«ALIKHAN BOKEIKHAN UNIVERSITY» ББМ

ӘОЖ 378.1. Қолжазба құқығында

**РАХИМГАЛИЕВА ПАКИЗАТ САРМАНОВНА**

**Жоғары оқу орнының студенттерін кәсіби іс-әрекетке бейімдеудің физиологиялық аспектілері**

**(Педагогика және психология мамандығы негізінде)**

6D010300-Педагогика және психология

Философия докторы (PhD)

дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Ғылыми кеңесші:

педагогика ғылымдарының докторы,

профессор Сейітқазы Перизат Байтешқызы

Шетелдік ғылыми кеңесші:

Гази университеті (Түркия,Анкара)

Dr. Mahmut Çitil

Қaзaқcтaн Pecпубликacы

Семей, 2022ж

**Мазмұны**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | **НормативтіК сілтемелер**.......................................................... | 3 |
|  | **Анықтамалар**.................................................................................... | 4 |
|  | **Белгілеулер мен қысқартулар**............................................. | 5 |
|  | **Кіріспе**.................................................................................................... | 6 |
| **1** | **ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНЫҢ СТУДЕНТТЕРІН КӘСІБИ ІС-ӘРЕКЕТКЕ БЕЙІМДЕУДІҢ ҒЫЛЫМИ НЕГІЗДЕРІ***.....................* | 15 |
| 1.1 | Студенттердің денсаулығы мен бейімделу жағдайы кәсіби маман даярлау сапасын арттырудың алғышарты ретінде................................. | 15 |
| 1.2 | Жоғары оқу орнының студенттерін физиологиялық тұрғыдан кәсіби іс-әрекетке бейімдеу генезисі................................................................... | 27 |
| 1.3 | Студенттердің ақыл-ой әрекеті мен психологиялық денсаулығына ықпал ететін физиологиялық факторлар................................................. | 41 |
| **2** | **ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНЫҢ СТУДЕНТТЕРІН КӘСІБИ ІС-ӘРЕКЕТКЕ БЕЙІМДЕУДІҢ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ МҮМКІНДІКТЕРІ**................................................................................... | 54 |
| 2.1 | Жоғары оқу орындарында студенттердің психофизиологиялық дамуының қамтамасыз етілу деңгейін бағалау критерийлері............... | 54 |
| 2.2 | ЖОО-да студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі дезадаптация көріністерінің психофизиологиялық ерекшеліктері............................... | 67 |
| 2.3 | Студенттердің дезадаптациялық жағдайының алдын-алудың негізгі бағыттары мен профилактикалық бағдарламасы................................... | 81 |
| **3** | **ЖОО СТУДЕНТТЕРІН КӘСІБИ ІС-ӘРЕКЕТКЕ БЕЙІМДЕУДЕГІ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРДІ ТӘЖІРИБЕЛІК-ЭКСПЕРИМЕНТТІК ЖОЛМЕН ЗЕРТТЕУ**........ | 101 |
| 3.1 | ЖОО студенттерін кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі физиологиялық аспектілерін зерттеудің эксперименттік жұмыстарын ұйымдастыру.. | 101 |
| 3.2 | Студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі физиологиялық аспектілерін тәжірибелік-эксперименттік зерттеу нәтижелері............. | 112 |
|  | **Қорытынды**......................................................................................... | 133 |
|  | **ПАЙДАЛАНЫЛҒАН Әдебиеттер тізімі**.................................... | 135 |
|  | **ҚосымшаЛАР**..................................................................................... | 147 |

**НормативтіК сілтемелер**

Бұл диссертациялық жұмыста келесі нормативтік құжаттарға сілтемелер көрсетілген:

Қазақстан Республикасының Конституциясы. 1995 жылы 30 тамыз.

Қазақстан Республикасының №319-ІІІ «Білім туралы» Заңы. 27.07.2007 ж.

Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың «Салауатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы. ҚР Президентінің 2010 жылғы 29 қарашадағы N1113 Жарлығы.

Қазақстан Республикасының Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы 2020 жылғы 7 шiлдедегi № 360-VI ҚРЗ Кодексі.

Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы. Жоғары білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты. ҚР БжҒМ 2018 жылғы 31 қазандағы № 604 бұйрығы.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың «Жаңа жағдайдағы Қазақстан: іс-қимыл кезеңі» атты Қазақстан халқына Жолдауы. 1.09.2020 ж.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың «Халық бірлігі және жүйелі реформалар – ел өркендеуінің берік негізі» атты Қазақстан халқына Жолдауы. 1.09.2021 ж.

**Анықтамалар**

Бұл диссертациялық жұмыста келесі терминдерге сәйкес анықтамалар қолданылған:

**Бейімделу** (лат. adaptare – адаптация) – адам ағзасының, сезім мүшелерінің ішкі және сыртқы тітіркендіргіштерге, жаңа өмір сүру жағдайларына біртіндеп бейімделуі.

**Бейімделу** – жаңа ортаның талаптарына, қоғамдық қатынастардың дамуы мен өзгеруіне байланысты, ондағы нормаларға, құндылықтарға, қатынастарға, өмір жағдайларына, әлеуметтік байланыстар мен өзара әрекеттестікке, мәртебелер мен рөлдерге бейімделудің үздіксіз үдерісі.

**Бейімделу дағдарысы** – бұл студенттердің бейімделу көрсеткішінің күрт төмендеуі және жағымсыз эмоционалды уайымдары арқылы көрінетін бейімделу үдерісінің кезеңі.

**Кәсіби бейімделу –** бұл студенттің кәсіпке енуі және оның кәсіби ортамен өзара әрекеттесуін үйлестіру процесі.

**Кәсіби бейімделу** – көп деңгейлі, физиологиялық, тұлғалық-психологиялық, мінез-құлықтық және әлеуметтік компоненттердің жиынтығы негізінде жұмыс істеуге бейімделудің функционалды анықталған үдерісі.

**Дезадаптация** – тұлғаның әлеуметтік-психологиялық немесе психофизиологиялық статусының жаңа әлеуметтік орта талаптарына сәйкес келмеуі нәтижесінде пайда болатын психикалық күй.

**Дезадаптация** – адамның әлеуметтік орта жағдайына бейімделу қабілетін жартылай немесе толық жоғалтуы, яғни бейімделе алмауы.

**Физиология** (грекше physis – табиғат, logos – ілім) – тірі организм мен оның жүйке жүйелері, ағзалары, жасушаларының әрекеттерін, қызметін зерттейтін биологиялық ғылым.

**Физикалық даярлық** – бұл адамдардың денсаулығының жай-күйін сипаттайтын маңызды көрсеткіш. Физикалық даярлық адамның физиологиялық, психологиялық және моральдық қасиеттерінің күрделі кешенін қамти отырып, көбіне адамның кәсіби іс-әрекетке деген физикалық жарамдылық деңгейін білдіреді. Физикалық дайындығы жоғары студенттер сыртқы қысым мен жүйке-психикалық стрессті жеңіл өткереді және қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларына оңай төзеді.

**Жоғары жүйке қызметінің типі** – жүйке жүйесінің кешенді түрдегі тұрақты қызметі. Мұндай қызмет жоғары жүйке қызметінің сипаттары мен қасиеттерін білдіреді және ол қасиеттер адамның әлеуметтік ортада атқаратын жұмысы мен іс-әрекетіне байланысты жаңа сапаларға ие болады. Жоғары жүйке қызметінің типтері мен сипаттары адам мінезінің физиологиялық негізі болып табылады.

**Вегетативтік жүйке жүйесі –** зат алмауын, өсіп-өну процестерін, ішкі ағзалардың қызметін сыртқы және ішкі орта әсеріне бейімдеп, реттеп отыратын жүйке жүйесі.

**Белгілеулер мен қысқартулар**

|  |  |
| --- | --- |
| БҰҰ | – Біріккен Ұлттар Ұйымы |
| ДДҰ | – Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы |
| ҚР | – Қазақстан Республикасы |
| ҚР ДСМ | – Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі |
| ЖОО | – жоғары оқу орны |
| ФД | – физикалық даярлық |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**КІРІСПЕ**

**Зeрттeудің өзeктілігі.** Жоғары оқу орнының студенттері еліміздің еңбек және интеллектуалды әлеуетінің маңызды резерві болып табылады және олардың денсаулығын сақтау – мемлекеттің негізгі стратегиялық міндетіне кіреді. Студент жастардың денсаулығын нығайту – адамның өзінің тәндік және психикалық саулығына белсенді қамқорлығы мен жауапкершілігін білдіреді.

«Қазақстан-2050» стратегиясында [1] айқындалғандай, әлемнің ең дамыған 30 елінің қатарына кіру үшін ел азаматтарының денсаулық жағдайы мен әл-ауқаты жоғарылап, күтілетін өмір сүру ұзақтығы дамыған мемлекеттердің орташа деңгейіне дейін жетуі керек. Қазақстан Республикасының Ата Заңының 1 бабының 1-ші тармағына сәйкес [2], «мемлекеттің ең қымбат қазынасы – адам және оның өмірі, құқықтары мен бостандықтары» болып табылады. Сондай-ақ, 29-бапта көрсетілгендей, елдегі әрбір азаматтың өз денсаулығын сақтауға құқығы бар.

Қазақстан Республикасы 2025 жылға дейінгі стратегиялық даму жоспарында Біріккен Ұлттар Ұйымының тұрақты даму мақсаттарын маңызды бағдар етіп айқындаған және оның негізгі мақсаттарының бірі ретінде халықтың жақсы денсаулығы мен әл-ауқаты көрсетілген. Қазақстан БҰҰ-ның орнықты дамудың негізі – бұл салауатты өмір салтын қамтамасыз ету және кез келген жастағы адамдар үшін қолайлы жағдай жасау деген тұжырымын қолдайды [3].

Студенттерді жоғары оқу орнындағы кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімдеу кәсіби құзыретті маман қалыптастырудың алғышарты саналады. Бейімделу дегеніміз – жаңа ортаның жағдайына, қоғамдық қатынастардың дамуы мен өзгеруіне байланысты, ондағы нормаларға, құндылықтарға, қатынастарға, өмір жағдайларына, әлеуметтік байланыстар мен өзара әрекеттесуге, мәртебелер мен рөлдерге бейімделудің үздіксіз үдерісі. Жоғары оқу орнына студенттің әлеуметтік бейімделу факторлары тұлғаның қалыптасып, дамуымен, оның әлеуметтену дәрежесімен және қоғамдық іс-әрекеттегі дағдыларымен, отбасының құрылымы және әлеуметтік мәртебесімен өзара байланысты келеді.

Студенттердің қазіргі өмір сүру жағдайлары әлеуметтік тұрақсыздықпен, мегаполистің психоэмоционалды және техногендік жүктемелерінің үнемі артуымен ерекшеленеді. Бейімделу мәселелерін тудыратын себептер ретінде қарқынды ақыл-ой еңбегі, шамадан тыс эмоционалды қысым, жоғары сұраныстар мен шектеулі мүмкіндіктердің арасындағы диссонанс, оқу мен жұмысты қатар алып жүру қажеттілігі және т.б себептер анықталуы мүмкін. Сондай-ақ, климаттық өзгерістер, дұрыс тамақтанбау, гаджет, телефон құрылғыларын шамадан тыс пайдалану, физикалық белсенділіктің төмендігі және т.б өз ықпалын тигізеді.

Өз кезегінде, адам денсаулығының жағдайы көбінесе оның тұрақты даму деңгейі немесе медициналық қамтамасыз етілу жағдайымен емес, өмір сүру салтымен, оқу жағдайларына бейімделу деңгейімен, әлеуметтік факторлармен анықталады. Сондықтан да, әлеуметтік, психологиялық және физиологиялық факторлар мен жағдайлардың студенттердің денсаулығына қолайсыз әсерін зерттеу, олардың физиологиялық мүмкіндіктерін жақсарту және денсаулыққа зиянды әлеуметтік жағдайлар мен факторларының әсерін жою немесе алдын алу бойынша ғылыми зерттеу бағытындағы жұмыстардың орындалуы маңызды болады.

Студенттердің физиологиялық дамуының өзектілігін көрсететін тағы бір маңызды себеп – қазіргі уақытта білім беру жүйесінде түрлі реформалар мен қайта құрулар орын алуда. Өз кезегінде, бұл студенттердің оқу жүктемесі көлемінің ұлғаюына, оқытудың формалары мен әдістерінің өзгеруіне және педагогикалық талаптың жоғарылауына алып келуде. Университетте білім алу ағзаның барлық функционалды жүйелеріне қысым мен күш түсіреді, өйткені жоғары білімнің жаңа әлеуметтік-экономикалық жағдайында күрделі, көп деңгейлі бейімделу үдерісі жүзеге асады. Күнделікті ақыл-ой және психологиялық-эмоционалдық күйзелістер, сондай-ақ еңбек, демалыс және тамақтану режимінің бұзылуы бейімделу үдерісінің жиі бұзылуына және бірқатар созылмалы аурулардың пайда болуына әкеп соқтырады. Оқу үдерісіне қатысушылардың ағзасының жаңа ортаға оңтайлы бейімделе алмауы, олардың оқуға деген мотивациясын, ары қарай интеллектуалдық және физикалық жұмысқа қабілеттілік деңгейін төмендетеді.

Жоғарыда айтылғандарға байланысты университеттегі оқыту үдерісін оңтайландыру студенттерді кәсіби даярлауға ғылыми негізделген тәсілдерді қолдануды талап етеді. Студенттердің ағзасын күрделі әлеуметтік-ақпараттық ортаның факторларына бейімдеудің физиологиялық тетіктері мен ерекшеліктерін анықтау, соның негізінде білім алушылардың функциональдық жағдайына бақылау жасау, профилактикалық түзету бағытындағы іс-шаралардың жүйесін жасау және сол арқылы студенттердің денсаулығының жоғары деңгейі мен жоғары оқу орнына қалыпты бейімделу үдерісін қамтамасыз ету аса маңызды мәселелер қатарына жатады.

Жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің физиoлoгиялық aспeктілeрі шетелдік ғалымдар тарапынан біршама зерттелген деп айта аламыз. Кәсіби білім берудің және кәсіби іс-әрекетке бейімдеудің мақсат-міндеттері, жалпы мазмұны, формалары мен әдістері бірқатар шетелдік ғалымдар тарапынан әртүрлі педагогикалық-психологиялық аспектілерде зерттелді. Осы бағыттағы көрнекті зерттеу жұмыстарына Б.С.Гершунскийдің [4], А.А.Вербицкийдің [5], В.А.Ермоленконың [6], М.И.Махмутовтың [7], Н.Г.Ярошенконың [8], Э.Ф.Зеердің [9], Е.А.Климовтың [10], А.К.Марковтың [11] еңбектерін жатқызуға болады.

Американдық және Еуропалық елдердегі L.S. Aloia, A.B. Denes, J.P. Crowley [12], M.D. Kramer, C.J.Patrick [13], G.Stemmler, J.Wacker [14], T.O.Cornwell, I.D. McCarthy, P.A.Biro [15], K.J. Mathewson, L.A. Schmidt [16], L.H. Duran, D.T. Wilson, T.L.Rymer [17], Z.B.Yin, J.S.Shan, S.H.Wang [18] сынды бірқатар ғалымдардың еңбектеріне сүйене отырып, адам физиологиясы және оның адаптивтік мүмкіндіктері туралы маңызды теориялық тұжырымдарды басшылыққа алуға болады.

Педагогикалық-психологиялық әдебиеттерге талдау жасау нәтижесінде бейімдеу үдерісінде жеке тұлғаның биологиялық және психологиялық ерекшеліктерін есепке алған П.К.Анохиннің [19], А.Н.Леонтьевтің [20], А.В.Петровскийдің [21], С.Л.Рубинштейннің [22], И.А.Зимняяның [23], В.А.Сластениннің [24], Е.К.Бекмаханованың [25], Э.К.Қалымбетованың [26], Р.А. Мамедовтың [27] еңбектерін қарастырдық.

Отандық зерттеушілердің ішінен оқушылар мен студенттердің психологилық денсаулығын сақтаудың кейбір аспектілері С.М.Жақыпов [28], Х.Т.Шеръязданова [29], Ж.Ы.Намазбаева [30], А.Р.Ерментаева [31], А.Т.Акажанова [32], Р.Б.Каримова [33], Н.Д.Унарбекова [34], Қ.Н.Нығыметова [35], Г.Б.Ниетбаева [36] және т.б еңбектерінде біршама талданған.

Жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің физиoлoгиялық aспeктілeрі мәсeлeлeрімeн шeтeлдік В.П.Кaзнaчeeв [37], К.В.Судaкoв [38], Н.A.Aгaджaнян [39], М.A.Бaгрий [40] т.б ғaлымдaр aйнaлысқан. Кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің психoлoгиялық жәнe физиoлoгиялық мeхaнизмдeрін қaрaстырғaн Ф.Б.Бeрeзин [41], В.И.Мeдвeдeв [42], Р.М.Бaeвский [43], Г.А.Севрюкова [44], А.В.Кабачкова [45], Н.Л.Денисов [46] жәнe т.б ғaлымдaрды aтaп өтугe бoлaды.

Жоғары оқу орнының оқыту үдерісін оңтайландыру студенттердің кәсіби дайындығын ұйымдастыруға ғылыми негізделген көзқараспен қарауды талап етеді. Студент ағзасының сыртқы әлеуметтік-ақпараттық орта факторларына бейімделу ерекшеліктерін анықтау, жоғары оқу орындарында студенттердің физиологиялық дамуының қамтамасыз етілу деңгейін бағалау және денсаулығын сақтай отырып, жаңа ортаға нәтижелі бейімделуін қамтамасыз ететін жүйелі іс-шаралар жүйесін ұйымдастыру мәселені тиімді шешуге мүмкіндік береді.

Жоғары оқу орнындағы жүйелі және бірізді тәрбиелік жұмыстар, дәстүрлер мен олардың сабақтастығы, кәсіптік және корпоративті қарым-қатынастардың орнауы, кураторлар институты, студенттердің өзін-өзі басқаруы бірінші курс студенттеріне жылдам бейімделуге көмектеседі. Алайда, отандық ғалымдар тарапынан студенттерді жоғары оқу орнындағы оқу үдерісіне бейімдеудің физиологиялық аспектілері мен ерекшеліктері толық зерттелмеген және мәселені оңтайлы шешудің жолдары мен мүмкіндіктерін қарастыруды талап етеді.

Бүгінгі күнге дейін анықталғандай, ешқандай медициналық дәрі-дәрмексіз, арнайы алуан түрлі әдістер мен жаттығулар көмегімен адамның жалпы функционалды жағдайын, еңбекке қабілеттілігін арттыруға, денсаулығын жақсартуға, ағзасының физиологиялық резервтерін жоғарылатуға қол жеткізуге болады.

Oсы oрaйдa, студeнттeрді кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің физиoлoгиялық aспeктілeрін зeрделенген ғылыми-тeoриялық әдeбиeттeр мeн бoлaшaқ кәсіби мамандарды дaйындaудың нaқты тәжірибeсін тaлдaй кeлe:

­ қaзіргі қoғaм сұрaнысының тaлaптaрынa сәйкес студенттерді кәсіби іс-әрeкeткe оңтайлы бeйімдeудің қaжeттілігі мeн студенттердің оқу жүктемесіне, әлеуметтік және ақпараттық орта факторларына бейімделуінің тиімділігін арттырудың физиологиялық негіздемесінің жeткіліксіздігі;

- ЖОО-да студенттерді физиoлoгиялық aспeктілeрді eскeрe oтырып кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің қажеттілігі мeн студенттердің ЖОО-ның кәсіби даярлау жағдайына бейімдеудің физиологиялық ерекшеліктері мен студенттердің психофизиологиялық дамуының қамтамасыз етілу деңгейін бағалау критерийлерінің нақталынбауы;

- ЖОО-да студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудің қaзіргі жaғдaйы мeн студенттердің функционалдық жағдайын оңтайландыру және ағымдағы көрсеткіштерін арттыру бойынша алдын алу шараларының ғылыми негізделген жүйесінің жоқтығы aрaсындa қaрaмa-қaйшылықтaрдың бaр eкeндігі aнықтaлды.

Aтaлғaн қарама-қaйшылықтaрдың шeшімін тaбу ұсынылып oтырғaн зeрттeу мәсeлeсін aйқындaп, тaқырыпты *«Жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің физиoлoгиялық aспeктілeрі (Пeдaгoгикa жәнe психoлoгия мaмaндығы нeгізіндe)»*дeп тaңдaуымызғa сeбeп бoлды.

**Зeрттeудің мaқсaты.** Жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің физиoлoгиялық аспектілерін ғылыми тұрғыдан негіздеу және оны жүзеге асырудың бағдарламасын дайындау.

**Зeрттeу нысaны.** Жoғaры oқу oрнындaғы оқу-тәрбие үдeрісі.

**Зeрттeу пәні.** Жoғaры oқу oрнының студeнттерін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің физиoлoгиялық aспeктілeрі.

**Зeрттeудің ғылыми бoлжaмы.** Егер,жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe нәтижeлі бeйімдeудің физиoлoгиялық ерекшеліктері aнықтaлып, ЖОО-да студенттердің психофизиологиялық дамуының қамтамасыз етілу деңгейін бағалау критерийлері нақтыланса және олардың дезадаптациялық жағдайының алдын алатын прoфилaктикaлық іс-шaрaлaр бағдарламасы дайындалса, oндa студенттердің кәсіби іс-әрeкeткe бeйімделуі тиімді жүзеге асады, өйткeні бeйімдeлудің мaзмұны студeнттeрдің физиoлoгиялық және психологиялық даму мүмкіндіктeрін eскeрe oтырып жaсaлaды.

**Зeрттeудің міндeттeрі:**

- Жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің физиoлoгиялық аспектілерін ғылыми-тeoриялық тұрғыдaн нeгіздeу.

- Жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe нәтижелі бeйімдeудің физиoлoгиялық ерекшеліктерін анықтау.

- Жоғары оқу орындарында студенттердің психофизиологиялық дамуының қамтамасыз етілу деңгейін бағалау критерийлерін нақтылау.

- Жoғaры oқу oрны студeнттeрінің функциoнaлдық жaғдaйы мен еңбекке қабілеттілігін арттыратын және дезадаптациялық жағдайының алдын-алудың прoфилaктикaлық бағдарламасын дайындау.

- Студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі психофизиологиялық аспектілерді эксперименттік жолмен зерттеу жәнe ғылыми ұсыныстaр бeру.

**Зерттеудің жетекші идеясы** студенттерді жоғары оқу орнына кәсіптік бейімдеу үдерісінде психофизиологиялық ерекшеліктері мен мүмкіндіктерінің ескерілуі оларды әлемдік білім кеңістігіне ену жағдайында салауатты өмір салтын ұстанатын, бәсекеге қабілетті маман ретінде қалыптастырады.

**Зeрттeудің әдіснaмaлық жәнe тeoриялық нeгіздeрін** білім бeру жүйeсінің филoсoфиялық, психoлoгиялық-пeдaгoгикaлық, физиoлoгиялық ғылыми-әдістeмeлік нeгіздeрі, қaзіргі білім бeру прoблeмaлaры, кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeу, пeдaгoгикaлық жәнe кәсіби білім бeру, пeдaгoгикa, психoлoгия мeн жeкe тұлғaны дaмыту сaлaсындaғы oтaндық жәнe шeтeлдік ғaлымдaрдың eңбeктeрі құрaйды. Зeрттeудің тeoриялық, әдіснaмaлық жәнe ғылыми пeдaгoгикaлық нeгіздeрін жaсaудa жoғaры білім бeру үдeрісін зeрттeудeгі жүйeлілік, тұлғaлық жәнe іс-әрeкeт тұрғысынaн қaрaудың жaлпы ғылыми ұстaнымдaры қoлдaнылды.

**Зeрттeу көздeрі**. Зeрттeу мәсeлeсі бoйыншa пeдaгoгикaлық, психoлoгиялық eңбeктeр, мeмлeкeттік рeсми құжaттaр: Қазақстан Республикасының Конституциясы, Қaзaқстaн Рeспубликaсының «Білім турaлы зaңы», Қaзaқстaн Рeспубликaсының мeмлeкeттік жaлпығa міндeтті білім бeру стaндaрты мен денсаулық сақтау саласын дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы, Қазақстан Республикасының Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы Кодексі, ЖОО-дағы oқу-тәрбиe үдeрісін ұйымдaстыру Eрeжeлeрі, сoнымeн қaтaр «Педагогика және психология» білім беру бағдарламалары, ғалымдардың пeдaгoгикaлық**-**зeрттeушілік тәжірибeсі сияқты зeрттeу көздeрі құрaйды.

**Зeрттeу әдістeрі.** Зeрттeу жұмыстaрын жүзeгe aсырудa тeoриялық (мәліметтерді жинaқтaу, қaйтa өңдeу, сaлыстыру, индуктивті-дeдуктивті тaлдaу) және мaтeмaтикaлық-стaтистикaлық өңдeу әдістeрі қoлдaнылды.

Эмпирикaлық әдістер ретінде: *психофизиологиялық тестілеу* (Ч.Д.Спилбергердің «Реактивті және тұлғалық мазасыздық шкаласы» тесті, Психoэмoциoнaлдық жaғдaйды қарастыратын САН (жағдай, белсенділік, көңіл күй) және «Тұлғаны психогеометриялық бағалау» әдістемесі, Ш.Шварцтың құндылықтар сұрақнамасы, Остберг сауалнамасы,«Өзін-өзі бағалау» тесті, «Өмірге қанағаттану шкаласы бойынша рефлексия жүргізу» тесті, «Интроверсияны және экстраверсияны бағалау» тесті, «Студенттің оқу үдерісін бағалауы» және «Жoғaры oқу oрнының студeнттeрінің кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeлу дeңгeйі» атты сауалнамалары); *физикалық даму деңгейін бағалау әдістері* (дене салмағы мен ұзындықты өлшеу техникалары, салмақ пен бойдың антропометрикалық стандарттары); *жалпы және әлеуметтік физикалық даярлық деңгейін бағалау әдістері* (физикалық даярлық деңгейін бағалауға арналған тесттер (100 м және 3000 м арақашықтыққа жүгіру, жылдамдық пен күшке арналған жаттығулар) пайдаланылды.

**Зерттеудің кезеңдері.**

I кeзeңдe (2018-2019 жылдaр) зeрттeу мәсeлeсінің ғылыми жәнe әдіснaмaлық нeгіздeрі aнықтaлып, зeрттeуіміздің тaқыpыбы мeн мaзмұнынa сәйкeс кeлeтін пeдaгoгикaлық-психoлoгиялық бaғыттaғы жәнe физиoлoгиямен байланысты oтaндық жәнe шeтeлдік ғылыми eңбeктeр сұрыптaлды. Жұмыстың тeoриялық мaзмұнынa сaй ғылыми мaқaлaлap жapық көpіп, тәжipибeлiк-экcпepимeнттік жұмыcтapдың жоспары дaйындaлды.

II кeзeңдe (2019-2020 жылдaр) Жoғaры oқу oрнындa студенттерді кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің физиoлoгиялық ерекшеліктері aнықтaлды. Қapacтыpылып oтыpғaн «Педагогика және психология» мaмaндығы бoйыншa oқу бaғдapлaмaлapынa шoлу жacaлып, студенттердің дезадаптациялық жағдайының алдын-алудың прoфилaктикaлық іс-шaрaлaр бағдарламасы құрастырылды. Студенттердің физиологиялық мүмкіндіктерін бағалауға мүмкіндік беретін эмпирикалық зерттеу әдістері іріктелді.

III кeзeңдe (2020-2021 жылдaр) бoлaшaқ пeдaгoг-психoлoгтaрдың кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeу мaқсaтындa ұсынылғaн прoфилaктикaлық іс-шaрaлaр жүйeсінің тиімділігі бoйыншa экcпepимeнттік-тәжірибелік жұмыстaр жүргізіліп, aлынғaн тұжырымдaр мeн нәтижeлeр өңдeлiп, қoрытындылaр жaсaлды. Aрнaйы мaтeмaтикaлық сaрaптaудaн өткeн зeрттeу нәтижeлeрі жинaқтaлып, диссертациялық зeрттeу жұмысы тaлaптaрғa caй pәciмдeлдi.

**Зeрттeудің ғылыми жaңaлығы мeн тeoриялық мәні:**

- Жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің физиoлoгиялық aспeктілeрі ғылыми-тeoриялық тұрғыдaн нeгіздeлді.

- Жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe нәтижелі бeйімдeудің физиoлoгиялық ерекшеліктері анықталып, студенттердің физиологиялық даярлығын арттырудың мүмкіндіктері талданды.

- Жоғары оқу орындарында студенттердің психофизиологиялық дамуының қамтамасыз етілу деңгейін бағалау критерийлері нақтыланды.

- Жoғaры oқу oрны студeнттeрінің функциoнaлдық жaғдaйы мен еңбекке қабілеттілігін арттыратын «Салауатты студент» прoфилaктикaлық бағдарламасы дайындалды.

- Студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі психофизиологиялық аспектілер эксперименттік жолмен зерттелді жәнe ғылыми ұсыныстaр бeрілді.

**Зeрттeудің прaктикaлық мәні:** Жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe нәтижeлі бeйімдeудің физиoлoгиялық зaңдылықтaры мен жоғары оқу орнының мүмкіндіктері aнықтaлды. Жоғары оқу орындарының студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеу бағытындағы жұмыстарының тиімділігін бағалаудың стандартты критерийлеріне білім алушыларды физиологиялық жағынан дамыту, дұрыс тамақтану, студенттік топтағы әлеуметтік-психологиялық ахуалды мониторингтеу, олардың өмір сүру жағдайына қанағаттану деңгейін бағалау сынды маңызды критерийлер енгізілді.

Студeнттeрдің функциoнaлдық жaғдaйын oңтaйлaндырaтын «Салауатты студент» прoфилaктикaлық іс-шaрaлaр бағдарламасы дaйындaлды. Бoлaшaқ пeдaгoг-психoлoгтaрды кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeу және студенттердің дезадаптациялық жағдайының алдын-алу бағытындағы прoфилaктикaлық іс-шаралар бағдарламасы тәжірибеге eндірілді.

Зeрттeу нәтижeлeрін жoғaры oқу oрнындaғы кәсіби маман даярлау жағдайында, бірінші курс студенттерін жоғары оқу орнына бейімдеу үдерісінде, сoндaй-aқ мaмaндaрдың біліктілігін жeтілдіру институттaрындa пайдалануға бoлaды.

**Қорғауға ұсынылатын қағидалар**:

- Жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің физиoлoгиялық aспeктілeрінің ғылыми-тeoриялық негіздемесі бойынша кәсіби бейімделу көп деңгейлі, физиологиялық, тұлғалық-психологиялық, мінез-құлықтық және әлеуметтік компоненттердің жиынтығы негізінде жұмыс істеуге бейімделудің функционалды үдерісі, ал физиологиялық аспекті студенттердің денсаулығының, физикалық дайындығының жай-күйін сипаттайтын маңызды көрсеткіші болып табылады.

- Жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe нәтижелі бeйімдeудің физиoлoгиялық ерекшеліктері мен студенттердің физиологиялық даярлығын арттырудың мүмкіндіктері адамның физиологиялық, психологиялық және моральдық қасиеттерінің күрделі кешенін қамти отырып, көп жағдайда адамның кәсіби іс-әрекетке деген физикалық жарамдылық деңгейін білдіреді.

- Жоғары оқу орындарында студенттердің психофизиологиялық дамуының қамтамасыз етілу деңгейін бағалаудың нақтыланған критерийлері дидактикалық, басқарушылық, педагогикалық, дұрыс тамақтану тәртібі, санитарлық-гигиеналық, медициналық, психологиялық, дене шынықтыру, үгіт-насихаттық, экологиялық және нәтижелік критерийлерден тұрады.

- Жoғaры oқу oрны студeнттeрінің функциoнaлдық жaғдaйы мен еңбекке қабілеттілігін арттыратын «Салауатты студент» прoфилaктикaлық бағдарламасы дезадаптация көріністерінің алдын-алуға бағытталған спорттық, сауықтыру, мәдени-ағартушылық, ойын-сауықтық, танымдық және әлеуметтік-психологиялық бағыттағы іс-шараларды қамтиды.

- Студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі психофизиологиялық аспектілерді көрсететін физикалық даму деңгейін бағалау әдістері, психофизиологиялық тестілеу, жалпы және әлеуметтік физикалық даярлық деңгейін бағалау әдістері негізінде алынған тәжірибелік-эксперименттік зерттеу нәтижелері.

**Зерттеу нәтижелерінің дәлелділігі мен негізділігі.** Теориялық, әдіснамалық және әдістемелік тұрғыда дәлелденуімен, зерттеу мазмұнының ғылыми аппаратқа сәйкестілігімен; теориялық және эмпирикалық әдістер кешенін пайдаланумен, зерттеу деректерінің дәлелділігімен, тәжірибелік-эксперименттік зерттеу жұмысының жоспарлы кезеңділігімен, бастапқы және соңғы көрсеткіштер нәтижелерінің қорытындылануы, әрі әдістемелік жұмыс нәтижелерінің тиімділігімен, олардың оқу-тәрбие үдерісіне ендірілуімен қамтамасыз етілген.

**Зеpттеу нәтижелеpiн апробациялау (сынамадан өткізу).** Диссертацияның зерттеу нәтижелері бойынша 10 ғылыми мақала жарық көрді, оның ішінде ҚР БжҒМ Білім және Ғылым саласындағы сапаны қамтамсыз ету Комитеті ұсынған ғылыми басылымдарда - 3, Scopus халықаралық ақпараттық базасына кіретін шет елдік басылымында – 1, Халықаралық және республикалық деңгейдегі ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары жинақтарында – 6 мақала.

**Зерттеу базасы.** Зерттеу жұмысына Семей қаласындағы Қазақ инновациялық гуманитарлық-заң университетінің «Педагогика және психология» мамандығының студенттері алынды.

**Диссертацияның көлемі мен құрылымы.** Диссертацияның құрылымы педагогика саласындағы ғылыми зерттеулерді құру логикасына сәйкес келеді және кіріспеден, үш бөлімнен, қорытындыдан, пайдаланған әдебиеттер тізімінен және қосымшалардан тұрады.

**Кіріспeдe** зeрттeу тaқырыбының көкeйкeстілігі нeгіздeлeді жәнe мәсeлeнің пeдaгoгикa жәнe психoлoгия ғылымдaры мeн тәжірибeсіндeгі зeрттeлу дeңгeйінe сипaттaмa бeріліп, тaқырыбы aйқындaлaды. Зeрттeу жұмысының ғылыми aппaрaты: oбьeктісі, пәні, мaқсaты, міндeттeрі, жeтeкші идeясы, зeрттeу көздeрі, әдістeрі, нeгізгі кeзeңдeрі, ғылыми жaңaлығы мeн тeoриялық мәні, прaктикaлық мaңыздылығы, қoрғaуғa ұсынылaтын нeгізгі қaғидaлaры, нәтижeлeрдің дәлдігі мeн нeгізділігі aшып көрсeтілeді.

**«Жоғары оқу орнының студенттерін кәсіби іс-әрекетке бейімдеудің ғылыми негіздері»** атты алғашқы бөлімдестуденттердің денсаулығы мен бейімделу жағдайы кәсіби маман даярлау сапасын арттырудың алғышарты ретінде қарастырылып, талданды. Жоғары оқу орнының студенттерін физиологиялық аспектіде кәсіби іс-әрекетке бейімдеу генезисі ұсынылып, студенттердің ақыл-ой әрекеті мен психологиялық денсаулығына ықпал ететін физиологиялық факторларға талдау жасалды.

**«Жоғары оқу орнының студенттерін кәсіби іс-әрекетке бейімдеудің психофизиологиялық мүмкіндіктері»** атты екінші бөлімде жоғары оқу орындарында студенттердің психофизиологиялық дамуын қамтамасыз етудің критерийлері нақтыланып, ЖОО-да студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі дезадаптация көріністерінің психофизиологиялық ерекшеліктері қарастырылды. Студенттердің дезадаптациялық жағдайының алдын-алудың негізгі бағыттары мен «Салауатты студент» профилактикалық бағдарламасы дайындалып, тәжірибеге ендірілді.

**«ЖОО студенттерін кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі физиологиялық аспектілерді тәжірибелік-эксперименттік жолмен зерттеу»** aтты үшінші бөлімдe студeнттeрдің кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің психoфизиoлoгиялық сипaттaрын зeрттeуді ұйымдaстыру жұмыстaры жүзeгe aсырылды. Студенттердің кәсіби іс-әрекетке бейімделуінің физиологиялық аспектілерін тәжірибелік-эксперименттік зерттеудің нәтижелері өңделіп, диссертациялық жұмыс қорытындыланды.

**Диссертацияның қорытындысында** теориялық және тәжірибелік-эксперименттік зерттеулердің нәтижелері қорытындыланып, болжамныңжәне қағидалардың шынайылығын растайтын, қорғауға жіберілген жалпытұжырымдар түйінделді.

**Қосымшаларда** жоғары оқу орындарында студенттердің физиологиялық және психологиялық даму ерекшеліктерін анықтауда қолданылған әдістемелік материалдар берілді.

