | 140.23 |
| Барлығы | 314 |  |
| Өзіндік оң-теріс бейнесі | Жастық шақ | 144 | 172.41 |
| Ерте ересек жас | 101 | 150.56 |
| Кемел жас | 69 | 136.54 |
| Барлығы | 314 |  |

**Қосымша Н**

29-кесте. Респонденттердің өзекті функционалды жай-күйлерінің жас ерекшеліктеріне сай рангілік өлшемдері

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Жас шамасы | N | Орташа ранг |
| Шаршау | Жастық шақ | 144 | 164.05 |
| Ерте ересек жас | 101 | 154.08 |
| Кемел жас | 69 | 148.85 |
| Барлығы | 314 |  |
| Монотония | Жастық шақ | 144 | 170.12 |
| Ерте ересек жас | 101 | 162.46 |
| Кемел жас | 69 | 123.91 |
| Барлығы | 314 |  |
| Қанығу | Жастық шақ | 144 | 166.93 |
| Ерте ересек жас | 101 | 151.64 |
| Кемел жас | 69 | 146.38 |
| Барлығы | 314 |  |
| Стресс | Жастық шақ | 144 | 162.41 |
| Ерте ересек жас | 101 | 161.18 |
| Кемел жас | 69 | 141.87 |
| Барлығы | 314 |  |

**Қосымша Ң**

31-кесте. Респонденттердің белгісіздікке толеранттылықтарының жас ерекшеліктеріне сай рангілік өлшемдері

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкалалар | Жас ерекшектері | N | Орташа ранг |
| Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші | Жастық шақ | 144 | 153.34 |
| Ерте ересек жас | 101 | 159.29 |
| Кемел жас | 69 | 163.57 |
| Барлығы | 314 |  |
| Жаңалыққа қатынасы | Жастық шақ | 144 | 153.35 |
| Ерте ересек жас | 101 | 152.79 |
| Кемел жас | 69 | 173.05 |
| Барлығы | 314 |  |
| Күрделі міндеттерге қатынасы | Жастық шақ | 144 | 153.74 |
| Ерте ересек жас | 101 | 157.10 |
| Кемел жас | 69 | 165.93 |
| Барлығы | 314 |  |
| Белгісіз жағдаяттарға қатынас | Жастық шақ | 144 | 150.74 |
| Ерте ересек жас | 101 | 166.92 |
| Кемел жас | 69 | 157.83 |
| Барлығы | 314 |  |
| Белгісіздікті қалау | Жастық шақ | 144 | 151.74 |
| Ерте ересек жас | 101 | 166.44 |
| Кемел жас | 69 | 156.43 |
| Барлығы | 314 |  |
| Белгісіздікті қабылдау/бас тарту | Жастық шақ | 144 | 155.08 |
| Ерте ересек жас | 101 | 157.22 |
| Кемел жас | 69 | 162.96 |
| Барлығы | 314 |  |

**Қосымша П**

33-кесте. Респонденттердің стреске төзімділіктерінің жас ерекшеліктеріне сай рангілік өлшемдері

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкалалар | Жас ерекшеліктері | N | Орташа ранг |
| «Мен өзім» шкаласы (тұлғанын стрессогендік –стрессіз деп бағалау) | Жастық шақ | 144 | 161.73 |
| Ерте ересек жас | 101 | 138.61 |
| Кемел жас | 69 | 176.33 |
| Барлығы | 314 |  |
| «Басқа адамдар» шкаласы (басқа адамдарды стрессогендік –стрессіз деп бағалау) | Жастық шақ | 144 | 157.78 |
| Ерте ересек жас | 101 | 146.08 |
| Кемел жас | 69 | 173.62 |
| Барлығы | 314 |  |
| «Айналадағы әлем» шкаласы (қоршаған әлемді стрессогендік –стрессіз деп бағалау) | Жастық шақ | 144 | 158.33 |
| Ерте ересек жас | 101 | 148.14 |
| Кемел жас | 69 | 169.46 |
| Барлығы | 314 |  |
| Жалпы шкала (стреске төзімділіктің жалпы деңгейі) | Жастық шақ | 144 | 159.40 |
| Ерте ересек жас | 101 | 143.98 |
| Кемел жас | 69 | 173.33 |
| Барлығы | 314 |  |

**Қосымша Р**

35-кесте. Сыналушылардың өзгеріске тұлғалық даярлықтарының жыныстық ерекшеліктері

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалалар | Жынысы | N | Орташа ранг | Рангілердің қосындысы | U Манна-Уитни | Асимптотикалық мәні (2-жақты) |
| Құмарлық | Әйел | 276 | 164.16 | 45307.00 | 6995.000 | .945 |
| Ер | 51 | 163.16 | 8321.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Зеректік | Әйел | 276 | 164.11 | 45294.50 | 7007.500 | .961 |
| Ер | 51 | 163.40 | 8333.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Оптимизм | Әйел | 276 | 163.12 | 45021.00 | 6795.000 | .694 |
| Ер | 51 | 168.76 | 8607.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Батылдық | Әйел | 276 | 163.58 | 45148.50 | 6922.500 | .852 |
| Ер | 51 | 166.26 | 8479.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Бейімділік | Әйел | 276 | 164.67 | 45450.00 | 6852.000 | .764 |
| Ер | 51 | 160.35 | 8178.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Сенімділік | Әйел | 276 | 162.99 | 44984.50 | 6758.500 | .651 |
| Ер | 51 | 169.48 | 8643.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Екі үштылыққа толеранттылық | Әйел | 276 | 160.86 | 44398.00 | 6172.000 | .161 |
| Ер | 51 | 180.98 | 9230.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |

