

## ҚАЗІРГІ КЕЗЕҢДЕГІ СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

**Г.Б.Ниетбаева -**

*психология магистрі, Абай атындағы ҚазҰПУ, Психология ФЗИ  
аға ғылыми қызметкері*

Қазіргі уақытта мемлекеттердің білім беру нормаларын өзара мақұлдау, жоғары білім сапасы мен құрылымындағы бірізділікке көшу ой-пікірінің республикадағы жоғары білім беру жүйесіне енгізілуі оның сапалық жаңа сатыдағы көтерілу серпілісі және әлемдік білім кеңістігімен ықпалдасуға бет бұрысы болып табылады.

Еліміздің әлемдік білім кеңістігіне толығынан кірігуі білім беру жүйесін халықаралық деңгейге көтеруді талап етеді. Білімді мамандардың көбеюі Қазақстанның дамыған елдер қатарына енуде маңызды орын алады. Кәсіби білімді, батыл, болашаққа сенімді жас маман дайындау жоғары оқу орнының талабының бірі. Мақаланың мазмұны студенттердің жоғары оқу орнына бейімделуде психикалық денсаулығының ауытқусыз қалыптасуына бағытталған.

Университет қабырғасында, студенттік кезеңде болашақ маман қалыптасады. Студенттің психикалық денсаулығы, тұлғаның іс-әрекетінің жетістігіне, табыстығына әсер етеді. Студенттердің әлеуметтік ортада бейімделуі, студенттер ортасында мазасыздану шарттардың пайда болуы, болашақтағы мамандыққа өзін-өзі тұлға ретінде белгілеу мәселелері тақырыптың өзектілігін анықтайды.

Жас кезең эмоционалды уайымның көпшілігімен сипатталады. Бұл студенттің өмірлік үлгісіне әсер етеді. Демек студент өзінің денсаулығына қам жемей, аяламайды, психикалық және дене саулығының қоры бітпейтіндей, студенттердің дем алуы мен релаксация кезеңі жоспарланып, шектелмеген. Сондықтан да, студенттік шақта психикалық денсаулықтың маңызды орын алатынын әр қашанда ескеру қажет. Өйткені, студент болашақтың мәртебесін көтеретін және нәр беретін бұлағы болып табылады.

Жаңа әлеуметтік ортаға белсенді бейімделуі, студенттердің құрдас-құрбыларының арасында жоғары мәртебеге ие болуға бағытталған. Бұл кезең студенттердің қауіпті жүріс-тұрысына, мінез-құлқының өзгеруіне әкеледі, әр түрлі амалдарды : ішімдік, никотин, нашакорлық қолдануы мүмкін.

Психикалық денсаулыққа қауіпті әсер ететін шарттардың бірі-әлеуметтік экономикалық өзгерістер кезеңінде қоғамда маман ретінде әлеуметтік және кәсіби белгісіздіктің туындауы. Өзінің мамандығына, біліміне, дайындығының деңгейіне сай жұмыс орнының иесі болуына күмәндану мәселесі және студенттік ортада тұлғаға білім алу кезеңіндегі қойылған талаптар, артылған міндеттер студентке қиыншылықтар туындатады.

Айтылған шарттар тұлғаға әсер етіп, студенттің жабығуы,

мазасыздануы, күйзелуі, уайымдауы психикалық денсаулыққа айтарлықтай қауіп-қатер туындатады.

Студенттік жастағы жекелік даму ерекшелігін зерттеген алғашқылардың бірі, ғалым Г.Ананьев болып табылады. Ол адамның кемелдену белгілерін анықтауға тырысты. Адамның кемелденуі биологиялық белгілермен және жыныстық, соматикалық белгілермен анықталады. Адамның жеке дамуының түрлі гетерохрондық түрлері (онтогенетикалық, тұлғалық - өмірбаяндық, субъекті-тәжірибелік) осы дамудың және оның полифакторлы негізделуінің ішкі қайшылықтарының көрсеткіштерінің бірі болып табылады /1/.

Қазіргі психологиялық әдебиеттерге талдау жасағанда көптеген зерттеушілер денсаулықтың психологиялық негіздерін осыған ұқсас терминдерді қолдана отырып қарастырған: “Психикалық денсаулық” Б.С.Братусь, “Психологиялық денсаулық” И.В.Дубровина, “Тұлғалық денсаулық” Л.М.Митина, “Рухани денсаулық” Ю.А.Кореляков, “Жанның саулығы” О.И.Даниленко/2, 3/.

