

XFTAP 14.07.03

А.З. Тенкебаева¹, Г.Б. Иманбекова²

¹*С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университеті
Өскемен, Қазақстан*

²*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті,
Нұр-Сұлтан, Қазақстан*

(E-mail: ¹tenkebaeva@mail.ru, ²gulbarshyn.baktygalieva@mail.ru)

Студенттердің денсаулығын сақтаудағы психологиялық сүйемелдеу мәселелері

Аннотация. Қоғамдағы әлеуметтік үдерістер адам өмірінің барлық жақтарына, оның ішінде, денсаулығына айтарлықтай әсер етеді. Әлеуметтік наразылықтар адамның дамуын шектейді, психологиялық денсаулықтың дамуында бұзылушылықтар туғызады. Осыған байланысты оны сақтау және психологиялық сүйемелдеу мәселесі өзекті болып табылады. Осыған орай, мақалада студент тұлғасын дамытуға психологиялық қолдау көрсету қажеттілігі, ең алдымен, адамның тұлға ретінде және өзінің жеке өмірлік іс-әрекетінің субъектісі ретінде танылуымен сипатталатын қоғамның жалпы гуманизациясымен байланысты екендігі қарастырылады. Психологиялық сүйемелдеу тұлғаның өзін-өзі тану, өзін-өзі дамыту перспективаларын бірте-бірте аша отырып, даму заңдылықтарына сәйкес жүзеге асырылатыны талданады. Психологиялық сүйемелдеудің нәтижесінде тұлғаның сыртқы көмектен өзіне-өзі көмектесуге ауысуына, «Мен өзімнің өмірлік қиындықтарымды өзім жеңе аламын» деген өмірлік позициясын қалыптастыруға болады деген қорытынды жасалады.

Түйін сөздер: студенттер денсаулығы, денсаулықты сақтау, психологиялық сүйемелдеу, денсаулықты сақтау технологиялары, психологиялық денсаулық, құндылық, психосоматикалық денсаулық,

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2020-130-1-190-195>

Түсті: 29.04.19 / **Жарияланымға рұқсат етілді:** 11.09.19

Қазіргі заманда жоғары мектепте оқу бағдарламаларының тым көп мөлшерде болуы кәсіби білімді трансляциялау қажеттілігімен негізделген, бұл болашақ мамандардың жақсы кәсіби дайындығын қамтамасыз етеді, алайда студенттердің денсаулығына байланысты мәселелердің шиеленісу факторы да болып табылады. Бұл факторларды қарастыру барысында Э. Н. Вайнер, А. М. Куликов, Е. А. Ямбург және т.б. зерттеушілер оқу пәндерінің тым көптігімен қатар, педагогтар мен студенттердің өзара қарым-қатынасының авторитарлық стилі, оқыту мен тәрбиелеудегі жеке ерекшеліктердің жеткіліксіздігі, гиподинамия осы мәселелердің туындауына себепкер деген. Денсаулықтың нашарлауына елдің тұрақсыз экономикалық жағдайы, өңірлік қақтығыстар, әлеуметтік қолайсыз отбасылар санының өсуі, рухани құндылықтар дағдарысы, халықтың адамгершілік деңгейі мен рухани бағдарларының құлдырауы да әсер етеді [1].

Студенттердің денсаулығын сақтауға көмектесуді ұйымдастырудың ең тиімді түрлерінің бірі жоғары оқу орнындарындағы білім беру үдерісі барысында білім алушылардың денсаулығын сақтауды арнайы педагогикалық, психологиялық сүйемелдеу арқылы іске асыру. Студенттің үйлесімді дамыған тұлғасын жетілдіру, оның жетістіктерге жетуі, дамуы, психосоматикалық денсаулығын саналы сақтай білуі бағытында жоғары оқу орындарындағы күзиреттілігі жоғары педагогтың және білім беру ортасының оқу-тәрбие үдерісі жағдайында студентке кешенді, циклдік, тікелей және жанама әсерлерінің салдары қарастырылады.