**Қосымша С**

36-кесте. Сыналушылардың белгісіздікке толеранттылықтарының жыныстық ерекшеліктері

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалалар | Жынысы | N | Орташа ранг | Рангілердің қосындысы | U Манна-Уитни | Асимптотикалық мәні (2-жақты) |
| Белгісіздікке интолеранттылық | Әйел | 276 | 162.64 | 44890.00 | 6664.000 | .546 |
| Ер | 51 | 171.33 | 8738.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Белгісіздікке толеранттылық | Әйел | 276 | 163.57 | 45144.50 | 6918.500 | .847 |
| Ер | 51 | 166.34 | 8483.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |

**Қосымша Т**

37-кесте. Сыналушылардың доминанты жай-күйлерінің жыныстық ерешеліктері

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалалар | Жынысы | N | Орташа ранг | Рангілердің қосындысы | U Манна-Уитни | Асимптотикалық мәні (2-жақты) |
| Өмірлік жағдайға белсенді — енжар қатынас | Әйел | 276 | 163.49 | 45123.00 | 6897.000 | .820 |
| Ер | 51 | 166.76 | 8505.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Тонус: жоғары-төмен | Әйел | 276 | 161.11 | 44466.00 | 6240.000 | .198 |
| Ер | 51 | 179.65 | 9162.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Тыныштық-мазасыздық | Әйел | 276 | 160.92 | 44414.50 | 6188.500 | .170 |
| Ер | 51 | 180.66 | 9213.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Эмоциялы реңктің тұрақтылығы - тұрақсыздығы | Әйел | 276 | 160.02 | 44164.50 | 5938.500 | .076 |
| Ер | 51 | 185.56 | 9463.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау | Әйел | 276 | 161.17 | 44483.00 | 6257.000 | .208 |
| Ер | 51 | 179.31 | 9145.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Өзіндік оң-теріс бейнесі | Әйел | 276 | 159.57 | 44040.50 | 5814.500 | .048 |
| Ер | 51 | 187.99 | 9587.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |

**Қосымша У**

38-кесте. Респонденттердің функционалды күйлерінің жыныстық айырмашылықтары

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалалар | Жынысы | N | Орташа ранг | Рангілердің қосындысы | U Манна-Уитни | Асимптотикалық мәні (2-жақты) |
| Шаршау | Әйел | 276 | 159.86 | 44120.00 | 5894.000 | .064 |
| Ер | 51 | 186.43 | 9508.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Монотония | Әйел | 276 | 158.47 | 43738.00 | 5512.000 | .014 |
| Ер | 51 | 193.92 | 9890.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Қанығу | Әйел | 276 | 154.13 | 42540.50 | 4314.500 | .000 |
| Ер | 51 | 217.40 | 11087.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Стресс | Әйел | 276 | 156.42 | 43171.00 | 4945.000 | .001 |
| Ер | 51 | 205.04 | 10457.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |

**Қосымша Ұ**

39-кесте. Респонденттердің белгісіздікке толеранттылық көрсеткіштерінің жыныстық айырмашылықтары

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалалар | Жынысы | N | Орташа ранг | Рангілердің қосындысы | U Манна-Уитни | Асимптотикалық мәні (2-жақты) |
| Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші | Әйел | 276 | 161.86 | 44673.00 | 6447.000 | .340 |
| Ер | 51 | 175.59 | 8955.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Жаңалыққа қатынасы | Әйел | 276 | 162.79 | 44930.00 | 6704.000 | .588 |
| Ер | 51 | 170.55 | 8698.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Күрделі міндеттерге қатынасы | Әйел | 276 | 159.28 | 43960.00 | 5734.000 | .035 |
| Ер | 51 | 189.57 | 9668.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Белгісіз жағдаяттарға қатынас | Әйел | 276 | 162.01 | 44714.50 | 6488.500 | .375 |
| Ер | 51 | 174.77 | 8913.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Белгісіздікті қалау | Әйел | 276 | 161.94 | 44696.50 | 6470.500 | .360 |
| Ер | 51 | 175.13 | 8931.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Белгісіздікті қабылдау/бас тарту | Әйел | 276 | 161.40 | 44547.00 | 6321.000 | .247 |
| Ер | 51 | 178.06 | 9081.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |

**Қосымша Ү**

40-кесте. Респонденттердің стрес көздері мен стреске төзімділік көрсеткіштерінің жыныстық айырмашылықтары

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалалар | Жынысы | N | Орташа ранг | Рангілердің қосындысы | U Манна-Уитни | Асимптотикалық мәні (2-жақты) |
| Мен өзім | Әйел | 276 | 163.63 | 45161.50 | 6935.500 | .869 |
| Ер | 51 | 166.01 | 8466.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Басқа адамдар | Әйел | 276 | 160.74 | 44363.00 | 6137.000 | .145 |
| Ер | 51 | 181.67 | 9265.00 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Айналадағы әлем | Әйел | 276 | 161.09 | 44459.50 | 6233.500 | .193 |
| Ер | 51 | 179.77 | 9168.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |
| Жалпы стреске төзіміділік | Әйел | 276 | 161.03 | 44444.50 | 6218.500 | .186 |
| Ер | 51 | 180.07 | 9183.50 |  |  |
| Барлығы | 327 |  |  |  |  |

