

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ
ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

**Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті
(Қазақстан)**

**«AMANAT» партиясының әйелдер қанаты
(Қазақстан)**

**Низами атындағы Өзбекстан ұлттық
педагогикалық университеті (Өзбекстан)**

Ош мемлекеттік университеті (Қырғызстан)

Данғара мемлекеттік университеті (Тәжікстан)

**Сейтназар Сейди атындағы Түрікмен мемлекеттік
педагогикалық институты (Түрікменстан)**

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ- ПРАКТИКАЛЫҚ
КОНФЕРЕНЦИЯНЫҢ МАТЕРИАЛДАРЫ:
«ОРТАЛЫҚ АЗИЯДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ:
ДАМУ ЖОЛДАРЫ МЕН БОЛАШАҒЫ»**

**PROCEEDINGS OF THE INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
«PSYCHOLOGY IN CENTRAL ASIA:
DEVELOPMENT PATHS AND PROSPECTS»**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ:
«ПСИХОЛОГИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ:
ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»**

Астана қаласы
28 мамыр 2025 ж.

УДК 159.9
ББК 88.3
О-72
ISBN 978-601-08-5194-8

Рецензенты:

Перленбетов Мухан Атенович - доктор психологических наук, профессор. Президент "Казахского психологического общества", Академик Казахстанской национальной академии естественных наук
Менлибекова Гульбахыт Жолдасбековна - доктор педагогических наук, профессор Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева

Организационный комитет

Председатель: Сыдыков Ерлан Батташевич - Председатель Правления – ректор Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, доктор исторических наук, академик НАН РК, профессор

Сопредседатель: Каримова Шолпан Танатовна - Секретарь партии «AMANAT»

Заместители председателя, Сопредседатели Женского крыла партии «AMANAT»:

Мусралимова Айна Ермаковна - Депутат Мажилиса Парламента Республики Казахстан

Шаукенова Зарема Каукеновна - Академик НАН РК, доктор социологических наук, профессор

Куантаев Нуржан Куантайұлы - Декан факультета журналистики и социальных наук ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, кандидат филологических наук, доцент

Оргкомитет:

Мамбеталина Алия Сактагановна - Заведующая кафедрой психологии Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, кандидат психологических наук, ассоциированный профессор

Умарова Навбахор Шокировна - Заведующая кафедрой практической психологии Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами, доктор психологических наук, доцент (г. Ташкент, Узбекистан)

Гафурова Дилором Джаборовна - Заведующая кафедрой педагогики и психологии Дангаринского государственного университета, доцент, кандидат педагогических наук (г. Дангара Таджикистан)

Жолдошева Акчач Олмасовна - Профессор кафедры психологии Ошского государственного университета, доктор психологических наук (г. Ош, Кыргызстан)

Мурадова Сахрагуль Бабаниязовна - Заведующая кафедрой психологии Туркменского государственного педагогического института имени Сейитназара Сейди, Туркменабат Туркменистан

Члены оргкомитета, редакционная коллегия: Рыскулова М.М., Абенова С.У., Менлибекова Г.Ж., Джексембаева Г.С., Тусупбекова Б.С., Гитихмаева Л.М., Токатлыгыль Ю.С., Айтышева А.М., Ганиева Г.Х., Нагымжанова К.М., Уталиева Ж.Т., Абдыкаликова М.Н., Мандыкаева А.Р., Шнайдер Д.Ж., Умирзакова А.М., Айкинбаева Г.К., Байжуманова Б.Ш., Бекеева Г.С., Карибаева Г.М., Аубакирова Ж.К., Нурадинов А.С., Құнанбаева М.Н.

ISBN 978-601-08-5194-8

Все статьи публикуются в авторской редакции
Барлық мақалалар авторлық нұсқада жарияланған
All articles are published in the author's version

Жинаққа «ОРТА АЗИЯДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ: ДАМУ ЖОЛДАРЫ МЕН БОЛАШАҒЫ» атты Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары енгізілген. 28.05.2025 ж., «KazServicePrintLTD» ЖШС Астана қ. - 780 бет
The collection includes materials from the International Scientific and Practical Conference: "PSYCHOLOGY IN CENTRAL ASIA: PATHS AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT." May 28, 2025, «KazServicePrintLTD» LLP, Astana - 780 pages.

В сборник включены материалы Международной научно-практической конференции: «ПСИХОЛОГИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ: ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ». 28.05.2025, ТОО «KazServicePrintLTD» г. Астана - 780 стр.