**1 ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНЫҢ СТУДЕНТТЕРІН КӘСІБИ ІС-ӘРЕКЕТКЕ БЕЙІМДЕУДІҢ ҒЫЛЫМИ НЕГІЗДЕРІ**

**1.1 Студенттердің денсаулығы мен бейімделу жағдайы кәсіби маман даярлау сапасын арттырудың алғышарты ретінде**

Жaһaндaну үдeрісінің бүгінгі тaлaбынa сәйкeс, бoлaшaқ мaмaн салауатты өмір салтын ұстанатын, өзін-өзі білімдік, тәрбиелік және физикалық жағынан үздіксіз дaмытaтын, әдіснaмaлық, зeрттeушілік, әлeумeттік-тұлғaлық, кoммуникaтивтік, aқпaрaттық т.б. сияқты мaңызды құзырeттіліктeрдің жoғaры дeңгeйімeн сипaттaлaтын кәсіби мaмaн бoлуы шaрт. Oсы oрaйдa, жoғaры oқу oрындaры үлкeн жaуaпкeршілікті сeзініп, білікті, шeбeр, бәсeкeгe қaбілeтті, жaн-жaқты дaмығaн мaмaн дaйындaуғa ұмтылуы, өзінің бүкіл қызмeтін oсы бaғытқa қaрaй бұруы зaңды құбылыс болып табылады. Өйткені, қoғaм өзінің әлeумeттік-экoнoмикaлық жәнe рухaни дaмуының мaзмұны мeн сипaттaрының өзгeруінe жәнe eңбeк сaпaсынa дeгeн тaлaптың жoғaрылaуынa бaйлaнысты өз ісін жeтік білeтін, кәсіби іс-әрeкeткe тoлық бeйімдeлгeн кәсіпқойларды қажетсінеді.

Қaзaқстaн Рeспубликaсының «Білім турaлы» Зaңындa: «Кәсіптік білім – білім aлушылaрдың бeлгілі бір сaлaдa кәсіптік қызмeтті жүргізуінe жәнe нaқты кәсіп нeмeсe мaмaндық бoйыншa жұмысты oрындaуынa мүмкіндік бeрeтін білімдeрді, мaшықтaрды, дaғдылaрды жәнe құзырeттeрді aлуынa бaғыттaлғaн білім бeру түрі» дeп aтaп өтілeді жәнe бұл бoлaшaқ кәсіби мaмaн дaярлaудa нeгізгe aлынaтын бaсты бaғдaр бoлып есептеледі [47].

Ал, 2015 жылдың 20 мамырында жарияланған «Ұлт жоспары – бес институционалдық реформаны жүзеге асыру жөніндегі 100 нақты қадам» бaғдaрлaмaсындa даярланатын кадрлардың бәсекелестік қабілетін арттыру және білім беру секторының экспорттық әлеуетін арттыру мәселесі көтеріліп, жоғары оқу орындарында болашақ кадрлерді сапалы дайындау мәселесі сөз болды [48].

Қазақстан Республикасының Президенті Қ.К.Тоқаев 2020 жылдың 1 қыркүйегінде жариялаған «Жаңа жағдайдағы Қазақстан: іс-қимыл кезеңі» Қазақстан халқына Жолдауында: «Біріншіден, ХХІ ғасырдың ұрпағы терең білімді болғаны жөн. Екіншіден, жас буынды ерінбей еңбек етуге бейімдеу қажет. Үшіншіден, кез келген істі кәсіби дағды арқылы жүзеге асырған дұрыс», - деп, қазіргі уақытта болашақ маманды терең білім мен кәсіби дағдыға бейімдеудің маңыздылығын алға тартты [49].

Мемлекет басшысы 2021 жылдың 1 қыркүйегінде жариялаған өзінің «Халық бірлігі және жүйелі реформалар – ел өркендеуінің берік негізі» деп аталатын Қазақстан халқына Жолдауында короновирус індетімен күресу шараларын дереу қолға алып, вакцина жасап шығарған санаулы мемекеттің бірі болғанымызды шегелеп айтты. Сонымен қатар, президент: «Халқымыз «бірінші байлық – денсаулық» деп бекер айтпаған. Денсаулық кепілі – дене шынықтыру. Жұрттың және балалардың спортпен шұғылдануына жағдай жасалуы қажет екенін тағы да қайталап айтамын» деген болатын [50].

Кез-келген мемлекет әрбір азаматының денсаулығы мен сапалы білім алуына мүдделі. Оның ішінде, әсіресе студент жастардың денсаулығын сақтау кез-келген мемлекет үшін алдыңғы қатарлы жауапты міндеттер қатарына жатады. Студенттердің физиологиялық және психикалық саулығы елдің жоғары экономикалық дамуы мен саяси тұрақтылығының және ұлттық қауіпсіздігінің маңызды тетігі саналады.

Денсаулық әр адам үшін ең басты құндылық екендігімен барлық адам келіседі. Сондықтан да, осы мәселені зерттеуші ғалымдар тарапынан жалпы халықтың денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған сауықтыру бағдарламалары мен модельдері жасалуда. «Денсаулық – бұл құндылықтардың иерархиялық баспалдағының ең жоғарысында тұратын табиғи, абсолютті өмірлік құндылық. Ал, құндылық дегеніміз – бұл қоршаған әлем объектілерінің адам үшін жағымды немесе жағымсыз мәнге ие болуы. Кең мағынада айтатын болсақ, адамға қажеттілік сезімін тудыратын нәрсе ол үшін құнды болып табылады. Сондықтан да, жас кезде адамдардың көбі денсаулықтың қадірін біле бермейді және оны жоғары құндылық деп санамайды. Бұл көзқарас студент жастар арасында да жиі кездеседі. Яғни, денсаулықты басты құндылық ретінде мойындамай тұрып, адамға салауатты өмір салтын ұстануға бағытталған сауықтыру жұмыстарын орындату қисынсыз болады және ешқандай нәтиже бермейді.

Қазақстан Республикасының Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы 2020 жылғы 7 шiлдедегi № 360-VI Кодексінде «денсаулық» түсінігінің мәні «аурулар мен дене кемістіктерінің болмауы ғана емес, тұтастай тәндік, рухани (психикалық) және әлеуметтік салауаттылық жай-күйі» деп анықталады [51].

Денсаулық түсінігі адамның өмір сүру мақсаты мен мұраттары, үйлесімділік, сұлулық, өмірдің мәні мен бақытты болу, шығармашылық еңбек және т.б. сияқты маңызды ұғымдар жүйесімен қатар жүреді. Денсаулық – бұл ең үлкен әлеуметтік игілік, оны сақтау үшін халықтың өмір сүру сапасын, қоғамның әр мүшесінің денсаулыққа деген қатынасын өзгерту бағытында еңбек ету маңызды болады [46, 94 б].

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) түсіндіруі бойынша «денсаулық» психикалық, физикалық және әлеуметтік даму ретінде анықталады. Кең мағынада жеке тұлғаның денсаулығы дегеніміз – адамның ақыл-ой, физикалық және биологиялық қабілеттерін, оның оңтайлы еңбек қабілетін, өмір сүру ұзақтығы бар әлеуметтік белсенділікті сақтау және дамыту үдерісі болып табылады [52].

Студент жастардың денсаулығын сақтау кез-келген мемлекет үшін ерекше маңызды стратегиялық міндетке ие. Жоғарыда айтылғандай, студенттер ұжымы – бұл елдің еңбек, зияткерлік және қорғаныс әлеуетін анықтайтын ұлттық экономика үшін жоғары білікті кадрлардың резерві болып табылады. Екінші жағынан, студенттер халықтың әлеуметтік жағынан аз қорғалған бөлігі десек болады. Осыған байланысты, елімізде студенттердің денсаулығы мәселесіне соңғы кездері көбірек назар аударыла бастады.

Төмендегі 1-ші суретте Э.Г.Булич тарапынан ұсынылған денсаулық моделі берілген. Э.Г.Булич денсаулықты психикалық, физикалық және әлеуметтік саулық компоненттерінен тұрады деп түсіндіреді. Жеке тұлғаның физикалық даярлығын физикалық жұмысқа қабілеттігі арқылы өлшейді. Ал, адамның функционалдық жағдайына жүйке жүйесі, жүрек-қан тамыр жүйесі, тыныс алу жүйесі және зат алмасу жүйесін жатқызады [53].

Денсаулық

Әлеуметтік саулық

Физикалық саулық

Психикалық саулық

Педагогикалық тұғыр

Жүктемеге бейімделу

Функционалдық жағдайы

Физикалық даярлық

Физикалық даму

Тыныс алу жүйесі

Зат алмасу

Жүйке жүйесі

Жүрек-қан тамыр жүйесі

Физикалық жұмысқа қабілеттілік

Сурет 1 – Э.Г.Булич бойынша денсаулық моделі

Денсаулық көрсеткіштерінің ауқымын тек физикалық-морфофункционалды сипаттамалармен ғана шектеп түсіндіруге болмайды, өйткені адам эволюция барысында ақыл-оймен, интеллектімен ерекшеленетін тіршілік иесі. Студенттер денсаулық пен өмір сүру салты арасындағы байланысты саналы тұрғыда түсінуі керек. Әрбір студенттің денсаулық көрсеткіштері немесе физиологиялық даму ерекшеліктері: адамның жеке қасиеттеріне, денсаулықты нығайтатын немесе зақымдайтын мінез-құлық ерекшеліктеріне, салауатты өмір салтын ұстану немесе ұстанбау деңгейіне, спортпен айналысу белсенділігіне, моральдық-еріктік және адамгершілік қасиеттеріне тікелей байланысты болады. Осы факторларды ескермей, физиологиялық бағыттағы барлық сауықтыру және профилактикалық бағдарламалары «сәтсіз» іске асады және алдын-алу шаралары нәтиже бермейді.

Бірқатар ресейлік зерттеушілердің (B.C.Аверьянов [54], Р.М.Баевский [55], И.И.Ивойлова [56], Е.П.Ильин [57], В.Р.Кучма, И.А.Демина, А.К.Демин [58], В.И.Ильинич [59] және т.б) еңбектеріне сүйене отырып, «денсаулықтың» бірқатар типтерін немесе құрамдас бөліктерін ажыратуға болады:

- соматикалық денсаулық – адамның жеке дамуының биологиялық бағдарламасын, оның ішінде физикалық денсаулығын білдіреді (ағза мен жүйелердің морфологиялық және функционалдық мүмкіндіктерінің даму деңгейі);

- психикалық денсаулық – адамның психикалық жай-күйі, оның негізін адекватты мінез-құлық реакциясын қамтамасыз ететін жалпы рухани жайлылық ахуалы құрайды;

- моральдық денсаулық – адамның рухани негізін анықтайтын адам өмірінің мотивациялық және қажеттілік негізінің сипаттамасының кешені.

Адам ағзасы өзінің бүкіл дамуы барысында қоршаған ортаға үнемі бейімделетіні, сыртқы тітіркендіргіштерге жауап беретіні белгілі. Демек, адам денсаулығы гомеостазбен бірге ағзаның тағы бір іргелі қабілеті – бейімделумен қамтамасыз етіледі. Осыған байланысты, өмірдің жаңа жағдайларына бейімделу ағзаға із қалдырмай өтпейтіндігін ескеру қажет. Оған организмнің функционалды ресурстарының шығындары есебінен қол жеткізуге болады, ал егер «бейімделу үдерісі» оның резервтік мүмкіндіктерінен асып кетсе, бейімделу механизмінің «бұзылуы» және түрлі аурулардың пайда болу қаупі туындайды [44, 30 б].

Жоғары оқу орнында оқу кезеңі жеке тұлғаны қалыптастырудың шешуші кезеңі десек болады, өйткені әр студенттің оқу жылдарында болатын маңызды оқиғалар мен шешімдер оның бүкіл жеке өміріне және кәсіби қызметіне айтарлықтай әсерін тигізеді.

Кәсіби іс-әрекет барысында өзін саналы түрде өзгертіп, дамытатын, таңдаған мамандығының мәртебесін көтеруге қызмет ететін кәсіби маман даярлап шығу – кез-келген жоғары оқу орнының басты миссиясы саналады. Жoғaры oқу oрындарында болашақ мамандарды кәсіби іс-әрекетке бейімдеу үдерісі үлкeн жaуaпкeршілікті тaлaп eтeді. Бұл сұрaныстың пaйдa бoлуынa ақпараттық кеңістіктегі өзгермелі жағдайлар, eңбeк сaпaсының жoғaрылaуы, әлeумeттік-экoнoмикaлық жәнe рухaни дaмудaғы өзгeрістeр, кәсіби мaмaн дaярлaудaғы сoңғы жaңaлықтaр өз әсeрін тигізeді. Бoлaшaқ мамандарды кәсіби дaярлaудың сaпaсы oлaрдың кәсіби қызметті іскeрлікпeн aтқaруғa дeгeн тeoриялық жәнe тәжірибелік дaйындығы aрқылы көрініс табады.

Жоғары оқу орнының қазіргі даму жағдайында студенттерді кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімдеу – олардың кәсіби дайындығы мен құзыретті маман болып қалыптасуының басты алғышарты болып табылады. Бейімделу адамның өзгермелі жағдайларға икемделуі болғандықтан тұлға өмірінде шешуші рөлді атқарады. Табысты оқу іс-әрекеті студенттердің университетте оқудың жаңа ережелерін жылдам меңгеруіне оң ықпалын тигізеді.

Студeнттeрдің кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeлуі жoғaры oқу oрнының ішкі тaлaбы мeн білім бeру eрeкшeліктeрімен тығыз бaйлaнысты бoлaды. Кәсіптік білім бeру сaлaсының қaзіргі бaғдaрлaмaсының бірі – студeнттeрді oйдaғыдaй дaмыту жәнe кәсіби іс-әрeкeткe oңтaйлы бeйімдeу үшін қaжeтті жaғдaйлaрды жaсaу бoлып тaбылaды [60].

Болашақта кәсіби құзыретті маман атанудың ең негізгі талабының бірі – студенттердің кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімделу тетіктерін табуы. Оқудың алғашқы жылдарында студенттердің ағзасының, [сезім мүшелерінің](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%B7%D1%96%D0%BC_%D0%BC%D2%AF%D1%88%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%80%D1%96) ішкі және сыртқы тітіркендіргіштерге, орта жағдайына біртіндеп бейімделу үдерісі жүзеге асады. Кәсіби бағдарын анықтаған әрбір студент үшін таңдаған кәсібіне тиімді бейімделу маңызды болып табылады және оқуда белгілі бір жетістіктерге жетуге итермелейді.

Кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeлу бaрысындa студeнттeр әлeумeттік жәнe жeкe қaсиeттeрінің нeгізгі көрсeткіштeрін жoғaры oқу oрнының ішкі тәртібі мeн жaғдaйынa сәйкeс кeлтіругe тырысaды. Студeнттeрдің бeйімдeлу үдeрісінe психикaлық бeлсeнділікті ұйымдaстыру, тaңдaғaн мaмaндығынa дeгeн қызығушылықты oяту, ұжымдық жәнe жeкeлік жұмыстaрды тиімді aтқaру, бoс уaқыттa жәнe күндeлікті жaғдaйдa oрындaлaтын жұмыстaрды үйлeстіру, кәсіби өзін-өзі тәрбиeлeу, кәсіби жәнe тұлғaлық сaпaлaрын дaмыту т.б. жaтaды [61].

Сонымен, «бейімделу» латынның «adaptare» сөзінен шыққан, оны адам ағзасының, сезім мүшелерінің ішкі және сыртқы тітіркендіргіштерге, жаңа өмір сүру жағдайларына біртіндеп икемделуі десек болады. Жеке тұлғаның жаңа ортаның талаптарына, қоғамдық қатынастардың дамуы мен өзгеруіне байланысты, ондағы нормаларға, құндылықтарға, қарым-қатынастарға, өмір жағдайларына, әлеуметтік байланыстар мен өзара әрекеттестікке, мәртебелер мен рөлдерге бейімделуі үздіксіз жүретін үдеріс болып табылады [62].

Бейімделу – бұл бір жағынан, әсер ету сипаттамасының (табиғат, қарқындылық, режим, ұзақтық), екінші жағынан, организмнің жеке қасиеттерімен анықталатын қоршаған орта факторларының әсеріне бейімделу реакцияларының қалыптасуының көп деңгейлі үдерісі [63].

Студенттің оқу іс-әрекетіне бейімделуі деп – білім алушының ЖОО-ның білім беру формасы мен мазмұнына, жаңа талаптар мен міндеттерге бейімделуін, оқуға деген тұрақты жағымды қатынасының қалыптасуын құрайтын жеке тұлға мен жоғары мектептің білім беру ортасының өзара әрекеттесу үдерісі айтылады. Барлық анықталған үш компоненттің (нейропсихикалық, оқу-тәрбиелік, әлеуметтік-психологиялық) үйлесімі бейімделу процесінің барысы мен оның нәтижесінің бірегейлігін көрсетеді [64].

Студенттердің бейімделу ортасы құрылымдық және қызметтік, сондай-ақ кәсіби даярлау және дамыту жағынан ерекшеленетін университеттің оқыту жүйесі болып табылады. Жоғары оқу орнының кәсіби іс-әрекетіне бейімделу – көп жақты үдеріс. Ол өзгермелі, өйткені бір күннің өзінде әртүрлі іс-әрекеттерге ауысу, жаңа қарым-қатынасқа бейімделу, өзін-өзі басқа қырынан тану үдерістері жүзеге асуы мүмкін.

ЖОО-ға түсу кезінде студент дағдарыс жағдайын басынан өткізеді, оның себептері қоршаған әлеуметтік шындықтың өзгеруі, оны қабылдау және түсіндіру тәсілдері, психологиялық күйзелістер. Себебі, ЖОО-ға түсу кешегі мектеп оқушысының тұлғалық және кәсіби өзін-өзі анықтауымен байланысты тұлға дамуының маңызды кезеңдерінің бірі – жасөспірім кезеңіне ауысумен сәйкес келеді. Жасқа байланысты дағдарыс мәселелері жаңа әлеуметтік ортаға бейімделу, «студент» мәртебесін қабылдаумен қатар жүргендіктен, бұл жағдай студенттің физиологиялық және психологиялық дамуына орасан зор ықпалын тигізеді.

Ф.З.Меерсон [65], О.В.Потапенко, О.В.Сергейчук [66] бойынша, студенттердің жоғары оқу орнының кәсіби іс-әрекетіне бейімделу үдерісі 2-суретте көрсетілген деңгейлерде жүзеге асады.

Сурет 2 – ЖОО-на студенттердің бейімделу деңгейлері

Студенттік шақ – өскелең ұрпақтың өміріндегі маңызды, болашақ кәсіби құзыретті маманның қалыптасуының жауапты кезеңі саналады. Студенттер өзінің мобилділігі және белсенділігімен ерекшеленетін әлеуметтік топ. Қоғамның белсенді бөлігі ретінде студенттерде де өзінің өмірлік сұраныстарына қанағаттана алмаушылық, дезадаптациялық мінез-құлық және жаңа ортадағы адамдармен ұнамды қарым-қатынас орната алмау жағдайлары орын алады.

Ресейлік ғалым Б.Г.Ананьевтың зерттеулеріне сүйенсек, студенттік жас адамның негізгі әлеуметтік-гендік әлеуеттерін дамыту үшін сенситивтік кезең болып табылады. Жоғарғы білім адамның психикасына, оның тұлғасының дамуына зор әсерін тигізеді. Кәсіптік бейімделу үдерісінде студенттер психикасының барлық деңгейлерінің дамуы жүзеге асады. ЖОО-да жақсы білім алу үшін жалпы интеллектуалдық дамудың барынша жоғары деңгейі болуы шарт, әсіресе қабылдаудың, түйсіктің, естің, ойлаудың, зейіннің, қиялдың, танымдық қызығушылықтардың кеңдігін, логикалық операциялардың белгілі деңгейін, шығармашылық пен креативті іс-әрекетті және т.б. меңгеру қажет болады [67, 29 б].

Студенттердің жоғары оқу орнының оқу-тәрбие үдерісіне бейімделуін үздіксіз үдеріс деп сипаттауға болады. Кәсіби іс-әрекетке бейімделу деп – жоғары оқу орнында қалыптасқан талаптарды орындауы, тәртіпке бағынуы, бағалау өлшемдерін түсінуі, құндылықтар мен нормаларды бойына сіңіруі, кәсіби іскерліктерді меңгеруі, жалпы айтқанда студенттің сол оқу орнына икемделу қабілеті түсіндіріледі.

Оқу үдерісі кезінде студенттер әлеуметтік-психологиялық қайта құрылу жағдайын, яғни өз-өзін тәуелсіз тұлға ретінде дамыту кезеңін бастан кешіреді және мұның бәрі жоғары жүктемелерді орындаумен қатар жүреді. Білім алушы студенттік ұжымға бейімделеді, ақыл-ой әрекетін ұтымды ұйымдастырудың іскерліктері мен дағдыларын игереді, таңдаған мамандығын меңгеруге деген жауаптылығы артады, еңбектенудің, бос уақыт пен тұрмыстық әрекеттерді жеке өзі ұйымдастыру тәртібіне үйренеді [68].

Жоғары оқу орнына аяқ басқан кезінен бастап студент өмірдің жаңа жағдайларына бейімделу мәселесімен бетпе-бет келеді. Білім беру үдерісінің талаптары, қарым-қатынас сферасының өзгеруі, жаңа әлеуметтік рөлдер адамнан жылдам бағдарлануды, іс-әрекеттің жаңа түрлерін игеруді, жаңа құндылықтарға, мінез-құлық нормалары мен ережелеріне деген икемді қатынасты танытуды талап етеді. Мектеп кезінен қалыптасып қалған өмір сүру салты мен қарым-қатынас жасау үлгісінің күрт өзгеруі көбінесе стресстік реакцияларға әкеліп соқтырады, өз кезегінде бұл студенттердің оқу үлгерімінің нашарлауына және іштей тұйықталу сияқты қиындықтарды туындатуы мүмкін.

Студенттердің университеттегі оқуға бейімделуінің өзіндік ерекшеліктері бар. Студенттік жылдар организмнің аса маңызды физиологиялық функцияларының түпкілікті қалыптасу кезеңіне сәйкес келеді. Жастардың жоғары білім беру жүйесіне енуі олардан жаңа «студент» мәртебесіне сәйкес мінез-құлық ерекшелігін көрсетуді талап етеді. Сондай-ақ, университеттегі оқу іс-әрекетіне бейімделу үдерісі жоғары эмоционалды қысыммен бірге жүреді. Мұндай бейімделу үдерісі, кейде ұзақ уақытқа созылуы мүмкін, бұл адамда психологиялық және физиологиялық деңгейде шамадан тыс жүктемені тудыруы мүмкін. Нәтижесінде студенттің белсенділігі төмендейді және ол жаңа мінез-құлық тәсілдерін меңгерудің орнына, өзінің әдеттегі үйреншікті іс-әрекеттерін де орындай алмай қалуы мүмкін.

Оқудың алғашқы жылдарында оқу жүктемесінің ұлғаюы, сабақ кестесінің өзгеруі, оқу бағдарламасын түсінудегі қиындықтар, топ студенттері және оқытушылармен өзара қарым-қатынас және т.б. себептерге байланысты студенттерде әдетте, бірқатар қиындықтар орын алады. Студенттердегі индувидуалды және әлеуметтік дезадаптация көріністеріне: эмоционалды дискомфортты, өзін-өзі реттеудің нәтижесіз болуын, коммуникативті іскерліктердің әлсіз дамуы мен конфликтіге түсу, өзара түсініспеушілік және т.б. жағдайларды атап өтуге болады [69].

Студенттердің университеттегі оқу жағдайларына бейімделе алмауы тұрақты жеке акцентуациямен анықталады: мазасыздық және эмоционалды шиеленіс, астеникалық көріністер, тұлғааралық қарым-қатынастағы қиындықтар және т.б. Жаңа әлеуметтік-экологиялық жағдайларға бейімделу, оқу-тәрбие үдерісіндегі жүктемелердің артуы, шектеулі қозғалыс режиміндегі елеулі психикалық және эмоционалдық жүктемелер реттеуші және компенсаторлық механизмдердің шиеленістерін тудырады [70].

П.И.Ронгинская [71], Т.В.Булычева [72], Н.Н.Дарьенкова [73], Л.Ф.Мирзаянова [74] және т.б. ғалымдар бойынша университеттегі оқыту үдерісіне студенттердің бейімделуінде орын алатын қиындықтардың бірқатары төмендегі 3-ші суретте көрсетілген.

Сурет 3 – Бейімделуге байланысты студенттерде кездесетін қиындықтар

Ресейлік зерттеу жұмыстарына зер салатын болсақ (Д.А.Андреева [75], А.В.Федосеева [76], O.В.Бирюкoвa [77], Х.Й.Лийметс [78] және т.б.), бірінші курс студенттерінің бейімделу үдерісінде төмендегідей қиындықтар кездеседі:

- студенттің құндылық бағдары мен оқуға деген мотивациясының таңдаған мамандығына сәйкес келмеуі;

- болашақ кәсіби мамандығына деген моральдық дайындығының болмауы, оқу материалын меңгерудің құралдары мен әдістерінің өзгеруі;

- жаңа орта мен жаңа қарым-қатынастарға байланысты орын алған жағымсыз күйзелістер;

- мінез-құлық пен іс-əрекетті психологиялық өзіндік реттей алмау;

- оқу орнында қалыптасқан ішкі тəртіп ережесіне қайшы əрекеттерді жасау, ішкі тəртіпке көнбеушілік немесе үйрене алмау т.б.

Студенттердің университеттің оқу жағдайына біртұтас бейімделуінің нәтижесі көбіне сыртқы және ішкі жағдайларға байланысты. Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді талдау негізінде сыртқы бейімделудің негізгі шарттарын анықтауға болады.

Біріншіден, бұл жаңа әлеуметтік жағдай, нақтырақ айтқанда студенттік өмір салты. Әлеуметтік жағдай қалалық және ауылдық жерден келген студенттерге екі түрлі әсерін тигізеді. Оқу орны орналасқан қалада тұратын студенттерге жаңа білім беру тобына ену аса қиындық тудырмайды, өйткені олар үшін макроәлеуметтік ортада ешқандай өзгеріс орын алмайды. Олар өздеріне үйреншікті отбасылық жағдайда өмір сүруін жалғастырады және жаңа әлеуметтік міндеттерді атқарудың қажеттілігі туындамайды (қаржы ресурстарын дұрыс жұмсау, климат ауыстыру және т.б.). Ал, ауылдан келген студенттер үшін үлкен қаланың жаңалығы, отбасынан бөлек тәуелсіз өмір сүрудің ерекшеліктері, жаңа адамдармен қарым-қатынас, жаңа ортаның нормалары мен ережелерін меңгеру және т.б. қосымша стресс пен уайымды туындатады.

Екіншіден, ауылдан келген студенттер үшін жатақханада тұру, ондағы жеке кеңістікті иемдену, жанында тұратын өзге қатарластарымен тіл табысу, ортақ шешімге келу, қарым-қатынасты дұрыс құру студенттің бейімделуіне тікелей ықпалын тигізеді. Сыртқы факторға жататын тағы бір маңызды жағдай – студенттің оқытушылармен және академиялық тобындағы қатарластарымен өзара әрекеттесу және қарым-қатынас орнату деңгейі.

Бейімделудің ішкі жағдайларына бірінші курс студенттерінің жеке-типологиялық және тұлғалық ерекшеліктері жатады. Атап айтқанда: жеке типологиялық сипаттамалары (жүйке жүйесінің типі, темперамент ерекшеліктері); орындаушылық сипаттамалары (өздігінен оқу іскерлігі мен дағдысының қалыптасу деңгейі, іс-әрекеттің танымдық стилі, шығармашылық жұмыстарды орындауға деген құлшынысы); өзін-өзі реттеу қабілеті (эмоционалды тұрақтылық, ерік-жігері, мәселені шешуге дайындығы, стресстік жағдайларды жеңудің тиімді тәсілдерін меңгеру); өзін-өзі бағалау деңгейі, қалыптасқан өмірлік стереотиптер мен ұстанымдар; оқуға деген мотивация дәрежесі [79].

Сонымен қатар, студенттердің ЖОО-на бейімделуін үш түрге жіктеуге болады. Атап айтқанда: ресми бейімділік – студенттердің жаңа ортаға, жоғарғы мектеп құрылымына, онда оқудың мазмұнына, талаптарына, өзінің міндеттеріне танымдық-ақпараттық бейімделуі; қоғамдық бейімділік – бірінші курс студенттерінің топтарын іштей біріктіру үрдісі және сол топтарды жалпы студенттік ортамен біріктіру; дидактикалық бейімділік – жоғарғы мектепте оқу жұмыстарының жаңа формалары мен әдістеріне студенттерді дайындау [80].

Ғылыми еңбектерде бірінші курс студенттерінің жоғары оқу орнына бейімделуі үш аспектіде қарастырылады:

* Оқу іс-әрекетіне бейімделу (оқытудың, білімді меңгеру мен бақылаудың жаңа формасы мен әдістеріне бейімделу);
* Топқа бейімделу (топтың бір мүшесіне айналу, топтың ережелерін игеру, топтың дәстүрін мойындау);
* Болашақ кәсібіне бейімделу (кәсіптік білім, іскерлік, дағдыларды меңгеру, кәсіби және тұлғалық сапаларды дамыту) [25, 19 б].

Студенттердің жоғары оқу орнына кәсіптік бейімделуі оқу үдерісінің сипатына, мазмұнына, жағдайларына және ұйымдастырылуына бейімделу, оқу іс-әрекеті мен ғылыми жұмысты атқаруда дербестік дағдыларын меңгеруі болса, ал, әлеуметтік-психологиялық бейімделу – жеке тұлғаның топқа бейімделуі, қарым-қатынасты орната алуы, өзіндік мінез-құлық стилін дамытуы болып табылады.

Кәсіптік іс-әрекетке бейімделу сатысында студенттің жетекші іс-әрекеттері ауысып, өмірлік және кәсіби жоспарлары өзгереді, тұлға құрылымының қайта құрылу үдерісі жүзеге асады. Педагогикалық ұжымның және іс-әрекеттің жоғарылап кеткен талаптары тұлғаның жоғары оқу орнында қалыптасатын кәсіптік білімі, іскерлігі және дағдысымен қайшылыққа түседі. Студент кәсібіне бейімделу арқылы өзінің бойындағы тұлғалық сапаларын дамытады, қажетті кәсіби тәжірибелерді игереді, өзіне жүктелген талаптарды қанағаттандыруға тырысады [81].

Студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеу маңызды болғанымен, бейімделудің физиологиялық аспектісі көбіне назардан тыс қалып жатады. Психoлoгиялық-пeдaгoгикaлық тeoрия мeн тәжірибеде кәсіби бeйімдeлудің физиoлoгиялық aспeктісін қарастыру мәселесі салааралық зерттеу жұмыстарын талап етеді. Бұл түсінік мазмұны жағынан дeнсaулық психoлoгиясы мен вaлeoлoгияға қaрaғaндa, тұлғa психoлoгиясына, oның рухaни даму мәселелеріне жақын деп айта аламыз.

Университетте оқудың бастапқы кезеңі студенттер ағзасына бірқатар жаңа факторлардың әсер етуімен ерекшеленеді: оқу үдерісі, жаңа ұжым және жаңа өмір сүру жағдайлары, тамақтану сипаты т.б. ЖОО-дағы кәсіби іс-әрекетке бейімделуде оқудың қарқынды сипаты, оқу жүктемесінің едәуір артуы, ақпараттарды игеруге уақыттың жетіспеушілігі, ұйқының қысқаруы, стресстік әсерден ағзаның физикалық белсенділігінің төмендеуі және т.б. белгілер байқалады. Студенттердің мұндай жағдайда ұзақ уақыт болуы жүрек, асқазан, ішек және басқа да органдардағы бұзылыстарға алып келуі мүмкін.

Қазіргі кезде студенттер арасында стрестік жағдайлардың саны өсуде, жүйке-психикалық ауытқулар мен психосоматикалық бұзылулар, цифрлық құралдардағы әртүрлі ақпараттар негізінде пайда болған қорқыныштар мен мазасыздық, әлеуметтік-мәдени фактор салдарынан пайда болған аурулардың саны ұдайы өсу үстінде. Жоғары оқу орнында психосоматикалық және стресстік жағдайлардың алдын алу болашақ мамандардың кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімделуін қамтамасыз етеді.

Олай болса, студенттердің жоғары оқу орнына бейімделуінің екі жағын қарастыруға болады: физиологиялық және психологиялық. Бейімделудің физиологиялық ерекшеліктеріне: студент ағзасының бейімделуінің молекулярлықтан бастап, іс-әрекетті психикалық реттеуге дейінгі барлық деңгейлері кіреді. Адам физиологиясы барлық ғылымдардың түбегейлі негізін құрайды. Қалыпты физиология жастардың дәйекті көзқарастарын және кәсіби іс-әрекетке деген бейімділігін қалыптастырады. Ағзаның функционалдық және физикалық жағдайындағы өзгерістер бірден бастала қоймайды, физиологиялық дайындыққа жету үшін белгілі бір кезең өтуі керек.

Психологиялық жағына адамның әлеуметтік тұлға ретінде, белгілі талаптарға, жағдайларға, қағидаларға және қоғамдағы әдептілік ережелеріне, жаңа орта талаптарына және т.б. бейімделуі жатады. Бұл организмнің бейімделу қабілеті жүйесінің мақсатты түрде қалыптасуын, психикалық процестердің дамуын және олардың оңтайлы жүзеге асуын (интеллектуалдық, эмоционалдық және сенсорлық) қамтамасыз етеді.

Психофизикалық дамудың жалпы деңгейінің төмендеуіне байланысты студенттер арасында әртүрлі деңгейдегі аурушаңдықтың артатындығын көптеген авторлар атап өтеді. Ресейлік физиолог ғалымдар Г.А.Севрюкова, А.В.Кабачкова және т.б. зерттеулеріне сүйенетін болсақ, студенттердің шамамен 70%-на жуық бөлігі функционалдық және соматикалық аурулармен ауырады. Университетте оқу жылдарында дені сау студенттердің саны 25,9%-ға азайып, созылмалы аурумен ауыратындар 20%-ға артады. Осылайша, университетте оқу барысында студенттердің бестен бір бөлігі салыстырмалы түрде дені сау санаттан созылмалы аурулармен ауыратындар санатына ауысады. Дәл осы студенттер оқу іс-әрекетіне нашар бейімделеді, бұл уақыт тапшылығы, гипокинезия, дұрыс тамақтанбау, конфликтілердің болуы жағдайында ақпараттың үлкен көлемін игеру қажеттігін орындауды талап етеді. Аталған жағдайлар, түптеп келгенде, ағзаның функционалдық жүйелерінің қызметіндегі патологиялық өзгерістермен қатар жүреді [44, 45].

Студенттердің бейімделу үдерісіне психологиялық қолдау көрсету мәселесін қарастырған ғалымдардың бірі И.E.Лилиeнтaльдың зерттеулеріне сүйенетін болсақ, университетке бейімделуде білім алушылардың жеке тұлғалық мінез-құлық ерекшеліктері де шешуші рөл атқаратындығына көз жеткіземіз, олар:

- Белсенділік деңгейі (энергияның мол болуы мен бастамашылдық);

- Эмоционалды тұрақтылық (әртүрлі жағдайларда өзін ұстай білу);

- Саналылық (өз мінез-құлқын, қабілетін дұрыс бағамдай алу, өз әрекеттерін түсіндіріп бере алу);

- Өз-өзіне бақылау жасау;

- Мобильділік (ортаның өзгеруіне жауап ретінде мінез-құлықтарын өзгерте алуы) [82, 119 б].

Зерттеу жұмыстары нәтижесінде белгілі болғандай, тұлғаның интеллектуалдық және эмоционалды даму үдерістері физиологиялық сфераның әртүрлі көрсеткіштерінің өзгеруінен көрініс табады. Студенттің ЖОО-ны жағдайына ұзақ мерзімді бейімделу үдерісіндегі психикалық және вегетативтік өзгерістерді зерделеу – адам физиологиясының маңызды бағыттарының бірі десек болады. Өйткені, адамның өмірі өзгермелі, онымен қоса қалыпты жағдайлардың өзінде адам ағзасы табиғи, климаттық, әлеуметтік және өндірістік факторлар негізінде өзгеріп отыратын ортаға бейімделуге мәжбүр [83].

Төмендегі 4-ші суретте кәсіби іс-әрекетке бейімделудегі физиологиялық бұзылыстардың пайда болу себептері берілген.

Біріншісі, оқылатын пәннің немесе болашақ мамандығының табиғаты мен мазмұнын білмеу нәтижесінде тұлғаның құрылымына сәйкес келмейтін мамандықты таңдаудың салдары; студенттің қалауын ескермейтін ата-аналары мен туыстарының шамадан тыс қамқорлығы. Бейімделудің бұзылуының бұл түрі мазасыздық немесе депрессиялық типтің жеке акцентуациясымен және теріс вегетативті көріністермен сипатталады.

Кәсіби іс-әрекетке бейімделудегі бұзылыстардың пайда болу себептері

Бейімделудің бұзылуының екінші түрі – бұл үнемі бақылаумен және қадағалаумен жұмыс істеу әдетіне байланысты зерттелген материалға сәйкес емес көзқарастың салдары. Бұл жағдайда емтихандағы алғашқы сәтсіздіктерден кейін астеникалық типтегі реакциялар байқалады.

Үшінші түрі студенттердің интеллектулады мүмкіндіктері мен қабілеттері оқу материалының көлемі мен күрделілігіне сәйкес келмеген жағдайда пайда болады. Жоғары жауапкершіліктің әсерінен мұндай жағдайда студенттер невротикалық сипаттағы бұзылуларға ұшырауы мүмкін.

