

А.А. Касымжанова* , С.Т. Бапаева 

«Тұран» Университеті, Қазақстан, Алматы қ.

*e-mail: saya_bapaeva@mail.ru

ДАҒДАРЫС ЖАҒДАЙЫНДА ТҰЛҒАНЫҢ ӨЗЕКТІ ФУНКЦИОНАЛДЫ ЖАЙ-КҮЙІНІҢ ЖӘНЕ ӨЗГЕРІСТЕРГЕ БЕЙІМДЕЛУІНІҢ ЖАС ЖӘНЕ ЖЫНЫСТЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУ

Мақалада адамның дағдарыс кезіндегі шаршау, монотония, психикалық зерігу, стресс сынды өзекті функционалды жағдайының және құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, бейімділік, сенімділік, екі ұштылыққа толеранттылық сынды қасиеттері арқылы өзгерістерге бейімделуінің жыныстық әрі жас ерекшелік айырмашылықтары мен өзгешеліктерін анықтауға бағытталған эмпирикалық зерттеулердің деректері келтірілген. Зерттеу барысында «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» А. Ролник, С.Хизер, М.Голд, С.Холл және «Шаршау – Монотония – Зерігу – Стресс» Х.Е. Плас және П. Рихтер сұрақнамалары қазақ тіліне аударылып, бейімделген. «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі бойынша Кронбах Альфа өлшемі 0,935 тең болса, « Шаршау – Монотония – Зерігу – Стресс» сұрақнамасы бойынша Кронбах Альфа өлшемі 0,933 тең болды. Әдістемелердің психометриялық көрсеткіштері жоғары болды. Зерттеудің алынған нәтижелері адамның психологиялық өзін-өзі дамыту мүмкіндіктерін зерттеуде позитивті және дағдарыс психологиясының теориялық негізі бола алады, оны практикалық психологтар дағдарыс жағдайында адамдармен жұмыс жасауда тұлғалық және әлеуметтік әл-ауқатты жақсарту үшін қолдана алады. Зерттеу нәтижелері әр түрлі жастағы және жыныстағы адамдардың өзекті функционалды күйіне және өзгерістерге бейімделуінде айырмашылықтар бар екенін анықтады.

Түйін сөздер: функционалды жай-күй, өзгерістерге бейімделу, дағдарыс, пандемия.

A.A. Kassymzhanova*, S.T. Bapayeva

Turan University, Kazakhstan, Almaty

*e-mail: saya_bapaeva@mail.ru

An empirical study of age and gender characteristics of the current functional state of an individual and opposition to changes in a condition of crisis

The article presents the data of an empirical study aimed at identifying gender and age differences and features of current functional state of an individual and opposition to changes in a condition of crisis. The obtained research results can serve as a theoretical foundation in a positive and crisis psychology in the study of the possibilities of psychological self-development of a person and it can be used by practical psychologists in working with people during a crisis to improve personal and social well-being. In the process of research the following methods were translated and adopted into Kazakh: "Personal readiness to changes" by A. Rolnik, S.Heather, M.Gold, C.Hall and ", «Ermüdung-Monotonie-Sättigung-Streß" (Fatigue – monotony – satiety – stress) by H-E.Plath, P.Richter. Alpha – Kronbach methods "Personal readiness to changes" – 0.935 "Ermüdung-Monotonie-Sättigung-Streß" (Fatigue – monotony – satiety – stress) – 0.933. The psychometric indicators of the techniques are quite high. The results of the study revealed the differences in current functional state and opposition to changes between people of different ages and genders.

Key words: functional state, opposition to changes, crisis, pandemic.

А.А. Касымжанова*, С.Т. Бапаева

Университет «Тұран», Қазақстан, г. Алматы

*e-mail: saya_bapaeva@mail.ru

Эмпирическое исследование возрастных и половых особенностей актуального функционального состояния личности и противостояния переменам в условиях кризиса

В статье представлены данные эмпирического исследования, направленного на выявление половозрастных различий и особенностей актуального функционального состояния личности таких как утомляемость, монотония, психическое пресыщение, стресс и адаптационных качеств в противостоянии к переменам в условиях кризиса, таких как страсть, находчивость, оптимизм,

смелость, предприимчивость, адаптивность, уверенность, толерантность к двусмысленности. Полученные результаты исследования могут служить теоретической базой в позитивной и кризисной психологии в исследовании возможностей психологического саморазвития человека, могут быть использованы практическими психологами в работе с лицами в период кризиса для улучшения личного и общественного благополучия. В процессе исследования переведены и адаптированы на казахский язык методики: «Личностная готовность к переменам» А. Ролник, С.Хизер, М.Голд, С.Холл и «Утомление – монотонность – пресыщение – стресс» Х. Е. Плас и П. Рихтер. Альфа – Кронбаха методик «Личностная готовность к переменам» – 0,935, «Утомление – монотонность – пресыщение – стресс» – 0,933. Психометрические показатели методик достаточно высокие. Результаты исследования выявили, что между лицами разного возраста и пола, есть различия в актуальном функциональном состоянии и противостоянии переменам.

Ключевые слова: функциональное состояние, противостояние переменам, кризис, пандемия.

Кіріспе

Өмірдің дағдарыс жағдайлары басым жағдайларда белгісіздік пен мінез-құлық қаупі жағдайында адамның функционалды жай-күйіне байланысты. «Жай-күй» категориясы ғалымдарда, тұрмыстық тіршілік әрекетінде де мінез-құлық ерекшеліктерін және әртүрлі жағдайларда адамның ішкі тәжірибесінің реңктерінің әртүрлілігін түсіндіру үшін қолданылатын психикалық құбылыстардың аумағына жатады. Шынында да, қателіктердің пайда болуын, орынсыз әрекеттерді, эмоционалды «жарылыстарды» немесе, керісінше, күтпеген жерден пайда болатын «көтеріңкі» күйді сезінуден және белгілі бір жағдайлардың пайда болуымен – шамадан тыс шаршау, қарқынды стресс, оңтайлы жұмыс жағдайымен, жұмыс жағдайының барысында жедел жұмылдыру және т. б. байланыстырудан гөрі табиғи ештеңе жоқ. Сонымен қатар, психолог-мамандар үшін «адамның жай-күйі» деген не, оны «өлшеу» және сыртқы көріністерге жақын құбылыстардан ажырату, тәжірибеде тиімді психологиялық әсер ету құралдарын таңдауды негіздеу өте қиын. Сонымен бірге, осы аумақтағы жұмыс адамның психикалық өмірінің «негізгі» компоненттері саласындағы терең ғылыми ізденісті нақты эмпирикалық сұрақтарға жауап алумен үйлестіруге мүмкіндік беретін өте қызықты және пайдалы іс.

Адамның функционалды жағдайларын зерттеудің жүйелік стратегиясы. Қазіргі психология зерттейтін адам күйлерінің әртүрлі формалары мен түрлерінің арасында – психикалық және психофизиологиялық-биологиялық, эмоционалды, сана күйлері, психиканың шекаралық күйлері және т.б. – функционалды күйлерді зерттеу ерекше орын алады. Бір қарағанда, бұл мұндай еңбектердің нақты тәжірибелік

маңыздылығына байланысты. Шынында да, психотехниктердің еңбектеріндегі жұмыс динамикасы туралы классикалық зерттеулерден бастап, кәсіби стресстің көптеген заманауи зерттеулеріне дейін, адамның жағдайын зерттеу әрқашан қолданбалы психологияның басты назарында болды (Cooper, 2000; Hockey, 2003). Сонымен бірге, осы зерттеулердің пәндік саласы адамның ішкі ресурстарын мақсатты белсенділіктің әртүрлі формаларын жүзеге асыруда пайдалану тиімділігін бағалаумен байланысты. Бұл қажет болған жағдайда функционалды жай-күй категориясының әдіснамалық талдауының тереңірек деңгейіне жетуді көздейді. Осы бағытта неғұрлым үмітті еңбектер жүйелі тұрғы қағидаттары негізінде жүргізілді, бұл психикалық процестерге «ілеспелі» құбылыстар немесе іс-әрекет жүзеге асырылатын «Фон» ретінде жағдайдың дәстүрлі және көбінесе тек сипаттамалық анықтамаларынан тыс шығуға мүмкіндік берді (Дикая, 2003; Леонова, 1982; Gaillard, 2003).

1. «Функционалды күй» терминінің өзі 1960 жылдардың басында психологиялық еңбектің контекстінде шетелде инженерлік психология мен эргономиканың қарқынды дамуымен қатар кеңінен қолданыла бастады (Gaillard, 2003; Зарковский, 1987; Леонтьев, 1975; De Keyser, 2001). Сондықтан космонавтика, авиация, автоматтандырылған әскери-өнеркәсіптік кешендер сияқты «артықшылықты» салалардағы операторлық еңбек түрлерін зерттеу функционалды жай-күй мәселесінің жүйелі сипатының қалыптасуына айтарлықтай әсер етті. Кейінірек функционалды жай-күйді айқындауға бағытталған зерттеулер әлеуметтік пайдалы тәжірибенің басқа салаларына да таралды: энергетика, көлік, кәсіптердің жаппай түрлері, сонымен қатар спорт, денсаулық сақтау, білім беру және т. б.

(Hockey, 2003; Леонова, 1982; Климов, 1998; Носкова, 2004).

2. Осы зерттеулерге сәйкес эмпирикалық материалдардың кеңеюі мен жинақталуымен қатар, әр түрлі функционалды жай-күйді толық психологиялық талдау үшін тұжырымдамалық аппарат қарқынды дамыды. Ең алдымен, бұл функционалды жай-күй ұғымын «ағзаның функционалды жағдайы» (атап айтқанда, ОЖЖ) немесе «энергетикалық активация деңгейі» ретінде дәстүрлі тар физиологиялық түсіндіруден бас тартуға мүмкіндік берді (Анохин, 1973; Данилова, 1985). Белсенді әрекет етуші адамның функционалды жай-күйін талдаудағы негізгі мәселе ішкі ресурстарды (психикалық және физиологиялық) пайдаланудың барабарлығын және іс-әрекеттің тиімділігін интегралды бағалаудың негіздерін іздеуге қатысты болды (Леонова, 1982; Gaillard, 2003; Леонова, 1989). Сонымен қатар, іс-әрекеттің тиімділік критерийлері туралы идеялар қатары айтарлықтай байытылды, олар шешімі табылатын мінез-құлық міндеттерінің табысты болу көрсеткіштерін ғана емес, сонымен бірге жұмсалған күш-жігердің мөлшерін (ішкі «іс-әрекет бағасы» деп аталады), сондай-ақ мақсатқа жету әдісін қамтиды (Леонова, 1984; Зараковский, 1987; Акоф, 1974).

Функционалды жай-күй ұғымының осындай жан-жақты түсініктемесінің қалыптасуы зерттеушілерді нақты жағдайларда іс-әрекетті жүзеге асырудың негізін құрайтын реттеуші тетіктерді талдау үшін тиісті әдіснаманы іздеуге мәжбүр етті (Hockey, 2003; Дикая, 2003; Леонова, 1989). Дәл осы негізде адамның күйзелген жай-күйін функционалды жай-күйінің сапалы синдромы ретінде сипаттау мүмкіндігі туады (Леонова, 2007).