Настоящий сборник составлен по материалам международной научно-практической конференции «Психология в Центральной Азии: пути и перспективы развития», состоявшейся 28 мая 2025 года в ЕНУ имени Л.Н. Гумилева (г. Астана).

Цель конференции - обмен научными знаниями и практическим опытом в области психологии, обсуждение актуальных вопросов психологической науки и образования в странах Центральной Азии, а также развитие академических и профессиональных связей между специалистами.

Сборник адресован научным и педагогическим работникам, ведущим теоретические и прикладные исследования в области психологии, практикующим специалистам, работающим с различными категориями населения, а также представителям смежных сфер. Особое место в целевой аудитории сборника занимают молодые учёные, студенты, магистранты и докторанты, для которых представленные материалы могут служить ценным ресурсом в научной, учебной и практической деятельности.

Материалы публикуются в авторской редакции, редколлегия не несёт ответственность за содержание авторских материалов.

II

**ҚОҒАМНЫҢ ТҰРАҚТЫ ДАМУЫ
МАҚСАТЫНДАҒЫ МЕНТАЛДЫ
ДЕНСАУЛЫҚ ПЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-
АУҚАТ**

**МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
В ЦЕЛЯХ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ
ОБЩЕСТВА**

**MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING FOR THE SUSTAINABLE
DEVELOPMENT OF SOCIETY**

4. Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C. *et al.* The attributional Style Questionnaire. *Cogn Ther Res* 6, 287–299 (1982). <https://doi.org/10.1007/BF01173577>
5. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Диагностика диспозиционного оптимизма, валидность и надежность Опросника ТДО-П // Психология. Журнал ВШЭ. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-dispozitsionnogo-optimizma-validnost-i-nadezhnost-oprosnika-tdo-p> (дата обращения: 10.03.2025).
6. Bryant, F. B. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175 – 196. <https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
7. Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *J Pers Soc Psychol.* 1994 Dec;67(6):1063-78. doi: 10.1037//0022-3514.67.6.1063. PMID: 7815302.

УДК 159.944.4

ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРДІҢ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІГІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

ЖАҒЫПАР М.Ғ.

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті,
психология кафедрасы, 4 курс студенті
zhagipar03merei@gmail.com

Ғылыми жетекшісі — Карибаева Г.М.

Пс.ғ.к., доцент

Аннотация. Бұл мақалада денсаулық сақтау жүйесіндегі қызметкерлердің стресске төзімділігінің ерекшеліктері қарастырылады. Алдымен, «стресске төзімділік» ұғымының психологиялық мәні ашылады. Сонымен қатар, жұмыста денсаулық сақтау жүйесіндегі қызметкерлердің жалпы және әр түрлі лауазымдағы мамандардың стресске төзімділік деңгейі жайлы еңбектерге талдау жасалынады.

Түйінді сөздер: стресске төзімділік, денсаулық сақтау қызметкерлері, кәсіби стресс.

Денсаулық сақтау саласы қазіргі таңда кәсіби ғана емес, сонымен қатар психологиялық тұрғыдан да мамандарға жоғары талаптар қояды. Денсаулық сақтау жүйесіндегі қызметкерлер күн сайын жауапкершілігі жоғары, эмоциялық жүктемесі үлкен, уақыт тапшылығы орын алатын жағдайларда жұмыс істейді. Мұндай факторлар ұзақ әсер еткен кезде стресс көзіне айналуы мүмкін. Сондықтан стресске төзімділік тек еңбек тиімділігін ғана емес, маманның психикалық саулығын сақтау үшін де маңызды қасиеттердің бірі болып табылады.

Бұл мәселеге деген қызығушылық стресске төзімділік шешім қабылдау қабілетіне, науқастармен қарым-қатынас орнатуға және күрделі жағдайларда еңбекке қабілеттілікті сақтауға әсер ететіндігімен түсіндіріледі. Ғылыми еңбектерде бұл құбылыс биологиялық тұрғыдан бастап мінез-құлықтық тұрғысына дейінгі түрлі көзқарастармен

карастырылады. Алайда осы мақалада медициналық қызметкерлердің стресске төзімділігінің психологиялық ерекшеліктеріне назар аударылады.

