

ӘОЖ 159.9.072.43

**ӘЛЕУМЕТТІК МАЗАСЫЗДЫҚТЫҢ СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ  
ДЕНСАУЛЫҒЫНДА АЛАТЫН РӨЛІ**

**Тұрсынхан Динара Сейілханқызы**

[dinara.tursykhana@mail.ru](mailto:dinara.tursykhana@mail.ru)

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ "Әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану" кафедрасы  
психология мамандығының ІІІ курс студенті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі - Г.Ш. Ақымбек

Студенттердің психологиялық денсаулығы жоғары оқу орындарында білім алушылардың білім беру процесіне психологиялық бейімделуінің маңызды факторларының бірі болып табылады. Б. Г. Ананьевтің айтуынша, студенттік жас адамның негізгі әлеуметтік потенциалын дамыту үшін сенситивті кезең болып табылады. Жоғары білім адамның психикасына, оның жеке басының дамуына үлкен әсер етеді. ЖОО-да оқу кезінде студенттерде психиканың барлық деңгейлері дамиды. Олар адамның ақыл-ойының

бағыттылығын анықтайды, яғни тұлғаның кәсіби бағытын сипаттайтын ойлау жинағын қалыптастырады [1].

Студенттердегі жиі ұйқысыздық, оқу үрдісі кезіндегі қиындықтар, академиялық тапсырмалар және әлеуметтік қолдау тапшылығы, отбасылық жағдайлар, әлеуметтік күйзелістер т.б. сияқты факторлар олардың психологиялық денсаулығына әсер етуі мүмкін. Солардың ішінде студенттерде жиі кездесетін психологиялық құбылыстың бірі - әлеуметтік мазасыздық.

ЖОО-да оқу әлеуметтік өзара әрекеттестікпен тығыз байланысты. Әлеуметтік мазасыздық сияқты құбылыс студенттердің әлеуметтік және эмоциялық бейімделуі мен өмір сүру сапасына елеулі теріс әсер етуі мүмкін. Әлеуметтік мазасыздық - бұл эмоционалдық жайсыздық, қорқыныш, әлеуметтік жағдайға және басқа адамдардың бағалауына қатысты үрей пен мазасыздық жағдайы. Студенттік кезеңдегі әлеуметтік мазасыздық тақырыбына батыс психологтары А.Зимбардо, Д.Уотсон, Р.Френд, Ж.Кларк, А.Лири, С.Г.Гофман, Ж.К.Уилсон, Р.М.Рапье және т. б. аса назар аударып, зерттеулер жүргізген.

Эпидемиологиялық зерттеулерге сәйкес, әлеуметтік мазасыздық мәселесі халық арасында, әсіресе жастар арасында кең таралған. А.Зимбардо жүргізген сауалнама қорытындысы бойынша 1979 жылы студенттер арасында респонденттердің 80%-ы өз өмірінің кез-келген сәтінде әлеуметтік мазасыздықтан зардап шеккендігі, 40% - ы өздерін дал сол уақытта әлеуметтік мазасыздыққа бейімбіз деп сезінгендігі анықталған [2].

Әлеуметтік мазасыздық феномені психологияда жеке мазасыздық түрі ретінде қарастырылады. Мазасыздық - адамның алаңдаушылық жағдайының жиі және қарқынды стресске бейімділігінде, сондай-ақ оның пайда болу шегінің төмендігінен көрінетін жеке психологиялық ерекшелігі, ол жүйке процестерінің әлсіздігіне байланысты темпераменттің қасиеті ретінде қарастырылады. Бірінші рет әлеуметтік мазасыздықтың белгілері Роберт Бертонның 1621 жылы "Меланхолия анатомиясы" кітабында сипатталған.