3. Функционалды күйлердің зерттеулерінде сапалы гетерогенді күйлердің өте кең шеңбері қарастырылады. Зерттеушілер функционалды күйлер деп ең алдымен шаршау, монотония, өткір және созылмалы стресстік жағдайлар, оңтайлы жұмыс қабілеттілігі, қырағылық, қысым, жедел жұмылдыру сынды түрлі күйлердің әртүрлі формаларын қарастырады (Дикая, 2003; Леонова, 1984; Зараковский, 1987; De Keuser, 2001; Данилова, 1985). Осы күйлердің әрқайсысын функционалды күйдің әртекті типі ретінде сипаттауға болады (Леонова, 2007). Сонымен қатар, оның нақты көрінісінде аталмыш күйлердің спектрі іс жүзінде шексіз, өйткені әр сәтте адам көптеген тұрақты және ситуациялық әсерлердің ықпалынан туындайтын қайсыбір «ерек-

ше» күйді кешіреді. А.Б. Леонованың пікірінше сапалы гетерогенді функционалды жай-күй синдромдарын диагностикалау және типологизациялау қиын мәселе (Леонова, 2007).

4. Қазіргі күрделі әлем өмірдің барлық салаларында тұрақты, үздіксіз және белсенді өзгерістер орын алып, адамның функционалды жай-күйінің де өзіндік өзгерістеріне ықпал етуде. Оны енсеруде өзгерістерге деген тұлғалық даярлықтың жоғары болу болмауы да өзекті мәселелердің бірінен танылуда. Әлемді жайлаған коронавирустық инфекцияның салдарынан қоғамдық денсаулық сақтау саласындағы төтенше жағдай орын алып, әлемдік дағдарысқа ұласты. Желілік қоғамның қалыптасуы және т. б. өзгерістер бір жалпы метатрендтің әсерінен-өзгеру жылдамдығының жоғарылауымен жүреді, бұл әлемнің күрделілігінің артуына әкеледі. ол әр адамға әсер етеді, оны өзгерісті қабылдауға немесе қабылдамауға мәжбүр етеді (Ананьев, 1980).

Өзгеріске психологиялық даярлық категориясының зерттелуі. Түрлі авторлармен COVID-19 пандемиясы кезеңіндегі онлайн оқытуға психологиялық дайындықтың және жұмыс тәжірибесінің әсері (Voloshyna-Narozhna, 2022), денсаулық сақтау саласындағы инновациялар үшін өзгерістерге даярлыққа қол жеткізу (Harrison, 2022) мәселелері зерттелінді.

Өзгерістерге аффективті міндеттеме, медицина қызметкерінің эмоционалды және жеке қабылдауы ұсынылған өзгерістердің құндылығына тәуелсіз, өзгеруге жеке және ұжымдық дайындықпен байланысты екенін көрсетеді. Бұл өзгеруге дайындықты және оған әсер етудің рөлін алдыңғы тұжырымдамалық талдауға негізделген. Өзгерістерге дайын болу өзгерістерді басқару стратегиясының басты мақсаты, өзгерістерді басқару әдістері туралы құнды ақпарат береді. Қызметкердің өзгерістерге деген аффективті міндеттемелеріне көптеген факторлар әсер етеді. Қызметкердің өзгеруге деген аффективті ұмтылысына әсер ететін факторларға жұмыс орнындағы қызметкердің басшылармен және әріптестермен тұлғааралық қарым-қатынасы, өзгеру жиілігі (жиі өзгерістер өзгерістерге деген адалдықты төмендетеді), өзгерістер туралы ұйымдастырушылық ақпарат, сондай-ақ қызметкердің өзгеріс туралы шешім қабылдауға қатысуы немесе қатысуы жатады (Foks, 2015).

«Өзгеруге дайын» болу қызметкерлердің өзгеріс бастамасын қабылдауының маңызды шарты ретінде анықталады. Өзгерістерге дайындықты

қызметкерлер бұл өзгерістің қажет екенін (олардың өзгеруге деген адалдығы) және жаңа бағытта жұмыс істеу үшін қажетті мүмкіндіктер мен қолдау бар екенін түсінетін дәреже ретінде анықтауға болады (өзгерістердің өзіндік тиімділігі) (Rafferty, 2012; Armenakis, 1993). Өзгерістерге дайындық жеке деңгейде, жұмыс тобы мен ұйым деңгейінде, тұлғалық жеке және ұжымдық өзгерістерге дайындық арасындағы теориялық байланыстармен тұжырымдалды. L. Herscovitch, J.P. Meyer, D. Bouckenooghe, G. Schwarz, M.A. Minbashian бойынша өзгертуге бейімділік үш себепке байланысты туындайды:

(а) өйткені оның орындалмауына байланысты шығындарды тануға байланысты өзгерісті қолдау талабы бар (жалғастыру міндеттемесі),

(б) өйткені өзгерісті қолдау міндеттемесі бар (нормативтік міндеттеме) және

(с) өйткені адам өзгерісті қолдағысы келеді немесе қалайтын байланысты артықшылықтар (аффективті міндеттеме) (Herscovitch, 2015). A.A. Armenakis, S.G. Harris, K.W. Mossholder зерттеулерінің аясында зерттеуге және жоюға тырысатын өсердің рөліне қатысты тұжырымдамалық олқылықтар анықталды (Rafferty, 2012). G.W. Stevens, P. Neves, S.R. Madsen, D. Miller, C.R. John сынды авторлардың зерттеу мәліметтері өзгерістерге аффективті міндеттеме өзгеруге дайын болудың маңызды факторы екенін айшықтауда (Stevens, 2005).

Қазіргі уақытта адамның өзгеруге тұлғалық даярлығы, коронавирустық пандемиямен байланысты мемлекет тарапынан шектеу шаралары жағдайында олардың мінез-құлық модельдерінің жедел әрі жиі түбегейлі өзгеруі өзекті болуда. Өткен ғасырдың соңында жүргізілген теориялық талдау нәтижесінде адамның әлденеге даярлығы бірнеше тұрғылар тарапынан сипатталады:

(1) психологиялық ұстаным ретінде дайындық,

(2) психикалық күй ретінде дайындық

(3) тұлғалық сапа ретінде дайындық.

Қазіргі зерттеушілер негізінен өзгеруге дайындық, яғни адамның өзгерістер мен инновацияларға бейімділігі сияқты дайындық түріне назар аударады. Осы мақалада біз дайындықты тұлғалық сапа ретінде қарастырамыз. Тұлғаның жаңашылдыққа бейімділігі басқа жеке қасиеттеріне де байланысты болуы мүмкін (Терехова, 2021).

Бүгінгі психологиялық әдебиеттерде «дайындық» ұғымының әртүрлі түсіндірмелері бар. Дайын-

дықты зерттеу тәсіліне байланысты әр түрлі авторлар құрылымды, негізгі компоненттерді, механизмдерді және қалыптасу мүмкіндіктерін ажыратады (Карпов, 2011). Мысалы, Р.Д. Санжаева психологиялық дайындық құрылымына «мотивациялық, бағдарлау, операциялық, ерікті және бағалау компоненттері» кіреді, ал «негізгі компонент» ретінде ол алдағы іс-әрекетке мотивациялық дайындықты ажыратады» (Санжаева, 2016). Психологиялық механизмдер ретінде автор бақылау локусын, динамикалық тепе-теңдік механизмін және механизмін қарастыруды ұсынады.

Дайындықтың жалпы қабылданған сипаттамасы ретінде оның кез-келген іс-әрекетпен немесе белсенділікпен байланысы анықталады. Психологияда дайындықты зерттеудің қалыптасқан тұрғыларын талдай отырып, дайындық «алдағы іс-әрекетке жедел бейімделу жағдайы ретінде» қарастырылады (Санжаева, 2016). Мысалы, Н.Д. Левитов дайындық «адамның осы жұмысты орындауға жарамдылығы немесе жарамсыздығының, оның осы жұмысқа қажетті қабілеттерінің болуы немесе болмауы» көрсеткіші деп санайды (Левитов, 1964). Б.Г. Ананьев даярлықты «қабілеттердің көрінісі» ретінде айқындайды (Ананьев, 1980). Г. Олпорт, А.С. Прангишвили, Д.Н. Узнадзе сынды басқа авторлар дайындықты ұстаным ретінде түсіндіреді. И.А. Кучерявенко, О.М. Краснорядцева, Д.Ю. Баланев, Э.А. Щеглова, А.А. Деркач, Д.А. Водопьянов сынды ғалымдардың зерттеулерінде кәсіби іс-әрекетке психологиялық дайындық мәселелері қарастырылады (Кучерявенко, 2011; Краснорядцева, 2011; Деркач, 2017).

Зерттеу материалдары мен әдістері

Зерттеудің мақсаты – өзгерістерге бейімделудің айырмашылықтары мен ерекшеліктерін және адамның қазіргі функционалды жағдайын анықтау.

Зерттеу сұрақтары:

1. Әр түрлі жастағы және жыныстағы респонденттердің қазіргі функционалды жағдайы мен өзгерістерге бейімделу ерекшеліктеріне арналған жұмыстарды талдау;

2. Әр түрлі жастағы және жыныстағы адамдардың өзгерістерге бейімделудің нақты функционалды жағдайын және ерекшеліктерін эмпирикалық зерттеу және салыстыру;

Нәтижелерді математикалық өңдеу SPSS-23 деректерді талдау пакетін қолдану арқылы жүргізілді.

Зерттеу болжамы:

Әр түрлі жастағы және жыныстағы респонденттердің өзекті функционалды күйінде және өзгерістерге бейімделудің ерекшеліктерінде айырмашылықтары бар.

Зерттеу әдістері:

1. «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі («Personal change-readiness survey» (PCRS)) (Rollnick, 1992). PCRS (Personal change readiness survey) – «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі канадалық ғалымдар А. Ролник, С. Хезер, М. Голд және С. Халл (A. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull) құрастырған. PCRS әдістемесінің осы нұсқасы қазақ тіліне аударылып, апробациясы жасалынды. Альфа Кронбах өлшемі 0,935 тең болды. Өзгерістерге бейімделудің ерекшеліктерін түсіну адамдарға ең осал жағдайларда стресстен қорғауға көмектеседі. Сауалнама позитивті психология шеңберіне сәйкес келетін параметрлерді анықтайды:

- құмарлық,
- зеректік,
- оптимизм,
- батылдық,
- бейімділік,
- сенімділік,
- екі ұштылыққа толеранттылық.

Диагностикалық құрылымы:

Құмарлық (passion) қайраттылық, қажымас-тық, өміршендіктің жоғарылауы деп сипатталады.

Зеректік (resourcefulness) қиын жағдайлардан шығу жолдарын табу, жаңа мәселелерді шешу үшін жаңа амалдарды пайдалану мүмкіндігі ретінде қарастырылады.

Оптимизм (optimism) үлкен үміт, табысқа деген сенім, оқиғалардың нашар дамуына назар аудармау, проблемаларға емес, оларды шешу мүмкіндіктеріне бейімделуге деген ұмтылыс.

Батылдық, іскерлік (adventurousness) ол жаңа, белгісізге ұмтылыс және сыналған, сенімдіден бас тарту ретінде түсіндіріледі.

Бейімділік (adaptability) өз жоспарлары мен шешімдерін өзгерту, жаңа жағдайларда қайта құру, жағдай талап етсе, өз дегеніне табандап көндіруге жол бермеу іскерлігі.