Ең алдымен, стресске төзімділік ұғымын қарастыратын болсақ, психологиялық сөздіктегі анықтамасы келесідей беріледі. Стресске төзімділік стресстің әртүрлі түрлеріне төзімділікті анықтайтын тұлғалық қасиеттердің жиынтығы. Стресске төзімділік үш бір-бірімен байланысты бөліктерден тұрады: 1) өзінің өмір сүруінің маңыздылығын сезіну; 2) тәуелсіздік сезімі пен өз өміріне әсер ете алу мүмкіндігі; 3) өзгерістерге ашықтық пен қызығушылық, оларға қауіп-қатер ретінде емес, даму мүмкіндігі ретінде қарау [1].

Т.П. Авдулова және әріптестерінің ойынша бұл түсінік адамның әлеуетін арттыратын, оны керек бағытқа бұратын тұлғалық сипаттамасына жатады. Сонымен қатар, авторлар стресске төзімділікті тәуекелге баруға дайындық, бақылау локусы, белгісіздікке төзімділік, өзін-өзі сыйлау және шешім қабылдай алу ретінде сипаттайды. Олардың пайымдауынша, стресске төзімділік тұлғаның өз әлеуетін көрсетуге және индивидуалдығын мақұлдауға мүмкіндігін анықтайтын, оның субъектілігінде көрінетін ең негізгі сипаттамаларының бірі [2, 371].

А.А. Жакатаева мен Н.С. Ахтаеваның айтуынша психологияда стресске төзімділік ұғымы әртүрлі ғылыми көзқарастар тұрғысынан түсіндіріледі. Біріншісі, стресс әсер етіп жатқан кезде адамның қалыпты жұмысқа қабілеттілігін сақтайтын жеке қабілеті ретінде және екінші жағынан адамның қорғаныс ресурстарымен қалыптасқан жеке күресу стилі ретінде қарастырылады. Реттеуші нәтижелерге жетудің жоғары деңгейін қамтамасыз ететін ресурстарды функционалды потенциал ретінде, таңдалған мінез-құлық стратегияларының көмегімен мобилизациялау арқылы стресстің алдын алуға болатын адамның физикалық және психикалық мүмкіншіліктері ретінде қарастыру қабылданған.

Тағы, А.А. Жакатаева мен Н.С. Ахтаеваның мақаласында стресске төзімділікті қызметкердің жұмысындағы маңызды фактор ретінде қарастыратын әдебиеттерге шолу жасайды. Стресске төзімділіктің жоғары деңгейі кәсіби стресспен тез күресуге көмектеседі және осылай адамдар стресстің салдарының аз көлеміне тап болады. Авторлардың қорытындысы бойынша, стресске төзімділікті талдаған кезде адамның қиындыққа төтеп беру қабілеті өмірлік жолда қалыптасатыны және оның жеке тарихымен тығыз байланысты екені, оның ұқсас стресстік жағдайларды шешу тәжірибесіне, күресу тәсілін таңдауына байланысты екенін ескеру маңызды [3].

А.Д. Чернова өз мақаласында стресске төзімділік түсінігін зерттеген болатын. Автор әртүрлі әдебиеттер мен дереккөздерді талдай келе, стресс түсінігі организмнің ерекше тітіркендіргіштерге реакциясына байланысты өзгеретінін көрсетті. Осыған байланысты, автор стресске төзімділікті – тітіркендіруші әсерлерге қарсы тұру қабілеті, оның төзімділігімен сипатталатын адамның кешенді қасиеті деп қорытындылайды [4].

Меніңше, автор стресске төзімділікті сыртқы тітіркендіргіштерге жауап беру үшін қалыптасатын тұлғаның қасиеті деп қарастырады. А.Д. Чернова

ең алдымен, стресс түсінігіне анықтама береді. Яғни, автордың айтуынша стресс бұл организмнің сыртқы күшті және ерекше әсерлерге реакциясы болып табылады. Сондықтан, стресске төзімділік стресске төзімділік адамның сондай жағдайларда маңызды ішкі бұзылыссыз әрекет етіп, тұрақтылық пен төзімділікті сақтай білу қабілетімен көрінеді.

Медицина саласында жұмыс жасайтын қызметкерлер осы мамандықтың ерекшелігіне байланысты стресске жиі ұшырайды. Ең алдымен, бұл науқастардың өмірі мен денсаулығына жауапкершіліктен туындайды. Екіншіден, жиі пайда болатын науқастардың теріс эмоциялары медицина қызметкерлерінің психикасына өз ізін қалдырады. Үшіншіден, адамның денсаулығына зиян әсерін тигізетін, демалыс пен еңбек ету уақыты дұрыс бөлінбеген қалыпты емес жұмыс кестесі. Төртіншіден, жұмысқа қанағаттанбау мен тұлғалық стресстің көзі болып табылатын еңбек ақысы деңгейімен жауапкершілік деңгейінің сәйкес келмеуі. Бұл себеп қазіргі кезге дейін көптеген денсаулық сақтау мекемелерінде кездеседі [5].