Әлеуметтік мазасыздық - аффектілік спектрінің бұзылуының маңызды компоненті. Депрессия кезінде әлеуметтік мазасыздықтың жоғары деңгейі суицидтік мінез-құлық қаупін арттырады. Т.С.Павлованың зерттеулерінде әлеуметтік мазасыздық феноменнің әртүрлі қолайсыз салдарлары атап көрсетіледі. Мұндай салдарға жалғыздық, ажырасу, суицидтер, коморбидтік психикалық бұзылулар, маскүнемдік, жыныстық дисфункциялар, әлеуметтік байланыстар мен әлеуметтік қолдау санының төмендеуі және т. б. жатады [3].

Көптеген әлеуметтік психологтар әлеуметтік мазасыздықтың пайда болу себебін өзін-өзі бағалаудың төмендегімен байланыстарады. Әлеуметтендіру процесінде үнемі адамның әлеуметтік бағалаулары мен өзін-өзі бағалауын өзара байланыстырудың күрделі психологиялық процесі жүзеге асырылады. И. С. Кон "индивид өзін бір жағынан өз қызметінің объективті нәтижелерімен, екінші жағынан өзін басқа адамдармен салыстыру жолымен бағалайды" деп санады. К. Гергеннің эксперименттерінде өзін-өзі бағалау орындалатын қызметтің мазмұны мен табыстылығына байланысты ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік ортаның сыртқы факторларына байланысты өзгертіні көрсетілген [4].

Әлеуметтік мазасыздық өте кең және бірқатар құбылыстарды қамтиды - ең әлсіз формадан - ұялшақтықтан әлеуметтік фобия сияқты елеулі бұзылысқа дейін. Ұялшақтық, әлеуметтік үрей мен әлеуметтік қашу белгілері Ежелгі Грецияда белгілі болды және Гиппократ кезінде сипатталған [5].

Әлеуметтік мазасыздықтың соңғы көрінісі - әлеуметтік фобия. Егер әлеуметтік үрей адам өміріне ыңғайсыздық әкелсе, оған белгілі бір жағдайларды ұнататын және жағымсыз ететін болса, онда социофобия елеулі дезбейімделу ға және көбінесе қорқатын жағдайларға байланысты қызметтен бас тартуға әкеп соқтырады. Әлеуметтік фобияның типтік симптомдары: қатты үрей, беттің қызаруы, жүректің соғуы, ауыздың құрғауы, жүрек айнуы, аяқтағы дірілдеу және әлсіздік, қорқыныш жағдайларында зейінді шоғырланудың мүмкін еместігі.

Негізгі сипаттамасы социофобия болып табылатын көпшілік алдындағы алдындағы қорқыныш әлеуметтік жағдайлармен бағаланады. Бұл жағдайлармен соқтығысу әрдайым мазасыздық реакцияны тудырады [6].

АҚШ - тағы ұлттық эпидемиологиялық зерттеу нәтижелері ("National Comorbidity Survey") социофобия - ең кең таралған психологиялық бұзылулар арасында таралуы бойынша үшінші болып табылатынын көрсетеді. Ересектердің шамамен 13,3%-ы (оның ішінде ерлердің 11,1% - ы және әйелдердің 15,5% - ы) өз өмірінің қандай да бір кезеңдерінде социофобия белгілері көрінген [3].

Студенттердегі әлеуметтік мазасыздықтың тағы бір көрінісі - Интернет-тәуелділік болып табылады. Нақты қарым-қатынасты виртуалды қарым -қатынасқа ауыстыру "нақты" өмірдегі қарым-қатынастарға елеулі әсер етеді, қарым-қатынас шеңбері, байланыс жиілігінің өзгеруі орын алады, бұл әсіресе жасөспірім және ерте жас кезінде байқалады. Сондай-ақ, зерттеулер интернетті теріс пайдалану белгілері бар студенттерде жалғыздықтың жоғары деңгейін көрсетеді [5].