**Қосымша Ф**

41-кесте. Респонденттердің стреске төзімділік пен белгісіздікке толеранттылығық сипаттамаларының өзара байланысы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Шаршау | Монотония | Қанығу | Стресс |
| Белгісіздікке интолеранттылық | Пирсон корреляциясы | -.032 | .123\* | .027 | .098 |
| Мәні (екі жақты) | .571 | .028 | .635 | .082 |
| N | 319 | 319 | 319 | 319 |
| Белгісіздікке толеранттылық | Пирсон корреляциясы | .076 | .200\*\* | .108 | .161\*\* |
| Мәні (екі жақты) | .178 | .000 | .054 | .004 |
| N | 319 | 319 | 319 | 319 |
| Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші | Пирсон корреляциясы | .167\*\* | .337\*\* | .253\*\* | .374\*\* |
| Мәні (екі жақты) | .003 | .000 | .000 | .000 |
| N | 319 | 319 | 319 | 319 |
| Жаңалыққа қатынасы | Пирсон корреляциясы | .127\* | .222\*\* | .223\*\* | .294\*\* |
| Мәні (екі жақты) | .023 | .000 | .000 | .000 |
| N | 319 | 319 | 319 | 319 |
| Күрделі міндеттерге қатынасы | Пирсон корреляциясы | .182\*\* | .323\*\* | .251\*\* | .367\*\* |
| Мәні (екі жақты) | .001 | .000 | .000 | .000 |
| N | 319 | 319 | 319 | 319 |
| Белгісіз жағдаяттарға қатынас | Пирсон корреляциясы | .106 | .301\*\* | .220\*\* | .318\*\* |
| Мәні (екі жақты) | .059 | .000 | .000 | .000 |
| N | 319 | 319 | 319 | 319 |
| Белгісіздікті қалау | Пирсон корреляциясы | -.001 | .200\*\* | .109 | .215\*\* |
| Мәні (екі жақты) | .988 | .000 | .052 | .000 |
| N | 319 | 319 | 319 | 319 |
| Белгісіздікті қабылдау/бас тарту | Пирсон корреляциясы | .283\*\* | .376\*\* | .322\*\* | .424\*\* |
| Мәні (екі жақты) | .000 | .000 | .000 | .000 |
| N | 319 | 319 | 319 | 319 |

**Қосымша Х**

42-кесте. Факторлардың бастапқы және туынды бірігу мәндері

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкалалар | Бастапқы | Туынды |
| Өз тұлғасын бағалау | 1,000 | ,671 |
| Басқа адамдарды бағалау | 1,000 | ,777 |
| Қоршаған әлемді бағалау | 1,000 | ,809 |
| Стреске төзімділік | 1,000 | ,976 |
| Белгісіздікке интолеранттылық | 1,000 | ,360 |
| Белгісіздікке толеранттылық | 1,000 | ,455 |
| Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші | 1,000 | ,989 |
| Жаңалыққа қатынасы | 1,000 | ,698 |
| Күрделі міндеттерге қатынасы | 1,000 | ,836 |
| Белгісіз жағдаяттарға қатынасы | 1,000 | ,882 |
| Белгісіздікті қалау | 1,000 | ,828 |
| Белгісіздікті қабылдау/бас тарту | 1,000 | ,790 |
| Құмарлық | 1,000 | ,782 |
| Зеректік | 1,000 | ,717 |
| Оптимизм | 1,000 | ,666 |
| Батылдық | 1,000 | ,723 |
| Бейімділік | 1,000 | ,693 |
| Сенімділік | 1,000 | ,733 |
| Екі үштылыққа толеранттылық | 1,000 | ,742 |
| Шаршау | 1,000 | ,724 |
| Монотония | 1,000 | ,615 |
| Қанығу | 1,000 | ,712 |
| Стресс | 1,000 | ,748 |
| Өмірлік жағдайға белсенді-енжар қатынас | 1,000 | ,739 |
| Тонус | 1,000 | ,816 |
| Тыныштық-мазасыздық | 1,000 | ,848 |
| Эмоциялы реңктің тұрақтылығы - тұрақсыздығы | 1,000 | ,835 |
| Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау | 1,000 | ,869 |
| Өзіндік оң-теріс бейнесі | 1,000 | ,858 |