Денсаулық сақтау жүйесінде жұмыс істейтін қызметкердің кәсіби іс-әрекеті одан оның денсаулығына, танымдық және тұлғалық ресурстарына жоғары талаптар қояды. Бұл факторлардың бәрі денсаулық сақтау жүйесіндегі қызметкерлерінің мінез-құлқында стресстің пайда болуына және дамуына әкеп соғады [6]. БАҚ жүргізген зерттеулерге сәйкес, Қазақстан Республикасында денсаулық сақтау қызметкерлерінің шамамен 70 %-ы стресске ұшырайды, әсіресе, оның ішінде медбикелер жалақы көлемінің төмендігінен, тұрақты емес жұмыс кестесінен, үлкен жұмыс көлемінен және қоғам тарапынан құрметсіздіктен зардап шегеді [7].

В.А. Мороз жедел жәрдем көмегіндегі медбикелердің стресске төзімділігі мен кәсіби іс-әрекетін зерттеп, 30 медбикелерден тест алды. Тестілеудің нәтижесінде Холмс және Раге әдістемесі бойынша сыналушылардың 10%-ында (3 адамда) стресске төзімділік орташа деңгейде болды, 40%-ында (12 адамда) шектік деңгейде болса, 50%-ында төмен деңгейде анықталды. Зерттеуде стресске төзімділіктің эмоциялық бөлігі қадағаланатын болғандықтан, сыналушылар бастан өткеретін жағдайлар олардың бейімделуге мүмкіндігін төмендететіні байқалды. Г.В. Старшенбаумның әдісі бойынша стресске төзімділіктің еріктік бөлігі зерттелді. Бұл тестілеудің нәтижесінде сыналушылардың тек 3%-ында ғана (1 адам) стресске төзімділігі жоғары деңгейде, 30%-ында (9 адам) орташа төзімділік, 61%-ында (18 адам) төмен төзімділік, 6%-ында (2 адам) өте төмен деңгейдегі төзімділік анықталды. Сонымен қатар, медбикелердің өзін-өзі реттеуі әр түрлі жағдайларға байланысты бұзылған. Жедел жәрдемдегі медбикелер ісінің кәсіби стрессті тудыру себебі шамадан тыс жұмыс атқару, өз жұмысына және қаржылық жағдайына қанағаттану деңгейі, науқастармен, әріптестерімен және басшылықпен сөйлесу ерекшеліктері, жұмысты ұйымдастыру жоспарына байланысты өзгереді. Медбикелердегі төмен стресске төзімділік оларды осал қылады, жеке шекаралар бұзылады, оларда қажу жинала береді. Тағы, стресс белгілерінің дамуы адам өміріне зиян келтіретін қателіктерге алып келеді [8].

Б.А. Ясько және соавторлардың (2023) зерттеуінде денсаулық сақтау жүйесіндегі қызметкерлердің, оның ішінде, дәрігерлер мен медбикелердің стресске төзімділігінің деңгейін салыстырады. Краснодар қаласындағы емдеу – алдын-алу мекемесіндегі 85 сыналушы қатысқан зерттеуде стресске төзімділіктің негізгі көрсеткіші ретінде оптимизм, тұлғаның бейімделуі, жүйке-психикалық тұрақтылықтың байланысын анықтайды. Зерттеудің нәтижесінде, сыналушылардың стресске төзімділігі көбінесе орташа деңгейді құрайтыны белгілі болды. Стресске төзімділіктің орташа деңгейі әсіресе дәрігерлерге тән болса, медбикелер жоғары деңгейге ие болды. Бұдан бөлек, көп бөлігі орташа-жоғары стресске төзімділік деңгейін дегі дәрігерлер мен медбикелерде диспозициялық оптимизм тұлғаның әлеуетінің компоненті болатыны көрсетілді. Яғни, позитивті үміттерді стресске төзімділіктің психологиялық құрылым ретінде рөл атқаратын көрсеткіші ретінде қарастыруға болады [9].