В. В. Краснова және А. Б. Холмагорова өз зерттеулерінің негізінде әлеуметтік мазасыздықтың жоғары деңгейі бар студенттің психологиялық портретін құрады [7]:

- әлеуметтік белсенділікті, көпшілікті көрсету қажет жағдайлардан аулақ болуға бейім; семинарлар мен практикалық сабақтарда сөз сөйлеу кезінде белсенді емес; курстастармен бірлескен қызметке және кооперацияға ұмтылмайды;

- бейтаныс адамдармен немесе әлеуметтік жағдайы бойынша үлкендермен өзара іс-қимыл кезінде қатты күйзеліс пен ыңғайсыздық сезеді;

- оқытушы мен курстастарға көмек көрсетуге құлшынысы жоқ; қоғамдық іс-шараларға қатыспайды, студенттік компанияларда ұялшақ және үнсіз;

- қарама-қарсы жыныспен танысу және қарым-қатынас кезінде елеулі қиындықтарға тап болады;

- айналасындағылардың өзі туралы пікіріне сезімтал; қарым-қатынас жағдайында ақымақ, қызықсыз көріну мүмкіндігіне байланысты қатты алаңдаушылық сезеді;

- өз атына сыни ескертулерді қабылдамауға бейім;

- бағалау жағдайында күшті стресс сезінеді; емтихан тапсыру кезінде күшті қобалжу мен мазасыздықты сезінуі мүмкін;

- депрессия және мазасыздану белгілері түрінде эмоциялық дезбейімделу ның жоғары дәрежесі бар;

Әлеуметтік мазасыздықтың жоғарғы деңгейінің көрінуі студенттерде әлеуметтік ортада, оның ішінде оқытушылар мен бірге оқитын құрдастарымен қарым-қатынас жасауда, көпшілік алдында сөйлеу кезінде қиындық тудыруы мүмкін. Аталған тақырып бойынша зерттеу жұмыстары біздің елімізде аз жүргізілгендіктен, студенттердегі әлеуметтік мазасыздық деңгейін зерттеу қазіргі кезде өзекті тақырыптардың бірі болып табылады.

Біз жүргізген зерттеудің мақсаты әр түрлі мамандық студенттердің психологиялық денсаулығының негізі ретінде әлеуметтік мазасыздық деңгейін анықтау болды.

Зерттеуге Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университетінің механика-математика факультетінің 29 студенті және әлеуметтік ғылымдар факультетінің 28 студенті таңдап алынды. Зерттеушілердің жас ерекшелігі - 18-20 жас.

Әлеуметтік мазасыздық деңгейін анықтау үшін М.Р.Либовицтің "Әлеуметтік мазасыздық шкаласы" және "Әлеуметтік қашу және дисстресс шкаласы" (SADS) сауалнамасы қолданылды.

Зерттеудің болжамын тексеру үшін математикалық-статистикалық талдау жасалынды. Екі топ арасындағы айырмашылықтың бар немесе жоқ екендігін анықтау үшін Манна-Уитни U-критерийі қолданылды.

М.Р.Либовицтің "Әлеуметтік мазасыздық шкаласы" әдістемесі бойынша механика-математика факультетінің студенттерінің 69%-да әлеуметтік мазасыздық деңгейі мүлдем көрінбесе, 21%-да әлсіз, 7%-да орта, 3%, яғни 1 ғана студентте әлеуметтік мазасыздықтың жоғары деңгейі байқалды.

Ал, әлеуметтік ғылымдар факультетінің студенттерінің сауалнама деректері бойынша, тек 1 ғана студентте әлеуметтік мазасыздықтың жоғары деңгейі анықталды. Студенттердің 68%-да әлеуметтік мазасыздық деңгейі мүлдем жоқ екендігін көрсетті.

Кесте №1. *М.Р.Либовицтің "Әлеуметтік мазасыздық шкаласы" сауалнамасы бойынша шкала деңгейлері*

№		Әлеуметтік мазасыздық деңгейі	"Әлеуметтік қорқыныш" шкаласы	"Әлеуметтік қашу" шкаласы
1	Механика-математика факультеті	41,9	20,5	21,3
2	Әлеуметтік ғылымдар факультеті	47,5	24,8	23,1

Механика-математика факультеттері студенттерінде сауалнаманың шкалалар деңгейі бойынша көрсеткіштері әлеуметтік ғылымдар факультетінің студенттерімен салыстырғанда төмен деңгейді көрсетті (Кесте №1).