*Факторларды бөліп шығару әдісі: негізгі компоненттер әдісі.*

**Қосымша Һ**

43-кесте. Түсіндірілген жиынтық дисперсия

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компонент | Бастапқы меншікті мәндер | | | Жүктеме квадраттарының қосындысын алу | | | Жүктеме квадраттарының қосындысын айналдыру | | |
| Барлығы | Дисперсия % | Жиынтық % | Барлығы | Дисперсия % | Жиынтық % | Барлығы | Дисперсия % | Жиынтық % |
| 1 | 9,987 | 34,438 | 34,438 | 9,987 | 34,438 | 34,438 | 6,536 | 22,538 | 22,538 |
| 2 | 6,233 | 21,492 | 55,930 | 6,233 | 21,492 | 55,930 | 5,218 | 17,994 | 40,532 |
| 3 | 2,383 | 8,216 | 64,146 | 2,383 | 8,216 | 64,146 | 4,811 | 16,588 | 57,121 |
| 4 | 1,883 | 6,494 | 70,640 | 1,883 | 6,494 | 70,640 | 3,553 | 12,252 | 69,373 |
| 5 | 1,406 | 4,848 | 75,488 | 1,406 | 4,848 | 75,488 | 1,773 | 6,115 | 75,488 |
| 6 | ,954 | 3,288 | 78,776 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | ,777 | 2,680 | 81,456 |  |  |  |  |  |  |
| 8 | ,547 | 1,887 | 83,343 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ,458 | 1,581 | 84,924 |  |  |  |  |  |  |
| 10 | ,445 | 1,535 | 86,459 |  |  |  |  |  |  |
| 11 | ,408 | 1,405 | 87,865 |  |  |  |  |  |  |
| 12 | ,388 | 1,339 | 89,203 |  |  |  |  |  |  |
| 13 | ,367 | 1,265 | 90,468 |  |  |  |  |  |  |
| 14 | ,349 | 1,203 | 91,671 |  |  |  |  |  |  |
| 15 | ,283 | ,976 | 92,647 |  |  |  |  |  |  |
| 16 | ,278 | ,958 | 93,605 |  |  |  |  |  |  |
| 17 | ,268 | ,925 | 94,530 |  |  |  |  |  |  |
| 18 | ,260 | ,898 | 95,428 |  |  |  |  |  |  |
| 19 | ,230 | ,795 | 96,222 |  |  |  |  |  |  |
| 20 | ,207 | ,714 | 96,936 |  |  |  |  |  |  |
| 21 | ,186 | ,641 | 97,578 |  |  |  |  |  |  |
| 22 | ,176 | ,608 | 98,185 |  |  |  |  |  |  |
| 23 | ,161 | ,555 | 98,740 |  |  |  |  |  |  |
| 24 | ,124 | ,429 | 99,169 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | ,122 | ,420 | 99,589 |  |  |  |  |  |  |
| 26 | ,102 | ,352 | 99,941 |  |  |  |  |  |  |
| 27 | ,017 | ,059 | 100,000 |  |  |  |  |  |  |
| 28 | 4,494E-16 | 1,550E-15 | 100,000 |  |  |  |  |  |  |
| 29 | -9,331E-16 | -3,218E-15 | 100,000 |  |  |  |  |  |  |

*Факторларды бөлу шығару әдісі: негізгі компоненттер әдісі.*

**Қосымша Ц**

44-кесте. Компоненттер матрицасыa

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалалар | Компонент | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Қоршаған әлемді бағалау | ,174 | -,449 | ,293 | ,740 | ,018 |
| Стреске төзімділік | ,229 | -,526 | ,255 | ,700 | ,063 |
| Белгісіздікке интолеранттылық | ,356 | -,320 | -,036 | ,333 | -,243 |
| Белгісіздікке толеранттылық | ,555 | -,269 | ,096 | ,355 | -,021 |
| Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші | ,869 | -,126 | ,404 | -,230 | ,030 |
| Жаңалыққа қатынасы | ,710 | -,135 | ,347 | -,236 | -,024 |
| Күрделі міндеттерге қатынас | ,811 | -,116 | ,380 | -,131 | ,071 |
| Белгісіз жағдайларға қатынас | ,794 | -,138 | ,407 | -,251 | ,048 |
| Белгісіздікті қалау | ,704 | -,263 | ,400 | -,198 | ,248 |
| Белгісіздікті қабылдау/бас тарту | ,789 | ,040 | ,297 | -,197 | -,188 |
| Құмарлық | ,574 | -,588 | -,325 | ,013 | ,015 |
| Зеректік | ,565 | -,538 | -,314 | -,028 | ,087 |
| Оптимизм | -,651 | ,236 | ,321 | ,050 | ,285 |
| Батылдық | -,601 | ,426 | ,311 | ,105 | ,280 |
| Бейімділік | -,688 | ,327 | ,280 | ,109 | ,166 |
| Сенімділік | ,613 | -,515 | -,289 | ,013 | ,071 |
| Екі үштылыққа толеранттылық | -,681 | ,313 | ,326 | ,082 | ,261 |
| Шаршау | ,308 | ,696 | ,097 | ,139 | -,351 |
| Монотония | ,529 | ,508 | -,014 | ,178 | -,238 |
| Қанығу | ,405 | ,675 | ,136 | ,172 | -,243 |
| Стресс | ,563 | ,598 | ,024 | ,129 | -,249 |
| Өмірлік жағдайға белсенді-енжар қатынас | ,471 | -,308 | -,176 | ,081 | ,617 |
| Тонус | ,595 | ,606 | -,180 | ,087 | ,239 |
| Тыныштық-мазасыздық | ,637 | ,615 | -,179 | ,125 | ,137 |
| Эмоциялы реңктің тұрақтылығы - тұрақсыздығы | ,581 | ,613 | -,236 | ,098 | ,242 |
| Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау | ,625 | ,639 | -,168 | ,040 | ,206 |
| Өзіндік оң-теріс бейнесі | ,615 | ,606 | -,145 | ,098 | ,289 |