Қазіргі дәуірдегі ұзақ өмір сүру және денсаулықты сақтау адамның өмір сүруіне байланысты маңызды мәселелердің қатарына кіреді. Бұл тақырыпқа жыл сайын әртүрлі

деңгейдегі және көлемді, түрлі тілдерде мыңдаған кітаптар шығарылады, ондаған ғылыми конференциялар өткізіледі, нормативтік актілер мен декларациялар қабылданады, бағдарламалар мен жобалар жасалады, қандай да бір сауықтыру әдістемелері белсенді насихатталатын орталықтар мен клубтар ұйымдастырылады. Алайда денсаулыққа байланысты жұмыстардың нақты жақсаруына бұл іс жүзінде нәтиже бермейді. Керісінше, психикалық денсаулық жағдайында қандай да бір ауытқулары бар адамдардың саны өсуде. Көп жағдайда бұл қазіргі заманғы медицинаның аурудың алдын алуға емес, оларды диагностикалау мен емдеуге бағытталуымен байланысты. Сонымен қатар, денсаулықтың 50%-дан астамы қазіргі адамның денсаулығын қамтамасыз етудің негізгі факторы ретінде адамның өмір сүру жағдайы мен салтына тәуелді болып табылады, ал қалған 50%-ы әртүрлі елдер сарапшыларының пікірінше, генетикалық факторларға, қоршаған ортаның жай-күйі және медициналық қамтамасыз ету жағдайына байланысты.

Денсаулық және оны сақтау мен дамыту жолдары туралы түсініктерді қарастырған ғалымдар (Т. Ф. Акбашев, Б. Г. Ананьев, И. И. Брехман, В. О. Бушуева, М. М. Безруких, Э. Н. Вайнер, Л. И. Губарева, В. Д. Дильман, В. И. Зверева, Л. М. Кузнецова, В. П. Казначеев, Л. А. Леонова, Б. М. Ломов, М. Ф. Секач және т.б.) денсаулық философиясының негізгі қағидаларын қалыптастырды, олардың арасында адамның өз денсаулығына деген белсенді ұстанымдарын, денсаулықты сақтау мен нығайту саласындағы тұрақты және елеулі күш-жігер принципін ерекше атап көрсетеді [1].

Дәрігерлер, психологтар, әлеуметтанушылар мен педагогтар денсаулықтың психологиялық, педагогикалық аспектілерін әзірлеу, оны мақсатты түрде қалыптастыру қажеттілігін растайды. Адам денсаулығын табиғи жағдай, тірі ағза ретінде қоршаған ортамен үйлесімді теңдестікте болуы шарт деп қарастыра отырып, ғалымдар денсаулықты сақтау деп, адамның үйлесімді рухани және физикалық дамуын, аурулардың алдын алуды, сондай-ақ денсаулық деңгейін сақтауға және арттыруға бағытталған қызметті қамтамасыз ететін мемлекеттік, қоғамдық және білім беру іс-шараларының жүйесін түсінеді.

Статистика деректері бойынша, соңғы онжылдықта қолайсыз әлеуметтік ортаның жағымсыз әсерінің, өмір салтының дұрыс қалыптасуы, зиянды әдеттердің салдары ретінде зат алмасудың бұзылуына байланысты халықтың денсаулық индексі төмендеуде. Жоғары оқу орындары студенттерінің денсаулығының нашарлауының себептері: оқу материалының шамадан тыс жүктелуі, қозғалыс белсенділігінің төмендігі және дене тәрбиесіне жеткіліксіз көңіл бөлінуі болып табылады. Қауіп факторларының арасынан жоғары оқу орнындағы білім беру үдерісін ұйымдастырудың ерекшеліктерімен шартталған психозомоциялық шиеленіске баса назар аудару маңызды.