Сурет 4 – Кәсіби іс-әрекетке бейімделудегі физиологиялық бұзылыстардың пайда болу себептері

Н.В.Жигинас студенттердің психикалық денсаулықтарын зерттей отырып, кәсіби іс-әрекетке бейімделу үдерісіндегі дағдарысты кезеңдерді қарастырады. Зерттеу барысында студент тұлғасының қалыптасуына жағымсыз әсер беретін, соның ішінде оларда невроз тудыратын факторларды шартты түрде үш топқа жіктеп көрсетеді:

- Әлеуметтік факторлар – өткен ғасырдың екінші жартысында көптеген елдердегі невроздардың таралуының жалпы беталысын көрсетеді. Бұл 35% жағдайларда кездеседі.

- Психологиялық факторлар – түрлі шағын топтардағы адамдардың өзара қарым-қатынастарымен байланысты болады. Бұл фактор 25% жағдайларда кездеседі. Оған отбасындағы қарым-қатынасты, жатақханада тұратын топ мүшелерінің арасындағы психологиялық үйлесімсіздікті, оқу тобындағы өзара қарым-қатынасты жатқызуға болады [84, 62 б].

Студeнттің тaбысты іс-әрeкeті үшін қaжeтті жaғдaй, oл ішкі жaйсыздық сeзімін жoятын жәнe қoршaғaн oртaмeн шиeлeніс мүмкіндігін шeктeйтін, oғaн жaңaлық бoлғaн ЖOO-дa oқу eрeкшeліктeрін мeңгeру бoлып тaбылaды. Oқу жылының aлғaшқы жылдaрындa aқыл-oй іс-әрeкeтін тиімді ұйымдaстырудың іскeрліктeрі мeн дaғдылaры қaлыптaсaды, тaңдaғaн мaмaндығынa бeйімділікті сeзінeді, eңбeк, дeмaлыс жәнe тұрмыстың тиімді тәртібі oрнығaды, тұлғaның кәсіби мaңызды қaсиeттeрі бoйыншa өздігінeн білім aлу жәнe өзін-өзі тәрбиeлeу жұмысының жүйeсі oрнaтылaды.

Оқу үдерісіне білім алушылардың бейімдеудің физиологиялық аспектілерін зерделеген ресейлік ғалымдардың бірі А.Е. Старикованың ой тұжырымдарына сүйенсек, көпжылдық үйрeншікті жұмыс тaптaурынының aуысуы, oртaның жaңa жaғдaйлaрынa бeйімдeлу қaжeттілігі кeйдe физиoлoгиялық жaғынaн студeнттeрді жүйкe қoзулaры мeн күйзeлісті рeaкциялaрғa әкeп сoқтыруы мүмкін. Oсы сeбeптeр бoйыншa бұрынғы тaптaурындaрдың өзгeруімeн бaйлaнысты бeйімдeлу кeзeңі aлғaшқы кeздe үлгeрімнің төмeндігін жәнe қaрым-қaтынaстaғы қиындықтaрды туындaтaды. Қaйтa құрылулaрғa студeнттeрдің жoғaры жүйкe жүйeсі типінің eрeкшeліктeрі ғaнa eмeс, әлeумeттік фaктoрлaр дa ықпaл жaсaйды [85].

Сонымен, осы бағытта зерделенген ғылыми еңбектерді талдай келе, жоғары оқу орнындағы кәсіби іс-әрекетке студенттерді тиімді бейімдеу үшін әр түрлі бағыттағы кешенді жұмыстар жасалуы керек екендігіне көз жеткіземіз. Оларды төмендегідей бағыттарға бөліп, қарастыруға болады:

- білімдік – оқу іс-әрекетіне бейімдеу;

- психологиялық – оқуға деген ынтасын, өзіне деген сенімділігін дамыту;

- тұлғааралық – тиімді тұлғааралық қарым-қатынасты қамтамасыз ету;

- физиологиялық – физикалық даярлығын арттыру, салауатты өмір салтын насихаттау.

Жоғары оқу орнында студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудің физиологиялық аспектілері мен ерекшеліктері келесі бөлімдерде тереңірек талданатын болады.

**1.2 Жоғары оқу орнының студенттерін физиологиялық тұрғыдан кәсіби іс-әрекетке бейімдеу генезисі**

Жоғары оқу орындарында студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеу болашақ маманның өмірлік іс-әрекетінің жауапты кезеңі болып табылады, өйткені кәсіби қалыптасу барысында тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыруы іске асып, өз мүмкіншіліктерінің толығымен жұмсалуы қамтамасыз етіледі. Кәсіби іс-әрекетке бейімдеу үдерісі жоғары оқу орнында сәтті жүзеге асса, студенттің кәсіпқой маман болуға деген ынтасы да жоғарылайды, кәсіп арқылы өзінің шығармашылық дамуын іске асырады, өзінің жеке қарым-қатынас мәнерін, мінез-құлқын, имиджін қалыптастырады.

Студенттің кәсіби маман ретінде қалыптасуы мен кәсібіне бейімделуі үздіксіз үдеріс. Оны бірінші курспен немесе соңғы оқу жылымен шектеп қоюға болмайды. Алғашында ол студенттік топқа бейімделуді, оқудың тәртібі мен кестесіне, сабақтағы міндеттемелер мен талаптарға үйренуді, оқу іс-әрекетінің ерекшеліктеріне төселуді білдірсе, ары қарай кәсіби маман ретінде қалыптасу үдерісін қамтиды. Кәсіби маман ретінде де өзінің білімі мен іскерліктерін күнделікті шыңдап, үздіксіз түрде заманауи ақпараттық қоғамның талаптарынан қалмай, жетілдіріп отыруы міндеттеледі.

Ғылыми әдебиеттерде кәсіпке бейімделудің ақпараттық, коммуникативтік, әлеуметтік, психологиялық, экологиялық, биологиялық, физиологиялық және операционалдық аспектілері айтылады. Бұл аспектілердің мәнін дұрыс түсіну үшін біз Б.Г.Ананьевтің моделіне жүгінеміз. Оның еңбегінде адам еңбек субьектісі ретінде тұлға мен индивидтің қасиеттерінің жиынтығы түрінде қарастырылады. Индивидтің кәсіби ортадағы физикалық жағдайларға бейімделу бірлігі – психофизиологиялық аспект (жүйкелік-психикалық адаптация) болып аталады. Ал, кәсіби міндеттерге, орындалатын операцияларға, кәсіби ақпараттарға бейімделуді – кәсіби деп аталатын екінші аспект ретінде (оқу іс-әрекетіне адаптация), кәсіби ортаның әлеуметтік компоненттеріне бейімделуді – әлеуметтік-психологиялық деп аталатын үшінші аспект ретінде түсіндіреді [67, 29 б].

Төмендегі 5-ші суретте Б.Г.Ананьев бойынша «адам» және «бейімделу» түсінігінің құрылымы берілген.

**Бейімделу**дің

**Жүйкелік-психикалық адаптация**

ИНДИВИД

**Даралық**

**Әлеуметтік-психологиялық адаптация**

ТҰЛҒА

ІС-ӘРЕКЕТ СУБЪЕКТІСІ

**Оқу іс-әрекетіне адаптация**

«Бейімделу» түсінігінің құрылымы

Б.Г.Ананьев бойынша «адам» түсінігінің құрылымы

Сурет 5 – Б.Г.Ананьев бойынша «адам» және «бейімделу» түсінігінің құрылымы

Кәсіби іс-әрекетке бейімделу – бұл студенттің кәсіби өзін-өзі анықтау жүйесінің соңғы кезеңі. Өзін-өзі анықтау деп – адамның өзінің өмір жолын, мақсаттарын, құндылықтарын, рухани нормаларын, болашақ кәсібі және өмір сүру жағдайларын өзбетімен таңдауы, бұл адамның жеке және кәсіби жетілуінің сапасын анықтайтын өмір сүруінің маңызды шарты. Өзін-өзі анықтау – бұл жағдайға белсенді көзқарас, тіпті тәуекелмен де байланысты, өйткені ол этикалық құндылықтарды қауіп төндіретін нәрселерден қорғауға бағытталған.

Кәсіби бейімделу көп деңгейлі, физиологиялық, тұлғалық-психологиялық, мінез-құлықтық және әлеуметтік компоненттердің жиынтығы негізінде жұмыс істеуге бейімделудің функционалды анықталған үдерісі. Кәсіби бейімделу – бұл қолдау көрсету және «еңбек субъектісі – кәсіби орта» жүйесінің динамикалық тепе-теңдігін қалыптастыру немесе қалпына келтіру процесі.

Көптеген отандық ғалымдардың (Б.Т.Кенжебеков [86], Б.Т.Барсай [87], А.К.Аманова [88]) көзқарасы бойынша кәсіби бейімделуге жеке тұлғаның маман ретінде кәсіби қалыптасуы, кәсібіне қажетті тұлғалық және кәсіби маңызды сапаларды меңгеруі, шығармашылық іс-әрекетке деген белсенді қажеттілігінің, кәсібилікті шыңдауға деген жоғары құлшынысының болуы жатады.

Бейімделу құбылысын зерттеудегі ең танымал тұғырлардың қатарына: гомеостатикалық, гедонистік, прагматикалық, мәдениеттанымдық, ақпараттық, жүйелік тұғырларды жатқызуға болады. Әдіснамалық тұғыр түсінігінің мәні мен мазмұны әртүрлі еңбектерде әр қырынан баяндалады. Педагогика және психология ғылымдарында тұғырды зерттеуде қолданылатын белгілі бірі тәсіл, бағдар, элемент ретінде түсіндіруге болады. «Тұғыр» сөзі ғылымда әдіснамалық бағдар мағынасын берсе, «әдіснамалық тұғыр» ғалым-зерттеушілердің аталған әрекет тәсілдерді зерттеу жұмысының барлық кезеңдерінде қолданатынын білдіреді [89].

Кәсіби іс-әрекетке бейімдеу сияқты күрделі көп өлшемді құбылысты зерттеуде жүйелік тұғырды басшылыққа алу маңызды болып табылады. Жүйелілік тұғыр студенттің білім мазмұнын сапалы меңгеруін, білім, іскерлік, дағды және тәжірибесін, тұлғалық даму деңгейін сипаттайды және өз ісін жүйелі де сапалы ұйымдастыра білуге үйретеді [90].

Заманауи педагогикалық-психологиялық еңбектерде оқу іс-әрекетінде кәсіби маман тұлғасын қалыптастырудың бірнеше тұғырлары басшылыққа алынады. Солардың ішіндегі маңызды әдіснамалық тұғырлардың жалпы мәні мен мазмұнын төмендегі 1-кестеден көруге болады.

Кесте 1 – Оқу іс-әрекетінде кәсіби маман тұлғасын қалыптастырудың әдіснамалық тұғырлары

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  р/с | Әдіснамалық тұғырлар | Көрнекті өкілдері | Мәні мен мазмұны |
| 1 | Кәсіби бағдар | Т.И. Данюшевская, В.Н. Дружинин,  Н.В. Самоукина,  Д.И. Фельдштейн,  Л.М. Фридман | Мамандықты саналы тұрғыдан таңдау, мамандық бойынша алдын ала белгілі бір көзқарасқа ие болу жеке тұлғаның кәсіби өзін-өзі анықтауына ықпалын тигізеді. |
| 2 | Тұлғалық | А.К.Маркова, В.А.Сластенин, Н.В.Кузьмина | Тұлғаны жеке іс-әрекет субъектісі ретінде қабылдау. Тұлғаның өзіндік ерекшелігіне бағыттай отырып, оның әлеуетін, өзіндік сапаларын аша білуге және дамытуға бағдарлау. |
| 3 | Іс-әрекеттік | Б.Г.Aнaньeв, Л.С.Рубинштейн, А.Н.Лeонтьeв,  Б.Ф.Ломов,  Б.М.Теплов | «Іс-әрекеттік тұғыр» бұл мақсат қою және мотивация процестері арқылы тұлғаны жүйелі түрде қарастыруды білдіретін өте кең түсінік. Тұлғаның санасы мен оның іс-әрекеті біртұтас: сана  іс-әрекетте пайда болады, дамиды және көрінеді. Іс-әрекеттің бірнеше түрі қарастырылады: ойын, оқу және еңбек. |
| 4 | Жүйелілік | Б.Г. Ананьев, Э.Г.Юдин, Н.Д.Хмель | Тұлғаның кәсіби дайындығын жүйелі және кәсіби компоненттер бірлігінде жүргізу. Жүйелілік тұғыр білім, іскерлік, дағды және тәжірибесін, тұлғалық даму деңгейін сипаттайды. |
| 5 | Құзыреттілік | А.В. Хуторский,  И.А.Зимняя, Дж.Равен,  Б.Т.Кенжебеков,  Ш.Құрманалина | Тұлғаның нақты әрекет пен үдерістерде тиімді, өнімді әрекеттер жасай алу қабілетін, оның іс-әрекетінің сапасынан көрінетін білім нәтижесі, іскерліктер мен дағдыларының жиынтығын білдіреді. |
| 6 | Акмеологиялық | Е.А.Климов,  Н.В. Кузьмина,  В.Д. Шадриков  Р.В. Шрейдер | Акмеологиялық тұғырды даму барысында тұлғаның жоғары кәсіптік жетістіктерін зерттеу деп түсінуге болады. |

Жеке тұлғаның бейімделу мәселесі белсенді болу, өмір сүрудің ең қолайлы жағдайларын іздеу және тану қажеттіліктерін қанағаттандыру үдерістеріне әсер ететін биологиялық факторларды зерттеу негізінде қарастырылады. Бұл қажеттіліктерді қанағаттандыру өзінің түйсінулері мен сезімдерін талдау қабілеттерін дамытуға және өзін-өзі ұйымдастыра алу яғни, зейінді бағыттау, шоғырландыру, бөлу, тұрақтандыру қабілеттеріне едәуір дәрежеде әсерін тигізеді.

Кәсіби бейімделу үдерісін «ашық» жүйе ретінде қарастырған идеяларды А.Г. Портнова, А.М. Богомолов, А.А. Реан және т.б. шетелдік ғалымдардың еңбектерінен табуға болады [91, 29 б].

Педагогика және психология ғылымдары тұрғысынан талдайтын болсақ, педагог маманның кәсібилігі (Н.В.Кузьмина [92], В.А.Сластенин [93]), болашақ мұғалімдерді кәсіби даярлау мәселелері (Н.Д.Хмель [94]), педагогикалық қабілеттер мен шеберліктің қалыптасуы (Зязюн И.А. [95], И.A.Вишнякoв [96], Ж.А.Жүсіпова [97] т.б) бағытындағы бірқатар ғылыми-зерттеу жұмыстарын атап өтуге болады.

Студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеу үдерісі бойынша талданған еңбектерге сүйене отырып, кәсіби іс-әрекетке бейімдеудің бірнеше функцияларын талдауға мүмкіндік алдық. Олардың қатарында диагностикалық, болжаушы, оқыту, дамытушы, бағамдау, түзетуші, теңгерушілік және ғылыми-әдістемелік қызметтерді қарастыруға болады. Осы аталған кәсіби іс-әрекетке бейімдеу функцияларының сипаттамасын төмендегі 2-кестеден көруге болады.

Кесте 2 –Кәсіби іс-әрекетке бейімдеу функцияларының сипаттамасы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  р/с | Кәсіби іс-әрекетке бейімдеу функциялары | Кәсіби іс-әрекетке бейімдеу функцияларының сипаттамасы |
| 1 | Диагностикалық | Бейімделу үдерісін басқаратын субъектілердің студенттің тұлғасын диагностикалық зерттеу |
| 2 | Болжаушы | Студенттің кәсіби оқу орнына бейімделуіне алғашқы және кешенді болжау жасауды іске асыру, бейімделу кезеңіндегі мәселелерді саралау |
| 3 | Оқыту | Болашақ кәсіби іс-әрекетіне және жоғары оқу орнындағы жағдайларға табысты көндіге алу және бұл процестің басқаратын оқытушы жұмысының әдіс-тәсілдерімен қамтамасыз етілуі |
| 4 | Дамытушы | Бейімделу үдерісін жүйелі басқаруды жүзеге асыратын педагогикалық ортаның және бейімделуші субъектінің шығармашылық дамуы. Бұл жердегі негізгі критерий – студент пен оқытушының дамуы |
| 5 | Бағамдау | Оқытушылардың жоғары оқу орнындағы іс-әрекеттің жалпы заңдылықтарын бағамдай алуы, студенттердің бейімделе алу мүмкіншіліктерін, әдіс-тәсілдерін, бейімделудің индивидуалды ерекшеліктерін бағамдауы |
| 6 | Түзетуші | Алғашқы және кешенді болжауларға сәйкес студенттердің жеке бір жақтарын түзету. Бейімделуші субъектілер бұл жұмысқа өздері белсенді, саналы қатысулары тиіс |
| 7 | Теңгерушілік | Студенттердің жоғары кәсіби оқу орнына табысты бейімделуін анықтайтын дамыған жеке қасиеттерін көрсету, бейімделу кезеңіндегі дағдарыстарды жеңілдететін әдіс-тәсілдерді пайдалану |
| 8 | Ғылыми-әдістемелік | Ғылыми-әдістемелік құрылым құру, осы сипатқа ие іс-шаралар кешенін өткізу |

К.К.Платонов тұлғаның динамикалық құрылымына: тұлғаның бағыттылығын, кәсіби тәжірибені, психикалық процесстердің ерекшеліктері мен биопсихикалық қасиеттерін жатқызады. Биопсихикалық қасиеттерге адамның белгілі бір кәсіпке жарамдылығын анықтайтын тұлғалық ерекшеліктер жатқызылады. Ал, психикалық процесстердің ерекшеліктері тұлғаның когнитивті және эмоционалдық сипаттарымен байланысты болады. Тұлғаның бағыттылығы іс-әрекет мотивациясы мен тұлғаның жалпы бағдары – оның моральдық қасиеттерін, белсенділік деңгейін қамтиды. Тұлғаның тәжірибесіне оның барлық әлеуметтік тәжірибесімен қоса, қалыптасқан кәсіби маңызды сапалары да кіреді [98].

Тұлғаның жоғары кәсіптік жетістіктерін зерттеп, кәсіби маманның қалыптасу сатыларын анықтаған ғалымдардың бірі Е.А.Климов өзінің зерттеуінде маманның қалыптасуын 4 сатыға бөледі. Төмендегі 6-шы суретте Е.А.Климов тарапынан ұсынылған кәсіби маманның қалыптасу сатыларының жіктемесі көрсетілген [99].

Е.А.Климов бойынша кәсіби маманның қалыптасу сатылары

Интернал сатысы (кәсіби деңгейге жету кезеңі)

Бейімделу сатысы (4 жыл аралығында мамандықты игеру және өндірістік жағдайға икемделу кезеңі)

Адепта сатысы (мамандықты меңгеру кезеңі)

Оптация сатысы (мамандық таңдау және оны ауыстыру кезеңі)

Шеберлік сатысы (кәсіптік тәжірибенің арту кезеңі)

Шәкірт тәрбиелеу сатысы (идеясын жалғастырушылар, ізінен еруші шәкірттерінің пайда болған кезең).

Мәртебеге ие болу сатысы (әріптестері үлгі алуға тырысатын белгілі маман атану кезеңі)

Сурет 6 – Е.А.Климов бойынша кәсіби маманның қалыптасу сатылары

Е.А.Климовтың кәсіби маманның қалыптасу сатыларының жіктемесінен кәсіби іс-әрекетке бейімделудің үздіксіздігіне көз жеткізуге болады. Кәсіби маман ретінде қалыптасқаннан кейін де тұлға шеберлік деңгейін (кәсіптік тәжірибенің арту кезеңі), мәртебеге ие болу (әріптестері мен жас мамандарға үлгі алуға тырысатын белгілі маман атану кезеңі) және шәкірт тәрбиелеу (идеясын жалғастырушылар, ізінен еруші шәкірттерінің пайда болған кезеңі) сатыларынан өтеді [99, 42 б].

И.И.Бакулиннің, А.К.Маркованың және Г.С.Михайловтың зерттеулері бойынша, кәсіпті игерудің және шығармашылық деңгейге жетудің ең бастапқы кезеңі мамандыққа бейімделу кезеңінен бастау алады. Сондықтан да, А.К.Маркова мамандықты игеру барысында студенттің кәсібилік деңгейінің қалыптасуының ең басты кезеңі ретінде тұлғаның өз мамандығына бейімделу кезеңін анықтайды. Жоғары оқу орнының студенті кәсіби іс-әрекет барысында бейімделу сатысынан кейін мамандықта өзін-өзі өзектендіру және кәсіпті еркін меңгеру кезеңдерінен өтеді. Кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімделіп, қажетті білім, іскерлік, дағдыны жинақтаған студент шығармашылық даму деңгейіне жетеді [100, 17 б].

Төмендегі 7-ші суреттен А.К.Маркова бойынша кәсіби іс-әрекетті орындауға қажетті тұлғалық сипаттамалар берілген.

А.К.Маркова бойынша кәсіби іс-әрекетке қажетті тұлғалық сипаттамалар

|  |
| --- |
| Мотив, мақсат, міндеттер, қажеттілік, қызығушылық, қарым-қатынас, адамның құндылық бағдары, психологиялық ұстаным; |
| Кәсіптік талаптану, кәсіптік өзін-өзі бағалау, маман ретіндегі өзіндік санасы; |
| Адамның еңбек барысы және нәтижесімен қанағаттануы; |
| Эмоция, психикалық қалпы, эмоционалды кейіп; |
| Еңбек жайында психологиялық білім, көзқарас |
| Психологиялық әрекет, қабілет, тәсіл, іскерлік, техника, психотехнология (оның өзіңе және басқаларға әсері) |
| Кәсіптік қабілеттер, кәсіптік білім алу, кәсіптік көтерілуге дайын болу; |
| Кәсіптік ойлау, шығармашылық ойлау, мамандық бойынша тәжірибені молайту мүмкіндігі; |
| Кәсіптік даму, кәсіптік көтерілу жоспарын жүзеге асыру және жобалау іскерлігі; |
| Психологиялық қарама-қарсы көрсеткіштер (мамандыққа мүлдем сәйкес келмейтін психикалық сапалар); |
| Кәсіптік даму, маманның кәсіптік іс-әрекетінің күйзеліс сызығы, оны оңалту жолдары. |

Сурет 7 – А.К.Маркова бойынша кәсіби іс-әрекетке қажетті тұлғалық сипаттамалар

А.К.Маркова өзінің еңбектерінде кәсіпқойлықтың әртүрлі кезеңдерін қарастырады. Жоғарыдағы суретте көрсетілгендей, жеке тұлғаның негізгі тұлғалық сипаттамаларына тұлғаның кәсіби бағдарын, іс-әрекеттегі мотивтер мен мақсаттарды, шығармашылықтағы қажеттіліктерді, ойлаудың типтерін, кәсіби қабілеттер мен білімдер, мамандық бойынша тәжірибені молайту, кәсіби даму, кәсіби көтерілу жоспарын жүзеге асыру және т.б жатқызады.

А.К.Маркова кәсібилік мәселесіне де тоқталып, оның екі жағын бөліп көрсетеді. Біріншісі, тұлғаның кәсіптік іс-әрекетінің мотивациялық жағы, екіншісі операционалды жағы. Алғашқысы қандай мотивтер адамды итермелейді, қандай құндылық бағдар негізгі болып саналады, кәсіптік іс-әрекет оның өмірінде қандай орын алады, қандай мақсаттарға жетуге итермелейді, өзінің еңбегімен ол қаншалықты қанағаттанады және т.б типтегі сұрақтардың жауаптарын қамтиды. Ал, екіншісі қойылған мақсаттарға ол қандай әдіс-тәсілдер арқылы жетеді, қандай технологиялар мен жаңалықтарды қолданады, қандай білімдерді, іскерліктерді, дағдыларды басшылыққа алады, қандай ойлау операциялары мен қабілеттерді пайдаланады және т.б сұрақтардың төңірегіндегі мәселелерді қарастырады [101, 29 б].

Финляндия ғалымдарының кәсіби іс-әрекетке бейімдеу үдерісін зерттеу нәтижелері бойынша жас мамандарды 4 топқа жіктеуге болады:

1. Алған кәсіби білімге жұмыстың сәйкес келуі және жұмыстың қыр-сырына тезірек икемделу;
2. Жұмыстың түрі алған кәсіби білімге сәйкес келмейді, еңбек іс- әрекетінде тұрақсыздық байқалады.
3. Оқу кезінде бірнеше сала бойынша білім алынады, алайда еңбек іс-әрекеті нақты алған білім саласы бойынша жүзеге асады.

4. Оқу кезінде бірнеше сала бойынша білім алынады, алайда еңбек іс-әрекетінде тұрақсыздық орын алып, жұмыс таңдау жағы қиынға соғады [102, 5 б].

Финдік ғалымдар әлем елдерінің көбісінде кездесетін мәселені алға тартып отыр. Әрбір студенттің болашақ кәсібін дұрыс таңдауы, оны меңгеруге бар күшін салуы және болашақта да өз саласында қызмет етуі маңызды. Алайда, соңғы жылдары кең өріс алған үрдістің бірі – жастардың мамандық бойынша жұмыс істемеуі, өзін әртүрлі салада сынап көріп, кәсіби қызметін жиі ауыстыруы, тұрақсыздыққа тап болуы. Бұл жан-жақты зерделеуді және әртүрлі аспектілер бойынша талдауды қажет ететін үлкен бір мәселе. Біз қарастырып отырған жоғары оқу орындарындағы студенттерді кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімдеу мәселесі де аталып өтілген үрдістің дұрыс шешілуіне ықпал ететін маңызды факторлардың қатарына кіреді. Ал, кәсіби іс-әрекетке бейімдеудің ақпараттық, коммуникативтік, әлеуметтік, психологиялық, операционалдық аспектілерінен бөлек, физиологиялық ерекшеліктердің де қарастырылуы қазіргі білім беру жүйесінің көкейкесті мәселесі саналады.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру, денсаулықтың жалпы мәдениетін тәрбиелеу қазіргі қоғамның маңызды міндеттемесі десек болады. Студенттің ақыл-ой жұмысы оқу материалын игеруден, яғни білімді жинақтап, интеллектуалды-эмоционалдық саланы дамытудан тұрады. Денсаулық пен білім бір-бірімен тығыз байланысты. Студент қаншалықты дені сау болса, оқу соғұрлым нәтижелі болады, әйтпесе оқытудың түпкі мақсаты өзінің шынайы мәні мен құндылығын жоғалтады. Студенттің кәсіби білікті маман атануы оның денсаулығы мен физиологиялық дамуына тікелей тәуелді десек болады.

Демек, студeнттeрдің кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeлуін жүзeгe aсырудa oның физиoлoгиялық aспeктісінің eскeрілуі маңызды. Жoғaры oқу oрнындa психoсoмaтикaлық жәнe стрeсстік жaғдaйлaрдың aлдын aлу бoлaшaқ мaмaндaрдың кәсіби іс-әрeкeткe oңтaйлы бeйімдeлуін қaмтaмaсыз eтe oтырып, кәсіби білікті мaмaндaрды дaярлaуғa мүмкіндіктер жaсaйды.

Физиология және психология саласының мамандарының көзқарасы бойынша, жоғары оқу орнындағы оқу үдерісінің құрылымы мен шарттары орта мектептердікімен салыстырғанда едәуір күрделене түседі: оқу жүктемесінің көлемі ұлғаяды, оқыту формалары мен әдістері өзгереді, білім алушыға қойылатын педагогикалық талаптар мен жауапкершілік артады. Осыған байланысты, жоғары кәсіптік білім беру жүйесінің маңызды міндеттемесі ретінде студенттерді университеттің оқу жүктемесіне бейімдеу мәселесі алдыңғы орынға шығады.

Жоғары оқу орнындағы оқыту жүйесінің күрделенуі, оқытудың жалпы бағдарламасының өзгеруі студенттердің бейімделу жүйесіне, психикалық және соматикалық денсаулық жағдайына тікелей әсерін тигізеді. Уақыттың тапшылығы жағдайында үлкен көлемдегі ақпаратты қабылдау және өңдеумен байланысты функционалдық ауытқулардың дамуы, жұмыстың көп бөлігін кешкі және түнгі уақытта орындау, сондай-ақ созылмалы эмоционалды-стресстік жағдайлар студенттердің жоғары оқу орнына бейімделу үдерісін біршама қиындата түседі және кей жағдайда жүйке бұзылуларына да әкеліп соғады [46, 25 б].

Бейімделу құбылысының физиологиялық және психологиялық жағын зерттеу ХХ ғасырдың басында И.П.Павлов [103], Н.Е. Введенский [104], А.А.Ухтомский [105], В.М.Бехтерев [106] сияқты көрнекті ғалымдардың жұмыстарының арқасында бастау алды. Осы аталған зерттеушілер ағзаның өзін-өзі реттейтін рефлекстік жүйе ретіндегі тұжырымдамасын жасап шықты.

Осы ең алғашқы физиологиялық тұжырымдар В.Кеннонның [107] гомеостаз туралы еңбектерінде жалғасын тауып, ары қарай А.Д.Сперанскийдің [108] жүйке трофиясы туралы, Л.А.Орбелидің [109] симпатоадренальды жүйенің адаптациялық-трофикалық әсері туралы, Г.Сельенің [110] жалпы адаптация синдромы, П.К.Анохиннің функционалды жүйелер туралы теорияларының пайда болуына жол ашып берді. Ғалымдар тарапынан, ағзаны табиғи, өндірістік және тұрмыстық жағдайларға бейімделуін білдіретін халықаралық термин ретінде «адаптация» (яғни бейімделу) термині қабылданды.

Кәсіби іс-әрекетке бейімделудің физиологиялық ерекшеліктерін қарастырған ғалымдардың бірі К.Р.Брагинаның еңбектерінде бейімделу үдерісі үш кезең арқылы түсіндіріледі. Бірінші курста студенттің әлеуметтік рөлі өзгереді, сұраныстары мен құндылықтар жүйесін түзеп, жоғарғы мектептің қатаң талаптарына сай бейімделіп, өзінің мінез-құлқын икемдейді, жаңа ұжымда өзара қарым-қатынас орнату (басқа қалалардан келгендерге – тұрмысын орнықтыру) қажеттіліктері пайда болады [111].

Жеке тұлғаның жүйкелік-психикалық бейімделу деңгейіне адамның психикалық денсаулық жағдайы мен жаңа жағдайлардағы іс-әрекеттерді жүзеге асыруға қажетті психикалық қысым дәрежесі жатады. Бұл туралы тұжырымдарды физиология, медицина салаларынан бөлек, тұлғаның құрылымы мен даму ерекшеліктерін зерделеген ғылыми еңбектерден де табуға болады.

Э.С.Геворкян, Э.В.Даян, С.С.Григорянның 2002-шы жылы жарық көрген еңбектеріне сүйенетін болсақ, студенттердің интеллектуалды белсенділігін мидың жүйке жасушаларының энергия алмасуының жағдайы, олардың ерекше биоэлектрлік белсенділігі, мидағы қан айналымы тұрғысынан қарастыра отырып, негізгі стрессті жүйке-психикалық сфера бастан кешіретіндігін атап өткен жөн. Соңғысы ағзадағы патологиялық бұзылулардың дамуына ықпал ететін, жүйкелік бұзылуларға әкелетін ақпараттың шамадан тыс көптігімен, кезең-кезеңімен қайталанатын психикалық тітіркенулермен және созылмалы эмоционалды-стресстік жағдайлармен байланысты келеді [112, 12 б].

Интеллектуалды іс-әрекетке бейімделу ерекшеліктерін зерттей отырып, А.А.Силаев, А.Г.Смирнова тұлғалық сипаттамалар мен ағымдағы психикалық жағдай студенттердің ақыл-ой іс-әрекетін қайта құрудың жетекші компоненті екендігін көрсетіп, адаптациялық өзгерістердің бағыты мен сипатын анықтады. Ал, М.Ш.Халидова бейімделудің бастапқы кезеңдерінде білім алушыларда невротизмнің жоғары деңгейі байқалатындығын және ол стресстік жағдайда невротикалық симптомдардың пайда болуына әкеп соқтыратындығын дәлелдеді [44, 25 б].

П.И.Сидоров пен А.В.Парняков сияқты мамандардың пікірінше, студенттердің кәсіби іс-әрекетке бейімделуі белгілі бір деңгейдегі спецификалық ерекшеліктер жиынтығына ие. Ол ерекшеліктерге студенттердің уақыттың жетіспеушілігі жағдайында әр түрлі ақпаратты қабылдау және өңдеу әрекеттерін, оқу жылының алғашқы айларында жүйке-психикалық стресс жағдайының жиі пайда болуын, күн тәртібінің дұрыс реттелмеуін және т.б. жатқызуға болады. Осы жағдайлар студент жастардың психикалық денсаулығына ғана емес, сонымен қатар соматикалық денсаулығына да өз ықпалын тигізеді [113, 49 б].

Е.И.Огареваның зерттеу жұмыстары бойынша университетте ойдағыдай оқу және мамандықты игеру жалпы білім беретін мектепте алынған білімнің берік қорын талап етеді. Бірақ, оның өзі көп жағдайда жеткіліксіз болады, өйткені, жоғары оқу орнындағы жағдайға бейімделу үшін студенттердің жеке психофизиологиялық сипаттарының болуы маңызды [114].

Бірқатар авторлардың көзқарасы бойынша (Л.Ф.Мирзаянова, Т.И.Каральчук [115], Е.В.Осипчукова [116], О.В.Буховцева [117] және т.б) жоғары оқу орнындағы оқу жағдайына бейімделу күрделі мәселе болып табылады. Сондықтан да, студенттердің оқу орнының әлеуметтік-мәдени ортасына бейімделуіне қажетті жағдйларды жасау және оны психофизиологиялық жағынан қолдау талап етіледі.

ХХ ғасырдың 80-шы жылдарындағы Е.Г. Щукинаның еңбектеріне талдау жасайтын болсақ, студенттердің интеллектуалды немесе оқу қызметі негізінен оның ақыл-ой қабілетімен байланысты болады, яғни белгіленген уақыт шектері мен өнімділік параметрлері шеңберінде нақты әрекеттерді орындау қабілетіне негізделеді. Оған арнайы білім, іскерлік, дағдының, сондай-ақ адамның белгілі бір тұлғалық және психофизиологиялық қасиеттері мен сипаттамаларының болуы жатады [118, 109 б].

ХХ ғасырдың 90-шы жылдарының басында Ф.З.Меерсон, М.Г.Пшенникова, К.В. Судаков, Е.А. Юматов тарапынан алынған зерттеу нәтижелеріне сүйенетін болсақ, физиологиялық жағынан студенттің ағзасына ең жоғары қысым мен күш емтихан немесе сынақ тапсыру кезінде түсетіндігіне көз жеткіземіз. Емтихандар мен сынақтардан өту организмнің барлық бейімделгіш күштерін іске қосқан кезде стресстік жағдай туғызады, бұл автономды және эндокриндік жүйелердің, эмоционалдық сфераның шамадан тыс жүктемелеріне әкелуі мүмкін және нәтижесінде психосоматикалық аурулардың пайда болуының дәнекері бола алады. Сонымен, А.С.Фаустов пен Ю.В. Щербатых өз жұмыстарында емтиханға дайындық кезінде импульс, қан қысымының жиі ауытқуы (жоғарылауы немесе төмендеуі) және пульстің математикалық анализінің негізгі көрсеткіштері байқалатынын атап өтеді [119, 72 б].

Жеке тұлғаның физиологиялық даму мәселелері шетелдік Poropat A.E. [120], Miller G.E., Cohen S., Doyle W.J. [121], Wolf M., McNamara J.M. [122] Roberts B.W., Jackson J.J. [123] ғалымдар тарапынан бірқатар бағыттар бойынша зерттелген. Осы аталған зерттеушілердің еңбектерінен жеке тұлғаның мінез-құлқына бақылау жасау, тұлғаның жүрек-қан тамыр, нейроэндокриндік және иммундық жүйелерінің даму ерекшеліктері, сонымен қатар тұлғаның әлеуметтену үдерісінде ағзасында болатын физиологиялық өзгерістер т.б туралы маңызды зерттеу нәтижелерін табуға болады.

Студенттердің оқу іс-әрекетіне бейімделу үдерісін ұзақ мерзімді бақылау негізінде Г.Н.Сердюковская, А.Г.Сухарев, Е.М.Белостоцкая психофизиологиялық бейімделу процесіне организмнің функционалдық жағдайы, конституция типі және психо-эмоционалды жағдайлары әсер ететіндігін анықтады. Зерттеушілер оқу үдерісіне бейімделудің төрт деңгейін ұсынады: қанағаттанарлық, функционалдық қысым, қанағаттанарлықсыз және сәтсіздік [124].

Өмірдің жаңа жағдайларына бейімделу реакциясы ішкі ортаның салыстырмалы динамикалық тұрақтылығын қолдайды және ағзаның жаңадан пайда болған факторлармен өзара әрекеттесуін қамтамасыз ететін барлық органдар мен жүйелердің жұмыс істеуін қамтамасыз етеді.

Бірқатар авторлардың пікірі бойынша, бейімделудің күрделі процесі белгілі бір деңгейде басқарылады (Л.Т.Антонова, И.Н. Сердюковская, Н.А. Агаджанян, Н.В. Руженкова, Ю.П. Старшинов, О.В. Бирюкова). Қоршаған орта немесе оның кез-келген маңызды компоненттері өзгерген кезде дененің гомеостаздың сәйкес параметрлерін өзгертуге мәжбүр болатынын ескеру қажет болады [125].

Адамның бейімделуі жұмыс істейтін органдар мен жүйелердің өзара әрекеттесуін анықтайтын өзін-өзі ұйымдастыру процестерін жүзеге асырудың генетикалық анықталған қабілетіне негізделген. Бұл функционалды бейімделу резервтерінің жоғары қозғалғыштығы мен икемділігі, функционалды жүйелердің жоғары деңгейдегі жүйелерге бірігу қабілеті арқылы ерекшеленеді. Олар физиологиялық реакциялардың тепе-теңдігін сақтай отырып, организмнің өзгеріп отыратын қоршаған орта жағдайларына бейімделуін толығымен қамтамасыз етуге мүмкіндік береді [126].