*Факторларды бөлу шығару әдісі: негізгі компоненттер әдісі.*

*a. Алынған компоненттер - 5.*

**Қосымша Ш**

45-кесте. Айналдырылған компоненттер матрицасыa

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Компонент | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Тыныштық-мазасыздық | ,895 |  |  |  |  |
| Жалпы өмірге (оның барысына, өзін-өзі жүзеге асыру процесіне) қанағаттану – қанағаттанбау | ,891 |  |  |  |  |
| Эмоциялы реңктің тұрақтылығы - тұрақсыздығы | ,878 |  |  |  |  |
| Өзіндік оң-теріс бейнесі | ,878 |  |  |  |  |
| Тонус | ,866 |  |  |  |  |
| Стресс | ,775 |  |  |  | -,313 |
| Қанығу | ,739 |  |  |  | -,361 |
| Монотония | ,709 |  |  |  |  |
| Шаршау | ,692 |  |  |  | -,475 |
| Батылдық |  | -,817 |  |  |  |
| Екі үштылыққа толеранттылық |  | -,814 |  |  |  |
| Құмарлық |  | ,780 |  |  |  |
| Оптимизм |  | -,764 |  |  |  |
| Бейімділік |  | -,764 |  |  |  |
| Сенімділік |  | ,726 |  |  | ,323 |
| Зеректік |  | ,722 |  |  | ,344 |
| Белгісіздікке интолеранттылық |  | ,449 |  | ,358 |  |
| Белгісіздікке толеранттылықтың жалпы көрсеткіші |  | ,315 | ,905 |  |  |
| Белгісіз жағдайларға қатынас |  |  | ,874 |  |  |
| Белгісіздікті қалау |  |  | ,827 |  |  |
| Күрделі міндеттерге қатынас |  |  | ,817 |  |  |
| Жаңалыққа қатынасы |  |  | ,769 |  |  |
| Белгісіздікті қабылдау/бас тарту | ,336 | ,327 | ,730 |  |  |
| Стреске төзімділік |  |  |  | ,960 |  |
| Қоршаған әлемді бағалау |  |  |  | ,888 |  |
| Өзге адамдарды бағалау |  |  |  | ,866 |  |
| Өз тұлғасын бағалау |  |  |  | ,684 | ,304 |
| Белгісіздікке толеранттылық |  | ,377 |  | ,442 |  |
| Өмірлік жағдайға белсенді-енжар қатынас |  |  |  |  | ,735 |
| Факторларды бөлу әдісі: негізгі компоненттер әдісі.  Айналдыру әдісі: Кайзерді қалыпқа келтіретін варимакс.a | | | | | |
| *a. Айналдыру 5 итерациямен біріктірілді.* | | | | | |

**Қосымша 1**

47-кесте. Болжалды модельге қатысты болжамдар

|  |
| --- |
| H1: Тұлғаның өзін-өзі қабылдауы өзгеріске ашықтыққа әсер етеді (Өзіндік қабылдау -> Өзгеріске ашықтық). |
| H2: Тұлғаның өзін-өзі қабылдауы жүйелі қабылдаудың басымдылығына әсер етеді (Өзіндік қабылдау -> Жүйелі қабылдау басымдылығы). |
| H3: Тұлғаның өзін-өзі қабылдауы шаршауға әсер етеді (Өзіндік қабылдау -> Шаршау). |
| H4: Тұлғаның өзін-өзі қабылдауы қанығуға әсер етеді (Өзіндік қабылдау -> Қанығу). |
| H5: Тұлғаның өзін-өзі қабылдауы стреске әсер етеді (Өзіндік қабылдау -> Стресс). |
| H6: Тұлғаның басқаларды қабылдауы өзгерістерге ашықтыққа әсер етеді (Басқаларды қабылдау -> Өзгеріске ашықтық). |
| H7: Тұлғаның басқаларды қабылдауы жүйелі қабылдаудың басымдылығына әсер етеді (Басқаларды қабылдау -> Жүйелі қабылдау басымдылығы). |
| H8: Тұлғаның басқаларды қабылдауы шаршауға әсер етеді (Басқаларды қабылдау -> Шаршау). |
| H9: Тұлғаның басқаларды қабылдауы қанығуге әсер етеді (Басқаларды қабылдау -> Қанығу). |
| H10: Тұлғаның басқаларды қабылдауы стреске әсер етеді (Басқаларды қабылдау -> Стресс). |
| H11: Тұлғаның әлемді қабылдауы өзгерістерге ашықтыққа әсер етеді (Әлемді қабылдау -> Өзгеріске ашықтық). |
| H12: Тұлғаның әлемді қабылдауы жүйелі қабылдаудың басымдылығына әсер етеді (Әлемді қабылдау -> Жүйелі қабылдау басымдылығы). |
| H13: Тұлғаның әлемді қабылдауы шаршауға әсер етеді (Әлемді қабылдау -> Шаршау). |
| H14: Тұлғаның әлемді қабылдауы қанығуге әсер етеді (Әлемді қабылдау -> Қанығу). |
| H15: Тұлғаның әлемді қабылдауы стреске әсер етеді (Әлемді қабылдау -> Стресс). |
| H16: Өзгерістерге ашықтық шаршауға әсер етеді (Өзгеріске ашықтық -> Шаршау). |
| H17: Өзгеріске ашықтық қанығуға әсер етеді (Өзгеріске ашықтық -> Қанығу). |
| H18: Өзгеріске ашықтық стреске әсер етеді (Өзгеріске ашықтық -> Стресс). |
| H19: Жүйелі қабылдау басымдылығы шаршауға әсер етеді (Жүйелі қабылдау басымдылығы-> Шаршау). |
| H20: Жүйелі қабылдау басымдылығы қанығуға әсер етеді (Жүйелі қабылдау басымдылығы -> Қанығу). |
| H21: Жүйелі қабылдау басымдылығы күйзеліске әсер етеді (Жүйелі қабылдау басымдылығы -> Стресс). |
| H22: Өзгерістерге ашықтық жүйелі қабылдаудың басымдылығына әсер етеді (Өзгерістерге ашықтық→ жүйелі қабылдау басымдылығы). |