Оқуға келген көптеген мектеп түлектерінің психосоматикалық денсаулық деңгейі төмен болғандықтан, ал жоғары мектеп педагогтары студенттердің денсаулығын сақтау мен нығайтуға арналған толық ауқымды тәрбие жұмыстарын жүзеге асыру жағдайлары бойынша нақты бағдарлар мен мүмкіндіктері жоқтығынан, студенттерді сауықтырудың әмбебап педагогикалық, психологиялық технологиясының жеткіліксіздігінен, көптеген студенттерде салауатты өмір салтын ұстануы дұрыс болмағандықтан жоғары оқу орны ортасында денсаулықты қалыптастыру және қолдау мәселесі аса өзекті болып табылады.

Студенттердің денсаулығын сақтау мәселесін зерттеумен бірқатар ғалымдар (Н.П. Абаскалова, М.В. Артюхов, В.И. Бондин, С.Г. Добротворская, В.П. Зайцев, Э.М. Казин, И.Л. Левина, В.В. Марков, Ю.В. Науменко, С.И. Петухов, Г.Н. Сериков, Н.К. Смирнов, В.В. Федоров және т.б.) айналысқанына қарамастан, жоғары мектепте студенттердің денсаулығын сақтауды педагогикалық, психологиялық сүйемелдеуге әлі де жеткіліксіз көңіл бөлінеді [2].

Жоғары оқу орнының білім беру үдерісіне көп жағдайда оқытушылардың психологиялық денсаулық саласындағы арнайы білімінің болмауынан, денсаулық сақтаудың жаңа педагогикалық, психологиялық технологиялары туралы аз ақпараттандырылуына

байланысты білім алушылардың денсаулығын сақтауды сүйемелдеудің тәсілдері мен әдістері енгізілмеген.

Студенттердің денсаулық мәдениетінің негіздерін қалыптастыруда жастардың шынайы өміріндегі құндылықтар тізімінде денсаулық позициясы жоғары екенін және олардың өзіне деген немқұрайлы қатынастармен жеңіл әуестенетінін ескеру қажет.

Студенттер арасында жүргізілген сауалнамаларда денсаулық құндылығы және оны қолдау жөніндегі нақты шаралар арасында белгілі бір сәйкессіздік байқалады. Мұндай жағдай көбінде адамның өз денсаулығына қалай қарайтындығына байланысты. Әсіресе, әлеуметтік қауымдастық жастарға ерекше әсер етеді: әрбір іс - әрекет жастардың әрбір әрекеттік мүмкіндіктерді жүзеге асырудың, табиғи және әлеуметтік қажеттіліктерін қанағаттандырудың нақты нәтижесі ретінде көрініс табады.

Сондықтан адамның белгілі бір ұстанымдары, мінез-құлықтары мен құндылықтары оның нақты әлеуметтік және субмәдениетіне байланысты ғана түсінікті болуы мүмкін. Бұл жағдай жоғары оқу орны тәрбиеленушілерінің денсаулығын қалыптастыру үшін ерекше жағдай жасау қажеттілігіне оларды педагогикалық, психологиялық сүйемелдеудің маңыздылығына назар аудартады.

Шетелдік әдебиеттерде сүйемелдеу деп тұлғаның өзін-өзі тануы, сонымен қатар, кәсіби білім алу нәтижесіндегі дағды, біліктіліктерін қоршаған дүниені танып білуде қолдануы үшін, өзінің қабілеттерін дамытып, денсаулығын қалыпты ретте ұстай алуы үшін көрсетілетін көмек деп түсіндіріледі (атап айтқанда, білім берудегі кеңесші-тьюторлар мен кеңес беруші жетекшілер, яғни “гайденс” қызметі (ағылш. guide-жүргізу, басқару, бағыттау)).