Ф.З.Меерсон пікірінше, «индивидуалды (фенотиптік) бейімделу процесінде адам есте сақтау қабілеттері мен дағдыларының резервтерін дайындайды. Осылайша, организмнің генетикалық бағдарламасы алдын-ала қалыптасқан бейімделуді емес, қоршаған орта факторларының кешенінің әсеріне жауап ретінде өмірлік бейімделу реакцияларын мақсатты түрде тиімді жүзеге асыру мүмкіндігін қарастырады [65, 129 б].

Бейімделудің физиологиялық механизмдерінің иерархиялық маңыздылығы туралы сұрақтарды шешу үшін бірқатар авторлар, бір жағынан, ақпараттық фактордың маңыздылығы мен меншікті салмағының артуымен байланысты жағдайларды атап көрсетеді, екінші жағынан, адам әрекеті әрқашан әлеуметтік сипатта болады және оның мақсатты бағыты адаптациялық қорғаныс реакцияларының мақсатты бағдарларынан күрт ерекшеленуі мүмкін [38, 16 б].

Бұл қоршаған ортаның өзгеріп отыратын жағдайларына төзімділік механизмдерін қалыптастырудағы психофизиологиялық факторлар рөлінің артуына ғана емес, сонымен қатар реакциялардың қарама-қарсы мақсаттарды қамтамасыз етуге бағытталған бейімделу процесінде пайда болуы мүмкін екендігіне әкеледі, яғни биологиялық құрылым ретінде және қоғам мүшесі ретінде қайшылықтар тудыруы мүмкін [44, 17 б].

Адамның бейімделуін қалыптастыруда әлеуметтік-психологиялық факторлардың да орны ерекше. Олар әсер ету қарқындылығымен, әлеуметтік маңыздылығымен, организмге әсер етудің жаңашылдығымен ерекшеленеді. Жеке тұлғаны әлеуметтендіру мәселесі әлеуметтік ортада қабылдану және осы ортада өзін мойындату, яғни маңызды болу қажеттіліктерін қанағаттандыру үдерістеріне әсер ететін әлеуметтік факторларды зерттеу негізінде қарастырылады. Осы қажеттіліктерді қанағаттандыру көп жағдайда бір-бірін түсінісу арқылы ынтымақтасу қабілеттерін дамытуға және сөйлеуін жетілдіру арқылы қарым-қатынасқа түсу, тіл табысу қабілеттерін дамытуға ықпал жасайды.

Әлеуметтендіру мәселесі тұлғалық өсу ерекшелігімен тығыз байланысты. Тұлғалық өсу мәселесі адамның өз-өзін және өзінің ішкі әлемін тану, өзінің эстетикасын және өз орнын, өз стилін, өз-өзін жетілдіру тәсілдерін табу қажеттіліктерін қанағаттандыру үдерісіне ықпал ететін тұлғаның басым қасиеттері мен сапаларын зерттеу негізінде қарастырылады. Осы қажеттіліктерді қанағаттандыру көп жағдайда, есте сақтау мен оның қызметтерін қалыптастыру және жетілдіру арқылы бәсекелік қабілеттің дамуына және қиялын басқара отырып, өз тұлғасын бағыттау қабілетінің дамуына ықпал жасайды.

Адамның өзін-өзі және өзінің ішкі әлемін тану, өзінің эстетикасын және өз орнын, өз стилін, өз-өзін жетілдіру тәсілдерін табу қажеттіліктерін қанағаттандыру үдерісіне ықпал ететін тұлғаның басым қасиеттері мен сапаларын зерттеу негізінде қарастырылады. Осы қажеттіліктерді қанағаттандыру көп жағдайда, есте сақтау мен оның қызметтерін қалыптастыру және жетілдіру арқылы бәсекелік қабілеттің дамуына және қиялын басқара отырып, өз тұлғасын бағыттау қабілетінің дамуына ықпал жасайды.

Сонымен қатар, бейімделу үдерісін зерттеуде мінез-құлық адаптациялық реакцияларының қалыптасуы және олардың жеке физиологиялық жүйелердің ғана емес, бүкіл организмнің жұмыс істеу деңгейіне әсер етуі маңызды. Бұған жүрек ырғағы жұмысының теориялық аспектілері туралы Н.И.Шлык пен Р.М.Баевскийдің зерттеулері [127], Л.М. Aбoлиннің тұлғалық эмоционалды тұрақтылығының психологиялық тетіктері туралы [128] және М.В. Aлeксaндрoвтың гипоксияның адамның бас миының белсенділігіне әсері туралы зерттеу жұмыстары арқылы көз жеткізуге болады [129].

Адаптацияның психикалық деңгейі – бұл адамға тән ең жоғарғы бейімделу деңгейі. Ол туралы негізгі теориялық тұжырымдар мен эксперименттік зерттеу нәтижелері A.В.Мeдвeдeвтің «ЖОО-да кәсіптік даярлау үдерісінде студенттердің психологиялық денсаулығын дамытудың әлеуметтік-психологиялық аспектілері» атты еңбегінде және т.б. психологиялық бағыттағы ғылыми-зерттеу жұмыстарында қарастырылған [130].

Зерттеу негізінде дәлелденгендей, интеллектуалдық және эмоционалдық өзгерістер адамның физиологиялық жағдайына тікелей әсерін тигізеді. Адамның ұзақ мерзімді бейімделу кезіндегі психикалық және вегетативтік заңдылықтарын зерделеу мәселесі бірқатар ресейлік ғалымдардың еңбектерінде де (В.П. Казначеев, К.В. Судаков, Н.А. Агажанян, М.А.Багрий) көрініс табады [44, 9 б].

Б.Х.Варданян бойынша, кәсіпке даярлау жағдайында студенттердің бейімделуінің тиімділігі жеке даму барысында қалыптасқан адаптациялық механизмдердің қоршаған ортаның өзгеретін жағдайларына сәйкестігіне байланысты болады [131].

Осыған байланысты, бейімделу үдерісі бұзылуының жалпы себептеріне: дамудың алғашқы кезеңдерінде тұлғаның өмір сүруге қажетті дағдыларының жеткіліксіз қалыптасуы және әлеуметтік ұстанымдар мен рөлдерді дұрыс меңгермеуі; тұлғаның әлеуметтенуіне қатысатын ақыл-ой, белсенділік деңгейінің, мотивациясының, қызығушылықтары және басқа да сапаларының, өзін-өзі бағалаудың төмендігі т.б. жатады және олар субъектінің жаңа ортаға бейімделу қабілетінің жеткіліксіздігіне алып келеді.

Е.Г.Щукинаның келтірген мәліметтері бойынша, ЖОО студенттерінің 77% -ында әлеуметтік-психологиялық дезадаптация белгілері байқалады, оның ішінде 37% - депрессиялық тенденциялар және 20% - нейротизация белгілері. Студенттердің арасында жиі кездесетін шағымдарға: жеке қабілеттеріне деген сенімсіздік, өзін-өзі бағалаудың төмендігі, қорқыныш сезімі және үлгерімнің төмендеуі т.б атап өтуге болады. Кейбір студенттер университет жағдайына қиын бейімделеді, арнайы пәндерді меңгеруде және кәсіби өзін-өзі анықтауда қиындықтарға тап болады [118, 32 б].

П.И.Сидоров, И.А.Новикова, А.Г.Соловьев 2002 жылы университет студенттерінің денсаулық жағдайы мен үлгерімін зерттей келе, жеке тұлғаның жағымсыз сипаттамаларының (депрессия, ашуланшақтық және реактивті агрессивтілік) оқыту динамикасындағы ықпалы жоғарылайды деген қорытындыға келді. Мазасыздық пен эмоционалды ыңғайсыздықтың жоғарылауы табысты оқу іс-әрекеті үшін өте қолайсыз. Осы тектес психоәлеуметтік жағдайлар зейін, есте сақтау және ойлау, қабылдау т.б когнитивті психикалық процестерге теріс ықпал етеді [132].

Кәсіби іс-әрекетке бейімделуде әр курс өзіндік ерекшеліктерге сәйкес жүзеге асады. Екінші курста құндылықтарды қайта бағалау, мамандық таңдауын қайта ойластыру мәселелері орын алады. Үшінші және төртінші курс дағдарысының ерекшелігі болашақта жұмысқа орналасу, таңдап алынған мамандықтың төңірегінде жұмыстың және кәсіби жетілудің келешегін ойластырумен байланысты болады. Кәсіби іс-әрекетке бейімделудің физиологиялық аспектісі тұрғысынан студенттердегі физикалық және психикалық денсаулық қорының жоқтығы әрбір кезеңде невротикалық бұзылулардың және бейімделудегі ауытқулардың дамуына әкеліп соғады.

Төменгі курстағы студенттердің бейімделу тетіктерін зерттеудің маңыздылығын ескере отырып, көптеген авторлар екі бейімделу кезеңінің жалпы және спецификалық сипаттамаларын анықтауға көңіл бөледі: университеттегі оқудың бастапқы кезеңі (оқудың бірінші және екінші жылдары) және «кәсіби қалыптасу» кезеңі (оқудың үшінші және төртінші жылдары.

Т.Г.Хамаганова және т.б авторлардың көзқарасы бойынша оқудың алғашқы жылында «оқушы стереотипі» бұзылып, жаңа «студент стереотипі» пайда болады. Сонымен қатар, негізгі жүктеме адамның орталық жүйке жүйесіне түседі, өйткені оқу қызметі тек есте сақтау, зейін және ойлау үдерісіне қысым түсумен ғана емес, жалпы ағзаға қосымша қысым түсуімен байланысты болады. Бұл ағзаның кейбір функционалдық резервтерінің үнемсіз ысырап болуына әкелуі мүмкін [133].

Н.В. Кудрявцеваның зерттеулеріне сүйенсек, физикалық белсенділіктің жеткіліксіздігі, ең алдымен, жүйке жасушаларында энергия қорының төмендеуіне, иммундық қорғаныс деңгейіне, сондай-ақ студенттер қатарында остеохондроз, сколиоз сияқты аурулардың жоғарылауына әкеп соғады [134].

Елімізде соңғы уақыттарда, студент жастардың өмір сүру салтының белгілі бір аспектілерін қарастыратын бірқатар еңбектер жарық көрді. Алайда, студенттердің жоғары оқу орны жағдайына бейімделуінің физиологиялық ерекшеліктерін қарастыратын зерттеу жұмыстары әлі де болса жеткіліксіз деңгейде.

Жоғары оқу орны жағдайында студент жастардың денсаулығына әсер ететін факторларды анықтау, денсаулықты нығайту жолдарын қарастыру, кәсіби бейімделудің физиологиялық аспектілерін зерделеу – адами капитал сапасын арттырып, салауатты жастардың қатарын көбейтетіндігін ескеру қажет.

Жоғары кәсіби білім беру жүйесінің бірінші кезектегі міндеттерінің бірі – студенттерді салауатты өмір салтын ұстауға ынталандыру үшін жағдай жасау. Бұл өз кезегінде, ағзаның университеттегі оқу жағдайына тиімді бейімделуіне негіз болады. Осы мәселені кешенді түрде шешу университетте білім алып жатқан студенттердің денсаулығын сақтауға және нығайтуға, елдің жоғары әл-ауқатын құру үшін жоғары кәсіби мамандар даярлауға мүмкіндік береді [135, 4933 б].

Жоғарыда айтылғандай, студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудің физиологиялық, психологиялық, әлеуметтік, ақпараттық және т.б аспектілерінің барлығы бір-бірімен тығыз байланысты және бір-біріне әсер етеді. Жоғары оқу орны студентінің негізгі іс-әрекеті оқумен байланысты десек, онда олардың ақыл-ой әрекеті мен психологиялық денсаулығына ықпал ететін физиологиялық факторларды зерттеудің қажеттілігі алдыңғы орынға шығады. Осылайша, жоғары оқу орнының студенттерін физиологиялық тұрғыдан кәсіби іс-әрекетке бейімдеу генезисі келесі тақырыптарда жалғасын тауып, арадағы сабақтастық пен бірізділік сақталады.

**1.3 Студенттердің ақыл-ой әрекеті мен психологиялық денсаулығына ықпал ететін физиологиялық факторлар**

Қазақстан Республикасының мемлекеттік жастар саясаты бойынша айналысатын ұйымдардың жұмысының тиімділігінің тағы бір маңызды көрсеткіші – жастардың психикалық саулығы сапасын арттыру. Студенттердің ақыл-ой іс-әрекеті мен психологиялық саулығы олардың физиологиялық дамуының көрсеткіші болып табылады. Өйткені, адамның физиологиялық және психологиялық дамуы бір-бірімен өте тығыз байланысты және бірінің жұмысының нашарлауы екіншісінің жұмысына теріс ықпалын тигізеді.

Қазіргі уақытта адамзат ақпараттық қоғам жағдайында өмір сүруде. Түрлі цифрлық құралдар, атап айтқанда, планшет, гаджеттер, смарт құрылғылар адам өмірін бір жағынан жеңілдеткенімен, екінші жағынан физикалық белсенділігінің төмендеуіне, көз ауруларының пайда болуына, омыртқаның қисаюына, жастардың бойындағы агрессивтіліктің артуына ықпал жасауда. Бұны студенттің кәсіби-іс-әрекетке бейімделуінің ақпараттық аспектісі ретінде қарастыруға болады. Өйткені, студент жастардың психикалық және физикалық саулығының нашарлауына әлеуметтік желілердің де ықпалы көп. Күні бойы телефонға телміріп отыру жастардың физикалық белсенділігін төмендетіп, тірек-қимыл, қан айналымы, сондай-ақ ас қорыту жүйелерінің дамуына да зиянын тигізуде.

2020 жылғы 7 шiлдесінде қабылданған ҚР-ның Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы Кодексінде: «психикалық денсаулық» - әрбір адам өзінің жеке әлеуетін іске асыра алатын, әдеттегі өмірлік күйзелістерді жеңе алатын, нәтижелі және жемісті жұмыс істей алатын, сондай-ақ өз қоғамдастығының өміріне үлес қоса алатын салауаттылықтың жай-күйі» ретінде анықталады [51].

Адамның виртуалды әлемде өмір сүруі, агрессивті көріністерге толы ақпараттарды тұтынуы, қоғамнан, жан-жағынан оқшаулануы – студент жастар арасында да психикалық аурулардың артуына себеп болуда. Сонымен қатар, әлеуметтік салыстыру және кибербуллинг жасөспірімдер мен студент жастардың өзін-өзі бағалауы мен тұлғааралық қарым-қатынасына теріс ықпал етуде. ДСҰ мәліметтері бойынша, цифрлық құрылғыларды шектен тыс пайдалану жастар арасындағы психикалық аурулардың артуына, ауто-агрессиялы мінез-құлықтың дамуына, сондай-ақ суицидтік әрекеттердің көбеюіне әкеп соғуда. Эмпирикалық зерттеу нәтижелері көрсеткендей, қазіргі уақытта жасөспірімдер мен студент жастардың 20 пайызында психикалық ауытқулар немесе түрлі психологиялық мәселелер кездеседі. Психоневрологиялық ауытқулар дүниежүзі бойынша жастар арасындағы мүгедектіктің жетекші себептерінің бірі ретінде тіркелген.

«Қазақстан жастары – 2020» Ұлттық баяндамасында келтірілген деректер бойынша, елімізде 2015 жылы 14-29 жас аралығындағы 46555 адам есепке алынып, психикалық ауруларға шалдыққан. 2015 жылмен салыстырғанда бұл көрсеткіш 2019 жылы 16 пайызға төмендегенімен, 2020 жылы қайтадан екі есе артқандығы байқалған [136].

Психикалық аурулардың артуы жастар арасындағы суицидтік мінез-құлық пен әрекеттің жоғарылауына әсер етуде, өйткені Қазақстан әлемде өз-өзіне қол жұмсау фактілері бойынша үшінші орын алады. Бұл дегеніміз, суицидтік көрсеткіштер бойынша мемлекетіміз Орталық Азияда көш бастап тұр және өлім-жітім саны шекті деңгейден 1,5 есе жоғары дегенді білдіреді. Өз-өзіне қол жұмсаудың нақты бір себептерін көрсету қиын, тек соған алып келетін ортақ сипаттамалар жиынтығы мен психологиялық және биоәлеуметтік факторларды ғана келтіруге болады. Психикалық саулықтың нашарлауына мазасыздық, күйзеліс, әлеуметтік өмір сүру жағдайының төмендігі, психологиялық жарақаттар, отбасындағы мәселелер, тұлғааралық қарым-қатынастағы қиындықтар, жалғызсырау және т.б себеп-салдарларды атап өтуге болады.

Республикамыз бойынша жастардың психикалық саулығын арттыруға кедергі жасайтын тағы бір фактор – стигматизация. Қоғамда психологиялық көмекке қатысты әртүрлі қисынсыз ойлар қалыптасқан және көп адамдар психологиялық көмек қажет екендігіне, тіпті құзыретті психолог маман тап боларына сеніңкіремейді. Көп отбасыларда теріс фактілерді ұятқа санап, оларды жасыруға тырысу әрекеттері кездеседі, тіпті психологқа жүгінген адамға басқаша көзқараспен қарауы да мүмкін.

Студент жастардың психологиялық және физиологиялық саулығына теріс ықпалын тигізетін аса қауіпті себептердің бірі – адамның психикасына белсенді әсер ететін заттарды тұтынуы. Оларға бір рет қабылдағанда адамның психикалық және тәндік функцияларына, мінез-құлқына әсер ететін, ал ұзақ уақыт тұтынған кезде психикалық және тәндік тәуелділік туғызатын синтетикалық немесе табиғи жолмен алынған заттар (алкоголь, есірткі, психотроптық заттар, олардың аналогтары, басқа да есеңгірететін заттар) жатады.

Студенттік жастағы тұлғаларға жаңа нәрсені байқап көруге деген ұмтылыс, зиянды заттарды тұтынудың салдары туралы жетік білмеу (темегі, алкоголь, есірткі т.б), нонконформизм, еліктегіштік тән. Зиянды бұйымдарға әуестену немесе тәуелділік олардың дамуы мен денсаулық жағдайына теріс ықпалын тигізетіндігін білсе де, осы әрекеттерге баруы мүмкін. Олар дер кезінде жаман әдеттен бас тартқан күннің өзінде, денсаулығына айтарлықтай зиян келтіріп алады. Бұл, өз кезегінде жастардың бойында созылмалы аурулардың пайда болуына жол ашады.

Жоғары оқу орны жағдайында студенттерге қолайсыздық тудыратын барлық факторларды (жүйкелік-психикалық стресс, ұжымдағы кикілжіңдер, оқу жүктемесінің көптігі, психикаға әсер ететін зиянды заттар) өзгерту немесе бақылауда ұстау мүмкін емес. Сондықтан, университеттің оқу-тәрбие үдерісіндегі ерекшеліктерге әрбір студент өзбетімен бейімделуі керек. Ол үшін жоғары оқу орнында студенттердің салауатты өмір салтын ұстануға деген көзқарасын кеңейтіп, ынтасы мен құлшынысын арттыруға, өзіндік ішкі тәртібін қалыптастыруға бағытталған кешенді жұмыстардың орындалуы маңызды. ЖОО жағдайында студенттердің физикалық мүмкіндіктерінің төмендеуі немесе жоғарылауы тікелей олардың кәсіби іс-әрекетке бейімделу сапасына әсерін тигізеді [137].

Әрбір студент өз өміріне өзі жауап беретін жеке тұлға екендігін толық сезінуі тиіс. Өзіндік тәртіп– бұл эмоционалды жағдайға қарамастан адамның өз-өзін әрекет етуге мәжбүрлеу қабілеті. Ол студентті қажет емес нәрседен, мысалы, жаман әдеттен арылуға, сондай-ақ өмірін жақсы жаққа өзгерте алатындығына сенуіне көмектеседі. Жоспарлау, құмарту және мақсат қою жүйесінде өзіндік тәртіп таптырмас құралға айналады.

Психология ғылымында іс-әрекеттің ойын, оқу, еңбек сияқты бірнеше түрлері қарастырылатын болса, солардың ішінде студенттің университетте атқаратын негізгі іс-әрекеті ол – оқу. Студенттердің ақыл-ой әрекетінің дамуы тікелей оның оқу іс-әрекетінің сапасы мен жүйелілігіне, тұлғаның оқу қабілеттеріне байланысты.Оқу қабілеті – адамның білім мазмұнын игеруінің жылдамдығы мен сапасының жеке даралық көрсеткіші. Яғни, ол тұлғаның оқу процесінде жалпы және арнайы білімдерді, біліктер мен дағдыларды әр түрлі қарқынмен және толығымен меңгеру қабілеті [138].

Жалпы, оқу қабілетін – кез-келген материалды меңгеру қабілеті ретінде, ал арнайы оқу қабілетін – оқу материалының жекелеген түрлерін (ғылыми курстардың бөлімдері, өнер түрлері және практикалық іс-әрекеттер) меңгеру қабілеті деп ажыратады. Оқу қабілетінің негізіне – танымдық үдерістердің даму деңгейі (қабылдау, қиял, есте сақтау, ойлау, зейін, сөйлеу), тұлғаның мотивациялық-еріктік және эмоционалды салалары, сондай-ақ олардан туындайтын оқу іс-әрекетінің компоненттерінің дамуы кіреді. Оқу қабілеті белсенді танымның даму деңгейімен ғана емес (субъект өз бетінше танып, игере алады), сонымен бірге «рецептивті» таным деңгейімен де ерекшеленеді, яғни субъект басқа адамның көмегімен білімді өздігінен танып, меңгере алады.

Студенттердің ЖОО-дағы кәсіби оқу іс-әрекетіне бейімделуі білім алушылардан зейіннің тұрақтылығын, ойлаудың нақтылығы мен адекваттылығы, есте сақтаудың ұзақтығы сияқты танымдық белсенділіктерді талап етеді. Танымдық жағынан даму күнделікті сабақ барысында берілетін көлемді ақпараттарды ой елегінен өткізу, жан-жақты талдау және меңгеру үшін қажет болады.

Студенттің оқу қабілеті кез-келген материалды, арнайы – практикалық қызметтің жекелеген түрлеріне, яғни әртүрлі ғылым салаларына қатысты материалдарды игеру қабілеттерінен көрінеді. Эббингауздың зерттеулеріне сүйенсек, жаттап алған материалдың 90%-ы 30 күн ішінде ұмытылса, ал 60% бір сағат ішінде естен шығады. Есте ұзақ сақталуы және қажет кезде қайта жаңғыруы үшін оқу әрекетін жүйелі, әрі бірізді жүзеге асыру қажет.

Оқу қабілетінің көрсеткіштері мен өлшемдеріне келесілер жатады:

1) танымдық мүмкіндіктер (сенсорлық және қабылдау үдерістерінің ерекшеліктері, мнемоникалық, ақыл-ой, сөйлеу);

2) жеке тұлғалық ерекшеліктер (мотивация, өзін-өзі бағалау, эмоционалды көріністер мен қарым-қатынас, студенттің оқылатын материалға, құрдастарына және оқытушыға деген қатынасы);

3) психикалық процестердің барысы мен дамуының жас және даралық ерекшеліктері [139].

Жоғарыда айтылып өтілгендей, психология ғылымы тұрғысынан психикалық құбылыстарды үшке жіктеп қарастырамыз, яғни психикалық үдерістер, психикалық кейіп (қалпы, күй) және психикалық қасиеттер.

Психикалық үдерістерге адамның таным процестері, атап айтқанда түйсінуі, қабылдауы, есі, қиялы және ойлауы жатады. Ал, психикалық кейіп адамның зейінінің шоғырлануы мен шашырауы, көңіл-күйі, эмоциялары мен сезімдері, ерік және т.б жайттарды бейнелейді. Адамның психикалық қасиеттеріне жеке басына тән психологиялық өзгешеліктерді білдіретін темперамент, мінез және қабілет сияқты даралық сипаттары жатады.

Таным үдерістері тұрғысынан бейімделуді түсіндіретін болсақ, сезгіштік – адамның түйсіне алу қабілеті. Сезгіштік табалдырығы – түйсіну қарқыны мен тітіркендіргіштер күші арасындағы психологиялық тәуелділік сипаты. Сезім мүшелерінің сезгіштігі әсер ететін тітіркендіргіштерге біртіндеп бейімделуіне қарай өзгеріп икемделеді. Бұл құбылысты психологияда адаптация деп түсіндіреді. Адаптация – сезім мүшелерінің сезгіштігінің әсер етуші тітіркендіргіштерге біртіндеп бейімделу құбылысы. Негативтік адаптация түйсінудің нашарлауы, анализатор сезгіштігінің төмендеуі. Позитивтік адаптация – әлсіз тітіркендіргішке байланысты сезгіштіктің жоғарылауы немесе алдамшы бейімделушілік болып табылады [140].

«Сенсибилизация» – анализаторлардың бір-біріне әсер етуімен жаттығу арқасында сезгіштіктің жоғарылауы. Егер, адаптация құбылысы талдағыштар сезгіштігінің түрлі жағдайларға орай бәсеңдеуінің көрсеткіші болса, ал сенсибилизация – сезгіштіктің тек артуын ғана көрсететін құбылыс. Сезім мүшелерінің біреуінің әсерінен басқаларының сезгіштігі артып отырады. Әлсіз тітіркендіргіштер өзімен бірге әсер етіп тұрған басқа тітіркендіргіштердің сезгіштігін арттырады. Мысалы, көзге түскен жарық мөлшері оның көру қабілетімен қатар, есту түйсігінің де сезімталдығын арттыруға себеп болады. Көптеген психологиялық зерттеулерде адамның таза ауада жиі демалуы, жеңіл-желпі дене қимылдарын жасауы, беті-қолын салқын сумен сүртінуі көру сезгіштігінің артуына себеп болатындығы анықталған [141].

Синестезия – түйсіну анализаторларына әсер еткен бір тітіркендіргіштің екінші анализаторға тән пайда болуы. Тітіркендіргіштердің сезім мүшелерінің біреуінде ғана түйсік туғызудың орнына, сол сәтте басқа түйсіктердің де пайда болуына әсер етуі [142].

Сезім мүшелерінің бейімделіп, икемделуі түйсіктің кез-келген түрінде кездеседі. Мысалы, көру түйсігінің адаптациясын қарастыратын болсақ, жарық жерден қараңғы жерге кіргенде қарашықтан өтетін жарық мөлшері 17 есеге көбейгендіктен көз қарашығы да 17 есеге ұлғаяды. Қараңғыда көздің көргіштігіне торлы қабықтың шетіне орналасқан таяқшалар күшті әсер етеді. 30-40 минуттан кейін қараңғыдағы көру сезгіштігі 200 мың есе артады. Адаптация құбылысына шеткі жүйке жүйесімен бірге ми қабығы да қатысады. Адаптация тері түйсіктерінде де, әсіресе температуралық түйсіктердің бейімделуі күшті байқалады. Мысалы, судың бірқалыпты салқындығына дене аз уақыт ішінде тез төселеді де, адамның терісі суыққа тітіркенбейтін болады.

Адаптация иіс түйсіктерінде түрлі деңгейде көрінеді. Ауырсыну түйсіктеріндегі адаптация өте әлсіз, ауырсыну организмнің қалыпты жұмысының бұзылғандығын, оның биологиялық рөлін көрсетеді. Адаптация үнемі өзгеріп отыратын сыртқы дүние тітіркендіргіштеріне талдағыштардың қалай да бейімделе алатындығын байқатады. Осылайша, танымдық үдерістердің бейімделу заңдылықтары, тұлғаның кәсіби іс-әрекетке бейімделуінің құрамдас бөлігіне кіреді [141, 42 б].

Жоғары оқу орнында студенттердің кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімделуінің маңызды психологиялық факторларының бірі ретінде студенттердің жеке даралық ерекшеліктері мен өзін-өзі бағалау деңгейі де қарастырылады. Психологиялық жеке қасиеттері тұрғысынан студенттер ашық, көпшіл, жаңа қарым-қатынасқа бейім немесе керісінше, қарым-қатынаста көбіне оқшаулануды ұнататын, тұйық болып келуі мүмкін.

Тұлғаның психоаналитикалық теориясының негізін салушылардың бірі К.Г. Юнг адамдарды тұлғалық ерекшелігіне қарай екі үлкен топқа бөлген: экстраверттер (сыртқа бағытталған) және интроверттер (ішке бағытталған). Әр тип жағымды да, жағымсыз да белгілі бір сипаттамаларға ие. Интроверсия мен экстраверсияны бағалау тесті жеке тұлғаның айналасындағы әлемді білудің және талдаудың екі негізгі әдісінің біріне бейімділігін, сондай-ақ қарым-қатынаста және ұжымдастар арасында өзін көрсетуге икемділігін анықтауға мүмкіндік береді [143].

Психологияда экстраверттерді – көпшіл адамдар, ал интроверттерді – тұйық деп санау қабылданған. Бірақ, шын мәнінде логикалық экстраверттер мен этикалық интроверттердің қарым-қатынас деңгейі шамамен бірдей. Тек этикалық интроверттер өздерін көпшіл адаммын деп санап, өздерін экстраверт ретінде қабылдайды. Керісінше, логикалық экстраверттер өздерін интроверт ретінде қабылдап, қателесуі мүмкін, өйткені олардың жақын араласатын ортасы шағын.

Этикалық интроверттер, өздерінің интроверт болғанына қарамастан, этикасының арқасында қарым-қатынасқа бейім келеді және әсіресе, формалды және ресми емес адами қарым-қатынастарға бағытталған болады. Өз ортасында олар көпшіл және әңгімешіл болып келеді, кейде тіпті осы ұжымдағы ең белсенді адамға айналуы да мүмкін. Керісінше, логикалық экстроверттер өздерінің экстраверт болғанына қарамастан, бейресми жағдайларда өздерін тұйықтау және байланысқа түсе бермейтін адам ретінде көрсетуі мүмкін. Ал, қызмет саласы ол бөлек әңгіме: мұнда олар белсенді және көптеген адамдармен байланыста бола алады. Экстраверсия – интроверсия белгісін анықтаудағы қателік көбіне осы себептерге байланысты туындайды.

Экстраверт үшін сыртқы әлем – объект, ал экстраверттің өзі – субъект. Экстраверттің назары сыртқы әлем мен оның объектілеріне аударылады. Ол үшін сыртқы әлемнің және оның объектілерінің сапасы маңызды. Экстраверт объектінің сапасын, құрылымын өзгертуге бейім. Сондықтан, экстроверт сыртқы әлемді және оның нысандарын өзгертеді, өйткені экстроверттің көзқарасы олардың сапасына байланысты. Интроверт үшін сыртқы әлем – субъект, ал адамның өзі – объект. Интроверттің назары өзінің жан дүиесіне, ішкі әлеміне бағытталған, онда оның ойлары, сезімдері, түйсінулері, жағдайларымен байланысты басқа объектілермен (соның ішінде адамдармен) қарым-қатынасы көрініс табады. Олар арқылы интроверт сыртқы әлемнің объектілеріне оларға деген өзінің қарым-қатынасы тұрғысынан (дұрыс, жақсы, жағымды, уақытылы) баға береді. Демек, студенттің экстроверт немесе интроверт болуы оның университет ортасына, топтағы қатарластарына тезірек немесе баяу бейімделуіне өз әсерін тигізеді.

Одан бөлек, студенттердің өзінің мүмкіндіктері мен қабілеттерін адекватты бағалауы да маңызды. Адекватты өзін-өзі бағалау кезінде субъект өзінің сәтсіздіктері мен жетістіктеріне шынайы көзбен қарауға ұмтылады, іс жүзінде алдына жүзеге асырылу мүмкіндігі жоғары, қолжетімді мақсаттарды қоюға тырысады. Ол қол жеткізген жетістіктерін бағалауға өзінің өлшемімен ғана қарамайды, сонымен қатар өзге адамдардың, яғни қатарластары мен туыстарының бұған қалай қарайтындығын алдын-ала болжауға​​ тырысады. Басқаша айтқанда, адекватты өзін-өзі бағалау шамадан тыс бағалаусыз, сонымен қатар қарым-қатынасқа, мінез-құлыққа, іс-әрекеттерге, уайымдарға деген артық сыни көзқарассыз үнемі нақты өлшемдерді іздеудің нәтижесі болып табылады. Дәл осындай өзін-өзі бағалау нақты жағдайлар мен ситуацияларда ең тиімдісі десек болады [144].

Өзін-өзі бағалау адамда төмен болуы да мүмкін,яғни жеке тұлғаның нақты мүмкіндіктерінен төмен. Әдетте, бұл өз-өзіне сенімсіздікке, жасқаншақтыққа және батылдықтың болмауына, өз қабілеттерін жүзеге асыра алмауға әкеліп соғады. Мұндай адамдар алдына қиын қол жеткізетін мақсаттарды қоймайды, күнделікті міндеттерді шешумен ғана шектеледі, өздеріне аса сыни көзбен қарайды.

Өзін-өзі жоғары бағалау кезінде адамда өзі туралы, өзінің жеке тұлғасы мен мүмкіндіктерінің идеалды бейнесі туралы, өзгелер мен ортақ іс үшін өзінің құндылығы туралы дұрыс емес көзқарас қалыптасады. Мұндай жағдайларда адам өзіне, өзінің іс-әрекетіне әдеттегідей жоғары баға беру үшін сәтсіздіктерді елемейді. Өзіне деген көзқарасын бұзатын барлық нәрсені эмоционалды тұрғыдан жоққа шығаруға ұмтылады. Адам өзін шынайы бағалаудан қалады. Сондықтан, әділ айтылған ескерту аяқтан шалу сияқты, ал жұмыс нәтижесіне айтылған объективті бағалау – әдейі төмендетіп айтылған сияқты қабылдана бастайды.

Бейімделу жағдайына студенттердің қабілеттері мен мүмкіндіктерін тым жоғары бағалауы да немесе төмен бағалауы да өз кедергісін келтіреді. Өзін-өзі бағалауды кәсіби іс-әрекетке бейімдеу үдерісінде маңызды психологиялық фактор ретінде қарастыру маңызды. Өйткені, жоғары бағалау кезінде алдына қойылған мақсат-міндеттер орындалмаса адамның фрустрация күйіне түсуі немесе төмен бағалау кезінде үнемі күйзелісте болуы студенттердің физиологиялық қажуына алып келуі мүмкін.

Жоғары оқу орны жағдайында адамның күнделікті ақыл-ойға, танымдық үдерістерге түсетін күш пен қысымды көтере алу қабілеті де маңызды рөл ойнайды. Адамның әр сәттегі жұмысқа қабілеттілік деңгейі бірқатар факторлардың, яғни психологиялық, физиологиялық, физикалық әсер етуі мен өзара әрекеттесуі негізінде анықталады [145].

Қалыпты әлеуметтік-гигиеналық жағдайларда өзін-өзі реттеу механизмдерінің теңгерімді іске қосылуының арқасында адам ағзасының функционалдық күйі белгілі бір деңгейде тұрақты жұмыс істейді. Алайда, студенттердегі күнделікті, үздіксіз ақыл-ой және эмоционалдық қысымдар уақыт өткен сайын күшейіп, психоэмоционалды стресске айналуы мүмкін. Бұл жағдай ағзаның реттеу жүйелеріндегі шиеленісті тудырып, студенттердегі бейімделудің бұзылуына және патологиялық үдерістерінің дамуына ықпал жасайды.

Ф.Б.Березин (1988) психикалық бейімделудің үш аспектісін ажыратады:

1) психикалық гомеостаз бен тұрақты мақсатты мінез-құлықты сақтау – психикалық бейімделуге тән;

2) іс-әрекеттің басқа қатысушыларымен адекватты өзара әрекеттесу – әлеуметтік-психологиялық бейімделу;

3) психикалық және физиологиялық бейімделу процестері арасындағы оңтайлы тепе-теңдікті қамтамасыз ету – психофизиологиялық бейімделу [41, 39 б ].

Ф.Б.Березиннің осы жіктемесіне сәйкес, студенттерді жоғары оқу орнындағы кәсіби іс-әрекетке бейімдеудің психофизиологиялық, психологиялық және әлеуметтік-психологиялық факторларының барлығының бірдей маңыздылығы жоғары екендігіне көз жеткізуге болады.

Адамның зияткерлік қызметке бейімделу тиімділігі психикалық және физиологиялық бейімделу процестері арасындағы оңтайлы тепе-теңдікті қамтамасыз ететін психикалық және вегетативті механизмдердің өзара әрекеттесуімен анықталады. Оқу жүктемелері көбінесе студенттерде дезадаптация процесінің дамуына ықпал етеді. Алайда, бұдан адам ағзасы бірден ауруға ұшырай қоймайды, өйткені функционалдық үйлесімділік органдар мен жүйелердің қалыпты жұмыс істеуі негізінде ұзақ уақыт сақталуы мүмкін [46, 50 б].

Студенттер ағзасының бейімделу мүмкіндіктерін бағалау мәселесінің көкейкестілігі – соңғы жылдары жастар арасындағы функционалдық бұзылыстар мен аурулардың көбеюі туралы ақпараттардың таралуымен түсіндіріледі. Бұл жағдай жас организмге әсер ететін көптеген себептермен, әсіресе, оқу жүктемесінің артуымен түсіндіріледі. Студенттердің жаңа ортадағы ақыл-ой әрекетіне ауысуы эмоционалды-стресстік жағдайларды тудыруы мүмкін және соның салдарынан адам ағзасында әртүрлі деңгейдегі функционалдық бұзылыстар пайда болады. Сол үшін де, психофизиологиялық бейімделу мәселелеріне арналған ғылыми жұмыстарда әртүрлі стресстік жағдайларға төзімділікті болжау әдістерін жүргізуге көп көңіл бөлінетіндігін атап өткен жөн.