**Қосымша 2**

48-кесте. Әр өлшем бойынша факторлық жүктемелер, Кронбах альфа, rhoC, AVE және rhoA мәндері

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Өлшем** | **Элементтер** | **Жүктеу** | **Alpha** | **Құрастыру сенімділігі rhoC** | **Орташа дисперсия AVE** | **агрегаттық сенімділік rhoA** |
|
| Мен өзім | Мен өзім\_2 | 0.731 | 0.875 | 0.906 | 0.617 | 0.876 |
|  | Мен өзім\_5 | 0.738 |  |  |  |  |
|  | Мен өзім\_7 | 0.834 |  |  |  |  |
|  | Мен өзім\_9 | 0.803 |  |  |  |  |
|  | Мен өзім\_10 | 0.762 |  |  |  |  |
|  | Мен өзім\_12 | 0.836 |  |  |  |  |
| Басқалар | Басқалар\_3 | 0.74 | 0.952 | 0.958 | 0.655 | 0.953 |
|  | Басқалар\_4 | 0.819 |  |  |  |  |
|  | Басқалар\_5 | 0.806 |  |  |  |  |
|  | Басқалар\_6 | 0.76 |  |  |  |  |
|  | Басқалар\_7 | 0.845 |  |  |  |  |
|  | Басқалар\_8 | 0.829 |  |  |  |  |
|  | Басқалар\_9 | 0.874 |  |  |  |  |
|  | Басқалар\_10 | 0.717 |  |  |  |  |
|  | Басқалар\_11 | 0.873 |  |  |  |  |
|  | Басқалар\_12 | 0.809 |  |  |  |  |
|  | Басқалар\_13 | 0.818 |  |  |  |  |
|  | Басқалар\_14 | 0.808 |  |  |  |  |
| Әлем | Әлем\_1 | 0.715 | 0.956 | 0.961 | 0.636 | 0.961 |
|  | Әлем \_2 | 0.757 |  |  |  |  |
|  | Әлем \_3 | 0.813 |  |  |  |  |
|  | Әлем \_4 | 0.826 |  |  |  |  |
|  | Әлем \_5 | 0.814 |  |  |  |  |
|  | Әлем \_6 | 0.839 |  |  |  |  |
|  | Әлем \_7 | 0.806 |  |  |  |  |
|  | Әлем \_8 | 0.805 |  |  |  |  |
|  | Әлем \_9 | 0.801 |  |  |  |  |
|  | Әлем \_10 | 0.821 |  |  |  |  |
|  | Әлем \_11 | 0.735 |  |  |  |  |
|  | Әлем \_12 | 0.764 |  |  |  |  |
|  | Әлем \_13 | 0.809 |  |  |  |  |
|  | Әлем \_14 | 0.847 |  |  |  |  |
| Өзгеріске ашықтық | ӨА \_23 | 0.7 | 0.863 | 0.898 | 0.594 | 0.866 |
|  | ӨА \_25 | 0.776 |  |  |  |  |
|  | ӨА \_27 | 0.815 |  |  |  |  |
|  | ӨА \_28 | 0.757 |  |  |  |  |
|  | ӨА \_30 | 0.814 |  |  |  |  |
|  | ӨА \_32 | 0.759 |  |  |  |  |
| Жүйелі қабылдаудың басымдылығы | ЖҚБ\_12 | 0.73 | 0.731 | 0.83 | 0.55 | 0.74 |
|  | ЖҚБ\_14 | 0.725 |  |  |  |  |
|  | ЖҚБ\_33 | 0.765 |  |  |  |  |
|  | ЖҚБ\_35 | 0.746 |  |  |  |  |
| Шаршау | Шаршау \_8 | 0.721 | 0.864 | 0.899 | 0.597 | 0.865 |
|  | Шаршау \_17 | 0.757 |  |  |  |  |
|  | Шар шау \_26 | 0.813 |  |  |  |  |
|  | Шаршау \_27 | 0.804 |  |  |  |  |
|  | Шаршау \_28 | 0.778 |  |  |  |  |
|  | Шаршау \_29 | 0.758 |  |  |  |  |
| Қанығу | Қанығу\_24 | 0.795 | 0.919 | 0.935 | 0.674 | 0.925 |
|  | Қанығу\_33 | 0.787 |  |  |  |  |
|  | Қанығу\_34 | 0.774 |  |  |  |  |
|  | Қанығу\_36 | 0.872 |  |  |  |  |
|  | Қанығу\_37 | 0.86 |  |  |  |  |
|  | Қанығу\_39 | 0.826 |  |  |  |  |
|  | Қанығу\_40 | 0.827 |  |  |  |  |
| Стресс | Стресс\_4 | 0.776 | 0.887 | 0.912 | 0.596 | 0.891 |
|  | Стресс\_5 | 0.8 |  |  |  |  |
|  | Стресс\_7 | 0.783 |  |  |  |  |
|  | Стресс\_11 | 0.775 |  |  |  |  |
|  | Стресс\_12 | 0.729 |  |  |  |  |
|  | Стресс\_13 | 0.735 |  |  |  |  |
|  | Стресс\_15 | 0.804 |  |  |  |  |