Сондай-ақ, шетелдік психологтар сүйемелдеуді адамның өмір сүру жағдайына табысты бейімделуіне бағытталған мақсатты кәсіби қызмет ретінде қарастырады (Г.Л. Бардьер, К. Роджерс және т.б.). Ресейлік педагогика мен психологияда ілесіп жүру немесе сүйемелдеу әртүрлі өмірлік таңдау жағдайларында (М. Р. Битянова, Е. И. Казакова, В. М. Коротов, Б. Т. Лихачев, А. П. Тряпицына және т.б.) даму субъектісінің оңтайлы шешім қабылдауы үшін жағдай жасауды қамтамасыз ететін қызмет ретінде түсіндіріледі.

Сүйемелдеу немесе қолдау парадигмасы теориясы қандай да бір көмекке мұқтаж адамдарға педагогикалық, психологиялық көмек көрсету және қолдаудың кең тараған түрі болып табылады (сүйемелдеу – ілесіп жүру, ақыл-кеңес беру, қолдау, көмек беру мағыналарында қолданылады). Педагогикалық сүйемелдеу идеясының мәні - субъект-субъект бағдарының қызметі ретінде тұлғаны дамыту және өзін-өзі дамыту мәселелерін шешудің кешенді тәсілі. Педагогикалық сүйемелдеудің теориясы мен практикасын дамыту тәрбиеленушілердің дене, психикалық, адамгершілік денсаулығын қамтамасыз ету, тәрбиелеу, дамыту мақсаттары енгізілген білім беру мақсаттары туралы түсініктердің кеңеюіне байланысты (О. С. Газман, И. А. Липский, А. П. Тряпицына).

Жалпы философиялық аспектіде білім берудегі психологиялық, педагогикалық сүйемелдеу мәселесін анықтау мен шешу дербестік сипаттағы мағынаны білдіреді. Даму барысындағы ішкі тұлғалық потенциалға негізделу мәселелері М. М. Бахтин, В. Л. Бенин, Н. А. Бердяев, Е. В. Бондаревская еңбектерінде қарастырылған.

Жеке тұлғаның даму негіздерін, тұлғалық даму ұғымының мәнін және оны психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу мүмкіндіктерін Б. Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, Л.И. Божович, Д.Н. Узнадзе зерттеген. А.Г. Асмоловтың, Д.А. Леонтьевтің зерттеулерінде тұлғаның құндылық-мағыналық сипаттамаларына, оның мәдени идеалдарына ерекше мән берілген. Ғылыми әдебиеттерде өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтауын педагогикалық сүйемелдеуді жүзеге асыру мәселелерін шешу үшін теориялық негіз жинақталған [1].

Денсаулық сақтау технологиялары келесі жағдайларды шешу арқылы іске асады:

1. Психологиялық денсаулықты сақтау мәдениетін дамыту;
2. Салауатты өмір салты нормаларына баулу, психологиялық бағдар беру;
3. Оқу-тәрбие процесін ұйымдастырудың салауатты жағдайларын жасау;

4. Жеке тұлғаға бағытталған оқыту мен тәрбиелеудің белсенді әдістері мен формаларын қолдану;

5. Кешенді мониторингті ұйымдастыру, оның ішінде:

а) физикалық денсаулық жағдайының динамикасы;

ә) психологиялық-физиологиялық көрсеткіштердің динамикасы;

б) оқу-тәрбие үдерісін әлеуметтік сүйемелдеу.

6. Денсаулықты жақсарту және сақтауға тұрткі болатын тұлғалық қасиеттерді тәрбиелеу, денсаулық сақтау мәдениетіне назар аудару;

7. Салауатты өмір салтын жүргізуге тұрткіні қалыптастыру, психологиялық тұрткі беру;

8. Өзінің және отбасының денсаулығы үшін жауапкершілікті тәрбиелеу шараларын жүзеге асыру маңызды болады [3].

Яғни, «денсаулық – ол бәрі емес, бірақ денсаулықсыз - бәрі мәнсіз» (Сократ) деген түсінікті назарда ұстауымыз керек.