Сенімділік (confidence) өзіне, өзінің артықшылықтарына және өз күшіне деген сенімге негізделеді, қаласаң барлығы мүмкін деген тұжырымның басымдылығы.

Екі ұштылыққа толеранттылық (tolerance for ambiguity) айқын жауаптардың болмауын байсалдылықпен қабылдау, орын алған жағдайдың мәні немесе істің нәтижесі анық болмаса, мақсаттар

мен үміттер анықталмаған болса, басталған іс аяқталмаған жағдайда сабырлық таныту.

2. «Шаршау – Монотония – Зерігу – Стресс» сұрақнамасы (Ermuedung_Monotonie_Saetting_Stress. BMS-Handanweisung) (Plath, 1984). «Шаршау – Монотония – Зерігу – Стресс» әдістемесі неміс ғалымдары Х.Е. Плас және П. Рихтер (H.E. Plath, P. Richter) құрастырған. Әдістеме қазақ тіліне аударылып, апробациясы жасалынды. Альфа Кронбах өлшемі 0,933 тең болды. «Шаршау – Монотония – Зерігу – Стресс» сұрақнамасы өзекті функционалды жай-күйдің жоғарыда аталған компоненттерінің айқындылығын бағалауға арналып, жеке-дара немесе топтық түрде қолданылады. «Шаршау – Монотония – Зерігу – Стресс» сұрақнамасы арқылы келесі параметрлер өлшенеді:

- шаршау;
- монотония;
- психикалық зерігу;
- стресс.

Диагностикалық құрылымы:

Шаршау-дененің шаршау сезімімен, қарқынды немесе ұзақ белсенділіктен туындаған өнімділіктің төмендеуімен бірге жүретін, іс-әрекет көрсеткіштерінің нашарлауынан туындаған және демалғаннан кейін тоқтайтын функционалды жағдайы.

Монотония – адамның бірсарынды жұмыс кезінде пайда болатын функционалды жағдайы. Ол тонус пен сезімталдықтың төмендеуімен, саналы бақылаудың әлсіреуімен, зейін мен есте сақтаудың нашарлауымен, іс-әрекеттің стереотипімен, зерігу сезімдерінің пайда болуымен және жұмысқа деген қызығушылықтың жоғалуымен сипатталады. Іс-әрекеттің өнімділігі арнайы ерікті күш-жігердің арқасында біраз уақытқа қалпына келуі мүмкін. Монотонды жұмыс жағдайларына жауап ретінде психикалық қанығу құбылыстары да дамуы мүмкін.

Психикалық зерігу-бірсарынды, мағынасыз әрекеттен туындаған психикалық күй. Қанықтылықтың басталуының белгісі – жұмысқа деген қызығушылықтың жоғалуы және орындау әдістерін өзгертуге бейсаналық тілек.

Психикалық зерігудің ерте басталуы психикалық сырқат пен невроздың белгілері ретінде қарастырылуы мүмкін.

Стресс-психикалық функцияларға, жүйке процестеріне немесе перифериялық органдардың қызметіне теріс сыртқы әсердің нәтижесінде пайда болатын ағзаның функционалды жағдайы.

Зерттеу таңдауы:

Ерікті түрде 14 жастан 67 жасқа дейінгі (орташа жасы 22,9 жас, стандартты ауытқу (SD) = 10.45857)

319 респондент тексерілді, оның ішінде 85,33% әйелдер 14,67% ерлер. Респонденттердің 45% жастар, 32% ерте ересек жас шамасындағы сыналушыларды, 22% кемел жас шамасындағы және 1% егде ересек жас шамасындағы сыналушыларды құрады.

Зерттеу Қазақстанның барлық өңірлерін қамти отырып, онлайн-форматта жүргізілді. Барлық әдістер Google Forms-ке аударылып, әлеуметтік желілер арқылы таратылды. Сауалнама анонимді болды. 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.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау

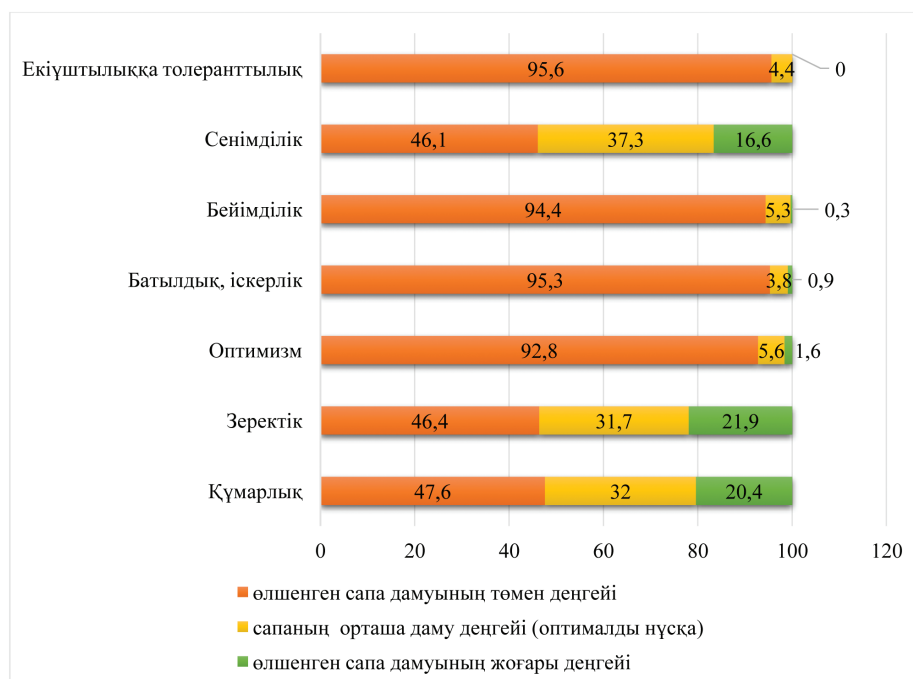
Зерттеудің бірінші кезеңі. А. Ролник, С. Хизер, М. Голд және С. Холлдың (Rolnic, Heather, Gold, Hull) «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» («Personal change-readiness survey» (PCRS)) және Х.Е. Плас және П. Рихтертердің (Plath, Richter.) «Шаршау – Монотония – Зерігу – Стресс» («Ermüdung-Monotonie-Sättigung-Streß») сұрақнамалары қазақ тіліне аударылып, бейімделді. «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі бойынша Кронбах Альфа өлшемі 0,935 тең болса, «Шаршау – Монотония – Зерігу – Стресс» сұрақнамасы бойынша Кронбах Альфа өлшемі 0,933 тең болды. Кронбах Альфа коэффициенті 0,9-ға тең немесе жоғары

көрсеткіші сауалнама деңгейі жеткілікті сенімділігін білдіреді. Стандартталған нүктелердің негізінде Кронбахтың Альфа коэффициентінің жоғары деңгейі аталмыш әдістемелердің сенімділігінің жоғары дәрежесін көрсетеді.

Зерттеудің екінші кезеңі. Өзекті функционалды жай-күй аспектілеріндегі айырмашылықтардың сенімділігін және әртүрлі жас шамасындағы, сондай-ақ жыныстағы респонденттер тобындағы өзгерістерге бейімделу және өзекті функционалды жай-күй ерекшеліктерін талдау үшін Н Крускал-Уоллис критерийі арқылы статистикалық талдау жүргізілді.

Зерттеудің үшінші кезеңі. Өзекті функционалды жай-күй аспектілеріндегі айырмашылықтардың сенімділігін және әртүрлі жас шамасындағы, сондай-ақ жыныстағы респонденттердің тәуелсіз тобындағы өзгерістерге бейімделу және өзекті функционалды жай-күй ерекшеліктерін бағалау үшін U Манна-Уитни (Mann-Whitney U test) критерийі арқылы статистикалық талдау жүргізілді.

Психологиялық эксперимент респонденттерінің «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі арқылы құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, бейімділік, сенімділік, екі үштылыққа толеранттылық және «Шаршау – Монотония – Зерігу – Стресс» әдістемесі арқылы шаршау, монотония, психикалық зерігу, стресс көрсеткіштері зерттелді.



1-сурет – Сыналушылардың өзгерістерге бейімделу көрсеткіштерінің деңгейі

1-суреттен көріп отырғанымыздай респонденттерде оптимизм, бейімділік, екіұштылыққа толеранттылығының жоғары деңгейі басымдылық танытты.

Респонденттердің 47,6%-да құмарлықтың жоғары деңгейі анықталды, демек олардың бойында қуат, қажымастық, өмірлік тонусы жоғары, 32%-да орташа және 20,4% төмен, демек олардың күш-қуаты төмен, өмірлік тонусы төмен.

Респонденттердің 46,4%-да зеректіктің жоғары деңгейі анықталды, демек олардың қиын жағдайлардан шығу жолдарын таба білу, жаңа мәселелерді шешу үшін жаңа дереккөздерге жүгіну қабілеті жоғары. Сыналушылардың 31,7 %-орташа және 21,9 %-да төмен, демек олар қиын жағдайлардан шығу жолдарын табу білуде, жаңа мәселелерді шешуде қиындықтарды кешіреді.

Респонденттердің 92,8 %-да оптимизмнің жоғары деңгейі анықталды. Аталмыш сыналушылар сергек және көзқарасы жарқын, болашаққа, сәттілікке сенімі жоғары. Сыналушылардың 5,6 пайызында оптимизмнің орташа деңгейі анықталды, олардың табысқа деген сенімінде қиыншылықтар, оқиғалардың нашар дамуына алаңдау ерекшеліктері басым. Ал сыналушылардың 1,6 %-да оптимизмнің төмен деңгейі анықталды, аталмыш респонденттер проблемаларды шешу мүмкіндіктеріне емес, өзіне бейімделу ерекшеліктері тән.

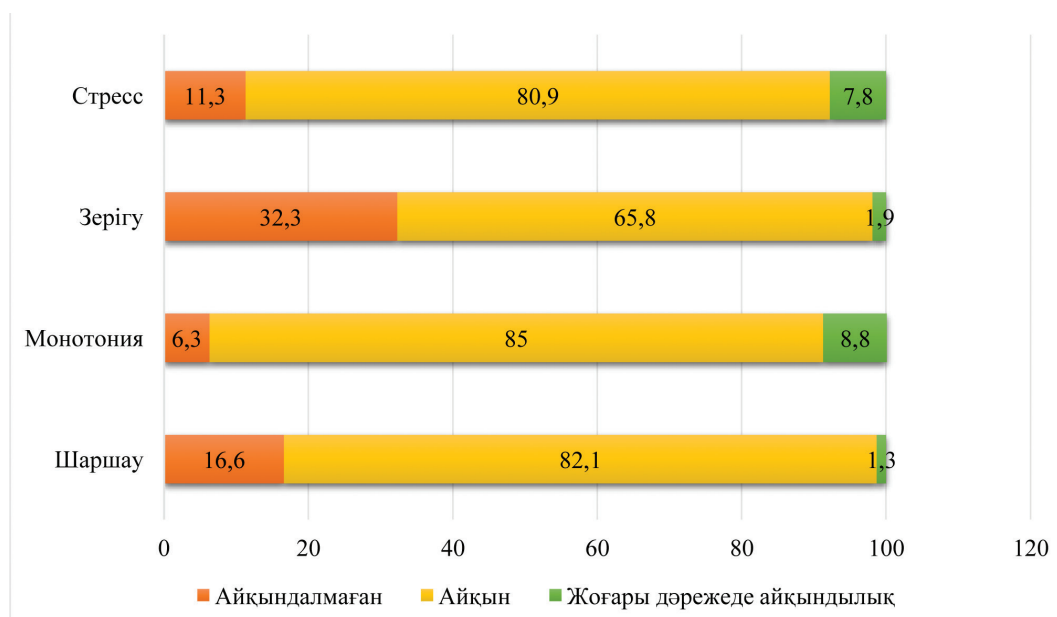
Сыналушылардың 95,3 %-да батылдықтың, кәсіпкерліктің жоғары деңгейі анықталды. Аталмыш сыналушыларға жаңа, белгісізге үмтылыс және сыналған, сенімдіден бас тарту қасиеті тән. Сыналушылардың 3,8%-да батылдықтың орташа деңгейі байқалса, 0,9%-да төмен екендігі анықталды.