Мәселен, Б.С.Положий /4/ мынадай анықтама береді: «Психикалық денсаулық дегеніміз психиканың субъективтік тұрғыда жанға жайлылығын сезінуін қамтамасыз ететін ағзадағы барлық психикалық қызметтердің үйлесімділігімен және біртұтастығымен сипатталатын адам психикасындағы қалып-күй, белгілі бір мақсаттағы саналы іс-әрекетті жүзеге асыру қабілеттілігі, дұрыс мінез-құлық түрлері болып табылады». Ағзадағы барлық психикалық қызметтердің үйлесімділігін тұрақтыландыру үшін психикалық үйлесімділіктің жоқтығы жайлы да көзқарастың болуы қажет екені анық. Белгілі бір мақсаттағы саналы іс-әрекетті жүзеге асыру қабілеттілігін анықтау үшін санадан тыс іс-әрекет көріністерін білу керек. Дұрыс мінез-құлық түрлері дұрыс емес түрлерімен салыстырылған кезде анықталады.

Денсаулық психологиясы адамның жоғары талаптар барысындағы, психикалық жүктемелер жағдайындағы өтелетін «ақысын» анықтауға аса назар аударады. Осындай талаптар мен жүктемелердің алуан түрде кездесетін ортасына студенттік орта жататыны белгілі. Екінші жағынан, дәл осы кезеңде психикалық денсаулық әрекетінің жетістігіне тікелей ықпал ететін жағдайда маман қалыптасып, өмір салтының үлгісі осылайша қоғамдық маңызы бар мағынаға ие болады. Аса өзекті әлеуметтік-экономикалық өзгерістер барысында психикалық денсаулығына қауіп төндіретін тағы да бір ықпал – болашақ маманның әлеуметтік және кәсіби тұрғыдан қоғамдағы орнының анықталмауы мен өзінің біліміне сай жұмыс орнын іздестіру қажеттілігі пайда болады.

Психикалық денсаулығының ықпалдарына болашақ оқиғаларға қатысты мақсаттар мен күтілімдер жатады. Оларды жағымды оқиғаларды күтудегі жағымды мақсаттар және жағымсыз оқиғаларды күтудегі теріс мақсаттар деп екіге бөлуге болады. Біріншілері күйзелісті дұрыс жеңіп шығуға көмектеседі, өйткені қиын жағдайларда эмоциялар іс-әрекетті нығайтудың механизмдері ретінде әрекет жасайды. Теріс мақсаттар

барысындағы эмоциялар әлсірету сипатындағы деструктивтік ықпал көрсете бастайды.

Студенттер психикалық саулығының келесі ықпалы - өз іс-әрекетінің нәтижелеріне қанағаттануы. Сәттілік сезімі тұлғалық талпыныстарының субъективтік маңыздылығына, көздеген мақсаттарына жетудің жоғары мүмкіншілігіне тең келеді.

Мақсаттарын саналы түрде таңдау мен оларға қол жеткізу мүмкіншіліктерін дұрыс бағалау, өзін-өзі реттеу үрдістерінде маңызды орын алады. Сондай-ақ, таңдалып алынған мақсаттарға сыртқы кедергілерге қарамастан қол жеткізуге болады деген пікір орнығады. Мақсаттары және оларға қол жеткізудің мүмкіншіліктерін анықтауды саналы түрде мойындау күйзеліске қарсы тұрақтылықтың қалыптасуына және күйзелісті жеңудің сындарлы бағыттар іздестіруіне себеп болады.

Студенттер энергетикалық шығындары көп және кәсіби талаптанулары жоғары сипаттағы аса белсенділікпен оқу іс-әрекетіне арласады. Сонымен қатар кәсіби іс-әрекетіндегі сәттілікті сезінуі мен жалпы өмірге қанағаттануы төмендейді, сондай-ақ, пайда болатын мәселелерді шешу белсенділігінің қабілеттілігі жеткіліксіз болып қалыптасады. Соңғысын өзіндік құзырының төмендігімен және өз әрекеттері тиімділігіне қатысты бақылаудың төмендеуімен түсіндіруге болады. Белсенділіктің жоғары деңгейі сәтсіздік жағдайынан бас тартудың шамалы бағытына сай келеді.

Қоршаған ортасы тарапынан болатын әлеуметтік қолдауды сезінудің орташа деңгейі назар аудартады. Мұны бірінші курс студенттерінің білім ортасындағы жаңа іс-әрекеттерге бейімделуінің бастапқы кезеңінің мазмұнымен түсіндіруге болады. Бұл кезеңде студенттің жаңа әлеуметтік рөлі, өзін және айналысындағыларды әлеуметтік жана орта элементтері ретінде сезінуі қалыптаса бастайды. Өзінің осы ортаға жататынын мойындауының осы кезеңде пайда болуы, ортаға теңесуі оған аса сенімділікпен қарауын, болып жатқан оқиғаға қатынасуын немесе ықпал етуін, оқиғалардың дамуы тұлға күтілімдеріне сай келеді деп сенуді қажет етеді.