Кесте №2. *М.Р.Либовицтің "Әлеуметтік мазасыздық шкаласы" сауалнамасы бойынша субшкала деңгейлері*

№		Көпшілік алдында іс-әрекеттерді орындаудан қашу	Әлеуметтік ортамен өзара іс-әрекет қорқынышы	Әлеуметтік ортамен өзара іс-әрекеттен қашу	Көпшілік алдында іс-әрекеттерді орындау қорқынышы
1	Механика-математика факультеті	13	8	8	12
2	Әлеуметтік ғылымдар факультеті	13	12	10	14

Әдістеменің субшкала деңгейлері бойынша (Кесте №2), "әлеуметтік ортамен өзара іс-әрекет қорқынышы", "көпшілік алдында іс-әрекеттерді орындау қорқынышы" және "әлеуметтік ортамен өзара іс-әрекеттен қашу" субшкаласы әлеуметтік ғылымдар факультетінің студенттерінде жоғары болса, ал "көпшілік алдында іс-әрекеттерді орындаудан қашу" субшкала деңгейлері екі факультет студенттерінде де бірдей болды.

Екі факультетте де "көпшілік алдында іс-әрекеттерді орындау қорқынышы" субшкаласы ең жоғарғы деңгейлерді көрсетті. Мұндай деңгейдің көріністері студенттерде оқу процесінде қиындықтар тудырады, оқу процесі барысында терең кәсіби білім алуды тежейді.

"Әлеуметтік қашу және дисстресс шкаласы" (SADS) сауалнамасының нәтижелері бойынша, Механика-математика факультетінің студенттерінде "Әлеуметтік қашу және дисстресс шкаласы" (SADS) сауалнамасы бойынша басым көпшілікте, 41%-ында әлеуметтік мазасыздықтың орташа деңгейі анықталды. Студенттердің 31%-ында әлеуметтік мазасыздық жоғары дейгейді көрсетті, яғни оларда әлеуметтік қашу немесе әлеуметтік дистресс деңгейлернің жоғары екендігін білдіреді. Әлеуметтік ғылымдар факультетінің студенттерінің нәтижесі бойынша, 36%-ында әлеуметтік мазасыздық мүлдем жоқ, 39%-ында орташа әлеуметтік мазасыздық деңгейі анықталынды.

Кесте №3. *"Әлеуметтік қашу және дисстресс шкаласы" (SADS) сауалнамасы бойынша шкала деңгейлері*

№		Әлеуметтік мазасыздық деңгейі	"Әлеуметтік қашу" шкаласы	"Әлеуметтік дистресс" шкаласы
1	Механика-математика факультеті	10,7	4,8	5,8
2	Әлеуметтік ғылымдар факультеті	9,9	5,1	5

Әлеуметтік қашу екі факультетте де бірдей болса (Кесте №3), әлеуметтік дистресс механика-математика факультетінде әлеуметтік ғылымдар факультетімен салыстырғанда сәл ғана жоғары болды. Яғни "Әлеуметтік қашу және дистресс шкаласы" (SADS) әдістемесі бойынша екі факультеттің әлеуметтік мазасыздық деңгейлері шамалас.

Алайда, "әлеуметтік қашу" субшкаласы Әлеуметтік ғылымдар факультетінде жоғары болғанымен, әлеуметтік дистресс шкаласы төмен деңгейді көрсетті. Ал Механика-математика факультетінде "әлеуметтік дистресс" шкаласы жоғары, "әлеуметтік қашу" шкаласы төмен екендігі анықталынды.

Статистикалық-математикалық талдау бойынша, Манна-Уитни U-критерийін қолдану кезінде екі әдістеме бойынша да екі факультет студенттерінің әлеуметтік мазасыздық деңгейінде елеулі айырмашылық жоқ екендігі анықталынды.