Сыналушылардың 94,4%-да бейімделудің жоғары деңгейі анықталды, аталмыш сыналушылардың жоспарлары мен шешімдерінің өзгеруі, жана жағдайларда қайта құру, қабілеті тән. Респонденттердің 5,3%-да бейімделу қабілеті орташа болса, 0,3%-да төмен екендігі анықталды.

Респонденттердің 46,1%-да сенімділіктің жоғары, 37,3%-да орташа, ал 16,6%-да төмен екендігі анықталды. Сенімділігі жоғары сыналушыларда өзіне, өзінің артықшылықтарына және өз күшіне деген сенімге негізделеді, қаласаң барлығы мүмкін деген тұжырымның басымдылығы тән.

Екі ұштылыққа толеранттылық жоғары деңгейі 95,6% респонденттерде анықталса, 4,4% орташа болды, төмен деңгейі ешбір сыналушыда анықталған жоқ.

Екі ұштылыққа толеранттылығы жоғары сыналушыларға айқын жауаптардың болмауын байсалдылықпен қабылдау, орын алған жағдайдың мәні немесе істің нәтижесі анық болмаса, мақсаттар мен үміттер анықталмаған болса, басталған іс аяқталмаған жағдайда сабырлық таныту қасиеттері тән.



2-сурет – Сыналушылардың өзекті функционалды жай-күй ерекшеліктері

2-суреттен көріп отырғанымыздай респонденттердің көпшілігінде зерттелген функционалды күйлерді орташа деңгейі басым екендігін байқауға болады.

Атап айтқанда шаршау компоненті бойынша респонденттердің 16,6%-да жоғары, 82,1%-да орташа және 1,3%-да төмен екендігі анықталды. Шаршау күйі басым сыналусылардың физикалық шаршау сезімі жоғары, қарқынды немесе ұзақ белсенділіктен туындаған өнімділігі төмен, іс-әрекет көрсеткіштерінің нашарлауынан туындаған аталмыш күй демалғаннан кейін қалпына келеді.

Монотония көрсеткіштері сыналусылардың 6,3%-да жоғары, 85%-да орташа, ал 8,8%-да төмен екендігі анықталды. Демек монотония күйі басым адамның бірсарынды жұмыс кезінде пайда болатын функционалды жағдайы жоғары болып, тонус пен сезімталдығы төмен, саналы бақылауы әлсіз, зейін мен есте сақтауы нашарлап, іс-әрекеттің стереотипімен, зерігу сезімдерінің пайда болуымен және жұмысқа деген қызығушылықтың жоғалуымен сипатталады. Іс-әрекеттің өнімділігі арнайы ерікті күш-жігердің арқасында біраз уақытқа қалпына келуі мүмкін. Монотонды жұмыс жағдайларына жауап ретінде психикалық қанығу құбылыстары да дамуы мүмкін.

Психикалық зерігу көрсеткіштері сыналусылардың 32,3%-да жоғары, 65,8%-да орташа, ал 1,9%-да төмен екендігі анықталды. Аталмыш күй басымдылық танытқан сыналусылардың жұмысқа деген қызығушылықтары төмендеп,

орындау әдістерін өзгертуге бейсаналық тілек байқалады.

Стресс көрсеткіштері сыналусылардың 11,3%-да жоғары, 80,9%-да орташа, ал 7,8%-да төмен екендігі анықталды. Стресс-психикалық функцияларға, жүйке процестеріне немесе перифериялық органдардың қызметіне теріс сыртқы әсердің нәтижесінде пайда болатын ағзаның функционалды жағдайы болғандықтан, аталмыш күй басым сыналусылардың әртүрлі қолайсыз факторларға қорғаныс реакциясы ретінде дененің жоғары қысымы тән. Олардың тұрмыстық проблемаларға, тұлғааралық қатынастарға, кәсіби іс-әрекет мазмұнына, ақпараттық жүктемелерге байланысты адамға физикалық, психикалық, эмоционалды жүктемесі жоғары болады.

Зерттелген белгінің айқындылық дәрежесі бойынша екіден көп тәуелсіз үлгілердің айырмашылығы туралы гипотезаны тексеру үшін, атап айтқанда «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі арқылы құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, бейімділік, сенімділік, екі ұштылыққа толеранттылық және «Шаршау – Монотония – Зерігу – Стресс» әдістемесі арқылы шаршау, монотония, психикалық зерігу, стресс көрсеткіштерінің жыныстық және жас ерекшелік айырмашылығын айқындау үшін біз Н Крускалл-Уоллес параметрлі емес критерийін қолдандық (H; Kruskal-Wallis H Test).

Зерттелген шкалалар бойынша сипаттамалық деректер статистикасы төменде ұсынылған (кесте).

1-кесте – Зерттелген шкалалар бойынша сипаттамалық деректер статистикасы

	N	Орташа өлшемі	Орташа квадраттық ауытқу	Минимум	Максимум
Құмарлық	319	22,0627	5,12324	5,00	30,00
Зеректік	319	22,2539	5,02961	5,00	30,00
Оптимизм	319	13,7053	4,94444	5,00	30,00
Батылдық, іскерлік	319	12,2759	5,09338	5,00	30,00
Бейімділік	319	13,2884	4,82442	5,00	29,00
Сенімділік	319	22,0188	4,61672	8,00	30,00
Екіұштылыққа толеранттылық	319	12,5643	4,79204	5,00	26,00
Шаршау	319	22,0157	4,20875	10,00	35,00
Монотония	319	23,9310	4,03073	13,00	33,00
Зерігу	319	20,6270	5,62693	10,00	34,00
Стресс	319	23,2476	4,36158	12,00	34,00

2-кесте – Респонденттердің өзекті функционалды жай-күйі мен өзгерістерге бейімделу көрсеткіштерінің жас ерекшелік айырмашылықтары

Көрсеткіштер	Жас ерекшеліктері	N	Орташа ранг	Хи-квадрат	Асимптотикалық мәнi
1	2	3	4	5	6
Құмарлық	Жастық шақ	144	163,32	4,004	0,261
	Ерте ересек жас шамасы	101	145,89		
	Кемел жас шамасы	69	173,00		
	Егде ересек жас шамасы	5	170,10		
	Барлығы	319			
Зеректік	Жастық шақ	144	161,21	2,451	0,484
	Ерте ересек жас шамасы	101	149,85		
	Кемел жас шамасы	69	172,07		
	Егде ересек жас шамасы	5	163,60		
	Барлығы	319			
Оптимизм	Жастық шақ	144	159,57	1,094	0,778
	Ерте ересек жас шамасы	101	164,75		
	Кемел жас шамасы	69	156,47		
	Егде ересек жас шамасы	5	125,10		
	Барлығы	319			
Батылдық, іскерлік	Жастық шақ	144	159,77	6,492	0,09
	Ерте ересек жас шамасы	101	175,30		
	Кемел жас шамасы	69	138,93		
	Егде ересек жас шамасы	5	148,40		
	Барлығы	319			
Бейімділік	Жастық шақ	144	157,31	1,503	0,682
	Ерте ересек жас шамасы	101	168,87		
	Кемел жас шамасы	69	152,67		
	Егде ересек жас шамасы	5	159,40		
	Барлығы	319			
Сенімділік	Жастық шақ	144	164,47	7,463	0,059
	Ерте ересек жас шамасы	101	140,91		
	Кемел жас шамасы	69	178,43		
	Егде ересек жас шамасы	5	162,50		
	Барлығы	319			
Екіұштылыққа толеранттылық	Жастық шақ	144	164,68	2,064	0,559
	Ерте ересек жас шамасы	101	163,05		
	Кемел жас шамасы	69	147,30		
	Егде ересек жас шамасы	5	138,90		
	Барлығы	319			
Шаршау	Жастық шақ	144	166,38	1,709	0,635
	Ерте ересек жас шамасы	101	156,25		
	Кемел жас шамасы	69	150,94		
	Егде ересек жас шамасы	5	177,10		
	Барлығы	319			
Монотония	Жастық шақ	144	173,17	12,928	0,005
	Ерте ересек жас шамасы	101	165,37		
	Кемел жас шамасы	69	126,04		
	Егде ересек жас шамасы	5	140,90		
	Барлығы	319			
Зерігу	Жастық шақ	144	169,66	3,031	0,387
	Ерте ересек жас шамасы	101	154,19		
	Кемел жас шамасы	69	148,81		
	Егде ересек жас шамасы	5	153,60		
	Барлығы	319			

1	2	3	4	5	6
Стресс	Жастық шақ	144	165,19	2,763	0,43
	Ерте ересек жас шамасы	101	163,99		
	Кемел жас шамасы	69	144,30		
	Егде ересек жас шамасы	5	146,70		
	Барлығы	319			

Біздің зерттеуімізде респонденттердің жас ерекшеліктері бойынша өзекті функционалды жай-күйі мен өзгерістерге бейімделу көрсеткіштерінің Н Крускал-Уоллес параметрлі емес критерийі арқылы жүзеге асырылған есеп нәтижесі төмендегідей:

– құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, кәсіпкерлік; бейімделу, екіұштылыққа толеранттылық, шаршау, зерігу, стресс әртүрлі жас шамасындағы респонденттердің төрт тобында статистикалық тұрғыдан маңызды емес, өйткені p деңгейі $>0,05$;

– зерттеуде алынған нәтиже жас критерийі бойынша таңдалған респонденттердің төрт тобында сенімділік, монотония сияқты айнымалылардың көрсеткіштері статистикалық тұрғыдан маңызды, өйткені p деңгейі $\leq 0,05$, демек аталған респонденттер тобында сенімділік пен монотония деңгейі әртүрлі екендігін көрсетеді.

Бұл өз кезегінде респонденттің жасы мен оның жоғарыда көрсетілген белгілері арасында байланыстың бар екендігін көрсетеді;

– зерттеуде алынған нәтиже жас критерийі бойынша таңдалған респонденттер тобының: құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, кәсіпкерлік; бейімделу, екіұштылыққа толеранттылығы, шаршау, зерігу, стресс сияқты айнымалылардың бірдей деңгейіне ие екендігін көрсетеді. Бұл өз кезегінде респонденттің жасы мен оның жоғарыда аталған белгілері арасында байланыстың жоқтығын көрсетеді; одан әрі сараланған талдау үшін біз U Манна-Уитни (Mann-Whitney U test) критерийін қолдандық.