Жоғарыда дәріптелген студенттердің психикалық денсаулықтарының ерекшеліктерін теориялық тұрғыда көрсете отырып, эксперименттік зерттеу нәтижелеріне зер салайық.

Қазіргі кезеңдегі студенттердің психикалық денсаулықтарын, яғни күйзеліске тұрақты болуын, жабығу және мазасыздану деңгейінің ерекшеліктерін эксперименттік тұрғыда зерттеу мақсатымен, біз өз жұмысымызды 2009 жылы Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінде өткіздік. Сыналушылар тобына 150 студент қатысты.

Жүргізілген эксперимент бойынша қазақ бөлімінде оқитын және орыс бөлімінде оқитын студенттер арасында психикалық күйдің шиеленісуі мен мазасыздану деңгейін және күйзелістікке байланысты тұрақтылық деңгейінің көрсеткіштерінде айырмашылықтар байқалды.

Психикалық күйдің шиеленісуі мен мазасыздану деңгейін қазақ

бөлімінде 27,8% көрсетті. Ал орыс бөлімінде 20% болып байқалды. «Психикалық күйдің жағымды болу» көрсеткішінде қазақ бөлімі 72,7% болып бейнеленсе, орыс бөлімінде 84,4% көрсетілді. Психикалық күйдің жағымды болу деңгейі бойынша орыс бөлімі мен қазақ бөлімінің арасында 11,7% айырмашылық болды. Демек, қазақ бөлімінің студенттерінде жабығу және мазасыздану деңгейі орыс бөліміне қарағанда басым болып сипаталады.

Сонымен қатар, психикалық денсаулық адамның күзелістік жағадайына студенттерінің күзелістікке байланысты тұрақтылық деңгейінің көрсеткішін қарастырсақ, қазақ бөлімінде жоғары деңгей 60%, ал орыс бөлімінде 57,8% көрсеткішік көрсетті. Орташа деңгей қазақ бөлімінде 27,3%, орыс бөлімінде 20% болып бейнеленеді. Сондай-ақ, қазақ бөлімінде төмен деңгейі бойынша 12,7%, ал орыс бөлімінде төмен деңгейі 22,2% болып айқындалды. Демек, орыс бөліміне қарағанда күзелістікке байланысты тұрақтылық деңгейінің көрсеткіші қазақ бөлімінде басым болып бейнеленді.

Студенттік күзелістің себептерін зерттеу барысында олардың бірі болып студенттік ортаға ойдағыдай сай болмауы, оны бөтен деп, кейде тіпті жау ретінде қабылдауы табылады. Мұны әсіресе, мектеп талаптарынан өзгеше, жана ережелерге алғаш рет тап болған, бірінші курс студенттерінен байқауға болады. Бірінші курс студентіне тән жасқаншақтықты жаңа өмір салтына бейімделуі үрдісін басынан өткізіп жатқан, үйі мен жанұясынан алыстап кеткен, басқа жақтан келген студенттерден аңғарылады. Мұндай жағымсыз құбылысты жеңуде жоғары оқу орнының психологиялық қызметі оқу үрдісін ұйымдастыруға жәрдем беріп, әр түрлі кеңестер өткізіп, көмектеседі.

Қорыта айтқанда психикалық денсаулықтың өзегі болып күзеліске тұрақты болу, жүйке жүйе бабының төмен болуы, жабығу және мазасыздану деңгейінің төмен болуы жатады. Егер аталмыш психикалық күйлерді дер кезінде қалыпты жағдайға түсірмесе студенттер нашакорлыққа, маскүнемдікке, күзеліске және т.б. жағымсыз жағдайға ұшыруы мүмкін. Осыған орай студенттерге психокоррекциялық жұмыстарды жүргізу мақсатын жүзеге асыру қажет.

1. *Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2 т.-М.,1980.-.1.*
2. *Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова.- СПб.,2003.*
3. *Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии.- М., 1984*
4. *Положий Б.С. Социальная психология и общество //Очерки социальной психиатрии / Под ред.Т.Б.Дмитриевой. -М.,1998.*

#### Резюме

В данной статье отражено личностное развитие студентов и их поведение в стрессовых ситуациях.

#### Summary

The article reflects students' personality development and their behavior in stress situations