Келесі, А.С. Пискун мен А.Е. Журавлева жүргізген зерттеуде денсаулық сақтау қызметкерлерінің, оның ішінде дәрігерлер мен орта медициналық қызметкерлердің стресске төзімділігінің ерекшеліктерін анықтады. Бұл зерттеуге 80 денсаулық сақтау қызметкерлері, яғни 40 дәрігерлер және 40 орта медициналық қызметкерлер қатысқан. Нәтижесінде, медбикелер дәрігерлерге қарағанда эмоциялық тұрақты және кедергілерден өте алады, бірақ олар өміріне азырақ қанағаттанады. Орта медициналық қызметкерлердің 30%-ы және дәрігерлердің 60%-ында мінез-құлықтық реттеу мен жүйке-психикалық төзімділіктің төмен деңгейі, 45% медбикелер және 23% дәрігерлер орша деңгейге ие, 20% орта медициналық қызметкерде және 17% дәрігерде жоғары деңгей анықталды. Осылайша, дәрігерлер орта медициналық қызметкерлерге қарағанда азырақ стресске төзімді екені белгілі болады. Оларда мінез-құлықтық реттеу төмен және бұл жүйке-психикалық сыр беруге, эмоциялық қозғыштыққа, ашушандыққа бейімділігінен көрінеді [2, 371].

А.Ф. Чернявский және оның әріптестері Екатеринбург қаласындағы стоматологиялық мекеменің қызметкерлерінің стресске төзімділігін анықтау үшін зерттеу жүргізді. Зерттеудің нәтижесі дәрігерлердің арасында 13 маманның (барлығы 72 дәрігер) стресске жоғары төзімділігі бар екені белгілі болды. Стресске төзімділігі жоғары дәрігерлер «Мінез-құлықтың өзін-өзі реттеуі» (В. И. Морсанова) сауалнамасындағы «Жоспарлау» және «Нәтижелерді бағалау» шкалалары бойынша жоғары көрсеткіштерді көрсетті. «Жоспарлау» шкаласындағы жоғарғы көрсеткіш медицина қызметкерлерінде қызметті саналы жоспарлау міндеттілігі қалыптасқанын көрсетеді. Ал «Нәтижелерді бағалау» шкаласы бойынша жоғарғы көрсеткіш бұл қызметкерлерде қалыпты өзін-өзі бағалауы дамығанын және нәтижелерді бағалаудың субъективті критерийлері берік қалыптасқанын көрсетеді. Сонымен қатар, стресске төзімділігі жоғары дәрігерлердің көбісінде «Икемділік» және «Дербестік» шкалалары бойынша нәтижелері төмен. «Икемділік» шкаласы бойынша төмен көрсеткіші бар тіс дәрігерлері өзгеретін ортада сенімсіздік сезінеді, өміріндегі өзгерістерді өте ауыр

қабылдайды. Бұндай адамдар жағдайға өз уақытында, қалыпты жауап бере алмайды, мінез-құлықты түзету және өз қызметін қалыптастыруға, маңызды жағдайды белгілеу және қызметтер бағдарламасын құрастыруға қабілетсіз. «Дербестік» шкаласында төмен нәтиже алған дәрігерлерде қоршаған ортаның, басқалардың бағалауы мен ойына тәуелділік қалыптасқан. Стресске төзімділіктің төмен көрсеткіші 5 сыналушыда (барлық дәрігердің шамамен 7%-ы) анықталды. «Мінез-құлықтың өзін-өзі реттеуі» сауалнамасында «Жоспарлау», «Модельдеу», «Нәтижелерді бағалау», «Жалпы өзін-өзі реттеу деңгейі» шкалалары бойынша жоғары көрсеткіштер анықталды. «Модельдеу» шкаласы жоғары адамдар қазіргі жағдайда да, болашақты жоспарлағанда да қойылған мақсатқа жету үшін қажетті шарттарды қоя алады. Жалпы өзін-өзі реттеу деңгейінің жоғарғы көрсеткіші бар қызметкерлерді жағдайдың өзгеруіне қалыпты жауап беретін, мақсатты саналы қоятын және оған жететін, дербес, икемді сипаттауға болады. Сонымен қатар, зерттеуге 49 кіші медициналық қызметкерлерде қатысты. Олардың ішінде тек 5 қызметкерде стресске жоғары төзімділік анықталды. «Мінез-құлықтың өзін-өзі реттеуі» сауалнамасында барлық шкалалар қалыпты деңгейде болды. Кіші медициналық қызметкерлердің ішінен 8 адамда стресске төзімділігі төмен деңгейде болды. Жүргізілген зерттеу дәрігерлердің өздері үшін және науқастары үшін үлкен жауапкершілік алатынын және кіші медициналық қызметкерлерге қарағанда оларда стресске төзімділігі жоғары сыналушылар көбірек екенін көрсетті [10].