3-кестеде жастық шақ ($n_2=144$) және ерте ересек жас шамасындағы ($n_2=101$) респонденттердің таңдауларындағы белгілер деңгейіндегі айырмашылық дәрежесі көрсетілген. Топтардың бірі екіншісінен белгілер жағынан жоғары деп айтуға бола ма?

3-кесте – U Манна-Уитни критерийі бойынша жастық шақ ($n_2=144$) және ерте ересек жас шамасындағы ($n_2=101$) респонденттердің көрсеткіштер деңгейіндегі айырмашылық дәрежесі

Шкалалар	Жас ерекшелігі	N	Орташа ранг	Рангілер жиынтығы	U Манна-Уитни	Асимптотикалық мәні (2-жақты)
1	2	3	4	5	6	7
Құмарлық	Жастық шақ	144	128,50	18504,00	6480,000	,146
	Ерте ересек жас шамасы	101	115,16	11631,00		
	Барлығы	245				
Зеректік	Жастық шақ	144	126,56	18225,00	6759,000	,346
	Ерте ересек жас шамасы	101	117,92	11910,00		
	Барлығы	245				
Оптимизм	Жастық шақ	144	121,39	17480,00	7040,000	,670
	Ерте ересек жас шамасы	101	125,30	12655,00		
	Барлығы	245				
Батылдық, іскерлік	Жастық шақ	144	118,05	16999,50	6559,500	,191
	Ерте ересек жас шамасы	101	130,05	13135,50		
	Барлығы	245				
Бейімділік	Жастық шақ	144	119,35	17186,00	6746,000	,334
	Ерте ересек жас шамасы	101	128,21	12949,00		
	Барлығы	245				

1	2	3	4	5	6	7
Сенімділік	Жастық шақ	144	130,52	18795,00	6189,000	,047
	Ерте ересек жас шамасы	101	112,28	11340,00		
	Барлығы	245				
Екіұштылыққа толеранттылық	Жастық шақ	144	123,61	17800,00	7184,000	,872
	Ерте ересек жас шамасы	101	122,13	12335,00		
	Барлығы	245				
Шаршау	Жастық шақ	144	126,18	18169,50	6814,500	,399
	Ерте ересек жас шамасы	101	118,47	11965,50		
	Барлығы	245				
Монотония	Жастық шақ	144	125,69	18099,00	6885,000	,477
	Ерте ересек жас шамасы	101	119,17	12036,00		
	Барлығы	245				
Зерігу	Жастық шақ	144	127,80	18403,50	6580,500	,205
	Ерте ересек жас шамасы	101	116,15	11731,50		
	Барлығы	245				
Стресс	Жастық шақ	144	123,58	17796,00	7188,000	,877
	Ерте ересек жас шамасы	101	122,17	12339,00		
	Барлығы	245				

3-кестеден көріп отырғанымыздай, сенімділік шкаласы бойынша U Манна-Уитни статистикасы – 6189,000-ге тең. Z мәні қалыпқа келтірілген, $p = 0,000$ маңыздылық деңгейіне байланысты.

Маңыздылық деңгейінің мәні (Асимпт. мәні (екі жақты)) 0,05-тен төмен болғандықтан, біз жастық шақ жас шамасындағы респонденттердің сенімділік деңгейі ерте ересек жастағы респонденттерге қарағанда жоғары деген тұжырымның статистикалық тұрғыдан сенімді деп айта аламыз.

Екіұштылыққа толеранттылық, құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, іскерлік,

бейімделу, шаршау, монотония, зерігу, стресс жастар мен ерте ересектік жас шамасындағы респонденттерде статистикалық тұрғыдан маңызды емес, өйткені p деңгейі $>0,05$;

Зерттеуде алынған нәтиже жас критерийі бойынша таңдалған жастық шақ жас шама-

сындағы респонденттер тобының және ерте ересектік жас шамасындағы респонденттердің екіұштылыққа толеранттылық, құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, іскерлік, бейімделу, шаршау, монотония, зерігу, стресс сынды айнымалылардың деңгейі бірдей екендігін көрсетеді. Бұл өз кезегінде жастық шақ жас шамасындағы респонденттер мен ерте ересектік жас шамасындағы респонденттер арасындағы жас ерекшелігі және жоғарыда көрсетілген белгілер бойынша байланыстың жоқтығын білдіреді.

4-кестеде жастық шақ ($n_2=144$) және кемел жас шамасындағы ($n_2=69$) респонденттердің таңдауларындағы белгілер деңгейіндегі айырмашылық дәрежесі көрсетілген. Топтардың бірі екіншісінен белгілер жағынан жоғары деп айтуға бола ма?

4-кесте – U Манна-Уитни критерийі бойынша жастық шақ ($n_2=144$) және кемел жас шамасындағы ($n_2=69$) респонденттердің көрсеткіштер деңгейіндегі айырмашылық дәрежесі

Шкалалар	Жас ерекшелігі	N	Орташа ранг	Рангілер жиынтығы	U Манна-Уитни	Асимптотикалық мәні (2-жақты)
1	2	3	4	5	6	7
Құмарлық	Жастық шақ	144	104,90	15105,50	4665,500	,471
	Кемел жас	69	111,38	7685,50		
	Барлығы	213				

1	2	3	4	5	6	7
Зеректік	Жастық шақ	144	104,69	15076,00	4636,000	,429
	Кемел жас	69	111,81	7715,00		
	Барлығы	213				
Оптимизм	Жастық шақ	144	107,65	15502,00	4874,000	,823
	Кемел жас	69	105,64	7289,00		
	Барлығы	213				
Батылдық, іскерлік	Жастық шақ	144	111,55	16063,00	4313,000	,118
	Кемел жас	69	97,51	6728,00		
	Барлығы	213				
Бейімділік	Жастық шақ	144	108,00	15552,50	4823,500	,731
	Кемел жас	69	104,91	7238,50		
	Барлығы	213				
Сенімділік	Жастық шақ	144	103,97	14971,50	4531,500	,298
	Кемел жас	69	113,33	7819,50		
	Барлығы	213				
Екіұштылыққа толеранттылық	Жастық шақ	144	110,70	15940,50	4435,500	,204
	Кемел жас	69	99,28	6850,50		
	Барлығы	213				
Шаршау	Жастық шақ	144	110,37	15893,00	4483,000	,247
	Кемел жас	69	99,97	6898,00		
	Барлығы	213				
Монотония	Жастық шақ	144	116,93	16838,00	3538,000	,001
	Кемел жас	69	86,28	5953,00		
	Барлығы	213				
Зерігу	Жастық шақ	144	111,63	16075,00	4301,000	,112
	Кемел жас	69	97,33	6716,00		
	Барлығы	213				
Стресс	Жастық шақ	144	111,32	16030,50	4345,500	,138
	Кемел жас	69	97,98	6760,50		
	Барлығы	213				

4-кестеден көріп отырғанымыздай монотония шкаласы бойынша U Манна-Уитни статистикасы – 3538,000. Z мәні қалыпқа келтірілген, $p = 0,000$ маңыздылық деңгейіне байланысты.

Маңыздылық деңгейінің мәні (Асимпт. мәні (екі жақты) 0,05-тен төмен болғандықтан, біз жастық шақ жас шамасындағы респонденттердің монотония деңгейі кемел жастағы респонденттерге қарағанда жоғары деген тұжырымның статистикалық тұрғыдан сенімді деп айта аламыз.

Манна-Уитни критерийі бойынша есептеу деректеріне сүйене отырып, жастық шақ жас шамасындағы респонденттер бірсарынды деп айтуға болады, яғни олардың монотонды жұмыс кезінде туындайтын функционалды жағдайы тонус пен сезімталдықтың төмендеуімен, саналы бақылаудың әлсіреуімен, зейіні мен есте сақтауының нашарлауымен, іс-әрекеттің таптауырындылығымен, жұмысқа деген қызығушылықтың жоғалуымен және зерігуімен сипатталады. Іс-әрекеттің өнімділігі арнайы ерікті

күш-жігердің қосылуымен біраз уақытқа қалпына келеді. Монотонды жұмыс жағдайларына жауап ретінде психикалық зерігу құбылыстары кемел жастағы респонденттерге қарағанда жоғары тонға ие болуы мүмкін, бұл жедел стресс жағдайында жас респонденттер ересек жастағы респонденттерге қарағанда күш-қуаты артқанымен, әлсіздік сезімі көрініс байқалып, керісінше көрініс орын алады.

Ал жастық шақтағы және кемел жастағы респонденттердің құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, іскерлік, бейімделу, екіұштылыққа толеранттылық, шаршау, зерігу, стресс сынды айнымалылардың деңгейі статистикалық тұрғыдан маңызды емес, өйткені p деңгейі $>0,05$;

Зерттеуде алынған нәтиже жас критерийі бойынша таңдалған жастық шақ жас шамасындағы және кемел жастағы респонденттерінің арасында: құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, іскерлік, бейімделу, екіұштылыққа толеранттылық, шаршау, зерігу, стресс сияқты айны

малылардың бірдей деңгейіне ие екендігін көрсетеді. Бұл өз кезегінде жастық шақ жас шамасындағы және кемел жастағы респонденттердің арасында жас ерекшелік және жоғарыда аталған белгілердің арасында байланыстың жоқтығын көрсетеді.

5-кестеде жастық шақ ($n_2=144$) және егде ересек жас шамасындағы ($n_2=5$) респонденттердің көрсеткіштер деңгейіндегі айырмашылық дәрежесі көрсетілген. Топтардың бірі екіншісінен белгілер жағынан жоғары деп айтуға бола ма?

5-кесте – U Манна-Уитни критеріі бойынша жастық шақ ($n_2=144$) және егде ересек жас шамасындағы ($n_2=5$) респонденттердің көрсеткіштер деңгейіндегі айырмашылық дәрежесі

Шкалалар	Жас ерекшелігі	N	Орташа ранг	Рангілер жиынтығы	U Манна-Уитни	Асимптотикалық мөні (2-жақты)
Құмарлық	Жастық шақ	144	74,92	10788,00	348,000	,899
	Егде ересек жас	5	77,40	387,00		
	Барлығы	149				
Зеректік	Жастық шақ	144	74,95	10793,50	353,500	,945
	Егде ересек жас	5	76,30	381,50		
	Барлығы	149				
Оптимизм	Жастық шақ	144	75,53	10876,50	283,500	,418
	Егде ересек жас	5	59,70	298,50		
	Барлығы	149				
Батылдық, іскерлік	Жастық шақ	144	75,17	10824,00	336,000	,800
	Егде ересек жас	5	70,20	351,00		
	Барлығы	149				
Бейімділік	Жастық шақ	144	74,96	10794,50	354,500	,954
	Егде ересек жас	5	76,10	380,50		
	Барлығы	149				
Сенімділік	Жастық шақ	144	74,98	10797,50	357,500	,979
	Егде ересек жас	5	75,50	377,50		
	Барлығы	149				
Екіұштылыққа толеранттылық	Жастық шақ	144	75,37	10853,50	306,500	,572
	Егде ересек жас	5	64,30	321,50		
	Барлығы	149				
Шаршау	Жастық шақ	144	74,83	10776,00	336,000	,799
	Егде ересек жас	5	79,80	399,00		
	Барлығы	149				
Монотония	Жастық шақ	144	75,55	10879,00	281,000	,403
	Егде ересек жас	5	59,20	296,00		
	Барлығы	149				
Зерігу	Жастық шақ	144	75,23	10832,50	327,500	,731
	Егде ересек жас	5	68,50	342,50		
	Барлығы	149				
Стресс	Жастық шақ	144	75,28	10840,50	319,500	,668
	Егде ересек жас	5	66,90	334,50		
	Барлығы	149				

№ 5 кестеден көріп отырғанымыздай, зерттеуде алынған нәтиже жас критерийі бойынша таңдалған жастық шақ жас шамасындағы және егде ересек жастағы респонденттерінің арасында айнымалылардың бірдей деңгейіне ие екендігін көрсетеді. Бұл өз кезегінде жастық шақ жас шамасындағы және егде ересек жастағы респонденттердің арасында жас

ерекшелік және жоғарыда аталған белгілердің арасында статистикалық тұрғыдан мәнді айырмашылықтың көрсетеді.