**Қосымша 3**

51-кесте. Коэффициенттердің тізбектік жолы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тізбектік жолы** | **Бастапқы бағалау** | **Орташа мәні** | **Стандартты аытқу** | ***т* -стат.** | **2,5% Сенімділік аралығы** | **97,5% Сенімділік аралығы** |
| Мен өзім→Өзгеріске ашықтық | 0,384 | 0,387 | 0,059 | 6.532 | 0.270 | 0,502 |
| Мен өзім→ЖҚБ | −0,144 | −0,149 | 0,076 | −1,903 | −0,296 | −0,004 |
| Мен өзім→Шаршау | 0,164 | 0,163 | 0,06 | 2.757 | 0,05 | 0,283 |
| Мен өзім→Қанығу | −0,049 | −0,049 | 0,063 | −0,783 | −0,174 | 0,072 |
| Мен өзім →Стресс | 0,024 | 0,024 | 0,062 | 0,386 | −0,102 | 0,142 |
| Басқалар→Өзгеріске ашықтық | 0.130 | 0,132 | 0,08 | 1.618 | −0,027 | 0,289 |
| Басқалар→ ЖҚБ | 0,036 | 0,04 | 0,089 | 0,405 | −0,127 | 0,219 |
| Басқалар→Шаршау | 0,096 | 0.100 | 0,071 | 1.355 | −0,040 | 0,246 |
| Басқалар→Қанығу | 0.234 | 0,236 | 0,065 | 3.607 | 0,108 | 0,358 |
| Басқалар→Стресс | 0.199 | 0,203 | 0,074 | 2.697 | 0,057 | 0,347 |
| Әлем→Өзгеріске ашықтық | 0,016 | 0,017 | 0,079 | 0.198 | −0,140 | 0,169 |
| Әлем→ ЖҚБ | 0,125 | 0,125 | 0,089 | 1.404 | −0,051 | 0,294 |
| Әлем→Шаршау | −0,040 | −0,040 | 0,066 | −0,597 | −0,171 | 0,094 |
| Әлем→Қанығу | −0,200 | −0,200 | 0,076 | −2.637 | −0,347 | −0,051 |
| Әлем→Стресс | −0,129 | −0,130 | 0,085 | −1,515 | −0,298 | 0,036 |
| Өзгеріске ашықтық→ ЖҚБ | 0,293 | 0,293 | 0,068 | 4.311 | 0,158 | 0,424 |
| Өзгеріске ашықтық→Шаршау | 0,531 | 0,533 | 0,063 | 8.443 | 0,403 | 0,651 |
| Өзгеріске ашықтық→Қанығу | −0,168 | −0,171 | 0,054 | −3.084 | −0,279 | −0,066 |
| Өзгеріске ашықтық→Стресс | −0,213 | −0,219 | 0,061 | −3,513 | −0,340 | −0,100 |
| ЖҚБ →Шаршау | −0,122 | −0,123 | 0,041 | −2.979 | −0,200 | −0,043 |
| ЖҚБ →Қанығу | 0,456 | 0,46 | 0,049 | 9.391 | 0,362 | 0,551 |
| ЖҚБ →Стресс | 0,426 | 0,431 | 0,054 | 7.916 | 0,322 | 0,532 |

**Қосымша 4**

55-кесте. Гипотезалардың қолдауын тексеру

| **Болжамдар** | **Нәтижелер** |
| --- | --- |
| H1: Адамның өзін-өзі қабылдау оның өзгерістерге ашықтығына әсер етеді | Расталды |
| H2: Адамның өзін-өзі қабылдауы оның жүйелі қабылдаудың басымдылығына әсер етеді | Расталды |
| H3: Адамның өзін-өзі қабылдауы оның шаршауына әсер етеді. | Расталды |
| H4: Адамның өзін-өзі қабылдауы оның қанығу сезіміне әсер етеді. | Расталған жоқ |
| H5: Адамның өзін-өзі қабылдауы оның стресс деңгейіне әсер етеді. | Расталған жоқ |
| H6: Адамның басқа адамдарды қабылдауы оның өзгерістерге ашықтығына әсер етеді. | Расталды |
| H7: Адамның басқа адамдарды қабылдауы оның жүйелі қабылдаудың басымдылығына әсер етеді. | Расталды |
| H8: Адамның басқа адамдарды қабылдауы оның шаршау сезіміне әсер етеді. | Расталды |
| H9: Адамның басқа адамдарды қабылдауы оның қанығу сезіміне әсер етеді. | Расталды |
| H10: Адамның басқа адамдарды қабылдауы оның стресс деңгейіне әсер етеді. | Расталды |
| H11: Адамның басқа адамдарды қабылдауы оның өзгерістерге ашықтығына әсер етеді. | Расталған жоқ |
| H12: Адамның әлемді қабылдауы оның жүйелі қабылдаудың басымдылығына әсер етеді. | Расталған жоқ |
| H13: Адамның әлемді қабылдауы оның шаршау сезіміне әсер етеді. | Расталған жоқ |
| H14: Адамның әлемді қабылдауы қанығу сезіміне әсер етеді. | Расталды |
| H15: Адамның әлемді қабылдауы стресс деңгейіне әсер етеді. | Расталған жоқ |
| H16: Адамның өзгерістерге ашықтығы оның шаршау сезіміне әсер етеді. | Расталды |
| H17: Адамның өзгерістерге ашықтығы оның қанығу сезіміне әсер етеді. | Расталды |
| H18: Адамның өзгерістерге ашықтығы оның стресс деңгейіне әсер етеді. | Расталды |
| H19: Адамның жүйелі қабылдау басымдылығы оның шаршау сезіміне әсер етеді. | Расталды |
| H20: Адамның жүйелі қабылдау басымдылығы қанығу сезіміне әсер етеді. | Расталды |
| H21: Адамның жүйелі қабылдау басымдылығы стресс деңгейіне әсер етеді. | Расталды |
| H22: Адамның өзгерістерге ашықтығы оның жүйелі қабылдаудың басымдылығына әсер етеді. | Расталды |