Крушинина В.В. Минск қаласындағы мемлекеттік мекемелерде әр түрлі саладағы стоматолог дәрігерлердің арасында зерттеу жүргізді. Нәтижесінде, стресс жас бойынша әр түрлі әсер ететініне қарамастан, барлық жас топтарында кәсіби стресс деңгейі жоғары екені анықталды. Жас мамандарда (24-29 жас аралығы) жалақы көлемі, науқастардың үлкен ағымы, зертханалық кезеңдегі қателіктер және анестезия өткізу кезеңі көбіне мазасыздық туғызады. 30 және 50 жас аралығындағы және одан үлкен қызметкерлер үшін стресс туғызатын маңызды факторларға науқастардың үлкен ағымы, ұйымдастырушылық жетіспеушіліктер, жалақы көлемінің шамасы кіреді. Барлық жас топтарында байланысқа түспейтін науқаспен жұмыс үлкен мазасыздық туғызады. 40 және 50 жас аралығындағы дәрігерлер үшін стресс-факторлардың бірі ретінде басшылықпен және әріптестерімен қолайсыз қарым-қатынасты атауға болады [11].

В.А. Ермекбай мен оның әріптестері денсаулық сақтау жүйесіндегі қызметкерлердің эмоциялық төзімділігіне стресстің қалай әсер ететінін анықтады. Кәсіби стресс медицина қызметкерлері көрсететін көмекке және денсаулық сақтау қызметкерлерінің денсаулығына теріс әсер етеді. Белгілі болғандай, науқастардың ауруларына байланысты әртүрлі теріс мінез-құлықтар көрсеткендіктен денсаулық сақтау қызметкерлері олармен жұмыс істегенде эмоциялық күйінуге бейімділігі артады. Кәсіби стресстік күй, жұмысқа қызығушылықтың жоғалуы, міндеттерге ресми қарым-қатынас, әріптестермен қақтығыс дамыған кезде эмоциялық күйіну қаупі жоғарылайды. Мақаланың соңында авторлар құндылықтарды қарастыруды,

өмір салтын өзгертуді және күн тәртібіне жаңашылдық қосуды ұсынды. Өткерілетін стресстің сипатына жауапкершілік алу оны басқаруға мүмкіндік береді. Кәсіби іс-әрекет әр адамның жеке қорларын дамытып, жандыруға және ләззат сыйлай алады және міндетті деген ойды есте сақтаудан бастау қажет [12].

Менің көзқарасым бойынша, бұл авторлардың денсаулық сақтау қызметкерлерінің эмоциялық төзімділігіне стресстің әсерін талқылайтын болғандықтан өзекті болып табылады. Медициналық қызметкерлерде эмоциялық шиеленістің себебі болып науқастардағы аурудың әсерінен туындайтын теріс мінез-құлық табылады. Авторлардың пікірінше, эмоциялық күйіну көбіне адам өз қызметіне деген қызығушылығын жоғалтқанда, міндеттеріне ресми түрде қарап, ұжым ішіндегі қақтығыстарға тап болған жағдайда туындайды. Мұның барлығы ішкі стресс деңгейінің артуына айтарлықтай әсер етеді. Алдын алу шарасы ретінде авторлар өмірлік құндылықтарды қайта қарауға, әдеттегі өмір салтын өзгертуге және күнделікті тіршілікке жаңашылдық енгізуге назар аударуды ұсынады. Менің ойымша, олардың стрессті қабылдау үшін жауапкершілік алудың оны бақылауда ұстаудың кілті бола алатыны жөніндегі пікірі өте маңызды. Сонымен қатар, авторлардың және менің жеке көзқарасым бойынша, кәсіби қызмет адамның әлеуетін ашуға, шабыттануға мүмкіндік беретін, қанағаттану сыйлайтын күшке ие, тек оған дұрыс көзқараспен қарау қажет.

Г.В. Акименко және соавторлардың зерттеуінде медицина қызметкерлерінің белгісіздік жағдайындағы стресске төзімділігі мен олардың жұмыстарының стресске толықтылық деңгейін анықтады. Жүргізілген зерттеу қорытындысында денсаулық сақтау қызметкерлерінің стресске төзімділік деңгейі олардың өміріндегі стресстік жағдайлардың көлеміне байланысты болды. Басқашалай айтқанда, денсаулық сақтау қызметкерінің қиын төтенше жағдайлармен күресе алу қабілеті қаншалықты жоғары болса, соншалықты олардың өміріндегі стресстік жағдайлар аз болады деген қорытындыға келді [13].