М.Р.Либовицтің "Әлеуметтік мазасыздық шкаласы" әдістемесі -  $U_{эмп}=332$  ( $U_{кр}=259$  ( $p \leq 0,01$ ),  $302$   $p \leq 0,05$ )).

"Әлеуметтік қашу және дистресс шкаласы" (SADS) әдістемесі -  $U_{эмп}=351,5$  ( $U_{кр}=259$  ( $p \leq 0,01$ ),  $302$   $p \leq 0,05$ )).

Қорытындылай келе, әлеуметтік мазасыздықтың жоғары деңгейі индивидтің өмір сапасына кері әсерін тигізеді. Студенттік ортада бұл әсіресе бір топпен және оқытушылармен үнемі өзара іс-қимыл жасау қажеттігіне байланысты айқын көрінуі мүмкін. ЖОО-да оқытудың табыстылығы мен эмоциялық әл-ауқаты көп жағдайда студенттің әлеуметтік белсенділігіне байланысты, сондықтан әлеуметтік жас адамның дамуы мен өзін-өзі жүзеге асыру жолында елеулі кедергі болады.

Біз жүргізген эмпирикалық зерттеу келесі тұжырымдар жасауға мүмкіндік берді:

- Студенттердің басым көпшілігінде әлеуметтік мазасыздықтың орта, жоғары деңгейлері анықталды.

- Екі факультетте де "көпшілік алдында іс-әрекеттерді орындау қорқынышы" субшкаласы ең жоғарғы деңгейлерді көрсетті. Мұндай деңгейдің көріністері студенттерде оқу процесінде қиындықтар тудырады, оқу барысында терең кәсіби білім алуды тежейді.

- Математикалық-статистикалық талдау негізінде әлеуметтік ғылымдар мен механика-математика факультетінің студенттерінде әлеуметтік мазасыздықтың көріну деңгейі бірдей екендігі анықталды.

Жоғарыда айтылғандардың негізінде студенттердің әлеуметтік мазасыздық деңгейі қандай да бір мамандықтарға байланысты емес деп айтуға болады. Әртүрлі мамандықтағы студенттерде әлеуметтік мазасыздықтың пайда болуы жоғары оқу орнында оқумен қатар олардың жеке факторларымен әртүрлі себептерге байланысты болуы мүмкін. Мысалы, жеке тұлғалық ерекшеліктері, отбасы және ата-анамен қарым-қатынасы, т.б.

Зерттеуіміздің эмпирикалық талдауында анықталғандай, зерттеу объектісі ретінде алынған студенттердің басым көпшілігінде әлеуметтік мазасыздықтың орта және жоғары деңгейлерінің барына көз жеткіздік. Әлеуметтік мазасыздықтың жоғары деңгейі студенттердің психологиялық денсаулығында алатын рөлі маңызды екендігін анықтадық. ЖОО-да білім алу, кәсіби шыңдалу тікелей әлеуметтік ортамен байланысты болса, онда студенттердегі әлеуметтік мазасыздық қазіргі кезде зерттелуі тиіс маңызды феномендердің бірі

### Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья.— СПб.: Речь, 2016. - 384 с.
2. Зимбардо Ф. Застенчивость. М.: Педагогика, 2015. 208 с.
3. Павлова Т.С., Холмогорова А.Б. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 1. С. 29—43.
4. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 2015. – 255 с.
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2015. 304 с.
6. Краснов В.Н. Тревожные расстройства: их место в современной систематике и подходы к терапии // Социальная и клиническая психиатрия. 2018. Т. 18, № 4. С. 33–38.
7. Сагалакова О. А., Труевцев Д. В. Социальные страхи и социофобии: моногр.Томск: Изд-во ТГУ, 2017. 210 с.
8. Furmark, Tomas. (2000). Social Phobia. From Epidemiology to Brain Function. "Acta Universitatis Upsaliensis." Thesis (doctoral)--Uppsala University, 2015.