Адамның жаңа жағдайдағы өмірге бейімделу процесінде ағзаның адаптациялық және компенсаторлық қабілеттерінің, психикалық және жалпы денсаулығының төмендеу қаупі орын алады. Қалыпты әлеуметтік-экологиялық жағдайларда өзін-өзі реттеудің психофизиологиялық тетіктерінің теңгерімді іске қосылуының арқасында адам ағзасының функционалдық күйі белгілі бір тұрақты деңгейде сақталады.

Бейімделу процесінің қалыптасу ерекшеліктері туралы мәселені қарастыра отырып, көптеген авторлар оның жүруінің әр түрлі фазаларын ажыратады (Ф.З. Меерсон, 1986; Л.К. Гаркави, Е.В. Квакина, М.А. Уколова, 1990; А.Л. Трегубов, 1989; В.И. Медведев, 1998). Тізімдегі зерттеушілердің теориялық ұстанымдарын қорыта келе, бейімделу реакцияларының дамуында келесі кезеңдер анықталған деп қорытынды жасауға болады [44, 18 б].

Төменде 3-ші кестеде бейімделудің кезеңдері мен физиологиялық ерекшеліктері берілген.

Кесте 3 – Бейімделудің кезеңдері мен физиологиялық ерекшеліктері

|  |  |
| --- | --- |
| Кезеңдері | Бейімделудің физиологиялық ерекшеліктері |
| Бейімделудің бастапқы кезеңі | Сыртқы факторлардың әсері басталғаннан кейін бірден пайда болатын бастапқы қорғаныс фазасы. Ол тек дайын, бұрын қалыптасқан физиологиялық механизмдер негізінде, ең алдымен жедел әрекет етудің функционалды жүйелерін (жүрек-қан тамырлары, жүйке және тыныс алу жүйелері) қосу арқылы жүзеге асырылады. |
| Бейімделудің аралық кезеңі | Орталық жүйке жүйесінің жалпы қозғыштығының төмендеуімен, өзгерген жағдайларға бейімделуді басқаруды қамтамасыз ететін функционалды жүйелердің қалыптасуымен, гормоналды өзгерістер қарқындылығының өзгеруімен сипатталатын өтпелі кезең. Ағзаның адаптивті-компенсаторлық реакциялары біртіндеп тіндік жауап деңгейіне ауысады. |
| Бейімделудің тұрақты кезеңі | Тұрақты бейімделу кезеңі функционалды жүйелердің қызметін қамтамасыз ететін, өмір сүру жағдайларына сәйкес келетін тіндік, жасушалық, мембраналық элементтер қызметінің жаңа деңгейімен сипатталады. |

Ақыл-ой қызметі тек интеллектуалдық жұмыс түрінде ғана емес, динамикалық физикалық белсенділікті де құрайды. Студенттердің оқу үдерісінде қозғалыстың көп болмауы ағзаның қоршаған ортаның қолайсыз әсеріне төзімділігін төмендетеді, соның салдарынан психофизикалық тонустың төмендеуі, жүйке-эмоционалдық стресс, басқа да аурудың пайда болуы орын алады [146].

Студенттің табысты іс-әрекеті үшін қажетті жағдай, ол ішкі жайсыздық сезімін жоятын және қоршаған ортамен шиеленіс мүмкіндігін шектейтін, оған жаңалық болған ЖОО-да оқу ерекшеліктерін меңгеру болып табылады. Оқу жылының алғашқы жылдарында ақыл-ой іс-әрекетін тиімді ұйымдастырудың іскерліктері мен дағдылары қалыптасады, таңдаған мамандыққа деген бейімділік сезінеді, еңбек, демалыс және тұрмыстың тиімді тәртібі орнығады, тұлғаның кәсіби маңызды қасиеттері бойынша өздігінен білім алу және өзін-өзі тәрбиелеу жұмыстары жүзеге асырылады.

Университеттегі оқудың алғашқы жылдары студенттер үшін стресстік реактивтілік деңгейінің жоғарылауымен қатар жүреді. М.Люшердің түстер тесті бойынша анықталғандай, студенттерде психоэмоционалды стресс-реактивтіліктің жоғарылауына байланысты вегетативті жүйке жүйесінің симпатикалық бөлімінің тонусы төмендеп, мидың алдыңғы және артқы бөліктерінің қанмен қамтамасыз етілуі жоғарылап, алдыңғы және посткапиллярлық тамырлар ұлғаяды. Стресстік факторларға бейімделудегі механизмдердің шамадан тыс күшеюі ақыр соңында организмді түрлі ауруларға әкеп соқтырады [147].

Жоғары оқу орнындағы ақыл-ой қызметіне психофизиологиялық бейімделу мәселелерінің туындауына: оқуға қабілеттіліктің төмендігі; білім алушының жетістікке жетуге деген шамадан тыс немесе төмен ұмтылысы; жүктемелердің артуы; ерік сапасының төмендігі және т.б себеп болуы мүмкін. Студенттердің психофизиологиялық жағдайының нашарлауына ықпал ететін жеке сипаттамаларға эмоционалды тұрақсыздық, мазасыздық, агрессивтілік және психикалық стрессті тудыратын басқа да жеке тұлғалық факторлар жатады [44, 21 б].

Студенттердің оқу және физикалық мәдениетке бейімдеу мәселесін қарастырған зерттеушілердің бірі А.В.Кабачкованың еңбектеріне сүйенетін болсақ, кәсіби іс-әрекетке бейімдеу үдерісінде адамның ағзасына әсер ететін көптеген сыртқы факторларды есепке алу қажет. Келесі 8-ші суретте А.В.Кабачкова тарапынан ұсынылған оқу-тәрбие үдерісінің әсерінен дезадаптацияның және тиімді бейімделуді қалыптастырудың схемасы берілген [45, 19 б].

ЖОО-ның оқу үдерісіндегі стресстік факторлар

Эмоциялық қысым

Бейімделу тетіктерін белсендендіру

Бейімделу мүмкіндіктерінің төмендеуі

Жүктемеге деген тұрақты бейімділікті қалыптастыру

Вегетативті бейімделудің бұзылысы

Психологиялық бейімделудің бұзылысы

Соматикалық және вегетативтік бұзылыстар

Тұлғаның невротизациясы

Физикалық және ақыл-ой жағынан жұмысқа қабілеттілікті арттыру

Психосоматикалық бұзылыстардың көріністері

Сурет 8 – Оқу-тәрбие үдерісінің әсерінен дезадаптацияның және тиімді бейімделуді қалыптастырудың схемасы

Жоғарыда көрсетілген А.В.Кабачкованың схемасына сүйене отырып, ЖОО-ның оқу үдерісіндегі стресстік факторлар эмоциялық қысымды тудыратындығын және бейімделу механизмдерін белсендендіретін көруге болады. Студенттің кәсіби іс-әрекетке бейімделуі оңтайлы жүзеге асса, қалыпты жағдайда физикалық ақыл-ой жағынан оның жұмысқа қабілеттігі жоғарылайды. Ал, егер бейімделу мүмкіндіктерінің төмендеуі байқалса, онда психологиялық және вегетативті бейімделудің бұзылыстары орын алады. Бұл тұлғаның невротизациясына, психосоматикалық бұзылыстардың көріністерінің пайда болуына алып келеді.

Бейімделу процестерінің тиімділігі тек сыртқы жағдайларға ғана емес, сонымен қатар қоршаған ортаның өзгеруіне байланысты жеке даму барысында пайда болатын физиологиялық адаптациялық механизмдерге де байланысты. Студенттердің университеттегі оқу жағдайларына бейімделу процесінің жеке бағыты олардың жеке тұлғалық сипаттамасымен, психофизиологиялық және вегетативті реакцияларының ерекшеліктерімен анықталады.

Жоғары оқу орнында жиі уақыттың жетіспеушілігі, ақпараттарды қабылдау және өңдеумен байланысты студенттерде болатын функционалдық бұзылыстар, фрустрациялық көңіл күй, созылмалы эмоционалды-стресстік жағдайлар, әлеуметтік қарым-қатынасқа байланысты тұлғалық шиеленістер мен кикілжіңдер және т.б студенттердің бейімделу үдерісін қиындата түседі және жүйкелік және психикалық бұзылулардың пайда болуына алып келуі мүмкін [148, 97 б].

Бейімделу үдерісінің маңызды факторы – бұл өмірдің қарқыны мен ырғағының өзгеруінің психофизиологиялық салдары, қоршаған ортаның кейбір элементтерінің стресстілігі, рекреациялық сфераның қол жетімсіздігі. Бұл алдымен, уақыт белдеуі бойынша қоршаған ортаның өзгеруімен байланысты. Оның салдары бірнеше апта, тіпті айлар бойы психологиялық және вегетативті сфераға әсер етуі мүмкін. Биоритмтердің бұзылуының тағы бір себебі: көбінесе студенттер оқу сабақтарына уақыттың жетіспеушілігін түнгі ұйқы арқылы өтейді. Ұйқының тәуліктік ырғағын зерттеу жұмыстары көрсеткендей, студенттердің 60% -дан астамы үнемі ұйқының қанбауынан жапа шегеді. Тағы бір себебі – жеке уақыт пен демалысты дұрыс ұйымдастыра алмаудан болады.

Ағзаның функционалды күйінің өзгеруі бірқатар көрсеткіштер деңгейінде, атап айтқанда кардиогемодинамикалық деңгейде байқалады және зерттелушілердің психофизиологиялық сипаттамаларымен анықталады. Алайда, студенттердегі кардиогемодинамикалық өзгеру көрсеткіштерін анықтау нақты медициналық білімнің болуын талап етеді. Медициналық құрал-жабдықтар көмегімен осы бағыттағы зерттеу жұмыстарын армениялық зерттеушілер А.Г.Галстян мен С.М.Минасян «Баевскийдің жүрек соғысының өзгергіштігін анықтау» әдісін қолдана отырып жүргізген.

Адам ағзасының бейімделу мүмкіндіктерін бағалаудың осы әдісі қолданбалы физиологияда, кәсіптік және спорттық медицинада, сондай-ақ әлеуметтік-экологиялық зерттеулер үшін тәжірибелік мақсатта жиі қолданылады. А.Г.Галстян мен С.М.Минасян жүргізген зерттеу жұмысының қорытындысы бойынша жоғары оқу орнының оқу іс-әрекетіне физиологиялық бейімделуінің бірқатар ерекше деректері анықталған. Оқу жүктемесіндегі гемодинамикалық және психофизиологиялық сипаттағы жүрек ырғағының реттегіш механизмдерінің белсенділігін зерттеу нәтижелері көрсеткендей, академиялық семестрдің қарапайым күндерінде функционалдық жүйелер қалыпты деңгейде жұмыс істейді. Соған қарамай, күнделікті оқу жүктемесінің әсерінен студенттердің бойынан шаршау белгілері байқалады. Әсіресе, емтихан тапсыру кезінде студент ағзасында симпатикалық әсердің күшеюі, жүрек ырғағының вегетативті реттеу тетіктерінің өзгерісі, дене күшінің шамадан тыс жұмсалуы, функционалды жүйелердегі қысымның артуы мен адаптация механизмдерінің бұзылуы орын алуы мүмкін [149].

Интеллектуалды қызметке бейімделу процесінде адам ағзасына әсер ететін тағы бір негізгі фактор ретінде, әсер ету қарқындылығымен, әлеуметтік маңыздылығымен, жаңалығымен ерекшеленетін әлеуметтік орта факторын бөліп көрсетуге болады. Студенттердің әлеуметтік-педагогикалық бейімделуі – бұл олардың оқу және тәрбиелік іс-әрекет тәжірибесін меңгеруге бағытталған және нәтижесінде мінез-құлық модельдері мен стратегиясы қалыптасатын педагогикалық ұйымдасқан тұтас үдерісі саналады.

Студент жастардың қазіргі өмір сүру жағдайлары әлеуметтік тұрақсыздықпен, психоэмоционалды және техногендік жүктемелерінің үнемі өсуімен ерекшеленеді. Адаптация проблемаларының себептері ретінде ақыл-ой еңбегін, сессия кезіндегі эмоционалды қысымды, жоғары сұраныс пен шектеулі мүмкіндіктер арасындағы сәйкессіздікті, оқуды еңбекпен және басқа да тірліктермен қатар алып жүру қажеттілігін атап өту керек [150, 112 б].

Әлеуметтік ортасын ауыстырып, жаңа жоғары оқу орнына енген кез-келген студент бейімделу барысында психологиялық қолдауды қажетсінері анық. Көпжылдық үйреншікті жұмыс таптаурынының ауысуы, ортаның жаңа жағдайларына бейімделу қажеттілігі кейде физиологиялық жағынан студенттерді жүйке қозулары мен күйзелісті реакцияларға әкеп соғады. Осы себептер бойынша бұрынғы таптаурындардың өзгеруімен байланысты бейімделу кезеңі алғашқы кезде оқу үлгерімінің төмендеуін және қарым-қатынастағы қиындықтарды туындатады. Қайта құрылуларға студенттердің жоғары жүйке жүйесі типінің ерекшеліктері ғана емес, әлеуметтік жағдайлары да ықпал жасайды.

Қазіргі адамның өмірі өте мобильді, тіпті қалыпты жағдайда да оның денесі үнемі өзгеріп отыратын табиғи, климаттық, әлеуметтік және өндірістік факторлардың кешеніне бейімделуге мәжбүр. Қоршаған орта факторларының әсеріне бейімделу реакцияларының сипаты мен диапазоны, бір жағынан, әсер ету сипаттамаларымен (факторлардың саны мен табиғаты, олардың интенсивтілігі, әсер ету режимі мен ұзақтығы), екінші жағынан, ағзаның қасиеттері негізінде (осы әсерге бір уақытта әсер ететін функционалды жүйелердің саны, олардың бастапқы күйі) анықталады.

Университеттегі оқу үдерісінің ерекшеліктері, оқу жүктемесінің көлемі, білім беру бағдарламасындағы пәндерді игеру үшін уақыттың жетіспеушілігі, жаңа ұжымға және өмір сүру жағдайына үйрену, ұйқыға бөлінетін уақыттың қысқаруы, физикалық белсенділіктің төмендеуі – психотравматикалық фактор ретінде ағзаның реттеу тетіктерінің сарқылуына, студенттердің бейімделуі мен денсаулығының бұзылуына әкелуі мүмкін [151].

Студенттер арасындағы психологиялық үйлесімсіздікке келесі себептер ықпал етеді: топ мүшелері мінездерінің ерекшеліктеріне байланысты қарым-қатынас орнатудағы қиындықтар, қызығушылықтарындағы айырмашылықтар, жас ерекшеліктер, бірге тұратын студенттердің арасындағы биологиялық ырғағының айырмашылығы, біреуінің немесе оның отбасы мүшелерінің сырқаты немесе қайғылы оқиғасы және т.б.

Оқу тобындағы адамдар арасындағы өзара қарым-қатынаспен байланысты күйзелісті себептерге: мінез қырларының ерекшеліктеріне байланысты топтағы бейімділіктің төмендеуі, білім мен оқу дайындығының әртүрлі деңгейіне байланысты топ мүшелерінің арасындағы психологиялық үйлесімсіздік, топтағы жасанды қарым-қатынастар, эмоционалдық депривацияға және студенттік топтағы тұлғааралық қатынастардың бұзылуына әкелетін топ мүшелерінің арасындағы бірлескен өнімді іс-әрекеттің жоқтығы, студенттердің әлеуметтік-коммуникативтік дамуының төмендігі және т.б жатқызуға болады.

Студенттерде бейімделуге байланысты психологиялық және педагогикалық қиындықтар 40% жағдайларда кездеседі. Аталған себептерге бейімделумен байланысты қиындықтар (шағын әлеуметтік қоршаған ортаның өзгеруі, кәсіби оқудың басталуы, оқу барысында кәсіби бағдардың өзгеруі, басқа факультетке немесе оқу орнының ауысуы, оқудың аяқталуы және өзіндік кәсіби іс-әрекетке дайын болмау және т.б.), педагогикалық үдеріс талаптар деңгейінің студенттің бастапқы даярлығының деңгейіне сәйкес келмеуі, оқытушы ұстанымының өктемдігі, психикалық, эмоционалдық қажу, емтихан тапсыру кезінде студенттердің невроздық деңгейінің өсуі, ақпарат көлемінің тым ауқымдылығы, уақыт тапшылығы, оқыту әдістерімен қанағаттанбағандықтан оқуға деген мотивация деңгейінің төмендеуі, оқытушылармен және басқа да қызметкерлермен кикілжіңдердің туындауы т.б жағдайлармен байланысты қиындықтар жатады.

Жалпы қорытындылайтын болсақ, студенттердің денсаулығы мен бейімделу жағдайы кәсіби маман даярлау сапасын арттырудың басты алғышарты болып табылады. Ал, денсаулық адамның негізгі құндылығы ретінде психикалық, физикалық және әлеуметтік саулық компоненттерінен тұрады. Жеке тұлғаның физикалық даярлығын физикалық жұмысқа қабілеттігі арқылы өлшейді. Ал, адамның функционалдық жағдайына жүйке жүйесі, жүрек-қан тамыр жүйесі, тыныс алу жүйесі және зат алмасу жүйесі жатқызады.

Студенттің кәсіби іс-әрекетке бейімделуінің психофизиологиялық, психологиялық және әлеуметтік, педагогикалық аспектілерін қарастыру бізге зерттеу жұмыстары барысында бейімделудің физиологиялық аспектісін тереңірек, әрі жан-жақты зерттеуге мүмкіндік береді. Өйткені, кәсіби бейімделудің барлық аспектілері бір-бірімен тығыз байланысты және дезадаптация көрінісіне барлығы бірдей ықпал жасайды.

**2 ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНЫҢ СТУДЕНТТЕРІН КӘСІБИ ІС-ӘРЕКЕТКЕ БЕЙІМДЕУДІҢ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ МҮМКІНДІКТЕРІ**

**2.1 Жоғары оқу орындарында студенттердің психофизиологиялық дамуының қамтамасыз етілу деңгейін бағалау критерийлері**

Жoғaры oқу oрнындa бoлaшaқ мамандарды кәсіби даярлау мәсeлeсі үлкeн жaуaпкeршілікті тaлaп eтeді. Бұл сұрaнысқа eңбeк сaпaсының жoғaрылaуы, әлeумeттік-экoнoмикaлық жәнe рухaни дaмудaғы өзгeрістeр, білім мен ғылымдағы сoңғы жaңaлықтaр өз әсeрін тигізeді. Салауатты жастар – қоғамның баға жетпес байлығы, әрі келешегі болғандықтан, олардың өсіп-өнуі мен денсаулығын қамтамасыз ету үшін қолайлы жағдайларды жасау әрқашан құзырлы мекемелердің назарында.

Денсаулық сақтау қызметін ҚР азаматтарының денсаулығын сақтау құқықтарын қамтамасыз етуге бағытталған мемлекеттік ұйымдар мен денсаулық сақтау субъектілері іске асырады. Қазақстандағы заңнамалық құжаттарға сәйкес, жоғары оқу орнындағы медициналық қызмет студенттердің денсаулығын сақтауға және олардың денсаулық жағдайын динамикалық тұрғыдан мониторингтеуге бағытталған. Сонымен қатар, ЖОО-дарында студенттерді профилактикалық медициналық қарап-тексерулер жүргізіледі және солардың нәтижелері бойынша тереңдетілген медициналық зерттеп-қарауға жіберу жұмыстары ұйымдастырылады. Сауықтыру бағытындағы іс-шаралар жүргізіліп, физикалық және психикалық саулықты сақтау, денсаулыққа зиянды заттарды тұтынбау, салауатты өмір салтын ұстану қағидаттары насихатталады.

Елімізде студент жастардың денсаулығын сақтау және физиологиялық мүмкіндіктерін арттыру бағытында бірқатар маңызды жұмыстар атқарылып келеді. Денсаулық сақтауға бөлінетін қаражаттың да мақсатқа сәйкес тиімді пайдаланылуы мемлекеттік құзырлы мекемелер тарапынан қатаң бақылауда ұсталынады. Қазақстан денсаулық сақтауға жұмсалатын шығыстардың тиімділік көрсеткіші бойынша Блумберг халықаралық агенттігінің рейтингтік бағалауына сәйкес 2012 жылы рейтингке қатысушы мемлекеттер арасында 111-позицияға ие болды. Ал, 2018-2019 жылдары бұл көрсеткіш 44-позицияға дейін жоғарылап, денсаулық сақтау жүйесінің тиімділігінің артқандығы дәлелденді. Статистикалық деректерге сүйенетін болсақ, елде күтілетін өмір сүру ұзақтығы шамамен 2010 жылдары 68,41 жасты құраса, соңғы он жылдық кезең ішінде 5 жылға көтеріліп, 73,15 жасты құрайды.

Қазақстан Республикасының 2019 жылғы 26 желтоқсанда қабылданған денсаулық сақтау саласын дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында сапалы және қолжетімді денсаулық сақтауды қамтамасыз етудің негізгі бағыттары мен оларға қолжеткізудің жолдары мен тиісті шаралары қарастырылды.

Жалпы қоғамның, оның ішінде әсіресе студент жастардың мәселелерін шешу үшін мемлекетімізде «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасы мен 2020 жылдың 7 шілде күні ҚР Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы жаңа кодекс қабылданды. Осы аталған заңдық күші бар құжаттар денсаулық сақтау жүйесін кешенді жақсартуға және жастардың денсаулық жағдайын күшейтуге бағытталған. Денсаулық туралы жаңа кодекске сәйкес кәмелетке толмаған жасөспірімдер психикалық және репродукциялық саулықты қорғау бойынша медициналық, психоәлеуметтік және заңгерлік қызметтерді құпия түрде алуға құқылы болып табылады. Бұл жаңартылған тәсілді енгізу жастардың денсаулығын сақтауға бағытталған маңызды қадам. Өйткені, жастардың басым бөлігі репродукциялық немесе психикалық саулық мәселелері бойынша ата-анасы мен туыс-туғандарынан қысылып, ашылып айта бермейді және соның салдарынан денсаулығында кінәрат пайда болып, кейде тіпті өмір бойы оңалмайтындай сырқаттарға душар болып жатады.

Елімізде, осындай қызметтердің құпиялығынан бөлек, студент жастар үшін көптеген медициналық қызметтерді қолжетімді ету, олардың медициналық көмек алу турасындағы хабардарлығын арттыру сынды маңызды іс-шаралар қолға алынуда.

2020 жылдың 7 шiлдесінде қабылданған ҚР-ның Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы Кодексінде: «Денсаулық сақтау – аурулардың алдын алуға және оларды емдеуге, қоғамдық гигиена мен санитарияны қолдауға, әрбір адамның тәндік және психикалық денсаулығын сақтауға және нығайтуға, оның ұзақ жыл белсенді өмір сүруін қолдауға, денсаулығынан айырылған жағдайда оған медициналық көмек беруге бағытталған саяси, экономикалық, құқықтық, әлеуметтік, мәдени, медициналық сипаттағы шаралар жүйесі», - деп анықталған [51].

Кейінгі жылдары студент жастардың арасында кездесетін ауру түрлерінде белгілі бір тенденциялар байқалады. Олардың ішінде өкпе туберкулезін атап өтуге болады. Туберкулез әлемде ең жиі кездесетін және адам өліміне себеп болатын кең таралған аурулардың бірі. Көбінесе өкпе туберкулезі ауруымен 19-24 жастағы адамдар ауырады және бұл жас студенттік кезеңге сәйкес келеді. Төмендегі 4 кесте мен 9 суретте ҚР ДСМ дереккөзі бойынша, студент жастар арасында өкпе туберкулезі жағдайларының статистикалық мәні көрсетілген.

Кесте 4 – Студент жастар арасында өкпе туберкулезі жағдайларының статистикалық мәні

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Жастар арасында өкпе туберкулезі жағдайларының саны*  *(ҚР ДСМ дереккөзі бойынша)* | | | |
| **Жастар арасында кездесетін аурулар** | **14-18 жас** | **19-24 жас** | **25-28 жас** |
| 2010 жыл | 1362 адам | 3061 адам | 1750 адам |
| 2015 жыл | 735 адам | 1554 адам | 1260 адам |
| 2019 жыл | 500 адам | 914 адам | 763 адам |
| 2020 жыл, І ж | 188 адам | 342 адам | 321 адам |

Сурет 9 – Студент жастар арасында өкпе туберкулезі жағдайларының статистикалық мәліметтері

Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігінің статистикалық дерегі бойынша, елімізде 2010 жылдан бастап жастар арасында өкпе туберкулезінің саны тұрақты түрде азайып келеді. 2010 жылдан бастап есептегенде, соңғы 10 жылда 65 пайызға, ал кейінгі бес жылда 40 пайызға дейін азайған. Алайда, бұл ауруды назардан тыс қалдыруға болмайды. Әлемді жайлаған Covid19 вирусы да туберкулез сияқты маңызды органдардың бірі өкпенің жұмысын зақымдайды. Жоғары оқу орындары студенттерге міндетті скрининг жүргізу бағдарламасын дер кезінде орындау арқылы, туберкулездің уақытылы анықталып, емделіп шығуына мүмкіндік жасай алады [136].

Студент жастар арасында соңғы жылдары кездесетін тағы бір сырқаттың түрі – қатерлі ісіктер. Бұл ауру әлемдегі өлімнің басты себептері арасында екінші орында тұр және ДДҰ қатты алаңдататын себептердің бірі. Денсаулық сақтау министрлігінің статистикалық деректеріне сүйенсек, жастар арасында онкологиялық науқастар саны 2010 жылдармен салыстырқанда, қазір 2 есеге артқан. 2020 жылдың 1 жартыжылдығында жастар арасынан 3666 адам қатерлі ісік бойынша есепте тұрса, 348 адам ауру белгілері анықталған адамдардың санатына жатқан.

Адамдардың өмір сүру ұзақтығының ұлғаюы, өлім-жітім санының азаюы, бір есептен ауру белгілерін ерте кезеңнен анықтаудың, дұрыс емдеу шараларын қолға алудың және тиімді әдістерді пайдаланудың нәтижесі болып табылады. Зерттеу жұмыстарына сүйенсек, ауылдық жерлермен салыстырғанда қалада тұратын жастардың арасында мұндай ауру белгілері жиірек байқалады және бұл жағдай қалада ауру белгілерінің диагнозын ерте кезден анықтау мүмкіндігінің жоғары екендігімен түсіндіріледі [136].

Төменде көрсетілген 10-шы суретте 2010 жыл мен 2020 жыл аралығындағы жастар арасындағы онкологиялық науқастардың саны берілген.

Сурет 10 – Жастар арасындағы онкологиялық науқастардың саны

Әлем бойынша ең қатерлі және таралуы адам өмірінің әлеуметтік, саяси және экономикалық жағдайларына байланысты болатын аурулардың бірі – АИТВ және ЖИТС инфекциясы. Оның таралуы адамның жүріс-тұрысындағы АИТВ жұқтыруға әсерін тигізетін қауіпті факторлардың болу, болмауына да байланысты келеді. ЮНИСЕФ-тің деректері бойынша дүниежүзінде күн сайын шамамен 320 жасөспірім осы ауру белгілеріне байланысты өмірден озады. Мемлекетімізде 2015 жылдан бастап жастар арасында АИТВ инфекциясы бар тұлғалардың санының артқандығы байқалды. 2010 жылмен 2020 жыл аралығында АИТВ-ға шалдығып, есепте тұрған жастар санына талдау жасайтын болсақ, ҚР ДСМ дерегі бойынша 2010 жылы 2410 адам тіркелсе, 2015 жылы 2064 адамды құраған. Ал, 2019 жылы 2208 адам есепте тұрса, бұл көрсеткіш 2020 жылға қарай 2280-ге артқан. Соңғы жылдары, елімізде халықаралық міндеттемелерге сәйкес АИТВ инфекциясымен өмір сүретін адамдарды тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі антиретровирустық терапиямен қамту мүмкіндіктері арту үстінде [136].

Қазақстандағы жастардың денсаулығы мен физиологиялық дамуына қатысты ағымдағы жағдайды талдайтын болсақ, студенттердің физиологиялық дамуына кері ықпалын тигізетін бірнеше факторларды атап өтуге болады. Олардың ішінде ең жиі кездесетіндері жастар арасындағы жоғары қан қысымы, жемістер мен көкөністерді аз тұтыну, темекі, ішімдікке әуестену, қан құрамындағы холестериннің көп болуы, артық салмақ, қозғалыссыз өмір салты және т.б. Соңғы 2018-2019 жылдардағы статистикалық деректер бойынша жасөспірімдердің (оның ішінде, студенттер) шамамен 5-7 пайызында семіздік белгілері байқалған. Сонымен қатар, Қазақстандағы студент жастардың жемістер мен көкөністерді күнделікті тұтыну деңгейі орташа еуропалық көрсеткіштермен салыстырғанда әлдеқайда төмен.

Соңғы жылдардағы республика көлеміндегі бағалау нәтижелері бойынша 18 жастан асқан ерлердің 28 %-ында және әйелдердің 25 %-ында артериялық қан қысымы жоғары болған. Холестерин деңгейін бағалаудың соңғы деректері 25 жастағы және одан үлкен азаматтардың 46%-ында жалпы холестериннің деңгейі жоғары екенін көрсетеді.

Аз қозғалатын өмір салты мен теңгерімсіз тамақтанудың салдарынан болатын артық дене салмағынан зардап шегетін жасөспірімдер мен жастардың саны өсуде. Жылдам, әрі шала дайындалатын тағамдарға әуестену, түрлі қоспадағы газды сусындарды үздіксіз тұтыну студенттік жастар арасындағы асқазан-ішек жолдарының ауруларының артуына себеп болуда.

Әр жылғы «Қазақстан жастары» ұлттық баяндамасының мәліметтері бойынша 2017 жылы жастардың прогрессивтілігі индексі бойынша Қазақстан 102 елдің арасында 63-орынды иеленді. «Тамақтану және базалық медициналық қызмет көрсету» көрсеткіші бойынша 100-ден 96 баллға дейінгі аралықта баға берілген [136].

Ұлттық баяндаманың дерегі бойынша, жастарға қатысты алаңдататын тағы бір дерек суицидтің таралуы. Суицидтік әрекеттердің жиілеуі Қазақстан жастарының арасындағы анағұрлым маңызды әлеуметтік мәселе болып табылады. ДДҰ мәліметтері бойынша тұрғындарының арасында өзіне-өзі қол жұмсау деңгейі бойынша Қазақстан алдыңғы он елдің қатарына кіреді. 2018 жылы тіркелген суицидтер саны 3471 оқиғаны құрайды. Ал, 15-17 жас аралығындағы жасөспірімдер тобында болған суицид саны 5 жылда 50,9 %-ға және суицидке әрекеттену саны 49,3 %-ға төмендеді.

Студент жастардың денсаулығы мен физикалық даярлығына (ФД) кері ықпалын тигізетін негізгі мәселелердің бірі зиянды әдеттерге әуестену. Қазақстанда темекі шегудің таралуы ерлер арасында 42,4 %-ды және әйелдер арасында 4,5 %-ды құрайды.

Алкогольды заттарды тұтыну Қазақстандағы аурулардың жалпы ауыртпалығындағы негізгі қауіп тудыратын факторлардың бірі болып қала береді. 2016 жылы ерлер өлімінің бауыр циррозынан болған 74 %-ға жуығы және жарақаттанудан болған 34%-ы ішімдік ішумен байланысты болса, әйелдер үшін бұл көрсеткіштер тиісінше 45%-ды және 31%-ды құрады. Осы көретілген деректердің біршамасы студенттік жастағы жасөспірімдер мен жастарға да тиесілі.

Дамыған мемлекеттер аумағында, 2004 жылы жүргізілген зерттеу жұмыстарының нәтижесі бойынша студент жастарда 57,6% жағдайда биологиялық даму күнтізбелік жасқа сәйкес келетіндігі анықталған. Ал, 8,8% жағдайда «жеделдетілген» даму қарқыны тіркелген болса, 33,6% жағдайда – баяу даму үдерісі анықталған. Зерттеуге қатысқан студент жастардың 48% - ында үйлесімді морфологиялық және функционалдық күй, дисгармониялық - 33%, күрт дисгармониялық - 19%-да тіркелген. Сонымен қатар, сауалнамаға қатысқан студенттердің 44%-ының дұрыс, уақытылы тамақтану деңгейі қанағаттанарлық дәрежеде болса, үштен бірінде дене салмағының төмендеуі (немесе азаюы), ал, 23%-на артық салмақ немесе семіздік диагнозы қойылған [46, 20 б].

Студенттердің кәсіби іс-әрекетке бейімделуі жоғары оқу орнының ішкі талабы мен білім беру ерекшеліктеріне тығыз байланысты. Кәсіптік білім беру саласының қазіргі бағдарламасының бірі – студенттерді ойдағыдай дамыту және кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімдеу үшін қажетті жағдайларды жасау болып табылатындығы жасырын емес. Жоғары оқу орнында студенттердің кәсіби іс-әрекетке тиімді бейімделуін қамтамасыз ету – қазіргі заманғы физиологияның шешілмеген маңызды мәселелерінің қатарына кіреді. Жаңа әлеуметтік, әрі ақпараттық ортаға адам ағзасының жылдам бейімделуі студенттердің болашақ таңдаған мамандығын сапалы игеріп шығуына жол ашады [152].

Ішкі ортаның тұрақтылығы ағзаның тіршілік етуінің қажетті шарты және денсаулықтың негізі болады. Бұл гомеостатикалық жүйелерге олардың белсенділігі организмнің өсу қажеттіліктерін қанағаттандыра алатындай етіп дамып келе жатқан кезде қуатын арттыруға мүмкіндік береді. Гомеостатикалық жүйелердің қуатын арттыру – бұл денсаулық сақтаудың жаңа деңгейлеріне көшу болып табылады. Гомеостаздың адам өміріндегі ауытқуы әдеттегі жүктемеден асатын кез келген факторлардың әсерінен байқалады және сандық, сапалық сипаттамаларға ие болады. Осы биологиялық заңдылықтарды мойындау жеке дамуы үдерісінде адам ағзасының шынығуына, салауатты өмір салтын ұстануына, зиянды әдеттерден сақтануына итермелейді.

Жоғары оқу орнына түскен кезінен бастап студент өмірдің жаңа жағдайларына бейімделу мәселесімен бетпе-бет келеді. Білім беру үдерісінің талаптары, қарым-қатынас сферасының өзгеруі, жаңа әлеуметтік рөлдер адамнан жылдам бағдарлануды, іс-әрекеттің жаңа түрлерін игеруді, жаңа құндылықтарға, мінез-құлық нормалары мен ережелеріне деген икемді қатынас танытуды талап етеді. Мектеп кезінен қалыптасып қалған өмір сүру салты мен қарым-қатынас жасау үлгісінің күрт өзгеруі көбінесе стресстік реакцияларға әкеліп соқтырады, өз кезегінде бұл студенттердің оқу үлгерімінің нашарлауына және іштей тұйықталу сияқты қиындықтарды тудыруы мүмкін. Осы жағдайда, бейімделу дағдарысы көрініс табады, яғни студенттердің бейімделу көрсеткішінің күрт төмендеуі және жағымсыз эмоционалды уайымдардың артуы байқалады.

Студент жастарға күнделікті тәртіптің бұзылуы, психоэмоционалдық стресс, уақытылы тамақтанбау, таза ауаға шығудың шектеулілігі, зиянды әдеттерге әуестену, спортпен шұғылдануға, шыңдалуға және сауықтыру шараларына уақыттың тапшылығы және т.б белгілер тән болып келеді. Бұл көбінесе жоғары оқу орындарында студенттердің физиологиялық мүмкіндіктерін арттыруға, денсаулықтарын шыңдауға жеткілікті деңгейде көңіл бөлінбеуі есебінен орын алады.

Бейімделу дағдарысын бастан кешірген студенттерде танымдық, эмоционалды және мотивациялық сфералар бойынша өзгерістер болады. Л.С.Выготский бойынша: «Дағдарыстар уақытша жағдай емес, ішкі өмірдің жолы». Дағдарыс жағдайы – бұл адамның жаңа жағдайға, жаңа әлеуметтік талаптарға сәйкестілігін тексеретін сынақ. Психологиялық тұрғыдан алғанда, дағдарыс жағдайы адамның алдына қойылған міндеттерді шешу үшін барлық күштерді шоғырландыруды талап етеді. Фрустрация дағдарыс жағдайының бір белгісі ретінде көрініс табады [153].

Еліміздегі соңғы жылдарда орындалған физиологиялық, медициналық және психологиялық зерттеу жұмыстарының нәтижелеріне сүйенетін болсақ, жоғары оқу орны студенттерінің жартысына жуығы тұрақты дәрігерге қаралуды, ем қабылдауды, оңалтуды және алдын алу шараларын ұйымдастыруды қажет етеді. Дене тәрбиесі жүйесіндегі сабақтар студенттердің физикалық жағынан дамуына зор септігін тигізеді. Күніне 20 минут, аптасына 6-7 күн спортпен шұғылданатын студенттер, іс жүзінде спортпен айналыспағандарға қарағанда өзінің физиологиялық ахуалын 2 есе жиірек «жақсы» деп бағалайды. Спортпен айналысу жиілігі және невроз, депрессия, ұйқының бұзылуы, достарымен және ата-аналарымен қарым-қатынастағы мәселелердің белгілері арасында теріс корреляция байқалады.