Е. И. Глебованың жұмысында жоғары оқу орнының білім беру кеңістігінде денсаулықты сақтауды тиімді жүзеге асыру үшін педагогикалық жағдайлар кешені бөлінген, онда:

- негізгі құндылық ретінде денсаулыққа дұрыс қатынасты қалыптастыру;

- рефлексивті қызметті ынталандыру және болашақ маманның өз денсаулығы мен айналасындағылардың денсаулығы үшін жеке жауапкершілігін сезінуін стимулдау;

- денсаулық сақтау бойынша арнайы курсты жүзеге асыру [4].

Сонымен қатар, Г. Н. Волков, Т. В., Дворецкая, Е. И. Казакова, Б. Т. Лихачев, В. М. Коротов, Ю. Н. Кулюткин, А. Маслоу, Л. М. Митина, К. Роджерс, К. Д. Ушинский сауықтыруды сүйемелдеу үдерісі базалық педагогикалық, психологиялық қағидаларға жүгіне отырып іске асырылады деген.

Студенттердің жас, психосоматикалық ерекшеліктерін ЖОО-ның оқу процесінің әлеуметтік-мәдени жағдайларын жан-жақты есепке ала келе, табиғи жағдайларды да ескеріп, мәселені шешуге ұмтылу керек. Өмірлік маңызды құндылықтарды және денсаулықты сақтауда гуманистік жүйені басшылыққа алған жөн. Сондай-ақ студенттер тұратын аймақтағы әлеуметтік орта мен этномәдени жағдайларды, валеологиялық мәдениетті ескеруіміз қажет. Студенттердің өзіндік жетілулеріне, шығармашылық әрекеттерде өздерін көрсетулеріне, креативтіліктерін дамытуға жағдай жасалса даму динамикасы да арта түсерін ескерген жөн.

Студенттердің денсаулығын сақтауға білім беру мекемесінің педагог-психологы да елеулі үлес қосады, ол болашақ мамандарға жиналған шиеленісті энергияны жоюға көмектеседі, позитивті ойлаудың тиімді тәсілдеріне, эмоционалдық тұрғыдан өзін-өзі реттеуге үйретеді, қажудың алдын алуға көмектеседі.

Студенттердің денсаулығын сақтауды психологиялық сүйемелдеу бойынша педагог-психологтардың қызметі жиі жүйесіз сипатқа ие және дер уақытта іске асырылмайды, өйткені студенттердің денсаулығын сақтау және нығайтуды психологиялық сүйемелдеу бойынша арнайы әзірленген бағдарламалар іс жүзінде жоқ деуге болады. Сондықтан да бұл мәселе теориялық тұрғыдан да, практикалық жағынан да тереңінен зерттеуді қажетсінеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Дзодзикова Л.А. К вопросу о проблеме здоровьесбережения студентов. // Этнопедагогика: теория и практика. Материалы всероссийской научно-практической конференции. - Горно-Алтайск: ГАГУ. 2007. – С. 212-215.
2. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье как предмет исследования // Валеология. - 1997. №4. – С. 44-46.
3. Советова Е. В. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

4. Глебова Е.И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза. Автореф. дис. - Екатеринбург, 2005. - 174 с.
5. Агаджанян Н.А., Дегтярев В.П., Русанова Е.И. Здоровье студентов. - М.: Российский университет дружбы народов, 1997. - 199 с.
6. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования. // Спорт и здоровье. - 2004. - №10. - С. 15-18.
7. Волошина Л. Культура здоровья будущего педагога в контексте профессиональной подготовки. // Педагогика. - 2005. - №8 - С. 124-126.