Бразилиялық ғалымдар емханаларды аккредитациялау үшін бағалауға дейінгі және одан кейінгі медбикелердің стресс деңгейі мен стресске төзімділігін зерттеді. Риу-Гранди-ду-Сулдегі емхананың 53 медбикесі қатысқан зерттеуде, ақпаратты жинау екі кезеңнен тұрды: біріншісі 2-ші деңгейдегі аккредитацияны растау үшін бағалауға келгенде және екіншісі бағалау сапарынан кейін 60 күн өткенде жүргізілді. Сыналушылардың көбісі (75,5%) 40 жасқа дейінгі некеде тұрған және балалары бар әйелдер. Қызметкерлердің көбісі (52,8%) күндізгі уақытта, одан кейін аралас кезеңде (26,4%) және аз бөлігі түнде (20,8%) жұмыс жасайды. Қызметкерлердің жартысынан көбі (54,7%) аптасына 36 сағат, ал қалғандары (39,6%) аптасына 36 сағаттан көп жұмыс атқарады. Белгілі болғандай, медбикелердің 60%-ы басшы қызметтерін атқарса, қалғандары — координатор және көмекші міндеттерін атқарады. Мекемедегі қызметкерлердің жұмыс тәжірибесі 1 жыл 5 ай мен 34 жыл 6 ай аралығында болса, бөлімшедегі жұмыс тәжірибесі 8 ай мен 20 жыл аралығын құрайды.

Зерттеудің нәтижесінде, қызметкерлердің стресс деңгейі бағалауға дейін және кейін де орташа деңгейде болды. Стресстің ең жоғары деңгейі бөлімдік қызметті үйлестіру және қызметкерлерді басқарумен айналысатын қызмет түрінде көрінді. Бұл қызмет түрлерінде сыналушылар орташа және жоғары стресске төзімділік деңгейін көрсетті. Сонымен қатар, жұмыста медбикелердің әріптестерімен және басшылықпен жақсы қарым-қатынаста болғанын айта кеткен жөн болады [14].

Қорытындылай келе, денсаулық сақтау жүйесіндегі қызметкерлерінің стресске төзімділігі олардың кәсіби тиімділігі мен психологиялық әл-ауқаты үшін аса маңызды фактор екені анықталды. Теориялық шолу нәтижесінде стресске төзімділік ұғымының мәні ашылып, бұл көрсеткішке әсер ететін түрлі психологиялық және әлеуметтік факторлар сипатталды. Әдебиеттерді талдау денсаулық сақтау қызметкерлері арасында стресс деңгейі жоғары болатынын және олардың лазымы бойынша айырмашылығы болатынын, сондықтан оларда стресске қарсы тұру дағдыларын дамыту қажеттігін көрсетті. Алдағы уақытта бұл бағытта нақты практикалық әдістерді зерттеу маңызды болып табылады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Словарь психологических терминов / В.С. Меренкова, А.Н. Пронина, О.Е. Ельникова, Л. Ю. Комлик, И.В. Фаустова. – Елец: Елецкий гос. ун-т им. И. А. Бунина, 2016. – 100 с.
2. Авдулова Т.П., Витковская Е.В., Поневаж Е.В. Рисковое поведение в юности: отклонение или норма? // Клиническая и специальная психология. – 2013. – Т. 2, № 3. – С. 62–73.
3. Жакатаева А.А., Ахтаева Н.С. Стрессоустойчивость как один из факторов эффективной деятельности сотрудников: литературный обзор исследований // Вестник КазНПУ им. Абая, серия «Психология». – 2022. – № 1. – С. 118–131.
4. Чернова А.Д. Изучение понятия «стрессоустойчивость» // Молодой ученый. – 2020. – № 34 (324). – С. 125–127.
5. Шадрина А.Ю., Иванова Н.Г. Стресс и стрессоустойчивость медицинских работников. – Chronos. – 2019. – № 7(34). – С. 29–32.
6. Пискун А.С. Особенности стрессоустойчивости медицинских работников // Векторы психологии. – 2021. – № 3. – С. 370–373.
7. Центр социологических исследований Kursiv Research. Казахстанцы назвали основные источники стресса. - Kursiv Media, 2022. URL: <https://kz.kursiv.media/2022-08-18/rabota-i-blagosostoyanie-kazahstancy-nazvali-osnovnye-istochniki-stressa/>
8. Мороз В.А. Стрессоустойчивость и профессиональная деятельность медицинской сестры скорой медицинской помощи // «Цифровая типография «ЮгПринт» ИП Гусаков А.В. – 2019. – С. 219–222.
9. Ясько Б.А., Скрипниченко Л.С., Стриханов С.Н., Тедорадзе Д.Д. Личностные предикторы стрессоустойчивости медицинских работников // Общая психология, философия и психология. – 2023. – Т. 20. – № 2. – С. 169–189.
10. Чернявский А.Ф., Петров И.А., Гаврилова А.С., Чернавский М.А. Эмпирическое исследование стрессоустойчивости у медицинских работников в условиях муниципального стоматологического учреждения // Проблемы стоматологии. – 2016. – Т. 12. – № 3. – С. 107–112.