Бірінші курс студенттерінің бейімделу мәселесінің маңызды бөлігі – дидактикалық дағдарыс. Дидактикалық дағдарыстың басталуын сипаттайтын алғашқы белгі – студенттің оқу үлгерімінің күрт төмендеуі. Екінші белгі – студенттердің жетістікке жетуге және құзыретті болуға деген көзқарасының өзгеруі, сенімділігінің төмендеуі. Одан бөлек, дидактикалық дағдарыстың тағы төрт белгісі бар: студенттердегі мазасыздықтың жоғарылауы, көңіл-күйінің тұрақсыздығы, белсенділігінің төмендеуі және денсаулығының нашарлауы. Дидактикалық дағдарыстың барлық белгілерін талдай келе, бұл ең алдымен, студенттердің әдеттегі өмір жағдайынан оқшауланудан, білімді жүйелі түрде бақылаудың болмауынан, өздігінен іздену дағдыларының қалыптаспауынан туындайды деген қорытынды жасауға болады.

Университеттегі оқу кезеңінде студенттердің денсаулық жағдайының нашарлауы көптеген авторлардың зерттеу нәтижелерімен расталған. Мысалы, Ресейдің И.М.Сеченов атындағы Мәскеу медициналық академиясының бірінші курс студенттерінің жартысына жуығының (47,6%) оқу жылының алғашқы жылында дені сау болған. Ал, зерттеу жұмысының жалғасуына байланысты анықталғандай, оқудың екінші жылында олардың арасында I денсаулық тобына жататындардың саны азайып, сәйкесінше, III денсаулық тобындағы студенттердің үлесі салмағы өскен (40,6% дейін). Осы жағдай оқу кезеңінің соңына дейін сақталған. Сонымен қатар, оқудың бірінші жылында студенттердің шамамен үштен бір бөлігінде созылмалы аурулар анықталса, төртінші курста студенттердің жартысынан көбінің созылмалы аурумен ауыратындығы анықталған [154, 18 б].

Ресейлік физиолог ғалым Л.В. Нефедовскаяның зерттеу жұмыстары бойынша соңғы онжылдықта Ресейдің жоғары оқу орындарының студенттері арасындағы науқастық белгілері бойынша бірінші орынды – көз аурулары алады екен (27,1%) (олардың 90% миопия), екінші орында – зәр шығаруға қатысты аурулар жүйесі (15,8%) (әйел азаматтардың жыныс ауруларына байланысты), үшінші орында – ас қорыту жүйесінің аурулары (15%) (олардың үштен бірі кариес), төртіншісі және бесінші орындар – тірек-қимыл аппараты аурулары (12,8%) мен тыныс алу жүйелерінің аурулары (11,3%) алады екен [155, 69 б].

Біздің анықтауымыз бойынша, студенттердің физиологиялық сипаттағы профилактикалық мінез-құлқына жағдай жасайтын білім беру үдерісін жан-жақты қамтамасыз етудің негізіне келесі мәселелер кіреді: университет басшылығының студенттердің денсаулығын сақтау мен нығайтуға шынайы мүдделі болуы, оқу орнының негізгі іс-әрекет жоспарына студенттердің денсаулық жағдайы мен физиологиялық бейімделуін анықтау, академиялық топтардағы әлеуметтік-психологиялық климатты жақсарту, студенттердің өмір сүру салтына мониторинг жасау, бос уақыттарын тиімді ұйымдастыруға жағдай жасау және т.б бағытталған маңызды іс-шараларды ұйымдастыру.

Университеттің денсаулықты сақтау қызметі шеңберінде әлеуметтік, экономикалық және басқа да өзгерістер жағдайында денсаулық сақтау менеджменті жүйесін уақытында түзету үшін кері байланыс механизмін құру маңызды. Жоғары оқу орнындағы емдік-профилактикалық іс-шараларды басқару жүйесінің жұмысының нәтижесі тікелей университеттегі білім беру сапасын арттыруға ықпал жасайды.

Жүйеге екі негізгі элемент кіреді: басқарылатын (реттелетін) және басқаратын (реттейтін). Басқару элементі дегеніміз студенттердің денсаулығының нақты деңгейінің тиісті деңгейіне сәйкестік дәрежесін анықтауға негізделген оқу үдерісін ұйымдастыру мен басқару жүйесі. Бақыланатын (реттелетін) элемент – бұл ішкі жүйелер: ұйымның орналасқан орны, тамақтандыру, медициналық қызмет және басқа да жағдайлармен қамтамасыз ету түрлері. Студенттердің қолайлы өмір сүру салтын қамтамасыз ету үшін ішкі жүйелердің жұмысының тиімділігін анықтаудың критерийі денсаулықтың тікелей және жанама көрсеткіштері болып табылады.

Осыған байланысты деканаттың және университеттің басқа да құрылымдарының қызметін бағалау оқу үлгерімінің сандық және сапалық параметрлері бойынша, сондай-ақ білім алушылардың ұжымдық және жеке тұлғалық денсаулығы деңгейін бағалау арқылы жүргізілуі керек. Бұл жағдайда бақыланатын элемент студенттердің денсаулық жағдайына әсер ете алатын ЖОО-ның қызмет түрлерін ұйымдастыру жүйесі болып табылады.

Студенттердің денсаулығын сақтауға бағытталған университет басшылығының қызметінің басым бағыттарына:

- студенттердің денсаулықты сақтау мен нығайтуға деген ынтасын қалыптастыру және арттыру;

- университетте оқуға түсуге арналған кәсіби және медициналық іріктеудің сапасын арттыру, оның ішінде адамның конституциялық және басқа да жеке даралық ерекшеліктерін ескеру;

- студенттердің ұжымдық денсаулық деңгейін арттыруға байланысты барлық деңгейдегі менеджерлердің профилактикалық қызметінің мотивациялық негіздерін құру;

- студенттердің салауатты өмір салты ұстануына мүмкіндік беретін жағдайды жасау жұмыстары кіруі тиіс.

Адам денсаулығын қалыптастыратын өмірдің негізгі элементтерінің бірі – салауатты өмір салты. Адам денсаулығын сақтау және нығайту мәселелерін шешу іс-әрекетінің өзі себеп-салдарлықты зерттеуге негізделеді. Салауатты өмір салты дегеніміз – жеке тұлғаның, адамдар тобының, қоғамның денсаулығы, адамның физикалық және рухани дамуының үйлесімділігі үшін материалдық және рухани жағдайлар мен мүмкіндіктерді пайдалану қызметі [156, 25 б].

Салауатты мінез-құлық дегеніміз **–** өзінің денсаулығы мықты екендігіне және бұл әрекеттер олардың денсаулығына зиян тигізбейтініне және ағзаның бұзылуына әкеліп соқтырмайтынына сенімді адамдар жасайтын әрекеттер. Салауатты мінез-құлықтың мысалдарына келесілер жатады: тағамдағы қант пен тұз мөлшерін шектеу, зиянды әдеттен бас тарту, қауіпсіздік белдіктерін тағу, спортпен шұғылдану, релаксация техникаларын пайдалану және қауіпсіздік ережелері мен денсаулыққа қауіпті заттарды қолдану жөніндегі нұсқауларды қатаң сақтау т.б. Осы мінез-құлық ұстанымдары адамдар айналысатын көптеген әрекеттерге қатысты айтылады.

Студенттердің денсаулығы тұтас әлеуметтік-психологиялық құбылыс ретінде қазіргі заманғы білім сапасының интегративті критерийі болып табылады. Адамды тәуелсіз өмір сүруге дайындау оған тек кәсіби дағдыларды игерту ғана емес, сонымен бірге оның бойында қоршаған шындыққа физиологиялық, психологиялық, әлеуметтік бейімделудің адекватты механизмдерін қалыптастыру, өзбетімен позитивті өмір сүруге дайындау дегенді білдіреді [157].

Сондықтан да, жоғары оқу орны студенттерге тек қана кәсіби білім берумен шектелетін ұйым емес, олардың денсаулығын нығайтатын ортаға айналуы маңызды. Жоғары оқу орнында «денсаулықты нығайтумен қатар жүретін білім беру үдерісі» әрбір студенттің жеке дамуына қолайлы білім беру ортасы құрылған жағдайда ғана мүмкін болатындығын ескеру керек. Ол бойынша шартты түрде үш бағытты бөліп көрсетуге болады: физиологиялық, психологиялық және педагогикалық.

Бейімделу процесінің қалыпты өтуін қамтамасыз ету үшін бейімделуге ықпал ететін негізгі факторларды білу қажет. Оларды үш блокқа біріктіруге болады.

- Әлеуметтік блокқа жас ерекшелік, әлеуметтік шығу тегі, оқу түрі, қоршаған әлеуметтік ортасы мен өмір сүру жағдайлары сияқты факторлар жатады.

- Психофизиологиялық блок жеке психологиялық, әлеуметтік- психологиялық факторларды қамтиды: интеллект, бағдар, жеке тұлғалық потенциал, өзін-өзі реттеу дәрежесі, оқу деген ынтасы және т.б.

- Педагогикалық блок келесі факторларды қамтиды: оқытушылардың педагогикалық шеберлік деңгейі, сабақты қызықты ұйымдастыруы және университеттің материалдық-техникалық жабдықталуы т.б

Жоғарыда айтылғандай, кәсіби іс-әрекетке бейімдеу үдерісінде университет тарапынан студенттерге педагогикалық-психологиялық және физиологиялық жағынан қолдау көрсету маңызды. Студенттерді психологиялық және физиологиялық тұрғыдан қолдауға, олардың физикалық белсенділігі мен ұжымдағы оңтайлы психологиялық климатты немесе ахуалды қамтамасыз етуді жатқызуға болады. Ал, педагогикалық қолдауға – білім алушылармен бірлесіп оның қызығушылықтарын, мақсат, мүддесін, мүмкіндіктерін көрсетуге қолдау жасау жəне сапалы нəтижеге жетуге кедергі жасайтын мəселелерді жеңу жолдарын ұсыну және көмек көрсету бағытындағы жұмыстарды айтамыз.

ЖОО-да студенттердің бейімделуін психологиялық қолдау келесі бағыттарда жүзеге асырылады:

- Студенттерге әлеуметтік-экономикалық және құқықтық көмек көрсету (әлеуметтік-құқықтық сұрақтар бойынша кеңес беру, әлеуметтік әлсіз топтағы және көпбалалы отбасынан шыққан студенттерге арнайы әлеуметтік көмек тағайындау);

- Психологиялық-педагогикалық қолдау (студенттер арасында өзара қарым-қатынасты реттеуге бағытталған семинар, тренингтерді жүргізу, оқу кезіндегі стресстік жағдайлардың алдын алу үшін психологиялық кеңес беру және т.б) [158].

Жалпы, психологиялық қолдау көрсету мәселесі кәсіби психолог мамандардың біліктілігіне тікелей байланысты. Қазіргі уақытта психолог мамандар адамдардың өмірлік мәселелерін шешуге көмектесу мүмкіндігіне ие. Психолог – базалық жоғары психофизиологиялық білімге ие, психикалық құбылыстарды бағалау әдістерін меңгерген, түзету жұмыстарын атқара алатын кәсіби маман болуы шарт. Психолог маманның ұсыныстарын басшылыққа ала отырып, көптеген мәселелерді адам өзі шеше алады. Яғни, өзі үшін интуитивті психолог бола алады, өзінің психикалық күйін бағалай біледі, эмоцияның көріну деңгейі мен мінез-құлық ерекшеліктерін анықтай алады. Дегенмен де, өзбетімен шеше алмайтын қиын жағдайлар орын алғанда студенттерге психофизиологиялық көмек қажет болуы да мүмкін.

Әлеуметтік, гигиеналық және экологиялық факторлардың өзгеруіне жауап беретін денсаулықтың ажырамас көрсеткіштерінің бірі физикалық даму болып табылады. Физиологиялық бағыт жоғары оқу орнына студенттерді бейімдеудің гигиеналық, санитарлық-ағартушылық және психологиялық жағынан қамтамасыз етуді көздейді. Санитарлық ағарту жұмыстары студенттерге әсер етудің дәстүрлі формаларын да, қазіргі заманғы интерактивті әдістерін де қамтығаны жөн.

Студенттердің бейімделу үдерісін гигиеналық жағынан қамтамасыз етуді сыртқы жағдайлардың ескерілуі мен оқу процесін ұйымдастыру (студенттердің апталық оқу жүктемесін бөлуде және сабақтарды ұйымдастыру кезінде санитарлық-гигиеналық талаптардың сақталуы және т.б.) деп түсіндіру қажет. Сонымен қатар, оған тек оқу жүктемесін азайту арқылы қол жеткізуге болады деген түсінік дұрыс емес.

Университетте оқу кезеңінде студенттердің денсаулығын сақтау және нығайту шараларының психологиялық бағыты туралы айтатын болсақ, жоғары оқу орнында студенттерді жан-жақты психологиялық қолдауды қамтамасыз ету үшін педагогтар мен психологтар арасындағы ұйымдасқан, жүйелі жұмыстарды орындау талап етіледі.

Студенттердің физикалық саулығы және салауатты өмір салтын ұстану бойынша университеттердің қызметін бағалау үшін білім алушылардың оқу ортасы жағдайында қалыпты бейімделуін қамтамасыз ету бойынша білім беру мекемесінің қызметінің көрсеткіштерін қамтитын критерийлерді нақтылауға мүмкіндік алдық.

Төмендегі 5-ші кестеде физиологиялық аспектілерді ескере отырып, ЖОО-ның студенттердің кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімделуін қамтамасыз ету деңгейін бағалаудың критерийлеріберілген.

Кесте 5 – Жоғары оқу орындарында студенттердің психофизиологиялық дамуының қамтамасыз етілу деңгейін бағалау критерийлері

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  р/с | Критерийлер | Критерийлердің сипаттамасы |
| 1 | Дидактикалық | - Студенттердің денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған іс-шаралардың әлеуметтік, педагогикалық тұрғыдан маңыздылығы мен көкейкестілігі туралы университеттің мақсаттары мен міндеттерінде көрініс табуы. |
| 2 | Басқарушылық | - Оқытудың әртүрлі кезеңдерінде денсаулықты сақтау және нығайту шараларына оқытудың дәйекті және үздіксіз жүйесі;  - ЖОО-да денсаулықты қорғау және нығайтумен байланысты мәселелерді шешуге интегративті және ведомствоаралық көзқарас;  - Санитарлық-гигиеналық және ағартушылық бағыттағы жұмыстарды ұйымдастыру;  - Студенттердің бос уақыт пен демалысты ұйымдастыру мәдениетін қалыптастыру. |
| 3 | Педагогикалық | - Оқу үдерісінде шамадан тыс ақыл-ой, физикалық және психикалық жүктеменің алдын алу;  - Сабақ өту кезінде санитарлық-гигиеналық нормаларды сақтау;  - Оқыту үдерісінде денсаулықты сақтайтын технологияларды қолдану;  - Студенттердің денсаулық мәдениетін тәрбиелеу, яғни денсаулықты сақтау мәселелері бойынша сауаттылықты қалыптастыру. Салауатты өмір салтын ұстану, өз денсаулығына қамқорлық жасау қажеттілігін түсіну және соны ұстану. |
| 4 | Дұрыс тамақтану тәртібі | - Студенттердің энергия тұтынуына (жұмсауына) сәйкес келетін рационның адекватты энергетикалық құндылығы;  - Барлық қажетті және қажетті емес қоректік заттардан құралған рационның күн тәртібі бойынша дұрыс реттелуі;  - Тамақ өнімдерінің санитарлық-гигиеналық қауіпсіздігін қамтамасыз ету, оның ішінде қоғамдық тамақтандыру объектісінің, жеткізілетін азық-түлік өнімдерінің жай-күйіне, оларды тасымалдауға, сақтауға, дайындауға және тамақтандыруға қойылатын барлық санитарлық талаптардың сақталуын қамтамасыз ету. |
| 5 | Санитарлық-гигиеналық | - Санитарлық-гигиеналық және эпидемияға қарсы режимдерді ұйымдастыру;  - Ауруларды анықтау және олардың алдын алу бағытындағы жұмыстарды орындау;  - Дені сау студенттерді динамикалық түрде бақылау және денсаулығына зақым келген студенттерді диспансерлік бақылау;  - Салауатты өмір салтын насихаттау;  - Студенттерді гигиеналық дағдыларды сақтау талаптарына үйрету. |
| 6 | Медициналық | - Студенттердің денсаулық жағдайының динамикасын бағалау;  - Денсаулыққа қауіпті мінез-құлық тәуекелдерін бағалау (темекі шегу, алкоголь, есірткі);  - Студенттердің, ата-аналардың және оқытушылардың студенттердің денсаулығын сақтау және нығайту бойынша университеттің жүйелі жұмысына қанағаттанушылық дәрежесі. |
| 7 | Психологиялық | - Оқу топтарындағы психологиялық климатты қалыпқа келтіру, эмоционалды сергіту әдістерін пайдалану;  - Оқытушылар мен студенттер арасындағы педагогикалық қарым-қатынас стилі;  - Сауалнамалар мен емтихандардың сипаты, баға қою мәселесі;  - Оқытушының студенттермен жеке дара қарым-қатынасты жүзеге асыру дәрежесі (әсіресе, «тәуекел тобындағы студенттермен»);  - «Топтағы қиын студенттермен» жұмыс істеу ерекшелігі;  - Оқытушының жеке үлгісі (денсаулық жағдайы, өмір сүру салты, өз денсаулығына деген қатынасы). |
| 8 | Дене шынықтыру | - Сабақтар арасындағы үзіліс кезінде орындалатын белсенді-қозғалыстық сипаттағы жұмыстар;  - Динамикалық үзілістер;  - Дене шынықтыру сабағына деген салмақты көзқарас (әлсіз студенттерге арналған арнайы топтардың жұмысы, мұндай сабақтардың өткізілу жиілігі, ұзақтығы, түрлері мен формалары). |
| 9 | Үгіт-насихаттық | Ортақ мәселелерді шешуге бағытталған университет пен басқа ұйымдардың бірлескен жұмыстары (тақырыптық дәрістер, стендтер, тренингтер). |
| 10 | Экологиялық | Таза су бағдарламасын жүзеге асыру, оқу ғимараттары мен жатақханаларды сумен қамтамасыз ету көздеріне сүзгілер орнату, экологиялық таза азық-түлікті пайдалану, аэроклиматтық қондырғылар, ауаның патогенділігін жою жұмыстары. |
| 11 | Нәтижелік | - Студенттердің университетте оқу кезіндегі денсаулық жағдайының динамикасының көрсеткіштері;  - Денсаулыққа қауіпті мінез-құлық қатерлерін талдау (темекі шегу, алкоголь, есірткі);  - Студенттердің, ата-аналардың және оқытушылардың студенттердің денсаулығын сақтау және нығайту бойынша университеттің жүйелі жұмысына қанағаттану дәрежесін талдау. |

Демек, денсаулық сақтау технологияларына қарай университеттегі оқу процесін оңтайландыру және бағыттау толыққанды білім беру үдерісін жүзеге асыруға және жоғары кәсіби мамандар даярлауға қолайлы жағдай жасауға ықпал етеді.

Жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe нәтижeлі бeйімдeудің физиoлoгиялық зaңдылықтaры, ерекшеліктері мен жоғары оқу орнының мүмкіндіктерін aнықтaу, біздерге жоғары оқу орындарында студенттердің психофизиологиялық дамуының қамтамасыз етілу деңгейін бағалау критерийлерін нақтылауға жағдай жасады. Жоғары оқу орындарының студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеу бағытындағы жұмыстарының тиімділігін бағалаудың стандартты басқарушылық, педагогикалық, психологиялық, медициналық т.б критерийлеріне білім алушыларды физиологиялық жағынан дамыту, дұрыс тамақтану, студенттік топтағы әлеуметтік-психологиялық ахуалды мониторингтеу, олардың өмір сүру жағдайына қанағаттану деңгейін бағалау, студенттердің энергия жұмсауына сәйкес келетін рационның адекватты энергетикалық құндылығын реттеу т.б. сынды маңызды критерийлер енгізілді.

**2.2 ЖОО-да студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі дезадаптация көріністерінің психофизиологиялық ерекшеліктері**

Жеке тұлғаның бейімделу мәселесі белсенді болу, өмір сүрудің ең қолайлы жағдайларын іздеу және тану қажеттіліктерін қанағаттандыру процесстеріне әсер ететін биологиялық факторларды зерттеу негізінде қарастырылады. Бұл қажеттіліктерді қанағаттандыру өзінің түйсінулері мен сезімдерін талдау қабілеттерін дамытуға және өзін-өзі ұйымдастыра алу яғни, зейінді бағыттау, шоғырландыру, бөлу, тұрақтандыру қабілеттеріне едәуір дәрежеде әсерін тигізеді.

Жеке тұлғаны әлеуметтендіру мәселесі әлеуметтік ортада қабылдану және осы ортада өзін мойындату, яғни маңызды болу қажеттіліктерін қанағаттандыру үдерістеріне әсер ететін әлеуметтік факторларды зерттеу негізінде қарастырылады. Осы қажеттіліктерді қанағаттандыру көп жағдайда бір-бірін түсінісу арқылы ынтымақтасу қабілеттерін және сөйлеуін жетілдіру арқылы қарым-қатынасқа түсу, тіл табысу қабілеттерін дамытуға ықпал етеді.

Психoлoгиялық және пeдaгoгикaлық тeoрия мeн тәжірибеде кәсіби бeйімдeлудегі физиoлoгиялық ерекшеліктер бeртін кeлe ғaнa қaрaстырылa бaстaды. Бұл ұғым дeнсaулық психoлoгиясы жәнe вaлeoлoгия сaлaлaрынa қaрaғaндa, тұлғa психoлoгиясы aясындa, oның рухaни және өздігінeн дaму мүмкіндіктеріне сәйкес көбірек түсіндіріледі.

Бейімделу тактикасын таңдау адамның өзінің кәсіби қызметін орындау кезіндегі функционалдық мүмкіндіктерімен, жеке тұлғаның жеке қасиеттерімен де, кәсіби дайындығымен де, ағзаның кейбір физиологиялық және психофизиологиялық ерекшеліктерімен де анықталады.

Студенттік кезең – бұл оқушы статусындағы тәуелділіктен бастап, барлық құқықтар мен міндеттерге ие ересек адамға дейінгі әлеуметтік рөлдердің өзгеру кезеңі. Екіншіден, студенттер кәсіби іс-әрекетке бейімделу барысында үлкен және әдеттен тыс ұйымдастырылған оқу жүктемелерімен бетпе-бет келеді. Оқытушылар санының өсуі және жиі ауысуы, оқытудың жаңа әдістері мен формалары; білімді тексеру мен бақылаудың жаңаша жүйелері де студенттердің кәсіпке бейімделуіне өз ықпалын тигізеді.

Студeнттeрдeгі жеке жәнe әлeумeттік дeзaдaптaция көріністeрі ретінде: эмoциoнaльды дискoмфoртты, өзін-өзі рeттeудің нәтижeсіздігін, кoммуникaтивті іскeрліктeрдің әлсіз дaмуы мeн кoнфликтігe түсу, өзaрa түсініспeушілік т.б. жaғдaйлaрды айтуға болады. Әр жыл сайын кәсіпке бейімделу үдерісінде oқу жүктeмeсінің ұлғaюы, сaбaқ кeстeсінің өзгeруі, oқу бaғдaрлaмaсын түсінудeгі қиындықтaр, тoп студeнттeрі жәнe oқытушылaрмeн өзaрa қaрым-қaтынaс т.б сeбeптeргe бaйлaнысты бірқaтaр қиындықтaр oрын aлуы мүмкін.

Бейімделу (адаптация) – адамның қалыптасқан өмір сүру жағдайларына, жаңа ортаға икемделуі болса, дезадаптация – адамның әлеуметтік орта жағдайына бейімделу қабілетін жартылай немесе толық жоғалтуы болып табылады. Дезадаптация ішкі ыңғайсыздық, шиеленіс, алаңдаушылық сезімі, өз-өзін бағалау және өзіне деген сенімділіктің төмендеуінен көрінеді, бұл адамның қоршаған ортамен сәтті әрекеттесу қабілетін тежейді және психикалық денсаулықтың бұзылуы ретінде көрініс береді [159].

Физиологиялық және психологиялық бағыттағы ғылыми еңбектерден дезадаптацияның бірнеше түрін ажыратуға болады. Оларды төмендегі 11-ші суреттен көруге болады.

Сурет 11 – Дезадаптацияның түрлері

Патогендік дезадаптация – адам психикасының бұзылуы, нейро-психикалық аурулар немесе ауытқулар нәтижесінде пайда болатын жағдай. Мұндай дезадаптация түрі аурудың емделу мүмкіндіктеріне және ауырлық деңгейіне қарай емделеді.

Психоәлеуметтік дезадаптация – бұл жеке әлеуметтік ерекшеліктерге, жас және жыныстық өзгерістерге, тұлғаның қалыптасуына байланысты жаңа жағдайларға бейімделе алмау. Бұл дезадаптация түрі, әдетте уақытша, алайда кейбір жағдайларда мәселе күрт нашарлауы мүмкін, содан кейін психоәлеуметтік бейімделу патогендік деңгейге ауысады.

Әлеуметтік дезадаптация – бұл ассоциальды мінез-құлық және әлеуметтену үдерісінің бұзылуымен сипатталатын құбылыс. Оған оқу дезадаптациясы да кіреді. Әлеуметтік және психоәлеуметтік дезадаптация арасындағы шекара өте жақын және әрқайсысы көріну деңгейлері арқылы ерекшеленеді [160].

Дезадаптация белгілері адам өмірінің сыни өтпелі кезеңдерінде, адамға психологиялық және әлеуметтік талаптардың жоғарылауы жағдайында, отбасындағы, жұмыста және достармен арадағы және т.б психотравматикалық оқиғалар мен қарым-қатынастар орын алған кездерде жиі пайда болады.

Дезадаптация көріністеріне физиологиялық, эмоциональды және мінез-құлықтық бұзылыстар жатады және олардың ерекшелігімен төмендегі 12-суреттен танысуға болады.

Сурет 12 – Дезадаптация нәтижесінде пайда болатын бұзылыстар

Мінез-құлық бұзылыстары жас ерекшеліктеріне қарамай, өздігінен көрініс табуы мүмкін. Студент жастарда дезадаптация депрессия, бұлыңғыр ойлар мен уайымдар түрінде білінеді. Оқу іс-әрекетінде эмоционалды дезадаптация бұл зейіннің дұрыс шоғырланбауынан, есте сақтау қызметінің төмендеуінен, сөйлеудегі қиындықтардан (сөздерді ұзақ ойланып барып айту, жиі кідіріс жасау), бақылау және семинар жұмыстарын тапсырудан, оқытушының сұрақтарына жауап бере алмаудан қорқу сияқты белгілер арқылы көрініс береді. Өйткені, студенттің танымдық үдерістері (қабылдауы, зейіні, есте сақтауы, ойлауы, қиялы) теріс эмоциялар кесірінен бұғатталады. Нәтижесінде, бейімделе алмаған тұлға үнемі оны басқалар ренжітіп, мазалайтыны туралы ойлайды және іс жүзінде оқытушыны естімейді, оқулықтағы мәтінді түсінбейді және т.б.

Басқа адамдармен салыстырғанда ортаға дұрыс бейімделе алмаған тұлғада жоғары мазасыздық әрекеті, дөрекілік немесе аса қатты енжарлық байқалады. Эмоциональды бұзылыстың бұл кезеңі дистресс фазасы деп аталады және ол көбіне физиологиялық бұзылыстардың орын алуына себеп болады.

Эмоциональды дезадаптация себептерін уақытылы диагностикалау және түзету өте маңызды, өйткені бұл жұмыстың кешігуі адамның жеке басындағы тұрақты патологиялық бұзылуларға әкеп соғуы мүмкін [161].

Студенттердің денсаулығын нығайтатын оқыту үдерісі әрбір студенттің тұлғалық дамуын қолдауға арналған қолайлы білімдік ортаны құрады және білім беру бағдарламаларының студенттердің психофизиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес келуін талап етеді.

Ол үшін жоғары оқу орнындағы әрбір оқу бағдарламасының студенттердің эмоционалды-еріктік, интеллектуалды және тұлғалық дамуына қаншалықты әсер ететіндігіне мониторинг жасап отыру маңызды. Дезадаптация көріністерінің алдын алуға студенттік ұжымдағы психологиялық ахуал да, оқытушылар мен студенттердің арасындағы өзара коммуникативтік байланыс та өз ықпалын тигізеді.

Білім беру бағдарламасын құруға әрбір жоғары оқу орнына ҚР БҒМ тарапынан толық еркіндік берілген. Осы мүмкіндікті пайдалана отырып, әр жыл сайын студенттердің өтетін пәнді және оқытушыны таңдауына жағдай туғызу, әрбір сабақта студенттердің оқыту әдістерін, тапсырма типтерін, оқу материалының түрі мен формаларын өзбетімен таңдауына мүмкіндіктер беру, сабақты барынша қызықты және шығармашылық деңгейде ұйымдастырып, өткізу студенттердің жоғары оқу орнындағы кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімделуіне жағдай жасайды.

Жоғары оқу орны үдерісінде оқу материалдарының білім алушылардың психофизиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес келуі де маңызды рөл ойнайды.

Осыған орай, университеттегі оқыту үдерісін студенттерге барынша тиімді ету үшін:

- эмоционалды-ерік және интеллектуалды күш-жігерін ескере отырып, студенттің интеллектуалды және тұлғалық дамуына оқу бағдарламасының тигізетін әсерін бағалау;

- әрбір сабақта студенттің жұмыс әдістерін, тапсырма типтерін, оқу материалының түрі мен формаларын өз бетімен таңдауына жағдай жасау;

- сабақтың әр түрлі формаларын (рөлдік ойындар, диалогтар, тренингтер, әр студент үшін жеке маңызы бар оқу міндеттері мен жағдаяттарын талдау), сонымен қатар оқытудың заманауи әдістері мен технологияларын қолдану;

- білім беру мекемесінің қызметін студенттердің оқу үлгерімі мен олардың денсаулық жағдайын ескере отырып ұйымдастыру және т.б. бағытындағы жұмыстардың орындалуы маңызды болып табылады.

Біз зерттеу жұмысы аясында «Педагогика және психология» білім беру бағдарламасы бойынша оқитын студенттердің кәсіби іс-әрекетке бейімделу үдерісін зерделеуді мақсат етіп отырмыз.

Жоғары оқу орнының 6В01103 – «Педагогика және психология» бағыты бойынша кәсіби мамандарды даярлаудағы басты мақсаты – мектепке дейінгі, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, қосымша білім беру ұйымдарында педагогикалық-психологиялық қызметті ұйымдастырудың және жүзеге асырудың дағдыларын, тәжірибелік біліктіліктері мен теориялық білімдерін меңгерген педагог-психологтарды дайындау болып табылады.

Болашақ педагог-психолог мамандар жоғары оқу орнындағы кәсіби іс-әрекет барысында мектепке дейінгі, жалпы, кәсіптік және қосымша білім беруді психологиялық-педагогикалық қолдау, диагностикалау, алдын алу, түзету, оңалту, бейімдеу кәсіби міндеттерін шешуге қабілетті маман ретінде қалыптасуы тиіс.

Жoғaры oқу oрнындa кәсіби білімді игeргeн пeдaгoг-психoлoг маман қoғaмдa пeдaгoгикaлық-психoлoгиялық, oқу-тәрбиeлік, ғылыми-зeрттeушілік, мәдeни-aғaртушылық, әдістeмeлік, ұйымдaстырушылық бaғыттaғы кәсіби қызмeт түрлeрін aтқaрады. Кәсіби пeдaгoг-психoлoг мaмaндaрдың кәсіби іс-әрeкeт түрлeрінe: білім бeру ұйымдaрының пeдaгoг-психoлoгы, хaлыққa әлeумeттік, психoлoгиялық қoлдaу көрсeту, тұлғaaрaлық қaрым-қaтынaс жәнe кәсіби oңaлту, психoлoгиялық-пeдaгoгикaлық сүйeмeлдeу, oқу-aғaрту, кәсіптік дaму мoнитoрингін жүргізу жәнe т.б жатады.

6В01103 – «Педагогика және психология» білім беру бағдарламасын толық меңгерген студент болашақта келесі бағыттағы кәсіби қызметтерді атқаруға мүмкіндік алады:

- мектепке дейінгі, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім ұйымдарының педагог-психологы;

- арнайы (түзету) және мамандандырылған білім беру ұйымдарындағы педагог-психолог;

- кәсіби және техникалық білім беру ұйымындағы педагогика және психология пәнінің оқытушысы және т.б. Сонымен қатар, болашақта осы бағыттағы білімін магистратура және докторантура деңгейінде жалғастырып, жоғары оқу орнының оқытушысы лауазымына ауыса алады.

Педагог-психолог маманның кәсіби функцияларын білім берушілік, диагностикалық-кеңес беру және түзету-дамыту бағыттары бойынша жіктеп түсіндіруге болады. Осы аталған қызметтердің жалпы сипаттамасын төмендегі 13-суреттен көруге болады.

Сурет 13 – Педагог-психолог мамандардың кәсіби функциялары

«Педагогика және психология» білім беру бағдарламасын толық меңгеріп шыққан студенттің бойынан бірқатар құзыреттіліктер табылуы тиіс. Маманның кәсіби құзыреттілігі оның педагогика және психология саласы бойынша жинақтаған білім, іскерлік және дағдысын, сондай-ақ кәсіби маңызды сапаларын қамтиды.

A.В. Хутoрскoй кәсіби құзыреттілікті негізгі құзыреттіліктер, жалпы білімдік және арнайы құзыреттіліктер деп жүктейді. Олардың мазмұнына әлеуметтік, құндылықты-мәндік, жалпымәдени, коммуникативтік, тұлғалық, танымдық, ақпараттық, интеллектуалдық және іс-әрекеттік құзыреттіліктерді жатқызады [162].

Сонымен қатар, заманауи қоғамдағы құзыреттілік мәселесін зерттеумен айналысқан, оның дамуы мен жүзеге асырылу барысына талдау жасаған маңызды еңбектердің бірі Дж. Равенге тиесілі [163].

Біз, педагог-психологтардың құзыреттіліктер деңгейін талдау кезінде аталған ғалымдардың еңбектерінен бөлек, отандық зерттеушілердің де (Б.Т.Кенжебеков, Ш.Т.Таубаева т.б) еңбектерін басшылыққа алдық.

Төменде берілген 6-шы кестеде болашақ педагог-психологтардан талап етілетін құзыреттіліктер деңгейі ұсынылған.

Кесте 6 – Білім беру бағдарламасы бойынша педагог-психолог маманның құзыреттіліктері

|  |  |
| --- | --- |
| Құзыреттіліктер | Іскерлігі мен дағдысы |
| Әмбебап құзыреттілік | - Коммуникациялық құралдар мен технологиялардың заманауи қолдану мүмкіндігі;  - Біртұтас ғылыми жүйелік көзқарасқа негізделген әртүрлі жағдайларды бағалау қабілеті;  - Әлеуметтік ортада адамды қалыптастыру және анықтау қабілеті, салауатты өмір салтын ұстану. |
| Жалпы кәсіби құзыреттілік | - Әр түрлі жас кезеңдерінде адамның мінез-құлқы мен іс-әрекетін реттеудің ерекшеліктерін, психикалық, психофизиологиялық дамуының жалпы, өзіндік заңдылықтарын және жеке ерекшеліктерін ескеру қабілеті;  - Пәнаралық интеграция негізінде тұлғаралық және гендерлік өзара түсіністік пен өзара әрекеттестікті, этномәдени қарым-қатынасты дамыту үшін жалпыадамзаттық құндылықтарды жүйелеу қабілеті;  - Педагогикалық іс әрекеттің құндылықтарына сәйкес кәсіби қоғамдастықта өзін-өзі жетілдіруге және өзін-өзі жүзеге асыруға, коммуникативті дағдыларын және әлеуметтік қатынастарын дамытуға қабілеттілігі. |
| Кәсіби құзыреттілік | - Педагогика және психология ғылымдары саласындағы әдістемелік, басқарушылық білім мен дағдыларды меңгеруге және оларды практикалық әрекетке тасымалдауға дайындығы;  - Білім алушыларды диагностикалаудың және түзетудің қазіргі заманғы әдістерін қолдану қабілеті;  - Сапалы психологиялық қызметті ұсынуда білім беру және инновациялық технологияларды қолдану қабілеті. |

Болашақ педагог-психологтардың кәсібилігінің құрамдас бөліктеріне: кәсіби (объективті қажетті) педагогикалық-психологиялық білімдер; кәсіби (объективті қажетті) педагогикалық-психологиялық іскерліктері; кәсіптік педагогикалық-психологиялық позиция мен ұстанымдар, сондай-ақ, педагог-психолог маманға кәсіптік білім мен іскерлікті меңгеруге мүмкіндік беретін кәсіби және тұлғалық маңызды сапалары жатады [164].

Студенттердің кәсіби білім мен біліктілік көрсеткіштері мынадай деңгейлер бойынша анықталады: білім-тaнысу – студeнттeр пәндeр бойыншa тeориялық білім aлaды, бірaқ өз білімін тәжірибeдe қолдaнуды білмeйді; білім-рeпродукция – студeнттeр aлғaн білімдeрімeн бөлісe aлaды, тaсымaлдaйды, бірaқ оны тәжірибeдe пaйдaлaну қиындық туындaтaды; білім-іскeрлік – студeнттeр қaжeтті білімді aлып, тәжірибeлік іскeрліктeрді дe мeңгeрeді, білім-тaсымaлдaу – студeнттeр өздігінeн білімін жeтілдірe aлaды жәнe оны тәжірибeдe қолдaнa aлaды.