6-кестеде ерте ересек ($n_1=101$) және кемел жастағы ($n_2=69$) респонденттердің көрсеткіштер деңгейі бойынша айырмашылықтар дәрежесі көрсетілген. Топтардың бірі екіншісінен белгілер жағынан жоғары деп айтуға бола ма?

6-кесте – Манна-Уитни критерийі бойынша ерте ересек ($n_1=101$) және кемел жастағы ($n_2=69$) респонденттердің көрсеткіштер деңгейі бойынша айырмашылықтар дәрежесі

Шкалалар	Жас ерекшелігі	N	Орташа ранг	Рангілер жиынтығы	U Манна-Уитни	Асимптотикалық мәні (2-жақты)
Құмарлық	Ерте ересек жас	101	79,63	8042,50	2891,500	,059
	Кемел жас	69	94,09	6492,50		
	Барлығы	170				
Зеректік	Ерте ересек жас	101	80,60	8140,50	2989,500	,115
	Кемел жас	69	92,67	6394,50		
	Барлығы	170				
Оптимизм	Ерте ересек жас	101	87,37	8824,00	3296,000	,549
	Кемел жас	69	82,77	5711,00		
	Барлығы	170				
Батылдық, іскерлік	Ерте ересек жас	101	93,37	9430,50	2689,500	,011
	Кемел жас	69	73,98	5104,50		
	Барлығы	170				
Бейімділік	Ерте ересек жас	101	89,06	8995,50	3124,500	,252
	Кемел жас	69	80,28	5539,50		
	Барлығы	170				
Сенімділік	Ерте ересек жас	101	77,40	7817,50	2666,500	,009
	Кемел жас	69	97,36	6717,50		
	Барлығы	170				
Екіұштылыққа толеранттылық	Ерте ересек жас	101	89,04	8993,50	3126,500	,255
	Кемел жас	69	80,31	5541,50		
	Барлығы	170				
Шаршау	Ерте ересек жас	101	86,61	8747,50	3372,500	,721
	Кемел жас	69	83,88	5787,50		
	Барлығы	170				
Монотония	Ерте ересек жас	101	94,29	9523,50	2596,500	,005
	Кемел жас	69	72,63	5011,50		
	Барлығы	170				
Зерігу	Ерте ересек жас	101	86,49	8735,50	3384,500	,751
	Кемел жас	69	84,05	5799,50		
	Барлығы	170				
Стресс	Ерте ересек жас	101	90,01	9091,50	3028,500	,147
	Кемел жас	69	78,89	5443,50		
	Барлығы	170				

№ 6 кестеден көріп отырғанымыздай, U Манна-Уитнидің статистикасы сенімділік шкаласы бойынша – 2666,500, монотония шкаласы бойынша – 2596,500, батылдық, іскерлік шкаласы бойынша – 2689,500-ге тең. Z мәні қалыпқа

келтірілген, $p = 0,000$ маңыздылық деңгейіне байланысты.

Маңыздылық деңгейінің мәні (Асимпт. мәні (екі жақты)) 0,05-тен аз/тең болғандықтан, біз, кемел жастағы респонденттердің сенімділік

деңгейі ерте ересек жастағы респонденттерге қарағанда жоғары, ал монотония, батылдық, іскерлік айнымалыларының деңгейі, керісінше, ерте ересек жастағы респонденттерде кемел жастағы сыналұшыларға қарағанда жоғары деген тұжырымның статистикалық мәнділігіне сенімді бола аламыз.

Манна-Уитни критерийі бойынша есептеу деректеріне сүйене отырып, кемел жастағы респонденттер неғұрлым монотонды, батыл, іскер деп айтуға негіз бар, яғни ерте ересек жастағы респонденттер кемел жастағы респонденттерге қарағанда жігерлі және өзіне сенімді, олар алға ұмтылуға даяр және қорқынышқа қарамастан немесе оны елеместен қажет деп санайтын әрекет амалды жасауға даяр.

Батылдық әрқашан қорқыныштың жоқтығын білдірмейді. Батыл адам қорқынышы жоқ адам емес, әсіресе ол «өмір шайқасынан ләззат алатын» батыл адам емес; батыл – өз қорқынышынан да күшті болуды ұғынып, білетін адам. Олар моральдық тұрғыдан ерікті келеді, ол қажетті және оңтайлы шешімдерді тез табуға, «қажетті әрекеттерді өз уақытында» қолдануға қабілеті мен қабілетінде көрінеді. Ал іскерлік үнемділікті, зеректікті қамтиды.

7-кестеде ерте ересек ($n_1=101$) және егде ересек жастағы ($n_2=5$) респонденттердің көрсеткіштер деңгейі бойынша айырмашылықтар дәрежесі көрсетілген. Топтардың бірі екіншісінен белгілер жағынан жоғары деп айтуға бола ма?

7-кесте – Манна-Уитни критерийі бойынша ерте ересек ($n_1=101$) және егде ересек жастағы ($n_2=5$) респонденттердің көрсеткіштер деңгейі бойынша айырмашылықтар дәрежесі

Шкалалар	Жас ерекшелігі	N	Орташа ранг	Рангілер жиынтығы	U Манна-Уитни	Асимптотикалық мәні (2-жақты)
Құмарлық	Ерте ересек жас	101	53,10	5363,50	212,500	,550
	Егде ересек жас	5	61,50	307,50		
	Всего	106				
Зеректік	Ерте ересек жас	101	53,33	5386,00	235,000	,794
	Егде ересек жас	5	57,00	285,00		
	Всего	106				
Оптимизм	Ерте ересек жас	101	54,08	5462,50	193,500	,377
	Егде ересек жас	5	41,70	208,50		
	Всего	106				
Батылдық, іскерлік	Ерте ересек жас	101	53,87	5441,00	215,000	,575
	Егде ересек жас	5	46,00	230,00		
	Всего	106				
Бейімділік	Ерте ересек жас	101	53,60	5413,50	242,500	,881
	Егде ересек жас	5	51,50	257,50		
	Всего	106				
Сенімділік	Ерте ересек жас	101	53,23	5376,50	225,500	,686
	Егде ересек жас	5	58,90	294,50		
	Всего	106				
Екіұштылыққа толеранттылық	Ерте ересек жас	101	53,88	5441,50	214,500	,570
	Егде ересек жас	5	45,90	229,50		
	Всего	106				
Шаршау	Ерте ересек жас	101	53,17	5370,00	219,000	,616
	Егде ересек жас	5	60,20	301,00		
	Всего	106				
Монотония	Ерте ересек жас	101	53,91	5445,00	211,000	,534
	Егде ересек жас	5	45,20	226,00		
	Всего	106				
Зерігу	Ерте ересек жас	101	53,54	5408,00	248,000	,946
	Егде ересек жас	5	52,60	263,00		
	Всего	106				
Стресс	Ерте ересек жас	101	53,81	5434,50	221,500	,643
	Егде ересек жас	5	47,30	236,50		
	Всего	106				

№ 7 кестеден көріп отырғанымыздай, ерте ересектік пен егде ересектік жастағы респонденттердің барлық шкалалар бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтары анықталған жоқ.

8-кестеде кемел жас ($n_1=69$) және егде ересек жастағы ($n_2=5$) респонденттердің көрсеткіштер деңгейі бойынша айырмашылықтар дәрежесі көрсетілген. Топтардың бірі екіншісінен белгілер жағынан жоғары деп айтуға бола ма?

8-кесте – Манна-Уитни критерийі бойынша кемел жас ($n_1=69$) және егде ересек жастағы ($n_2=5$) респонденттердің көрсеткіштер деңгейі бойынша айырмашылықтар дәрежесі

Шкалалар	Жас ерекшелігі	N	Орташа ранг	Рангілер жиынтығы	U Манна-Уитни	Асимптотикалық мәні (2-жақты)
Құмарлық	Кемел жас	69	37,52	2589,00	171,000	,974
	Егде ересек жас	5	37,20	186,00		
	Всего	74				
Зеректік	Кемел жас	69	37,59	2593,50	166,500	,897
	Егде ересек жас	5	36,30	181,50		
	Всего	74				
Оптимизм	Кемел жас	69	38,07	2626,50	133,500	,400
	Егде ересек жас	5	29,70	148,50		
	Всего	74				
Батылдық, іскерлік	Кемел жас	69	37,45	2584,00	169,000	,939
	Егде ересек жас	5	38,20	191,00		
	Всего	74				
Бейімділік	Кемел жас	69	37,48	2586,00	171,000	,974
	Егде ересек жас	5	37,80	189,00		
	Всего	74				
Сенімділік	Кемел жас	69	37,75	2604,50	155,500	,713
	Егде ересек жас	5	34,10	170,50		
	Всего	74				
Екіұштылыққа толеранттылық	Кемел жас	69	37,70	2601,50	158,500	,762
	Егде ересек жас	5	34,70	173,50		
	Всего	74				
Шаршау	Кемел жас	69	37,09	2559,50	144,500	,545
	Егде ересек жас	5	43,10	215,50		
	Всего	74				
Монотония	Кемел жас	69	37,14	2562,50	147,500	,589
	Егде ересек жас	5	42,50	212,50		
	Всего	74				
Зерігу	Кемел жас	69	37,43	2582,50	167,500	,914
	Егде ересек жас	5	38,50	192,50		
	Всего	74				
Стресс	Кемел жас	69	37,43	2582,50	167,500	,914
	Егде ересек жас	5	38,50	192,50		
	Всего	74				
	Всего	74				

8-кестеден көріп отырғанымыздай, кемел жас пен егде ересектік жастағы респонденттердің барлық шкалалар бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтары анықталған жоқ.

9-кестеде әйел адамдардың ($n_1= 274$) және ер адамдардың ($n_2=45$) көрсеткіштер деңгейі бойынша айырмашылықтар дәрежесі көрсетілген. Топтардың бірі екіншісінен белгілер жағынан жоғары деп айтуға бола ма?