А.З. Тенкебаева¹, Г.Б. Иманбекова²

*¹Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова,
Усть-Каменогорск, Казахстан*

²Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Проблемы психологического сопровождения в здоровьесбережении студентов

Аннотация. Социальные процессы в обществе оказывают существенное влияние на все стороны жизни человека, в том числе на здоровье. Социальные претензии ограничивают развитие человека, вызывают нарушения в развитии психологического здоровья. В связи с этим актуальным является вопрос его сохранения и психологического сопровождения. Необходимость оказания психологической поддержки личности студента прежде всего связана с общей гуманизацией общества, характеризующейся признанием человека как личности и как субъекта собственной жизнедеятельности. Указывается, что психологическое сопровождение должно осуществляться в соответствии с закономерностями развития личности, в условиях постепенного раскрытия перспектив самопознания, саморазвития. В результате психологического сопровождения делается вывод, что человек может перейти от посторонней помощи к Самопомощи, сформировать свою жизненную позицию: «я могу преодолеть свои жизненные трудности».

Ключевые слова: здоровье студентов, здоровьесбережение, психологическое сопровождение, здоровьесберегающие технологии, психологическое здоровье, ценности, психосоматическое здоровье.

A.Z. Tenkebaeva¹, G.B. Imanbekova²

¹S. Amanzholov East Kazakhstan State University Ust-Kamenogorsk, Kazakhstan

²L.N. Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan, Kazakhstan

Problems of psychological support in the protection of students' health

Abstract. Social processes in society have a significant impact on all aspects of human life, including health. Social claims limit human development, cause violations in the development of psychological health. In this regard, the issue of its preservation and psychological support is relevant. In this case, the article considers the need to provide psychological support for the development of the student's personality, primarily associated with the General humanization of society, characterized by the recognition of man as a person and as a subject of his own life. It is analyzed that psychological support is carried out in accordance with the laws of personality development, gradually revealing the prospects of self-knowledge, self-development. As a result of psychological support, it is concluded that a person can move from outside help to self-Help, to form his life position: "I can overcome my life difficulties."

Keywords: students ' health, health care, psychological support, health-saving technologies, psychological health, values, psychosomatic health.

References

1. Dzodzikova L.A. K voprosu o probleme zdorov'esberezhenija studentov [To the question about the problem of health protection of students], *Jetnopedagogika: teorija i praktika. Materialy vsrossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Ethnopedagogy: theory and practice. Materials of the all-Russian scientific-practical conference], (Gorno-Altaysk: GASU, 2007, p. 212-215).
2. Apanasenko G.L. Individual'noe zdorov'e kak predmet issledovaniya [Individual health as a subject of research], *Valeologija* [Valeology], 4, 44-46 (1997).
3. Sovetova E. V. Jeffektivnye obrazovatel'nye tehnologii [Effective educational technologies] (Rostov na Donu, Phoenix, 2007).
4. Glebova E.I. Zdorov'esberezhenie kak sredstvo povyshenija jeffektivnosti obuchenija studentov vuza [Health Saving as a means of improving the efficiency of training of University students]. Abstract.dis (Ekaterinburg, 2005, 174 p.).
5. Agadzhanjan N.A., Degtjarev V.P., Rusanova E.I. Zdorov'e studentov [Health of students] (People's friendship University of Russia, Moscow, 1997).
6. Bondin V.I. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya [Health-Saving technologies in the system of higher pedagogical education], *Sport i zdorov'e* [Sports and health], 10, 15-18 (2004).
7. Voloshina L. Kul'tura zdorov'ja budushhego pedagoga v kontekste professional'noj podgotovki [Culture of health of the future teacher in the context of training], *Pedagogika* [Pedagogy], 8, 124-126 (2005).

Авторлар туралы мәлімет:

Тенкебаева А.З. - аға оқытушы, С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университеті, Өскемен, Қазақстан.

Иманбекова Г.Б. - Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті 6D010300 «Педагогика және психология» мамандығының докторанты, Нұр-Сұлтан, Қазақстан.

Tenkebaeva A.Z. - Senior Lecturer, S. Amanzholov East Kazakhstan State University, Ust-Kamenogorsk, Kazakhstan.

Imanbekova G.B. - PhD student of specialty 6D010300 Pedagogy and psychology, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan, Kazakhstan.