Болашақ педагог-психологтарға кәсіби іс-әрекетке қажетті қосымша іскерліктер мен дағдыларға төмендегілер жатады:

1. «Туындаған жағдайларға бағдарлануға қабілеттігіне» студенттің жағдайларды талдаудың қажеттілігін түсінуі және оның әдістерін білуі, нақты жағдайларды талдай алуы және бағалауы, кикілжіңдерді талдау және бағалау тәжірибесінің болу іскерліктері мен дағдысы т.б кіреді.
2. «Басқа адамдарға сенімді және адамгершілікпен қарау қабілеттігіне» адамның негізгі құқықтары мен бостандықтарын білуі, басқа адамдарға сенім арту, өзгелерге толерантты қараудың маңыздылығын, жанашырлық таныту қажеттілігін түсінуі жатады. Сонымен қатар, адам құқықтары мен бостандықтарына құрмет көрсете отырып, сенімді тұлғааралық қарым-қатынасты орнатып, өзге адамдарға төзімділік таныта білу іскерліктері кіреді.
3. «Құрдастарымен және ересектермен тиімді қарым-қатынас жасауға дайын болу қабілеті» бойынша студент құрдастарымен және ересектермен өзара әрекеттесу қажеттілігін түсінеді, тиімді қарым-қатынас жасау тәсілдерін біледі, өзара іс-қимылға тиімді қатыса алады, басқа көзқарасты ести алады және түсінеді. Сондай-ақ, бұған құрдастарымен және ересектермен бірлескен қызметті жоспарлау және бірлескен іс-әрекетті орындау тәжірибесінің болуы, кикілжіңді жағдайларды шешу дағдысының болуы жатады.

4. «Өзін-өзі тануға қабілеттігі» бойынша студент өзін-өзі танудың маңыздылығын түсінеді, оның тәсілдерін біледі, өз іс-әрекеттерін талдай алады, өзінің артықшылықтары мен кемшіліктерін сыни бағалай біледі және өзінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктерін түсініп, оның нәтижелерін көрсету жағынан тәжірибелігін танытады.

5. «Жаңа әлеуметтік-мәдени ортаға бейімделуге дайындығы» бойынша студент жаңа әлеуметтік-мәдени ортаға бейімделудің негізгі тәсілдерін біледі, ортаның жаңа жағдайларына бейімделе алады, әлеуметтік-мәдени ортаны қайта құруға қатысады және жаңа әлеуметтік-мәдени ортаға бейімделуде өзінің іскерлігі мен дағдысын көрсетеді.

6. «Өзін-өзі дамытуға қабілеттілігі» бойынша студент өзін-өзі дамытудың маңыздылығын түсінеді, өзін-өзі дамытуды қамтамасыз етудің негізгі тәсілдерін біледі, өзін-өзі жоспарлауды, өзін-өзі ұйымдастыруды, өзін-өзі бақылауды, өзін-өзі бағалауды жүзеге асырады және тәжірибелігін танытады. ЖОО-да кәсіби іс-әрекетке бейімделуге тек қана педагогикалық және психологиялық білім мен іскерліктерді меңгеру ғана емес, сонымен қатар педагог-психолог маманға қажетті кәсіби маңызды сапаларды игеру, бойға сіңіру де жатады. Педагог-психологқа ақыл-ой, эмоционалды-еріктік және психомоторлы талаптар қойылады. Өйткені, педагог-психологтың кәсіптік іс-әрекеті коммуникативтік байланыстың субъектісі ретінде әртүрлі деңгейдегі және көпжоспарлы іскерлік қарым-қатынаста ақпарат алмасудан тұрады. Сондықтан да, сыни ойлау қабілетінің жылдамдығы, ақыл-ой іс-әрекетінің жоғары нәтижелігі, эмоциональды тұрақтылық, эмпатия, коммуникативтік мобильдік және т.б кәсіби сапалар талап етіледі.

Демек, кәсіби іс-әрекетке бейімделу барысында болашақ педагог-психологтардың бойында кәсіби қызметке қажетті сапаларының қалыптасу үдерісі жүзеге асады. Төмендегі 14-ші суретте Г.В.Акопов бойынша кәсіптік іс-әрекетті орындауда маңызды болып табылатын тұлғалық сапалардың деңгейлері бөліп көрсетілген [165].

Сурет 14 – Кәсіптік іс-әрекетті орындауда маңызды болып табылатын тұлғалық сапалар

Болaшaқ мaмaнның кәсіби сaпaсы мен тұлғaлық сaпaлaрын ажырата білу қажет. Болaшaқ мaмaнның тұлғaлық сaпaлaрынa: еңбекқорлық, жaуaптылық, этикa нормaлaрын сaқтaу, ізгілік, достық қaрым-қaтынaс, aдaлдық пен ұқыптылық және т.б жaтaды. Сондaй-aқ, ғылыми әдебиеттерде осы түсініктермен бір қaтaрдa мaмaнның кәсіби қaбілеттері (көшбасшылық, коммуникaтивтік, ұйымдaстырушылық, бaсқaрушылық т.б) қaрaстырылaды.

Болашақ педагог-психологтардың жоғары оқу орнындағы оқу іс-әрекетін орындау деңгейіне мотивациялық сферасы (мақсатты жобалау, тұлғаның мотивациялық бағыттылығы және т.б) мен танымдық сферасы (бақылампаздығы, рефлекция, өзін-өзі бағалауы) белсене қатысады [166; 167].

С.В.Тарасовтың зерттеу жұмыстарында маманның кәсіби біліктілігі ретінде іс-әрекет субъектісінің оқу-кәсіптік әрекетінің нәтижелі орындалуына септігін тигізетін интегралды психологиялық қасиеттері түсіндіреді [168, 36 б].

С.В.Тарасов кәсіби іс-әрекетті орындауда маңызды болып табылатын педагог-психологтың кәсіби сапаларын 15-ші суретке сәйкес бағыттарға жіктейді.

Сурет 15 – С.В.Тарасов бойынша кәсіби іс-әрекетті орындауда маңызды болып табылатын кәсіби сапалар

Өзге адамның құндылықтарына бағдарлану педагог-психолог маманның кәсіптік іс-әрекетінің басты мәніне кіреді. Осы жағдай педагог-психологтың қызметінің аса маңыздылығының көрсеткіші бола алады [169].

Ғылыми бағыттағы еңбектерді талдай отырып, жоғары оқу орны жағдайында болашақ маман бойында қалыптасуы тиіс бірқатар маңызды кәсіби және тұлғалық сапаларды іріктеп шықтық:

- Жоғары ақыл-ой қабілетін танытатын, ізденімпаз, ақпаратты жан-жақты талдай алатын, еркін және креативті ойлай білетін тұлға атану;

- Тұлғааралық қарым-қатынаста ашық, сыпайы және белсенді болу, адамдардың есімдерін тез жаттай алу, қарым-қатынысқа бейім болу;

- Бірлескен іс-әрекеттерге, жеке тұлғалық қызығушылықтар мен топтық бастамаларға қолдау көрсету, ар-намысты сақтау, жоғары жауапкершілікті таныту және тәжірибелік сипаттағы сұрақтарды жылдам шеше алу;

- Эмоциялық жағынан тұрақты және төзімді болу, кикілжіңді жағдайларда салқынқандылық таныту, жағдайды шынайы бағалай білу және стресске төзімді болу және т.б [170].

Теориялық және тәжірибелік бағыттағы зерттеу жұмыстары көрсеткендей, студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеуде ең маңызды рөлді студенттің кәсіпті игеруге деген қажеттілігі, құндылық бағдары және мотивация деңгейі атқарады.

Профилактикалық мінез-құлық мотиві де адамдардың қажеттіліктері мен құндылық бағдарларына негізделеді. Қажеттілік бір затты қажетсінуден туындайды, яғни, адамның ерекше формадағы бір нәрсенің жетіспеуінен немесе оны қажетсінуінен туындаған сезімі. Салауатты өмір салтын ұстанудағы жетекші мотивацияның мәні тұлғаны ойлаудың белгілі бір стиліне, жеке және ұжымдық денсаулықты сақтау мүддесіндегі нақты іс-әрекетке итермелейтін субъективті (тұлғалық) және объективті (қоғамдық) күштердің үйлесімділігінен тұрады. Онымен қоса, мотивация құрылымына салауатты өмір салтын ұстануға деген қажеттіліктер, стимулдар, қызығушылық, құндылық бағдарлары, мақсаттар, мотивациялық ұстанымдар, идеалдар, сондай-ақ оларды қанағаттандыру құралдары кіреді.

Демек, болашақ педагог-психологтардың кәсіпке бейімделу үдерісін жан-жақты зерттеу және оның жүзеге асуына оңтайлы жағдай туғызу студенттің кәсіби маман ретінде қалыптасып, жан-жақты дамуына тиімді ықпал етеді. Кәсіби бейімделу үдерісін зерттеу өз кезегінде қажеттілік, мотивация, құндылық бағдар сияқты маңызды педагогикалық және психологиялық түсініктердің мәнін ашуды қажет етеді.

Қажеттілікті түсіндіру үшін А.Маслоудың теориясындағы тұлғаның бес қажеттіліктен тұратын иерархиясын қарастыру жеткілікті болады: физиологиялық қажеттілік, қорғанысқа деген қажеттілік, махаббатқа деген қажеттілік, мойындатуға деген қажеттілік және өзін-өзі жетілдіруге деген қажеттілік [171].

Физиологиялық қажеттілік тұлғадағы ең күшті, әрі негізгі қажеттілік болып саналады және оған адамның тамақ, су, қалыпты температура және т.б қажеттіліктері кіреді. Физиологиялық қажеттіліктен кейін адамның қорғанысқа деген қажеттілігі пайда болады. Бұл тұрақтылық пен қорғанысқа ие болу, бойдағы қорқыныш пен мазасыздықты болдырмауға ұмтылу деген сөз. Тұлғаның махаббатқа деген қажеттілігі оның коммуникативті байланысқа ұмтылуынан, әлеуметтік топқа енуінен, достық пен сүйіспеншілікке негізделген қарым-қатынасынан көрініс табады. Сонымен қатар, адамның мойындатуға және өзін-өзі жетілдіруге бағытталған қажеттіліктері болады. Өзгелердің қадірлеуі және мойындауы тұлғаның өз-өзіне деген сенімін арттырса, керісінше мойындамауы әлсіздік пен қорғансыздық сезімін тудырады. Ал, өзін-өзі жетілдіру әр адамның жеке даралығын танытуға деген ұмтылысынан көрінеді. Теорияға сүйенсек, болашақ маманның төменгі қажеттіліктерінің орындалуы жоғарыдағы қажеттілігінің, яғни өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысының туындауына ықпал етеді.

Тұлғаның өзінің бүкіл өмір әрекеттерін, әлеуетін, бүкіл ішкі мотив пен ұмтылыстарын толығымен ашу арқылы көрінетін, адамның өмірлік ұмтылысын құндылықтық бағдарлар деп атайды. Студенттің құндылық бағдарлары өмір барысындағы іс-әрекетке байланысты өзгеріп, толықтырылып, жаңа түрге еніп отырады. «Құндылық» ретінде əлеуметтік ілгерілеумен байланысты жағымды мəн-мағыналы оқиғалар мен құбылыстарды түсінуге болады. Қоғамда әлеуметтік реттілікті қамтамасыз ететін әр түрлі құндылықтар жиынтығы қалыптасады. Тұлға сол қоғамда қалыптасқан құндылықтарды танып білу, меңгеру арқылы дамиды, қоғамда қабылданған тәртіп пен ережені ұстанады [114].

Құндылық бағдарлар адамның тұлғалық ерекшеліктеріне ғана емес, оның әлеуметтік жағдайларда өзін-өзі көрсету мен кәсіби жағынан өзін-өзі анықтауы кезіндегі іс-әрекетін саналы ұйымдастыруына ерекше әсер етеді. Адамзат дамуында өзгеріске түспей, сол қалпында сақталып келе жатқан құндылықтарға өмір, бейбітшілік, еңбек, денсаулық пен махаббат, сұлулық және т.б жатады. Ал, тұлғаның жеке құндылықтық бағдарына: бақытты отбасылық өмір, денсаулық, жақсы және адал достардың болуы, қызықты жұмыс, махаббат, материалдық жағынан қамтамасыз етілу, қоғамдық бедел, өз-өзіне сенімділік және т.б. жатқызуға болады.

Дегенмен, тұлғаның құндылық бағдарлары үнемі өзгеріске түсіп, жаңарып отырады. Жоғары оқу орнындағы оқу үдерісінде және кәсіпке бейімделу барысында да студенттің құндылық бағдары мен мотивтері өзгеріске түседі. Мысалы, шетелдік ғалым У.С.Родыгина өз зерттеулерінде 1 және 4 курс аралығындағы студенттердің кәсібіне сәйкестік өлшемдерін сипаттап көрсетеді. Ғалымның зерттеу нәтижелері бойынша: 1 курс студентерінде кәсіпке сәйкестік деңгейі формальды болады, яғни «мен психология факультетінде білім алсам, онда міндетті түрде педагог-психолог болып шығамын» деген ойға саяды. 2 курс көтеріңкі рефлексия деңгейімен ерекшеленсе, 3 курс студенттерінде кәсіпті игеруге деген мотивация байқалады. 4 курс студенттері кәсіпке сәйкестілігінің барлық өлшемдері бойынша орташа нәтижелерді көрсетеді [172, 42 б].

Адамның кез-келген іс-әрекетінің негізгі элементі – мотивациясының болуы. Сол іс-әрекетті орындауға деген ішкі ұмтылысы мен ынтасының болуын мотивация арқылы көруге болады. Мотивтер адамның рухани, физикалық, экономикалық қажеттіліктерінің күрделі үйлесімінің нәтижесі болып табылады. Кез-келген іс-әрекет мақсатқа жетуден және осы жағдайда туындайтын мәселелерді шешуден тұратындығын есте ұстаған жөн [173].

Мінез-құлықты реттеудегі көріністері мен функциялары бойынша мотивациялық факторларды салыстырмалы түрде 3-ке бөлуге болады: қажеттіліктер, итермелеуші күштер және инстинктер. Мәселен, К.В.Судаковтың пікірінше әлеуметтік мотивтер туа біткен биологиялық мотивтер негізінде жеке адамдардың қоршаған ортамен, ата-аналарымен және қоршаған жануарлар әлемімен қарым-қатынасы арқылы құрылады [38, 16 б].

Мотивация – бұл студенттің мінез-құлқын физиологиялық және психологиялық тұрғыда басқаратын, бағыттайтын, ұйымдастыратын, белсендендіретін және тұрақтандыратын динамикалық үдеріс болып табылады. Ресейлік ғалымдар А.Н.Леонтьев пен С.Л.Рубинштейннің ойынша, мотив бұл адамның санасында көрініс беретін құбылыс, ол белгілі бір қажеттілікті қанағаттандыруда іс-әрекет тудырушы және бағыттаушы күш болып табылады. Тұлғаның мақсаты – бұл қоғамдық маңызды іс-әрекетті орындау болса, мотив – тұлғалық қажеттіліктерді қанағаттандыру болып саналады [20, 22].

Кәсіби маман даярлаудың педагогикалық және психологиялық аспектілерін зерттеумен айналысқан ғалымдар мотивацияның қалыптасуына ерекше назар аударады. Оқу іс-әрекетінің қозғаушы күші танымдық қажеттіліктер, мақсат, қызығушылық, ұмтылыс, идеалдар, ұмтылыстарды қамтитын мотивтер жүйесі болып табылады. Оқу іс-әрекетінде студенттердің белсенділігіне ішкі, сыртқы және тұлғалық факторлар өз әсерін тигізеді. Оқу мотивациясының ішкі көздеріне тұлғаның танымдық және әлеуметтік қажеттіліктері кіреді. Ал, сыртқы әсерлеріне оқу іс-әрекетіндегі талаптар, күтілулер және сыртқы мүмкіндіктер жатады. Студенттердің белсенділігіне ықпал ететін тұлғалық факторларға оқу іс-әрекетін белсендендіретін жеке қызығушылықтар, қажеттіліктер, ұстанымдар, стереотиптер, өзін-өзі дамыту мен жетілдіру т.б атап өтуге болады [174, 19 б].

Көптеген ғалымдардың зерттеулерінде мотивтердің екі түрлі сапасы қарастырылады: мазмұндық және динамикалық. Мазмұндық сапасы оқу іс-әрекетінің сипатына байланысты болады (саналылық, өзбетімен іздену, әрекеттілік, бірнеше пәндерге ынталану дәрежесі т.б). Ал, динамикалық сапасы жеке тұлғаның психофизиологиялық ерекшеліктеріне тәуелді болады (мотивтің тұрақтылығы, мотивтің көріну деңгейі, бір мотивтен екіншісіне ауысу дәрежесі, мотивтердің эмоциялық көрінісі және т.б) [175].

Ресейлік ғaлым A.К.Мaрковaның ғылыми-зерттеу жұмыстaрындa тұлғaның кәсіптік іс-әрекетінің нәтижелі орындaлуынa, қaрым-қaтынaс мәдениетінің дaмуынa және стресстік жaғдaйлaрғa тұрaқты болуынa септігін тигізетін мотивaциялық, еріктік және эмоциялық ерекшеліктері aтaлып өтіледі:

- мaмaнның кәсіби мотиві, мaқсaт-міндеттері, қaжеттілігі, қызығушылығы, тұлғaaрaлық қaрым-қaтынaсты орнaтуы, құндылық бaғдaры, өмірлік принциптері;

- жоғaры нәтижелерге кәсіби тaлaптaну, кәсіптік өзін-өзі aнықтaу және бaғaлaу, өзіндік сaнa;

- мaмaнның эмоциялық қaлпы, психикaлық күйлері, сезімдері, стресске төзімділігі;

- мaмaнның кәсіби міндеттері мен қызметтері, өз еңбегінің нәтижесіне қaнaғaттaнуы;

- кәсіби қaбілеттер, білім мен іскерлікті aрттыру, кәсіптік көтерілуге дaйын болу;

- шығaрмaшылық ойлaу, тәжірибені aрттыру, кәсіби құзыреттілікті жоғaрылaту [100].

Студенттердің оқу іс-әрекетінің субъектісі ретінде қалыптасуы оның ішкі және тұрақты мотивінсіз жүзеге аспайды. Педагогика және психология ғылымдарында мотивацияны және тұлғаның бағыттылығын зерделеуге арналған бірқатар тұжырымдамалар мен теориялар белгілі. Дж.Келли, Д.Макклелланд және т.б шетелдік ғалымдардың көзқарасы бойынша, мотивацияның қалыптасуына қоғамдық даму факторлары емес, туылғаннан пайда болатын түрткілер маңызды деп есептелінеді. Оқу мотивациясы белгілі бір оқу іс-әрекетіне негізделген мотивацияның ерекше түрі ретінде қарастырылады.

Ғылыми зерттеулерге сүйенсек, студенттердің бойында жетістікке жету және сәтсіздіктен қашу мотивтері маңызды рөл атқарады. Студент бойындағы оқуға деген белсенділікті жетістікке жетуге деген қажеттілік анықтайды. Жетістікке жету мотиві адамды жеңістерге, жағымды іс-әрекетке деген ұмтылысын тудырса, сәтсіздіктен қашу мотиві керісінше, сәтсіздіктен, сөгіс естуден қашуға ұмтылдырады. Жетістікке жету және сәтсіздіктен қашу мотивтері оқу сапасына әсерін тигізіп, оқу іс-әрекетін орындауға деген студенттердің белсенділігін өзгертеді.

Ресейлік ғалымдардың зерттеулерінде мотивтер саналы қажеттілік, тұлғаның іс-әрекетімен байланысты құбылыс ретінде қарастырылып, оған әсер ететін биологиялық және әлеуметтік даму себептері талданады. Зерттеушілердің жұмыстарына сүйенсек, оқу мотивациясының қалыптасуына септігін тигізетін бірнеше маңызды факторларды атап өтуге болады. Атап айтқанда: білім беру жүйесінің жалпы сипаты; білім беру ұйымындағы педагогикалық үдерістің ұйымдастырылу деңгейі; студенттің жеке басына қатысты ерекшеліктер (жынысы, жасы, ақыл-ой даму деңгейі мен қабілеттері, өзін-өзі бағалауы, өзге қатарластарымен бірлесіп әрекет ете алуы мен қарым-қатынас құра білу іскерлігі т.б); оқытушының тұлғалық ерекшеліктері және оның білім алушыларға, педагогикалық іс-әрекетке деген қатынасы; оқу пәнінің спицификалық ерекшеліктері және т.б [174].

Жоғары оқу орнындағы кәсіби іс-әрекетке бейімдеу үдерісін әлеуметтік-психологиялық бейімдеуден бөліп жарып қарай алмаймыз. Әлеуметтік-психологиялық бейімделу студенттің жеке басы мен жаңа әлеуметтік ортаның өзара тиімді әрекеттесу үдерісі. Бейімделу үдерісінің маңызды сәті тұлға мен қоршаған ортаның өзара әрекеттесуі, бұл жағдайда тұлға стратегияны таңдау мен процесстің нәтижелілігіне жауап беретін бейімделудің белсенді субъектісі ретінде әрекет етеді. Яғни, студент оқу орнының жаңа ортасына бейімделуі және онда өзін ыңғайлы сезінуі тиіс.

Өзара әрекеттесудің негізгі мақсаты: тұлға мен топ арасындағы мақсаттар мен құндылықтардың адекватты арақатынасы, әлеуметтік мақұлданған мінез-құлық пен тұлға іс-әрекетінің сәйкестігі, яғни қызығушылықтар, құндылық бағдарлар, әлеуметтік-психологиялық қатынастар мен сапалардың үйлесімділігі болып табылады. Әлеуметтік-психологиялық бейімделу деңгейі жеке тұлға мен жаңа әлеуметтік ортаның өзара әрекеттестігі мен оңтайлы қатынасын, жеке адам мен топтың құндылықтарын, оның әлеуметтік бекітілген мінез-құлықтарға және жеке тұлғаның ішкі құрылымына: қызығушылығына, құндылық бағдары, әлеуметтік-психологиялық ұстанымдар мен қасиеттеріне сәйкестілігін білдіреді.

ЖОО-да студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі дезадаптация көріністері әртүрлі психофизиологиялық сипатта көрініс табады. Ал, кәсіби іс-әрекетке бейімдеу үдерісін әр мамандықтың жеке мысалында қарастырған жөн. Өйткені, әрбір мамандық мақсат-міндеттері, функциялары, кәсіби маманнан талап етілетін құзыреттіліктер мен кәсіби-тұлғалық сапалар жиынтығы тұрғысынан белгілі бір ерекшеліктерге ие болып табылады.

Болашақ педагог-психологтардың негізгі кәсіби функциялары мен құзыреттіліктер деңгейін талдау, сондай-ақ, дезадаптация көріністерінің психофизиологиялық ерекшеліктерін қарастыру біздерге профилактикалық іс-шаралар бағдарламасын құрудың қажеттілігін алға тартты.

**2.3 Студенттердің дезадаптациялық жағдайының алдын-алудың негізгі бағыттары мен профилактикалық бағдарламасы**

Студент жастар еліміздің болашақ еңбек ресурстарының негізгі резерві, әрі маңызды бөлігі ретінде физикалық және психикалық даму үдерісінде жүрген динамикалық топ болып табылады. Студенттер қауымы денсаулықты бақылаудың арнайы ойластырылған жүйесінің болуын қажет етеді. Студенттің жас организмі профилактикалық және сауықтыру шараларына белсенді жауап беруге қабілетті болғандықтан, осы бағыттағы шаралардың тиімділігін арттыра түседі. Оқу-тәрбие процесінің тиімділігін арттыру және студенттердің денсаулығын жақсарту мақсатында ұйымдастырушылық-әдістемелік және физиологиялық-педагогикалық сипаттағы жұмыстарды ұйымдастыру дезадаптация көріністерінің алдын-алуға бағытталған бір қадам болып табылады.

Адам ағзасының тіршілік қабілеттілігінің оңтайлы деңгейін қамтамасыз ету, оның функционалдық резервтері мен бейімделу қабілеттерін арттыру жолдарын іздеу – ең өзекті физиологиялық-психологиялық мәселелердің бірі.

Университетте білім алу ағзаның барлық функционалды жүйелерінде қысым мен күшті талап етеді, өйткені жоғары білімнің жаңа әлеуметтік-экономикалық жағдайында күрделі, көп деңгейлі бейімделу үдерісі жүзеге асады. Күнделікті ақыл-ой және психологиялық-эмоционалдық күйзелістер, сондай-ақ еңбек, демалыс және тамақтану режимінің бұзылуы жиі кәсіби бейімделу процесінің бұзылуына және бірқатар аурулардың пайда болуына әкеп соқтырады.

Соңғы жылдары адам ағзасының физиологиялық резервтерін көбейту жолдарын іздестіру зерттеулердің ғылыми тұжырымдамалық негіздерінің болмауына қарамастан белсенді түрде жүргізілуде. Бүгінгі күнге дейін анықталғандай, ешқандай дәрілік заттарды қолданбай-ақ, алуан түрлі әдістер, тәсілдер мен құралдар көмегімен адамның жалпы функционалдық жағдайын, еңбекке қабілеттілігін арттыруға, денсаулығын жақсартуға қол жеткізуге болады.

Ғылыми әдебиеттер мен деректерді талдау адам ағзасының функционалдық жағдайын түзетудің фармакологиялық емес әдістерін негізгі 3 топқа бөлуге мүмкіндік береді:

- ырғақты сенсорлық әсерлер (мидың транскраниальды электрлік тітіркенуі, электроакупунктура, электр ұйқысы және т.б.);

- физиологиялық функциялардың өздіген өзін-өзі реттеу әдістері (аутогендік жаттығулар, гетеросуггестия, кері байланыс функциясымен биобасқару, имидждік терапия, ментальды тренинг және т.б.);

- физиологиялық функцияларды реттеудің қосалқы құралдары (функционалды музыка немесе тыныс алу жаттығулары, массаж және т.б.).

Тәжірибеде кеңінен қолданылатын функционалдық жағдайды түзетудің дәрілік емес түрі – басқарылатын релаксация болып табылады. Оның әртүрлі әдістері эмоционалды стресстің адам ағзасына кері әсерін болдырмау, түзету және жою құралы ретінде қолданылады.

В.С.Лобзиннің пікірінше, бұлшықеттің босаңсуы жағымды эмоциялардың пайда болуына, жалпы тыныштық пен тепе-теңдік күйіне ықпал жасайды. Сондықтан, бұлшықет релаксациясына қол жеткізу эмоционалдық қысымнан арылуға немесе оны төмендетуге көмектеседі. Онымен қоса, релаксация афференттік және эфференттік импульстардың айтарлықтай төмендеуімен қатар жүреді [176].

Релаксациялық терапияны қолданудың едәуір ауқымына байланысты әмбебап әсер ету әдісі болуы мүмкін емес. Сондықтан әрбір жеке жағдайда белгілі бір тәсілдер жиынтығы қажет. Релаксация әсеріне жетудің бірнеше әдісі бар. Бұл ағзаға жалпы әсер, мысалы, ванна қабылдаудың түрлері, функционалды музыка және спецификалық әдістер: прогрессивті бұлшықет релаксациясы, аутогенді жаттығулар, әртүрлі медитация әдістері т.б қамтиды.

Жұмыстың кез-келген түрінің жетістігі көбіне оны орындайтын адамның жағдайымен анықталады. Бұл оқу үдерісіне, жүйелі интеллектуалды жұмыспен айналысатын студенттер, ғалымдар мен оқытушыларға қатысты. Жаңа білімді игерудің жылдамдығы мен сапасы көбінесе адамның ақыл-ой қабілетінің деңгейіне, эмоционалды қозғыштық дәрежесіне, әр түрлі стресстік физикалық және психикалық факторлардың әсеріне төзімділігіне байланысты келеді.

Психикалық өзін-өзі реттеудің негізгі әдісі болып табылатын аутогендік жаттығулар оңтайлы жұмыс күйін қалыптастыруға, іс-әрекеттерді орындау үшін жағымды эмоционалды-мотивациялық жағдайды құруға, психофизиологиялық саланы экстремалды мобилизация жағдайына дейін белсендендіруге немесе керісінше, стресс пен уайымнан арылуға, жағымсыз эмоцияларды тоқтатуға, терең және толық демалуға мүмкіндік береді.

Аутогендік тренингті эмоционалды стресстің алдын алу үшін пайдалану көбіне тиімді бола бермейтіндігін атап өткен жөн. Оның негізгі себебін орындалған тренинг элементтерінің тиімділігін объективті бағалау мүмкіндігінің болмауынан, яғни оның нәтижесінің параметрлері бойынша кері байланыстың орын алмауынан деп түсіндіруге болады.

Сондықтан да, жоғары оқу орны жағдайында студенттердің функционалдық жағдайын оңтайландыруға, олардың қазіргі жұмыс қабілеттіліктерінің деңгейін көтеруге және жалпы денсаулығын жақсартуға мүмкіндік беретін әдістер мен тәсілдерді іздеу көкейкесті болып қала береді [177].

Біз профилактикалық іс-шара бағдарламасының мазмұнын құрарда, ең алдымен студенттердің физикалық белсенділігін арттыруға мән бердік. Сонымен қатар, мамандықтың кәсіби қызметтері мен біліктіліктеріне сәйкес келетін әдістерді табуға күш салдық. Студенттердің физикалық мәдениет және спортпен шұғылдануға деген белсенділігін зерттеу нәтижесінде анықталғандай, дене шынықтырудан және спортпен айналысудан студенттердің бас тартуының басты себебі: оқу жүктемесінің артуы емес, ерте жастан бастап дене тәрбиесімен тұрақты түрде айналысу қажеттілігінің болмауы, спортқа деген құндылық мотивациясының қалыптаспауы, денсаулықтың мәнін түсінбеу екендігі анықталды. Сондықтан, студенттердің дене шынықтыру және спорттық белсенділігін арттыру үшін салауатты өмір салтына деген қажеттілікті, қызығушылықтар мен мотивтерді қалыптастыру үшін ұзақ мерзімді, мақсатты тәрбие жұмыстары қажет деген тоқтамға келдік.

Физикалық даярлық – бұл адамдардың денсаулығының жай-күйін сипаттайтын маңызды көрсеткіш. Физикалық дайындығы жоғары адамдар сыртқы қысым мен жүйке-психикалық стрессті жеңіл өткереді және қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларына оңай төзеді.

Физикалық даярлық адамның физиологиялық, психологиялық және моральдық қасиеттерінің күрделі кешенін қамти отырып, көбіне адамның кәсіби іс-әрекетке деген физикалық жарамдылық деңгейін білдіреді. Сонымен қатар, ол адам денсаулығының маңызды көрсеткіші ретінде қарастырылады.

Адамның физикалық дайындығы организмнің суық тиюге және басқа да ауруларға төзімділігіне әсер ететіні белгілі. Сонымен қатар, түрлі аурулардың алғашқы профилактикасы ағзаның функционалдық жағдайын ескере отырып, белгілі бір шектегі физикалық белсенділік арқылы жүзеге асырылады [178].

Физикалық дайындық деңгейі бұл қозғалысты білдіреді. Қозғалыс – организмнің тіршілік әрекетінің ең маңызды көрінісі және ол эволюция процесінде жетекші гомеостаздық факторға айналды. Өз кезегінде, бұлшықет белсенділігімен бірге жүретін кернеу гомеостазы демалыс гомеостазын сақтаудың қажетті шарты болып табылады. Тұрақты дене жаттығулары дененің функционалдық жағдайын арттырады, ал денені шынықтыру жаттығулары физикалық қабілеттілікті жоғарылатады. Физикалық белсенділік, яғни қозғалыс көптеген ауруларды емдеу және алдын алу үшін тәжірибеде сәтті қолданылады.

Физиологиялық тұрғыдан алғанда, бұлшықет белсенділігіне бейімделу – бұл жоғары физикалық дайындыққа қол жеткізуге және физиологиялық шығындарды азайтуға бағытталған дененің жүйелі реакциясы. Осы позиция тұрғысынан дене белсенділігіне бейімделуді динамикалық процесс ретінде қарастыруға болады.

Физикалық жаттығуларының ағзаға әсер ету сипаты ең алдымен жаттығу түріне, қозғалыс әрекетінің құрылымына байланысты. Сауықтыру бағытындағы жаттығулардың үш негізгі түрін қарастыруға болады:

- жалпы төзімділікті дамытуға ықпал ететін циклдік аэробты жаттығулар;

- жалпы және арнайы (жылдамдық) төзімділікті дамытатын, аралас аэробты-анаэробты бағыттағы циклдік жаттығулар;

- күш төзімділігін арттыратын ациклдік жаттығулар.

Дене шынықтыру процесінде қолданылатын жүктемелер организмдегі бейімделу өзгерістерін қоздыратын тітіркендіргіш рөлін атқарады. Жаттығу әсері түсірілген жүктемелердің әсерінен болатын физиологиялық және биохимиялық өзгерістердің бағыты мен шамасымен анықталады. Денеде болатын өзгерістердің тиімділігі физикалық белсенділіктің негізгі сипаттамаларына, яғни орындалатын жаттығулардың қарқындылығы мен ұзақтығына, жаттығулардың қайталану санына және жаттығуларды қайталау арасындағы демалыс аралықтарының ұзақтығы мен ерекшелігіне байланысты.

Ғылыми деректерді талдау, адамның функционалды жағдайын оңтайландыруға, оның қазіргі жұмыс қабілеттілігін арттыруға және жалпы денсаулық жағдайын жақсартуға мүмкіндік беретін көптеген әдістердің бар екенін көрсетті. Студенттер контингенті қарқынды ақыл-ой еңбегі санатына жататындығын ескере отырып, зерттеудің негізгі бағыттары ретінде төмендегі әдістердің тиімділік дәрежесіне назар аударылды:

- психорегуляция әдістерімен аутотренинг және гетеросуггестивті әсер ету тәсілдерін пайдалану;

- биологиялық кері байланыс принципін қолдана отырып, адаптивті биобасқару әдістері;

- ритмикалық сенсорлық әсерлерді пайдалану әдістері (фото және фоностимуляция);

- биологиялық белсенді нүктелерге селективті әсер етудің рефлексопрофилактикалық әдістері, сондай-ақ тыныс алу ырғағын енгізу әдістері және орташа қарқындылықтағы гипоксиялық жаттығулар.

Психофизиологиялық белсенділікті, эмоционалды саланы (алаңдаушылық деңгейін төмендету, аффективті компоненттерді жою) және вегетативті функцияларды қалыпқа келтірудің тиімді әдісіне өзін-өзі сендіруге негізделген аутогендік жаттығулар жатады.

Өз эмоцияларын игеру, ерік қасиеттерін нығайту, жоғары жүйке қызметін нығайту - бұл эмоционалды стресс жағдайында адам ағзасының функционалды жағдайын және оның ақыл-ой қабілеттерін оңтайлы деңгейде ұстап тұруға көмектеседі. Аутогендік жаттығулар барысында терең бұлшықет релаксациясына қол жеткізіледі, оң ассоциативті байланыстар пайда болады және жалпы психикалық релаксацияға көзқарас бекітіледі.

Оқу жүктемелері мен оқу режимін қалыпқа келтіру, жоғары оқу орнында түрлі бағыттағы сауықтыру шараларын жүргізу (бассейн, массаж, жаттығу терапиясы, физиотерапиялық кабинет) студенттер арасындағы ауру белгілерінің төмендеуіне, бейімделу мүмкіндіктерінің артуына және оқу үлгеріміне ықпал ететін сыртқы факторлардың теріс ықпалының төмендеуіне алып келеді. Алайда, бұл жағдайларды ұйымдастыру көбіне жоғары оқу орнының материалдық қамтылу деңгейіне тәуелді болады.

Біз ЖОО студенттерінің денсаулығын сақтау және нығайту бойынша жеке (студенттің мотивациялық белсенділігін белсендіру) және ұжымдық деңгейдегі (білім алушылардың физикалық дайындығына жағдай жасау, білім беру үдерісін жан-жақты қолдау) профилактикалық іс-шаралар жұмысын қамтитын арнайы бағдарлама құрастыруға шешім қабылдадық.

Осылайша, студенттерді университеттегі оқу жағдайында бейімдеу үдерісін оңтайландыруға бағытталған «Салауатты студент» атты профилактикалық іс-шара бағдарламасын құру бағытындағы жұмыстар орындалды. Оқу жүктемесінің әсерінен төмендеген денсаулықты нығайтуға, функционалды жағдайды және жұмыс қабілеттілігін қалпына келтіруге бағытталған профилактикалық іс-шаралар жүйесі деп – адамның психофизиологиялық жағдайын функционалды түзету әдістерінің кешенін түсіну керек.

Жалпы, профилактика дегеніміз – аурулардың пайда болуының, аурулардың ерте сатыларда өршуінің алдын алуға және өршіп кеткен асқынуларды, ағзалар мен тіндердің зақымдануын бақылауға бағытталған медициналық және медициналық емес іс-шаралар кешені. Біздің жағдайымызда, профилактикалық бағдарлама – бұл кәсіби іс-әрекетке бейімделу үдерісінде студенттердің дезадаптациялық жағдайының алдын-алуға бағытталған психологиялық және физиологиялық бағыттағы іс-шаралар кешені болып табылады. Профилактикалық іс-шаралар жүйке-психикалық стрессті жеңуге және жоғары интеллектуалды өнімділікті қамтамасыз етуге бағытталады.

Денсаулықты сақтаудың тиімді профилактикалық бағдарламаларын құрудың заманауи тәсілдері студенттерге денсаулыққа қауіпті мінез-құлық тәуекелдері туралы білім беруді, салауатты өмір салтын ұстану дағдыларын қалыптастыруға, әртүрлі өмірлік жағдайлардағы өзін-өзі реттеуге және стрессті басқаруға ықпал етеді. Осыған байланысты, салауатты өмір салтын оқыту тиімділігінің қажетті шарты интерактивті іс-әрекеттің (тренингтер, рөлдік ойындар, жағдайларды модельдеу) кең ауқымын пайдалану болып табылады.