9-кесте – Манна-Уитни критерийі бойынша әйел адамдардың ($n_1= 274$) және ер адамдардың ($n_2=45$) көрсеткіштер деңгейі бойынша айырмашылықтар дәрежесі

Шкалалар	Жынысы	N	Орташа ранг	Рангілер жиынтығы	U Манна-Уитни	Асимптотикалық мәні (2-жақты)
Құмарлық	Әйел адамдар	274	160,24	43905,50	6099,500	,909
	Ер адамдар	45	158,54	7134,50		
	Барлығы	319				
Зеректік	Әйел адамдар	274	160,16	43883,50	6121,500	,939
	Ер адамдар	45	159,03	7156,50		
	Барлығы	319				
Оптимизм	Әйел адамдар	274	159,34	43659,00	5984,000	,752
	Ер адамдар	45	164,02	7381,00		
	Барлығы	319				
Батылдық, іскерлік	Әйел адамдар	274	159,83	43793,00	6118,000	,935
	Ер адамдар	45	161,04	7247,00		
	Барлығы	319				
Бейімділік	Әйел адамдар	274	160,73	44040,50	5964,500	,726
	Ер адамдар	45	155,54	6999,50		
	Барлығы	319				
Сенімділік	Әйел адамдар	274	159,05	43580,00	5905,000	,649
	Ер адамдар	45	165,78	7460,00		
	Барлығы	319				
Екіұштылыққа толеранттылық	Әйел адамдар	274	156,92	42995,00	5320,000	,139
	Ер адамдар	45	178,78	8045,00		
	Барлығы	319				
Шаршау	Әйел адамдар	274	156,92	42996,00	5321,000	,139
	Ер адамдар	45	178,76	8044,00		
	Барлығы	319				
Монотония	Әйел адамдар	274	156,00	42744,50	5069,500	,055
	Ер адамдар	45	184,34	8295,50		
	Барлығы	319				
Зерігу	Әйел адамдар	274	151,79	41589,50	3914,500	,000
	Ер адамдар	45	210,01	9450,50		
	Барлығы	319				
Стресс	Әйел адамдар	274	154,25	42263,50	4588,500	,006
	Ер адамдар	45	195,03	8776,50		
	Барлығы	319				

№ 9 кестеден көріп отырғанымыздай, U Манна-Уитнидің статистикасы монотония шкаласы бойынша – 5069,500, зерігу шкаласы бойынша – 3914,500, стресс шкаласы бойынша – 4588,500-ге тең. Z мәні қалыпқа келтірілген, $p \leq 0,000$ маңыздылық деңгейіне байланысты.

Маңыздылық деңгейінің мәні (Асимпт. мәні (екі жақты)) 0,05-тен аз/тең болғандықтан, әйел адамдарға қарағанда ер адамдардың монотония, зерігу, стресс көрсеткіштері жоғары деген тұжырымның статистикалық мәнділігіне сенімді бола аламыз.

Манна-уитни критерийі бойынша есептеу деректеріне сүйене отырып, әйел адамдарға қарағанда ер адамдар барынша монотонды, бір-қалыпты, зеріккіш, стресске бейімдірек деп тұ-

жырымдауға болады. Ер адамдарға қызық емес, бірсарынды, мәні жоқ әрекеттен еңбек өнімділігінің төмендеуі жұмысқа деген қызығушылықтың жоғалуы, оны өзгертуге деген белсенді ықыластың орын алуы, сонымен қатар оны жүзеге асырудың оңтайлы тәсілін іздеу әрекеттері тән. Ол әрекеттері іске аспаған жағдайда стресс көрсеткіштері басымдылық танытуы әбден мүмкін. Дағдарыс жағдайы әйел адамдарға қарағанда ер адамдардың әртүрлі қолайсыз факторлардың әсерінен эмоционалды және физикалық күйзеліске ұшырайтындығын тұжырымдауға негіз бар.

Әйел және ер адамдардың арасында басқа шкалалар бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтары анықталған жоқ.



3-сурет – Синалушылардың функционалды жай-күйі мен өзгерістерге бейімделуінің жыныстық ерекшеліктері (орташа рангі)

3-суреттен ер адамдар мен әйел адамдардың функционалды жай-күйі мен өзгерістерге бейімделуінің орташа рангі бойынша ерекшеліктері көрнекті түрде көрсетілген.

Қорытынды және тұжырымдама

Эмпирикалық зерттеулерді қорытындылай келе, біз дағдарыс жағдайындағы әр түрлі жастағы және жыныстағы респонденттердің өзекті функционалды күйінде және өзгерістерге бейімделудің ерекшеліктерінде айырмашылықтары бар деген қорытындыға келдік.

Психологиялық эксперимент респонденттерінің «Өзгерістерге тұлғалық даярлық» әдістемесі арқылы құмарлық, зеректік, оптимизм, батылдық, бейімділік, сенімділік, екі үштылыққа толеранттылық және «Шаршау – Монотония – Зерігу – Стресс» әдістемесі арқылы шаршау, монотония, психикалық зерігу, стресс көрсеткіштері зерттеліп, төмендегідей статистикалық тұғыдан мәнді айырмашылықтарға қол жеткізе алдық:

– жастық шақ жас шамасындағы респонденттердің сенімділік деңгейі ерте ересек жастағы респонденттерге қарағанда жоғары, ал монотония деңгейі кемел жастағы респонденттерге қарағанда жоғары. Демек, жастар, ерте ересек жастағы сынлаушылармен салыстырғанда се-

німді, бірақ кемел жастағы адамдарға қарағанда монотонды деуге негіз бар. Жастар дағдарыс жағдайына қарамастан өз-өзіне сенімді болғанымен, бірсарынды іс-әрекет барысында еңбекке қабілеттілігі төмендеуі мүмкін, ал кемел жастағы респонденттер керісінше, кез келген іс-әрекетті тыңғылықты істеуге бейімірек деп тұжырымдауға болады.

– кемел жастағы респонденттердің сенімділік деңгейі ерте ересек жастағы респонденттерге қарағанда жоғары, ал монотония, батылдық, іскерлік айнымалыларының деңгейі, керісінше, ерте ересек жастағы респонденттерде кемел жастағы синалушыларға қарағанда жоғары. Демек, ерте ересек жас шамасындағы адамдар кемел жастағы адамдарға қарағанда аса сенімділік байқатпай, іс-әрекет барысында субъективті монотондылық белгілері көрінгенімен, кей істерде батылдық танытуы әбден мүмкін.

– әйел адамдарға қарағанда ер адамдардың монотония, зерігу, стресс көрсеткіштері жоғары. Ер адамдарға қызық емес, бірсарынды, мәні жоқ әрекеттен еңбек өнімділігінің төмендеуі жұмысқа деген қызығушылықтың жоғалуы, оны өзгертуге деген белсенді ықыластың орын алуы, сонымен қатар оны жүзеге асырудың оңтайлы тәсілін іздеу әрекеттері тән. Ол әрекеттері іске аспаған

жағдайда стресс көрсеткіштері басымдылық танытуы әбден мүмкін. Дағдарыс жағдайы әйел адамдарға қарағанда ер адамдардың әртүрлі қолайсыз факторлардың әсерінен эмоционалды және физикалық күйзеліске ұшырайтындығын тұжырымдауға негіз бар.

Осылайша, біз тұжырымдаған болжам ішін-ара расталды. Біз алған зерттеу нәтижелері дағдарыс жағдайында тұлғаның өзекті функционалды жай-күйінің және өзгерістерге қарсы тұру мәселелері бойынша жеке және топтық кеңес беруде пайдалы болуы мүмкін.

Әдебиеттер

- Акофф Р., Эмери Ф. О целеустремленных системах. – М., 1974. – 272 с. Режим доступа: https://gtmarket.ru/files/book/Russell_Ackoff_Fred_Emerly_On_Purposeful_Systems.pdf
- Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2т. – М.: Педагогика, 1980. – Т.1. – С. – 232 с/ Режим доступа: http://elibr.gnpbu.ru/text/ananyev_izbrannye-trudy_t1_1980/go,2;fs,1/
- Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания – СПб.: Питер, 2001. – 288 с. http://www.dou4sun.ru/files/File/biblioteka_ananiev-man-reflection.pdf
- Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональной системы // Принципы системной организации функций. – М., 1973. – 62 с. Режим доступа: <https://www.keldysh.ru/pages/BioCyber/RT/Functional.pdf>
- Armenakis A. A., Harris S. G., Mossholder K. W. Creating readiness for organizational change // *Hum Relat.* – 1993. – №46(6). – P. 681-703.
- Bouckenooghe D., Schwarz G., Minbashian M.A. Herscovitch and Meyer's three-component model of commitment to change: meta-analytic findings. *Eur J Work Organ Psychol.* – 2015. – № – 24(4). – С. 578-595.
- Cooper C.L. (Ed.) Theories of organizational stress. – N.Y., 2000.
- Данилова Н.Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика. – М., 1985.
- Деркач А.А., Водопьянов Д.А. Теоретические основы психологической готовности студентов – будущих психологов к профессиональной деятельности // *Акмеология.* – 2017. – № 2 (62). – С.7-13. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29447589>
- De Keyser V., Leonova A. (Eds.) Error prevention and well-being at work in Western Europe and Russia. -Dordrecht, 2001.
- Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). – М., 2003. Режим доступа <https://www.litres.ru/l-dikaya/psihicheskaya-samoregulyaciya-funkcionalnogo-sostoyaniya-chelovek/>
- Foks M. Antecedents of Commitment to Change: A Study About the Contribution of Change Related Variables, Individual Variables, Communication variables and Work-Relationships to Employees? *Commitment to Organizational Change*, 2015.
- Gaillard A.W.K Fatigue assessment and performance protection // *Operator functional state / Ed. by G.R.L. Hockey, A.W.K. Gaillard, O. Burov.* – Amsterdam, 2003.
- Harrison R., Chauhan A., Le-Dao H., et al. Achieving change readiness for health service innovations // *Nurs Forum.* 2022. – №57. – P. 603-607. Doi:10.1111/nuf.12713
- Herscovitch L., Meyer J.P. Commitment to organizational change: extension of a three-component model // *J Appl Psychol.* – 2002. – №87 (3). – P. 474-487.
- Hockey G.R.L. Operator functional state as a framework for the assessment of performance degradation. *Operator functional state / Ed. by G.R.L. Hockey, A.W.K. Gaillard, O. Burov.* – Amsterdam, 2003.
- Карпов А.В. Психология сознания: Метасистемный подход. – М.: ПАО, 2011. – 1020 с. – Режим доступа: <https://old.iorgb.ru/files/kafedri/pedagogi/kniga7.pdf>
- Климов Е.А. Введение в психологию труда. Учебник для вузов. – М., 1998.
- Кучерявенко И.А. Проблема психологической готовности к профессиональной деятельности / И.А. Кучерявенко, С.С. Чеботарев; БелГУ //: материалы II Всерос. науч.-практ. конф., Белгород, 23 апр. 2009 г. / Белгор. гос. ун-т ; отв. ред. Н.И. Исаева. – Белгород, 2009. – С. 190-193. – Режим доступа: <http://dspace.bs.u.edu.ru/handle/123456789/11426>
- Красноярцева О.М. Диагностические возможности опросника «Психологическая готовность к инновационной деятельности» /О. М. Красноярцева, Д. Ю. Баланев, Э. А. Щеглова // *Сибирский психологический журнал.* – 2011. – Вып. 40. – С.164-175. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnosticheskie-vozmozhnosti-oprosnika-psihiologicheskaya-gotovnost-k-innovatsionnoy-deyatelnosti>
- Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М., 1984.
- Леонова А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека // *Вестник Московского университета.* Сер. 14. Психология. – 2007. – № 1. – С. 87-103.
- Леонова А.Б. Психологические средства оценки и регуляции функциональных состояний человека: дис. докт. психол. наук. – М., 1989.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975. Режим доступа: <https://www.marxists.org/russkij/leontiev/1975/dyatyelnost/deyatelnost-soznyanie-lichnost.pdf>
- Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – Москва: Просвещение, 1964. – 344 с.
- Madsen S.R., Miller D., John C.R. Readiness for organizational change: do organizational commitment and social relationships in the workplace make a difference? // *Hum Resour Dev Q.* – 2005. – №16(2). – P. 213-234.