**Қосымша 5**

# 56-кесте. Медиация талдауы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тізбектік жолы** | **Бастапқы бағалау** | **Орташа мәні** | **Стандартты аытқу** | ***т* -стат.** | **2,5% Сенімділік аралығы** | **97,5% Сенімділік аралығы** |
| Мен өзім→Өзгеріске ашықтық→Шаршау | 0,204 | 0,207 | 0,044 | 4.690 | 0,125 | 0,295 |
| Мен өзім→ Өзгеріске ашықтық →Қанығу | −0,064 | −0,067 | 0,024 | −2.632 | −0,121 | −0,024 |
| Мен өзім →Өзгеріске ашықтық→Стресс | −0,082 | −0,085 | 0,027 | −3.050 | −0,141 | −0,038 |
| Мен өзім→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Шаршау | 0,018 | 0,018 | 0,012 | 1.507 | 0.000 | 0,045 |
| Мен өзім →Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Қанығу | −0,066 | −0,069 | 0,036 | −1,831 | −0,138 | −0,002 |
| Мен өзім→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Стресс | −0,061 | −0,064 | 0,034 | −1,818 | −0,131 | −0,002 |
| Басқалар→Өзгеріске ашықтық→Шаршау | 0,069 | 0,07 | 0,043 | 1.620 | −0,016 | 0,154 |
| Басқалар → Өзгеріске ашықтық →Қанығу | −0,022 | −0,022 | 0,015 | −1,454 | −0,055 | 0,005 |
| Басқалар →Өзгеріске ашықтық→Стресс | −0,028 | −0,029 | 0,02 | −1,394 | −0,073 | 0,006 |
| Басқалар →Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Шаршау | −0,004 | −0,005 | 0,011 | −0,386 | −0,029 | 0,017 |
| Басқалар →Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Қанығу | 0,016 | 0,018 | 0,041 | 0.400 | −0,060 | 0,103 |
| Басқалар →Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Стресс | 0,015 | 0,018 | 0,039 | 0,394 | −0,055 | 0,099 |
| Басқалар →Өзгеріске ашықтық→Шаршау | 0,008 | 0,009 | 0,043 | 0,195 | −0,076 | 0,092 |
| Басқалар →Өзгеріске ашықтық→Қанығу | −0,003 | −0,004 | 0,014 | −0,182 | −0,035 | 0,023 |
| Басқалар →Өзгеріске ашықтық→Стресс | −0,003 | −0,004 | 0,018 | −0,186 | −0,041 | 0,031 |
| Басқалар →Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Шаршау | −0,015 | −0,015 | 0,013 | −1,203 | −0,043 | 0,006 |
| Басқалар →Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Қанығу | 0,057 | 0,058 | 0,042 | 1.354 | −0,023 | 0,141 |
| Басқалар →Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Стресс | 0,053 | 0,054 | 0,039 | 1.355 | −0,023 | 0,131 |
| Мен өзім→Өзгеріске ашықтық→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Шаршау | −0,014 | −0,014 | 0,006 | −2.252 | −0,028 | −0,004 |
| Мен өзім→Өзгеріске ашықтық→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Қанығу | 0,051 | 0,052 | 0,015 | 3.415 | 0,025 | 0,085 |
| Мен өзім→Өзгеріске ашықтық→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Стресс | 0,048 | 0,049 | 0,015 | 3.281 | 0,023 | 0,08 |
| Басқалар →Өзгеріске ашықтық→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Шаршау | −0,005 | −0,005 | 0,003 | −1,328 | −0,013 | 0,001 |
| Басқалар →Өзгеріске ашықтық→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Қанығу | 0,017 | 0,018 | 0,012 | 1.471 | −0,004 | 0,044 |
| Басқалар →Өзгеріске ашықтық→ Жүйелі қабылдаудың басымдылығы →Стресс | 0,016 | 0,017 | 0,011 | 1.457 | −0,003 | 0,041 |
| Басқалар →Өзгеріске ашықтық→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Шаршау | −0,001 | −0,001 | 0,003 | −0,185 | −0,007 | 0,006 |
| Басқалар →Өзгеріске ашықтық→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→ Қанығу | 0,002 | 0,002 | 0,011 | 0,191 | −0,020 | 0,024 |
| Басқалар →Өзгеріске ашықтық→Жүйелі қабылдаудың басымдылығы→Стресс | 0,002 | 0,002 | 0,01 | 0,189 | −0,018 | 0,023 |