11. Крушинина Т.В., Пискун Д.В. Роль различных психосоциальных факторов в формировании профессионального стресса у врачей-стоматологов // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2014. – №2. – С.72 – 76.
12. Ermekbay V.A., Duysenbekov D.D., Kalymbetova E.K., Sailinova K.K. The problem of occupational stress as one of the factors of the deterioration of the psycho-emotional state of medical workers // Psychology and Sociology Bulletin of KazNU. – 2019. – № 1(68). – pp. 56-69.
13. Акименко Г.В., Кирина Ю.Ю., Яковлев А.С. Стрессоустойчивость как профессионально значимое качество работников медицинских профессий в ситуациях неопределенности // Электронный научный журнал «Дневник науки». – 2023. – 11 с.
14. Rhoden D.J., Dezordi C.C.M., Husein R.A.M.M., Barbosa D.A., Treviso P., Colet C.F., Stumm E.M.F. Nurses' stress and resilience before and after evaluation for hospital accreditation // Rev. Bras. Enferm. – 2021. – Vol. 75, № 3. – e20201341. – DOI: 10.1590/0034-7167-2020-1341.

УДК 159.913

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-АУҚАТТЫ НЫҒАЙТУДАҒЫ СПОРТТЫҢ ӘЛЕУМЕТІ

ЖУНУСОВА АЙГЕРИМ ТЛЕККАБЫЛОВНА
«Психология» ББ – 8D03103 1-курс докторанты
zhunusova_at_2@enu.kz
Ғылыми жетекші — Аубакирова Ж.К.
Пс.ғ.к., профессор м.а.

Аннотация. Қазіргі заманда психологиялық саулық қоғамдағы өзекті мәселелердің біріне айналып отыр. Технологиялық прогресс пен урбанизация адамдардың өмір сүру жағдайын жеңілдеткенімен, олар жаңа психологиялық қиындықтардың – мысалы, стресс, мазасыздық, тұйықтық пен жалғыздықтың пайда болуына ықпал етуде. Осындай келеңсіздіктердің алдын алудың бір жолы ретінде дене белсенділігін арттыру мен спортпен шұғылдану ерекше мәнге ие болуда. Себебі спорт тек физикалық денсаулықты жақсартып қана қоймай, сонымен қатар адамның психикалық жағдайына жағымды әсер ететін маңызды құралдардың бірі ретінде қарастырылады.

Түйін сөздер: спорт, физикалық әл-ауқат, психологиялық әл-ауқат, психикалық денсаулық, спортшылар, мәдени құндылықтар, эмоционалдық тепе-теңдік, тәрбие сағаты.

Спорт ғасырлар бойы адамзат өркениетінің маңызды құрамдас бөлігі ретінде қалыптасып келеді. Ол адамдарға тек қана физикалық белсенділікпен айналысуға емес, сонымен қатар жарысуға, қарым-қатынас орнатып, достықты нығайтуға мүмкіндік беретін орта ретінде танылады. Спорттың ықпал ету аясы өте кең – ол тек жеке бір бағытпен шектелмей, адамның физикалық қана емес, психологиялық жай-күйіне де әсер етеді. Бұл мақалада спорттың денсаулықтың түрлі қырларына ықпалын жан-жақты қарастырып, спортқа қатысудың жалпы өмір сапасына және әл-ауқат деңгейіне оң ықпалын көрсететін ғылыми деректер мен кешенді зерттеулерге талдау жүргізіледі.