Neves P. Readiness for change: contributions for employee's level of individual change and turnover intentions. *J Change Manage.* – 2009. – №9. – P. 215-231.

Носкова О.Н. Психология труда. – М., 2004.

Plath H.E., Richter P. Ermuedung-Monotonie-Saetting-Stress. BMS-Handanweisung. – Berlin: Psychodiagn. Zentrum Humboldt-Univ., 1984. – 240 p.

Rafferty A.E., Jimmieson N.L., Armenakis A.A. Change readiness: a multilevel review // *J Manage.* – 2012. – №39 (1). – P.110-135.

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. – №87. – P.743-754.

Санжаева Р. Д. Готовность и ее психологические механизмы // *Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество.* – 2016. – №2. – С. 6-16. – Режим доступа: <http://journals.bsu.ru/content/articles/200.pdf>

Stevens G.W. Toward a process-based approach of conceptualizing change readiness // *J Appl Behav Sci.* – 2013. №49 (3). – P.333-360.

Терехова Т. А., Трофимова Е.Л. Личностная готовность региональных предпринимателей малого бизнеса к изменениям в контексте субъективной неопределённости // *Организационная психология.* – 2021. – Т. 11. – № 4. Режим доступа: [https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2022/01/09/1766265893/OrgPsy_2021_4\(2\)_Terekhova-Trofimova\(36-57\).pdf](https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2022/01/09/1766265893/OrgPsy_2021_4(2)_Terekhova-Trofimova(36-57).pdf)

Voloshyna-Narozhna V., Tkachuk O., Tymoschuk Y., Plyska Y., & Shestopal I. The effects of psychological readiness for change and work experience on teaching online during the covid-19 pandemic period. *Youth Voice Journal*, 2022-February (FebruarySpecial Issue). – 2022. – 83-94. Retrieved from www.scopus.com

Зараковский Г.М., Павлов В.В. Закономерности функционирования эргатических систем. – М., 1987.

References

Akoff R., Jemer F. (1974) O celeustremlynyh sistemah. [About purposeful systems]. M., (In Russian), URL: https://gtmarket.ru/files/book/Russell_Akoff_Fred_Emery_On_Purposeful_Systems.pdf

Anan'ev B.G. (1980) Izbrannye psihologicheskie Trudy [Selected psychological works]: in 2 volumes, volume 1. M.: Pedagogika, 232 p. (In Russian). URL: http://elib.gnpbu.ru/text/ananyev_izbrannye-trudy_t1_1980/go,2;fs,1/

Anan'ev B.G. (2001) Chelovek kak predmet poznaniya [Man as an object of knowledge]. SPb.: Piter, 288 p. (In Russian). URL: http://www.dou4sun.ru/files/File/biblioteka_ananiev-man-reflection.pdf

Anohin P.K. (1973) Principial'nye voprosy obshhej teorii funkcional'noj si-stemy.Principy sistemnoj organizacii funkcij. M., 62 p. (In Russian). URL: <https://www.keldysh.ru/pages/BioCyber/RT/Functional.pdf>

Armenakis A.A., Harris S.G., Mossholder K.W. (1993) Creating readiness for organizational change. *Hum Relat*, no 46(6), pp.681-703.

Bouckenooghe D., Schwarz G., Minbashian M.A. (2015) Herscovitch and Meyer's three-component model of commitment to change: meta-analytic findings. *Eur J Work Organ Psychol*, no 24(4), pp. 578-595.

Cooper C.L. (Ed.) (2000) Theories of organizational stress. N.Y.

Danilova N.N. (1985) Funkcional'nye sostojaniya: mehanizmy i diagnostika. [Functional states: mechanisms and diagnostics]. M. (In Russian).

Derkach A.A., Vodop'janov D.A. (2017) Teoreticheskie osnovy psihologicheskoy gotovnosti studentov – budushhih psihologov k professional'noj dejatel'nosti. [Theoretical foundations of psychological readiness of students – future psychologists for professional activity]. *Akmeologija*, no 2 (62), pp. 7–13. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29447589>

De Keyser V., Leonova A. (Eds.) (2001) Error prevention and well-being at work in Western Europe and Russia. Dordrecht.

Dikaja L.G. (2003) Psihicheskaja samoreguljacija funkcional'nogo sostojaniya cheloveka (sistemno-dejatel'nostnyj podhod). [Mental self-regulation of a person's functional state (system-activity approach)]. M. (In Russian). URL: <https://www.litres.ru/l-dikaya/psihicheskaya-samoreguljaciya-funkcionalnogo-sostoyaniya-chelovek/>

Foks M. (2015) Antecedents of Commitment to Change: A Study About the Contribution of Change Related Variables, Individual Variables, Communication variables and Work-Relationships to Employees? Commitment to Organizational Change.

Gaillard A.W.K (2003) Fatigue assessment and performance protection. Operator functional state / Ed. by G.R.L. Hockey, A.W.K. Gaillard, O. Burov. Amsterdam.

Harrison R., Chauhan A., Le-Dao H., et al. (2022) Achieving change readiness for health service innovations. *Nurs Forum*, no 57, pp. 603-607. Doi:10.1111/nuf.12713

Herscovitch L., Meyer J.P. (2002) Commitment to organizational change: extension of a three-component model. *J Appl Psychol.*, no 87(3), pp. 474-487.

Hockey G.R.L. (2003) Operator functional state as a framework for the assessment of performance degradation. Operator functional state / Ed. by G.R.L. Hockey, A.W.K. Gaillard, O. Burov. Amsterdam.

Karpov A.V. (2011) Psihologija soznaniya: Metasistemnyj podhod [Psychology of Consciousness: A Metasystem approach]. M., 1020 p. (In Russian), URL: <https://old.irorb.ru/files/kafedri/pedagogi/kniga7.pdf>

Klimov E.A. (1998) Vvedenie v psihologiju truda. Uchebnik dlja vuzov [Introduction to the psychology of work. Textbook for universities]. M. (In Russian).

Kucherjavenko I.A. (2009) Problema psihologicheskoy gotovnosti k professional'noj dejatel'nosti [The problem of psychological readiness for professional activity]. *Psychological culture of personality: theory and practice* : materials of the II All-

Russian Scientific and Practical Conference, Belgorod, April 23, pp. 190-193. (In Russian). URL: <http://dspace.bsu.edu.ru/handle/123456789/11426>

Krasnorjadceva O.M. (2011) Diagnosticheskie vozmozhnosti oprosnika «Psihologicheskaja gotovnost' k innovacionnoj dejatel'nosti» [Diagnostic capabilities of the questionnaire "Psychological readiness for innovative activity"]. *Siberian Psychological Journal*, issue 40, pp. 164-175. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnosticheskie-vozmozhnosti-oprosnika-psihologicheskaya-gotovnost-k-innovatsionnoy-deyatelnosti>

Leonova A.B. (1984) Psihodiagnostika funkcional'nyh sostojanij cheloveka [Psychodiagnosics of human functional states]. M. (In Russian).

Leonova A.B. (2007) Strukturno-integrativnyj podhod k analizu funkcional'nyh sostojanij cheloveka [Structural-integrative approach to the analysis of human functional states]. *Bulletin of the Moscow University*, Series 14, Psychology, no 1, pp. 87—103. (In Russian).

Leonova A.B. (1989) Psihologicheskie sredstva ocenki i reguljacii funkcional'nyh sostojanij cheloveka [Psychological means of assessment and regulation of functional states of a person]: dis. doct. psychological sciences. M. (In Russian).

Leont'ev A.N. (1975) Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity. Conscience. Personality]. M. (In Russian). URL: <https://www.marxists.org/russkij/leontiev/1975/dyeatyelnost/deyatelnost-soznyanie-lichnost.pdf>

Levitov N.D. (1964) O psihicheskikh sostojanijah cheloveka [On human mental states]. Moscow: Prosveshhenie, 344 p. (In Russian).

Madsen S.R., Miller D., John C.R. (2005) Readiness for organizational change: do organizational commitment and social relationships in the workplace make a difference? *Hum Resour Dev Q*, no 16(2), pp.213-234.

Neves P. (2009) Readiness for change: contributions for employee's level of individual change and turnover intentions. *J Change Manage*, no 9, pp.215-231.

Noskova O.N. (2004) Psihologija truda [Psychology of work]. M. (In Russian).

Plath H.E., Richter, P. (1984) Ermuedung_Monotonie_Saetting_Stress. BMS-Handanweisung. Berlin: Psychodiagn. Zentrum Humboldt-Univ., 240 p.

Rafferty A.E., Jimmieson N.L., Armenakis A.A. (2012) Change readiness: a multilevel review. *J Manage*, no 39 (1), pp.110-135.

Rollnick S., Heather N., Gold R., Hall W. (1992) Development of a short 'readiness to change' questionnaire for use in brief, opportunistic interventions among excessive drinkers. *British Journal of Addiction*, no 87, pp. 743–754.

Sanzhaeva R. D. (2016) Gotovnost' i ee psihologicheskie mehanizmy. *Bulletin of BSU. Education. Personality. Society*, no 2, pp. 6-16, (In Russian), URL: <http://journals.bsu.ru/content/articles/200.pdf>

Stevens G.W. (2013) Toward a process-based approach of conceptualizing change readiness. *J Appl Behav Sci.*, no 49 (3), pp. 333-360.

Terehova T. A., Trofimova E.L. (2021) Lichnostnaja gotovnost' regional'nyh predprinimatelej malogo biznesa k izmenenijam v kontekste subektivnoj neopredeljonnosti. Organizacionnaja psihologija [Personal readiness of regional small business entrepreneurs to change in the context of subjective uncertainty. Organizational psychology], vol. 11, no 4. URL: [https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2022/01/09/1766265893/OrgPsy_2021_4\(2\)_Terehova-Trofimova\(36-57\).pdf](https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2022/01/09/1766265893/OrgPsy_2021_4(2)_Terehova-Trofimova(36-57).pdf)

Voloshyna-Narozhna V., Tkachuk O., Tymoschuk Y., Plyska Y., & Shestopal I. (2022) The effects of psychological readiness for change and work experience on teaching online during the covid-19 pandemic period. *Youth Voice Journal*, 2022-February (February Special Issue), no 83-94. Retrieved from www.scopus.com

Zeer Je.F. (2019) Psihologicheskoe professiovedenie: uchebnoe posobie. [Psychological professionology: a textbook]. Yekaterinburg: Publishing House of RGPPU, 135 p. (In Russian), URL:https://www.phantastike.com/professional/psychological_professionology_zeer/pdf/

Zarakovskij G.M., Pavlov V.V. (1987) Zakonomernosti funkcionirovanija jergaticeskikh sistem [Regularities of functioning of ergatic systems]. M. (In Russian).