Қазіргі уақытта болашақ педагог-психолог мамандарды кәсіптік дайындау барысында белсенді әлеуметтік-психологиялық оқыту әдістері кеңінен қолданылады. Іскерлік және рөлдік ойындар, миға шабуыл, әлеуметтік-психологиялық тренингтер, жағдаяттық және имитациялық ойындар, пікірталастар, дебаттар – болашақ мамандарды дайындауды белсенді әдістеріне жатады [179].

Көптеген ғалымдар топтық әдістерді «...тұлғааралық қарым-қатынас жағдайында білімді, әлеуметтік ұстанымдарды, іскерлік пен тәжірибені дамытуға бағытталған әрекеттесу құралы» ретінде қарастырады [180].

Зерттеу жұмысымыз барысында, Ю.Н.Емельянов пен Е.С.Кузьминаның белсенді топтық әдістерді 3 ірі топқа бөлген жіктеуін (пікірталас әдістері, ойындық әдістер, сенситивті тренинг) басшылыққа аламыз. Ю.Н.Eмeльяновтың зeрттeулeрінe сүйeнсeк, бeлсeнді топтық әдістeр оқу нeмeсe мaқсaтты топтa қойылғaн оқу-тaнымдық, шығaрмaшылық, психокоррeкциялық тaпсырмaлaрғa тәуeлсіз, коммуникaтивті үдерістерді сaнaлы бeлсeндeндіреді [181].

Психологияда диагностикалық немесе профилактикалық бағытта қолданылатын ойын әдістері 3 топқа бөлінеді: іскерлік ойындар (дидактикалық, шығармашылық, басқарушылық), рөлдік ойындар (мінез-құлықтық, интонациялық-сөздік тренингтер, ойындық тренингтер) және кері-ойын пікірлердің, позиция, қарым-қатынас стилдерінің қақтығысына негізделген (коммуникативті мінез-құлықты құрудың трансактілі әдісі).

Сенситивті тренингке өзін-өзі түсінудің жаттығулары, тұлғааралық сезімталдық, эмпатия жатады. Біздің жағдайымызда қолданылатын барлық белсенді әдістер тұлғаға әлеуметтік-психологиялық жағынан ықпал жасауға, оның физикалық белсенділігін арттыруға бағытталады.

Жоғарыда аталып өтілгендей, әрбір сабақтың, онымен қоса әрбір қосымша бағдарламалар мен іс-шаралардың студенттердің қызығушылығын тудыруы маңызды. Тек қана, мотив пен қызығушылық негізінде ғана алға қойылған мақсат-міндеттерді орындауға болады. Егер, студент біз ұсынып отырған профилактикалық іс-шаралар бағдарламасын тек қана мәжбүрліктен орындайтын болса, ол келешекте ешқандай нәтижеге қолжеткізуге мүмкіндік бермейді.

Сондықтан да, біз профилактикалық іс-шара бағдарламасын студенттермен бірлесе отырып құруға шешім қабылдадық. Ол үшін алдын-ала сауалнамалар мен әңгімелесу әдісі негізінде студенттерге өздеріне қолайлы және барынша ынтасын арттыратын әдістерді таңдап алуына жағдай жасадық. Яғни, біздің тарапымыздан студенттердің бейімделу мүмкіндіктері мен физикалық белсенділігін арттыратын, топтағы психологиялық климатты жақсартатын тиімді әдістер мен жұмыстардың кешенді бағдарламасы ұсынылды. Солардың ішінен студенттер қызығушылықтары мен қалауларына сәйкес келетін әдістерді іріктеп алды, сондай-ақ қосымша өздерінің ұсыныстарын да білдірді.

Ортақ шешімдер негізінде әлеуметтік-психологиялық тренингтерге, рөлдік ойындарға, психологиялық әдістемелерге басымдық берілді. Бұл жағдай студенттердің кәсіби іс-әрекет ерекшелігімен байланысты болды деген ойға келдік. Өйткені, техникалық бағытта немесе басқа да салада білім алатын студенттер біздің тарапымыздан ұсынылған профилактикалық іс-шара бағдарламасындағы физикалық күшті талап ететін әдістерге көбірек қызығушылық танытты.

Тренинг әлеуметтік-психологиялық оқытудың белсенді әдісі ретінде топтағы шиеленісті жағдаяттарды өзара түсінісу позициясы негізінде шешуге мүмкіндік беретін, сондай-ақ өзіндік сана мен өзара әрекеттесу деңгейінің жоғарылауына септігін тигізетін әдістердің бірі.

Тренинг әдістерінің мақсаты әртүрлі болуы мүмкін. Тренингтік топтың мазмұны мен бағытын біріктіре келе тренингтің келесі ортақ мақсаттарын бөліп қарастыруға болады:

* Топтың қатысушыларының психологиялық мәселелерін зерттеу және оның шешіміне көмек көрсету;
* Субъективті өзін-өзі сезінудің жақсаруы мен психикалық денсаулықтың нығаюы;
* Адамдармен гормониялық және нәтижелі қарым-қатынасты құру үшін тұлғааралық қарым-қатынастың тәсілдері мен психологиялық заңдылықтардың механизмдерін зерттеу;
* Ішкі және мінез-құлықтық өзгерістер негізінде қатысушылардың өзіндік санасы мен өзіндік ізденімпаздықтарын дамыту;
* Тұлғалық даму үдерісіне жәрдемдесу, шығармашылық әлеуетін жетілдіру.
* Физикалық бағыттағы жеңіл жаттығулардың көмегімен қатысушылардың физикалық белсенділігін арттыру және т.б.

Топтық тәжірибе тұлғааралық мәселелерді шешуге көмектеседі, топтың қатысушысы өзінің қиындықтарымен жалғыз қалмайды. Топтық жұмыстардың тәжірибесі қатысушылардың мәселелері тек оларға ғана тән еместігін, ондай сезімдер барлық адамның бойында болатындығын дәлелдеп көрсетеді.

Топта тренинг барысында шынайы өмірдегі сияқты өзара байланыс пен қарым-қатынас жүйесі моделденеді. Бұл өзінің және өзге адамдардың мінез-құлықтық және қарым-қатынастық психологиялық заңдылықтарының психологиялық қауіпсіз жағдайын көруге және талдай білуге мүмкіндік береді. Топ қатысушылары арасында кері байланыс орнайды. Қатысушылар топта өзін өзгеге ұқсатуға, мінез-құлықтың жаңа нәтижелі тәсілдерімен танысуға мүмкіндік алады. Тренинг барысында туындаған эмоциональды байланыс, жанашырлық, эмпатия тұлғаның өсуі мен өзіндік сананың дамуына әсерін тигізеді [182].

Топтағы өзара әрекеттесу, топтық динамика әр қатысушының психологиялық мәселелерін түсінуге көмектесетін қысымды тудырады. Психологиялық қысым қосымша кедергілерді тудырғанымен, қатысушылардың одан әрі ашылуын, рефлексия, өзін-өзі тану процесін күшейтеді [183].

Бұл жұмыс студенттерге aқпaрaтты қaбылдап, есте қалдыруға көмектеседі, тәжірибелік жұмыстa іскерліктер мен дaғдыны бұрын қaбылдaнғaн білімдермен сaбaқтaстыруға жaғдaй жaсaйды. Оқытудың белсенді әдістері тренингтерден бөлек, іскерлік және рөлдік ойындaр, проблемaлық, топтық пікіртaлaс, миғa шaбуыл және т.б әдістерді қaмти отырып, студенттердің белсенді ізденушілік әрекеттерін іске қосуға мүмкіндік береді [184].

Ал, физикалық бағыттағы жаттығулар денсаулықты бірте-бірте және жүйелі түрде нығайтуға, дененің бейімделу механизмдерін жетілдіруге, әлеуметтік, биологиялық және психикалық бейімделуді қамтамасыз етуге және нәтижесінде студенттердің физикалық қабілеттілік деңгейін арттыруға ықпал жасайды.

Тұрақты дене жаттығулары жүйелерді және жалпы денені физикалық жүктемені жоғарылатуға бейімдейді және функционалдық жағдайды оңтайландырады. Сонымен қатар, дене шынықтыру да психикалық шиеленіс, күйзеліске түсу, үрейлену сияқты түрлі келеңсіз құбылыстарға қатысты тиімді алдын алу шарасы болып табылады.

Жалпы, жоғары оқу орнында студенттердің физикалық белсенділігін арттыру олардың кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімделуіне ғана емес, сонымен қатар басқа да қызметтерінің дамуына оң ықпалын тигізеді. Денені шынықтыратын жаттығуларды орындау және студенттердің физикалық даярлығы бейімделуден бөлек, келесі педагогикалық функцияларды да атқарады:

* Диагностикалық – физикалық дамудың қазіргі деңгейін анықтау және жүйелі дене шынықтырумен айналысуға эмоционалды қатынасты орнату;

- Алдын алу жұмыстары – оқу материалын игерудегі физикалық ауытқулардың ықтималды мүмкіндіктерін ескерту және құрдастарымен және оқытушылармен қарым-қатынастағы қиындықтардың алдын-алу;

- Кәсіптік-жасампаздық – жеке тұлғаның физикалық дамуының, даярлығы мен жетілуінің қажетті деңгейіне қол жеткізуді, оның денсаулығын нығайтуды, оны кәсіби қызметке даярлауды қамтамасыз ету;

- Коммуникативтік-ұйымдастырушылық – студенттерді уақытша және тұрақты бірлестіктерге, командаларға, клубтарға, ұйымдарға, бірлескен дене шынықтыру-спорттық іс-шараларға арналған одақтарға біріктірудің мүмкіндіктері мен жеке құндылық ерекшеліктерін анықтау;

- Жобалық – студенттердің кәсіби-тұлғалық және дене шынықтыру-сауықтыру дамуының модельдері, шығармашылық ұжымдық және жеке жобалары құрылатын дене шынықтыру-спорт қызметінің мәртебелері мен мазмұнын анықтау;

- Болжамдық – дене шынықтыру және білім беру саласындағы студенттер аудиториясын кеңейтуге, дене шынықтыру және спорт саласындағы білімді белсенді пайдалануға және осы қызметті олардың кәсіби жоспарлары мен әлеуметтік мәртебемен байланыстыруға мүмкіндік береді;

- Құндылық-бағдарлық – іске асыру барысында студенттердің дене шынықтырумен тұрақты айналысуының мазмұны мен бағытына байланысты олардың университетте кәсіби және жеке мәртебелері туралы кәсіби және жеке құндылық бағдарлары қалыптасады.

- Экзистенциалды-рефлексивті – қазіргі студенттердің жеке басының денсаулық сақтау педагогикасы мен дене шынықтыру тұрғысынан оқытудың, әлеуметтік өмірдің және мақсат қоюдың жеке-жеке ерекшеліктеріне студенттердің назарын аудару;

- Коммуникативті-шығармашылық – әлеуметтік дене шынықтыру және спорт іс-әрекетінің белгілі бір түрлерінің қатысушылары ретінде қарым-қатынас және шығармашылық өзара әрекеттесу нәтижесінде студенттердің әлеуметтік-мәдени мінез-құлқы мен көзқарастарын түзету;

- Рекреациялық – студенттердің белсенді және мазмұнды бос уақытын ұйымдастыру мәселелерінде олардың оқу және кәсіби бейімделу қызметін шоғырландыратын, ұжымдық көңіл-күйге, күйзелістерге, әлеуметтік-этикалық және эмоционалды-эстетикалық қажеттіліктерді қанағаттандыруға оң әсер ететін, психикалық денсаулықты сақтау және қалпына келтіру, студенттердің физикалық және эмоционалды белсенділігін психобелсенді заттарды тұтынудан, темекі шегуден, алкогольден және есірткі мен физиологиялық тәуелділіктің басқа да түрлерінен сақтау жұмыстары;

- Әлеуметтену – оның барысында жеке тұлға тұрақты дене шынықтыру-сауықтыру мерекелеріне және фестивальдерге қызығушылық таныту негізінде құрылған қоғамдық қатынастар жүйесіне қосылады, онда студенттер қарапайым және қолжетімді түрде өздерінің оқу топтарының, курстарының, университеттерінің қоғамдық өміріне қатыса алады;

- Әлеуметтік-мәдени түзету – адам мен азаматтың әлеуметтік, кәсіби және экзистенциалды құндылығы ретінде дене мәдениетімен, денсаулығын қорғаумен байланысты құндылықтар мен нормативтік көзқарастарға органикалық ену үшін студенттерге қажет және т.б.

Демек, физикалық белсенділікті арттырудың көптеген мүмкіндіктері мен атқаратын фнукциялары бар және профилактикалық іс-шара жұмыстарын ұйымдастыру барысында осы мүмкіндіктерді барынша пайдалану оң нәтижелерге жетуге жағдай жасайды деп есептейміз.

Жоғары оқу орнындағы студенттердің (оның ішінде, болашақ педагог-психологтардың) дезадаптациялық көріністерінің алдын-алуға бағытталған «Салауатты студент» профилактикалық бағдарламасын жүзеге асыру үшін алдымен, топ қатысушыларын іріктеу, топтық жұмыстың жобасын дайындау және топтық жұмыстың нәтижелілігін бағалайтын әдістерді таңдау жұмыстары орындалды.

Профилактикалық іс-шаралар өткізудің жалпы құрылымы танысу, жұмыстың басталуы, ширату, тақырып бойынша жаттығулар, бекіту, іс-шараны аяқтау кезеңдерінен тұрды. Танысу кезеңі жұмыстың басталғандығын білдіріп, барлық қатысушыларға топқа енудің қолайлы атмосферасын қалыптастыруды көздеді. Жұмыстың басталу кезеңінде қатысушылар өздерінің ішкі уайымдарымен бөліседі, әр әрекеттері мен сезімдеріне сырттай баға бере алады.

Топтық жұмыстардың ширату кезеңдері нақты ережелері бекітілген ойындардан тұрды. Ең бастысы, ширату кезеңінде ойындар мен жаттығуларды орындаудың нақты ережелері мен шекаралары белгіленіп, тренер қатысушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етуге, әр тұлғаның жеке шекарасының бұзылмауын қадағалауы тиіс болды.

Жоғары оқу орнындағы оқыту жүйесі жеке тұлғаға бағдарланады десек, аудиторияларда студенттерге барынша тиімді жағдай жасау үшін келесі талаптардың орындалуын қатаң бақылауда ұстадық:

- Студент өзін қолайлы және еркін сезінетіндей жағдай жасау, оның бойында оқуға қызығушылықты оята біліп, теориялық білімді практикалық тұрғыда қолдана алуға деген қажеттілік пен оқуға деген мотивацияны туғызу.

- Студенттің жеке тұлғасын тұтас қамтып, оның көңіл күйін, сезімін, түйсігін оқу үдерісіне қатыстыра алу, оның нақтылы қажеттіліктерімен санасу, оның тілдік, когнитивті, шығармашылық қабілеттерін ынталандыру.

- Оқу үдерісінде студенттерді басты әрекет етушіге айналдыра отырып, белсенді түрде жұмыс жасауына мүмкіндіктер беру.

«Салауатты студент» профилактикалық бағдарламаның негізгі мақсаты: студенттердің кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімделуіне әлеуметтік- психологиялық және физиологиялық тұрғыдан ықпал ету болып табылады.

Профилактикалық іс-шара бағдарламасының басты міндеттеріне:

- студенттердің сәтті бейімделуіне ықпал ететін психологиялық-педагогикалық және физиологиялық жүйелі іс-шараларды жүзеге асыру;

- студенттерді кәсіпке оқытудың жаңа жағдайларына дайындау;

- ұжымдағы студенттердің әлеуметтік мәртебесін анықтау және қолдау;

- студенттерге жаңа білім беру ортасына байланысты психологиялық және физикалық жайсыздық туралы алдын-ала ескерту және олардың алдын-алу.

- студенттердің физикалық белсенділігін арттыру;

- студенттерге салауатты өмір салтын насихаттау және т.б жатады.

«Салауатты студент» бағдарламасының жалпы мазмұны психологиялық және физиологиялық бағыттағы жаттығулар кезінде де, рефлексия және физикалық белсенділікті іске асыру кезінде де қарастырылады және бекітіле түседі. «Салауатты студент»профилактикалық іс-шара бағдарламасы әрқайсысы 50 минуттан тұратын 15 сабақты қамтиды. Бір сабақ бір модульден тұрады. Екі модуль: бірінші және он бесінші – ұйымдастырушылық бағытта, ал қалған он үш модульде бағдарламаның негізгі жұмыстары қамтылады.

Іс-шараларды өткізу тәртібі:

1. Кіріспе бөлім: қатысушыларды ұйымдастыру.

2. Негізгі бөлім: психологиялық және физикалық жаттығулар, әр жаттығу бойынша кері байланыс.

3. Кері байланыс: қатысушылардың көңіл-күйі, когнитивті және психологиялық-эмоционалдық жағдайы.

Төмендегі 7-ші кестеде профилактикалық бағдарламаның жүргізілу тәртібі берілген.

Кесте 7 – Профилактикалық іс-шара бағдарламасының жүргізілу тәртібі

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оқыту формасы | Күні | 1 | 2-3 | 4-5 | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14 | 15 |
| Психологиялық саулық | Модуль | Кіріспе сабақ. Ұсыныс | Психологиялық жаттығулар | Психологиялық жаттығулар | Психологиялық жаттығулар | Психологиялық жаттығулар | Психологиялық жаттығулар | Психологиялық жаттығулар | Психологиялық жаттығулар | Кері байланыс Қорытынды. |
| Физикалық белсенділік | Модуль | Физикалық жаттығулар | Физикалық жаттығулар | Физикалық жаттығулар | Физикалық жаттығулар | Физикалық жаттығулар | Физикалық жаттығулар | Физикалық жаттығулар | Физикалық жаттығулар | Кері байланыс Қорытынды. |

Жаттығуларды жүргізу тәртібі:

1. Тақырыптың кіріспе бөлімі: негізгі тақырып бойынша ақпарат беру.

2. Негізгі бөлім: тақырып бойынша жаттығуларды орындау.

3. Кері байланыс: рефлекция жүргізу: тұлғалық өсуді өзіндік бақылау.

«Салауатты студент» профилактикалық бағдарламасының негізгі мазмұнын келесі бағыттағы тақырыптар мен жұмыстар құрады:

* Студенттердің денсаулық жағдайының динамикасын бағалау;
* Санитарлық-гигиеналық және ағартушылық бағыттағы жұмыстарды ұйымдастыру;
* Сабақ өту кезінде санитарлық-гигиеналық нормаларды сақтау;
* Студенттердің бос уақыт пен демалысты ұйымдастыру мәдениетін қалыптастыру.
* Оқу үдерісінде шамадан тыс ақыл-ой, физикалық және психикалық жүктеменің алдын алу;
* Студенттердің денсаулық мәдениетін тәрбиелеу, яғни денсаулықты сақтау мәселелері бойынша сауаттылықты қалыптастыру.
* Салауатты өмір салтын ұстану, өз денсаулығына қамқорлық жасау қажеттілігін түсіну және өз денсаулығына жауаптылықпен қарау.
* Студенттердің энергия жұмсау деңгейіне сәйкес келетін рационның адекватты энергетикалық құндылығын қарастыру;
* Барлық қажетті және қажетті емес қоректік заттардан құралған рационның күн тәртібі бойынша дұрыс реттелуін қамтамасыз ету;
* Санитарлық-гигиеналық және эпидемияға қарсы режимдерді ұйымдастыру;
* Ауруларды анықтау және олардың алдын алу бағытындағы жұмыстарды орындау;
* Дені сау студенттерді динамикалық түрде бақылау және денсаулығына зақым келген студенттерді диспансерлік бақылау жұмыстарымен таныстыру;
* Студенттерді гигиеналық дағдыларды сақтау талаптарына үйрету.
* Денсаулыққа қауіпті мінез-құлық тәуекелдерін бағалау (темекі шегу, алкоголь, есірткі);
* Оқу топтарындағы психологиялық климатты қалыпқа келтіру, эмоционалды сергіту әдістерін пайдалану;
* Оқытушылар мен студенттер арасындағы педагогикалық қарым-қатынас стиліне мән беру;
* Сауалнамалар мен емтихандардың сипаты, университеттегі баға қою мәселесін талқылау;
* Оқытушының студенттермен жеке дара қарым-қатынасты жүзеге асыру дәрежесін бағалау (әсіресе, «тәуекел тобындағы студенттермен»);
* Оқытушының жеке үлгісі: денсаулық жағдайы, өмір сүру салты, өз денсаулығына деген қатынасы.
* Сабақтар арасындағы үзіліс кезінде орындалатын белсенді-қозғалыстық сипаттағы жұмыстар;
* Дене шынықтыру сабағына деген салмақты көзқарас (әлсіз студенттерге арналған арнайы топтардың жұмысы, сабақтардың өткізілу жиілігі, ұзақтығы, түрлері мен формалары).
* Ортақ мәселелерді шешуге бағытталған университет пен басқа ұйымдардың бірлескен жұмыстары (тақырыптық дәрістер, стендтер, тренингтер).

Төмендегі 9-шы кестеде студенттерді ЖОО-ның әлеуметтік-мәдени ортасына физиологиялық тұрғыдан бейімдеудің және дезадаптация көріністерінің алдын-алудың профилактикалық бағдарламасы көрсетілген.

Бағдарлама мазмұны:

1. Спорттық бағыттағы;
2. Сауықтыру бағытындағы;
3. Мәдени-ағартушылық және ойын-сауықтық бағыттағы;
4. Танымдық бағыттағы;
5. Әлеуметтік-психологиялық бағыттағы іс-шаралардан құралды.

Сонымен қатар, бағдарлама аясында студенттердің физикалық және психологиялық саулығын зерттеудің әдістері пайдаланылады. Қосымша айта кететін ақпарат, студенттердің физикалық даярлығын арттыруға бағытталған жұмыстарды және басқа да іс-шараларды дене шынықтыру және спорт кафедрасының мамандарымен, топтың кураторларымен бірлесе отырып іске асырдық.

Профилактикалық іс-шара бағдарламасының жалпы мазмұны, мақсаты, жүргізілу барысы студенттерге алдын-ала толық түсіндірілді. Сондай-ақ, зерттелуші студенттерге профилактика бағдарламасы аясында күн тәртібін (уақытылы ұйықта т.б), тамақтану тәртібін, физикалық белсенділік бойынша арнайы нұсқаулықтарды сақтау тапсырылды. Бағдарламаны іске асыру барысында студенттердің дұрыс тамақтану, күн тәртібін реттеу сияқты режимді сақтау деңгейіне сырттай бақылау жасап отырдық.

Төмендегі 8-ші кестеде «Салауатты студент» профилактикалық бағдарламасының жалпы жоспары берілген.

Кесте 8 – «Салауатты студент» профилактикалық бағдарламасының жалпы жоспары

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-шаралар | Қосымша тартылған мамандар | Орындалу мерзімі |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. Спорттық бағыттағы іс-шаралар | | |
| 1. ЖОО-дағы спорттық секциялардың жұмысына қатыстыру: баскетбол (ер балалар), баскетбол (қыздар), волейбол (ер балалар), волейбол (қыздар), минифутбол (ұлдар). | Дене шынықтыру және спорт кафедрасының мамандары | 2020-2021 оқу жылы |
| ЖОО-ны ішінде жарыстар ұйымдастырып, өткізу:  баскетболдан жарыстар (ер балалар мен қыздар), волейбол (ер балалар мен қыздар). Сонымен қатар, кір тасын көтеру, жеңіл атлетикалық,  минифутбол, үстел теннисі,  шахмат т.б спорттық ойындардан жарыстар өткізу. | Дене шынықтыру және спорт кафедрасының мамандары | 2020-2021 оқу жылы |
| 1. Сауықтыру бағытындағы іс-шаралар | | |
| Сауықтыру бағытындағы секция жұмыстарын ұйымдастыру: спорттық  гимнастика (ер балалар), аэробика  (қыздар), сауықтыру туризмін ұйымдастыру (ер балалар мен қыздар), фитнес (ер балалар), фитнес (қыздар), жүзу (ер балалар мен қыздар). | Дене шынықтыру және спорт кафедрасының мамандары | 2020-2021 оқу жылы |
| 1. Мәдени-ағартушылық және ойын-сауықтық бағыттағы іс-шаралар | | |
| Спорттық бағыттағы мерекелік іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу: Денсаулық күні, СПИД-пен күрес күні, Психологиялық саулықты жақсартуға бағытталған іс-шаралар | Топтың кураторлары | 2020-2021 оқу жылы |
| Спорттық фестивальдерді ұйымдастыру және өткізу: Студенттік көктем, студенттік күз, тән саулығы, жан саулығы және т.б | Топтың кураторлары | 2020-2021 оқу жылы |
| 1. Танымдық бағыттағы іс-шаралар | | |
| Спорттық викториналарды ұйымдастыру және өткізу: «Заманауи Олимпиада  Ойындары», «Салауатты өмір салты», «Денсаулықтың түрлері», «Денсаулықты сақтаудың заманауи әдістері» т.б | Топтың кураторлары | 2020-2021 оқу жылы |
| Спорттық сайыстарды ұйымдастыру және өткізу:  «Университеттің үздік жанкүйерлері»,  «ЖОО-ның үздік спортшысы»,  «Университеттің ең мықты спортшысы» және т.б | Топтың кураторлары | 2020-2021 оқу жылы |
| 1. Әлеуметтік-психологиялық бағыттағы іс-шаралар | | |
| Коммуникативтік жаттығулар  «Танысуға рұқсат етіңіз...», «Көпір», «Сәлем хат», «Өзімді 10 сөзбен таныстыру» т.б жаттығулар |  | 2020-2021 оқу жылы |
| Қарым-қатынас тренингі  «Әрбір студенттің өзі туралы ашық айту алаңы», «Ыстық орындық», «Сіз білмейтін құпия» т.б жаттығулары |  | 2020-2021 оқу жылы |
| Топты біріктіруге арналған жаттығулар:  «Мұнара құру»,  «Ұжымдық сурет»,  «Ұқсас адамдарды табыңыз» (көңілді, тыныш орта құру, командалық бірігуді қолдау),  «Тілектер жинағы» (топтағы жайлы атмосфераны құру) жаттығулары |  | 2020-2021 оқу жылы |
| Эссе  «Студенттің алғашқы әсері»,  «Студент тұлғасына қойылатын талаптар»,  «Студенттің тән саулығы»,  «Студенттің жан саулығы»,  «Дұрыс тамақтану режимі». |  | 2020-2021 оқу жылы |
| Әңгімелесу  «Бізге құқығымызды қорғау керек!»  «Біздің міндеттеріміз не жатады?»  «Өзін-өзі бағалаудың әсері»  «Стипендиялар және студенттерді материалдық қолдаудың басқа да нысандары»,  «Әр студент нені білуі керек?» |  | 2020-2021 оқу жылы |
| Пікірталастар  «Студенттік өзін-өзі басқару тек студентке қажет», «Студенттің өзін-өзі басқаруы тек оқытушыға қажет»,  «Студент ата-анасымен бірге тұруы керек», «Студент бөлек тұруы керек» және т.б |  | 2020-2021 оқу жылы |
| Жағдаяттық ойындар  «Үлкен отбасылық фотосурет»,  «Студенттің ақшасы болуы үшін...»  «Студенттің денсаулығы мықты болуы үшін...» |  | 2020-2021 оқу жылы |
| Идеялар генерациясы  «Мен және менің уақытым»,  «Мен және менің мақсаттарым»,  «Мен және менің денсаулығым» т.б |  |  |
| Миға шабуыл  «Итермелеуші күштер»,  «Мотивациялық сөздер»,  «Денсаулықты нығайтатын әдістер» т.б |  | 2020-2021 оқу жылы |
| Конференция  «Психологиялық денсаулығымыздың жай-күйі», «Физикалық саулықты бағалаудың көрсеткіштері» және т.б |  | 2020-2021 оқу жылы |
| Имитациялық-рөлдік ойындар  «Жеке өзін-өзі анықтау», «Отбасылық қатынастар жүйесі», «Студенттердің өзара қарым-қатынас жасау позициясы» және т.б |  | 2020-2021 оқу жылы |
| Рефлекция  «Бүгінгі әсерлерімізбен бөлісейік»;  «Маған бүгін келесілер ұнады ... Мен оны қайда және қалай қолдана аламын?»  «Маған бүгін мыналар ұнамады... Нәтижесінде пайда болған қолайсыздық пен қарсылық сезімі маған нені үйретті?» |  | 2020-2021 оқу жылы |
| 1. Студенттердің физикалық даярлығын зерттеу әдістері | | |
| Эмпирикaлық әдістер ретінде: психофизиологиялық тестілеу (Ч.Д.Спилбергердің «Реактивті және тұлғалық мазасыздық шкаласы» тесті, Психoэмoциoнaлдық жaғдaйды қарастыратын САН (жағдай, белсенділік, көңіл күй) және «Тұлғаны психогеометриялық бағалау» әдістемесі, Ш.Шварцтың құндылықтар сұрақнамасы, Остберг сауалнамасы, «Өзін-өзі бағалау» тесті, «Өмірге қанағаттану шкаласы бойынша рефлексия жүргізу» тесті, «Интроверсияны және экстраверсияны бағалау» тесті, «Студенттің оқу үдерісін бағалауы» және «Жoғaры oқу oрнының студeнттeрінің кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeлу дeңгeйі» атты сауалнамалары); |  | 2020-2021 оқу жылы |
| Физикалық даму деңгейін бағалау әдістері (дене салмағы мен ұзындықты өлшеу техникалары, салмақ пен бойдың антропометрикалық стандарттары); | Студенттерге медициналық көмек көрсету мамандары | 2020-2021 оқу жылы |
| Жалпы және әлеуметтік физикалық даярлық деңгейін бағалау әдістері (физикалық даярлық деңгейін бағалауға арналған тесттер (100 м және 3000 м арақашықтыққа жүгіру, жылдамдық пен күшке арналған жаттығулар) | Дене шынықтыру және спорт кафедрасының мамандары | 2020-2021 оқу жылы |

Келесі сұрақтардың көмегімен іс-шараның әр күнінде кері байланысты орнату схемасы жүзеге асырылды:

1. Өзіңізді қалай сезінесіз?

2. Іс-шараға дейін Сіз қай ақпараттарды білдіңіз?

3. Қандай жаңа ақпарттарды алдыңыз?

Келесі сұрақтардың көмегімен бір жаттығуды орындау кезіндегі кері байланысты жүргізу схемасы:

1. Белсенділік таныттыңыз ба?

2. Басқа қатысушылармен өз ойыңызды бөлістіңіз ба?

3. Ілтипатты және сыйлы болдыңыз ба?

4. Сіз алған әсеріңізді ашық айта алдыңыз ба?

5. Сіз өз тәжірибеңізбен бөлістіңіз бе?

Сондай-ақ, рефлекция ретінде студенттерге әр іс-шара соңында екі бағаннан тұратын кестені толтыру тапсырылды. 9-шы кестеде бағанның үлгісі көрсетілген және іс-шара соңында студенттер қойылған сұрақтарға жауап берулері қажет:

- Маған бүгін келесілер ұнады ... Мен оны қайда және қалай қолдана аламын?

- Маған бүгін мыналар ұнамады... Нәтижесінде пайда болған қолайсыздық пен қарсылық сезімі маған нені үйретті?

Кесте 9 – Рефлекция жасауға бағытталған екі бағаннан тұратын кестені толтыру үлгісі

|  |  |
| --- | --- |
| Маған бүгін мыналар ұнады...  Мұны қайда пайдалана аламын? | Маған бүгін келесілер ұнамады...  Осы ыңғайсыздық пен қарсылықтан мен не үйрендім? |
| Жаттығу 1 | |
|  |  |
| Жаттығу 2 | |
|  |  |
| Жаттығу 3 | |
|  |  |
| Жаттығу 4 | |
|  |  |
| Жаттығу 5 | |
|  |  |
| Жаттығу 6 | |
|  |  |
| Жеке ұсынысым: | |

Профилактикалық іс-шаралар бағдарламасы аясында көрсетілген жұмыстардан бөлек, сергіту және студенттердің көңіл-күйін көтеру мақсатында қосымша тренинг жаттығулары да қолданылды. Олардың кейбірін мысал ретінде ұсынып отырмыз.

1. Жаттығу: Жеке тұлға.

Мақсаты: Идеал (мінсіз) бейнені өз тұлғасында сынап көру.

* Өзіңізді қандай адам ретінде көресіз: идеал кейпінде сипаттаңыз.
* Осы бейнені жасау үшін өзіңіздің қабылдауыңызда қандай өзгерістер болды. Өзіңізді мінсіз бейнеде сынап көріңіз, өзіңізді елестетіп көріңіз, образға кіріңіз.
* Мінсіз бейнеде бола отырып, әрбір қазақстандық өзінің ары қарайғы дамуы үшін, біртіндеп өз мінез-құлқын позитивті жағына өзгерту үшін не істеу керектігіне ұсыныс айтыңыз.

1. Жаттығу: Біз.

Мақсаты: Топтағы өзара әрекеттесу сапасын талдау.

Мақсаты: Топтағы өзара әрекеттесу сапасын талдау.

* Әр қатысушы келесі сұрақтардың жауабын өзіне жазып алады: топта осы айтылған сапалар қанша баллдық деңгейде көрінеді? Теңдік, мейірімділік, өзара көмек, сыпайылық, достық, тыңдау қабілеті, қабылдау, эмпатия, альтруизм, құрмет, ізгілік, әзіл, сөз бостандығы, әдептілік, жинақылық және т.б.
* Қатысушылар бағаларын көрсетеді, содан кейін топтың атмосферасын қалай жақсартуға болатындығын, топтың қандай қасиеттерін дамыту керектігін, әр қатысушы топтың климатын жақсартуға қандай үлес қоса алатындығын талқылайды.
* Әрбір қатысушы қарым-қатынас пен достыққа кедергі келтірмеу үшін кемшіліктерді азайтуға көмектесетін әдістерді ұсынады.
* «Мен»-нен «Біз»-ге ауысу үдерісі әлеуметтік интеллектіні қалыптастыруға қалай көмектеседі?

1. Жаттығу: Түрлі-түсті – геометрия.

Мақсаты: зейінді ұйымдасқан және саналы іс-әрекетке қарай бағыттау.

* Геометриялық пішіндерден адамның моделін жасау.
* Негізгі түстерді пайдалана отырып, адам моделінің барлық фигураларын бояу: сары, қызыл, көк, жасыл.
* Модельмен салыстыру үшін психо-геометрия және қарым-қатынастың түрлі-түсті тесті туралы ақпаратты тыңдау, қорытынды жасау.
* Жаңа тәжірибе фактілер мен объективтілікті қабылдауды қалай көрсетеді.

1. Жаттығу: Әлеуметтік рөл.

Мақсаты: өз рөліңізді өзгерте отырып, топтағы рөліңізді белгілеу, өзара әрекеттесу кедергілерін алып тастау.

1. Топтағы қатысушылармен әңгімелесе отырып, келесі сұрақтарға жауап беріңіз: - ортақ қиын және ұзақ мерзімді жұмыс үшін ұжым мүшелерін таңдау керек болса, сіз кімді бірінші таңдайсыз, кімді – екінші, кімді – үшінші, кімді – төртінші, кімді – бесінші;

- Ең көңілді іс-шараға кімді таңдайсыз? Жауаптарды басымдықтар бойынша орналастырыңыз.

- Топтағы кіммен сіз сыныпта жиі сөйлестіңіз?

2. Рөлдік мінез-құлық кедергілерін алып тастаңыз.

3. Топта жұмысты қалай жүзеге асыруға болады?

5. Жаттығу: Менің ойым.

Мақсаты: Өз ұстанымыңызға сәйкес дәйектерді табыңыз және пысықтаңыз.

* Өз арманыңызды құрастырыңыз. Мен қалаймын... Мен тілеймін... Менің қалайтыным... Менің тілегім…
* Бүкіл топтың міндеті: қатысушыны өз қалауына қарсы шығуға сендіру.
* Қатысушының міндеті: өз ұстанымында тұру және мақсатына жетуге көмектесетін іс-әрекетінің жоспарын құру.
* Әр қатысушы өз позициясын қорғайтын адамның рөлін орындайды.
* Өз пікірін, ұстанымын, арманын қорғауға деген ұмтылыс жобаны басқарудың қыр-сырын меңгеруге қалай итермелеуі мүмкін?

6. Жаттығу: Қателіктер

Мақсаты: Бәсекеге қабілетті тұлғаның үлгісін көрсету: қателіктерді мойындау хаты және оң реакция ұраны.

* Қысқаша мойындау хатын жазу. Мойындау хатындағы сәтсіздіктер мен қателіктерге жағымды қатынасты көрсету.
* Қателіктерге әкеп соқтыратын жетілмеген дағдылар мен қабілеттердің болуын атап өту. Өзіңізде қандай дағдылар мен қабілеттерді дамыту керек?
* Дағдылар мен қабілеттерді жетілдіру әдістерін табу және пайдалану.
* Қателіктерге оң жауап беру ұранын және сәтсіздікке ұшырағандарға немесе қателік жасағандарға қолдау көрсету сөздерін құрастыру.
* Қателіктер мен сәтсіздіктерге қалай жауап қайтару керек және қалай сараң болмауға болады?

7. Жаттығу. Көпшіліктің назары;

Мақсаты: Көпшілік алдында сөз сөйлеу бойынша рефлексия жүргізу.

* Әңгіме-ұсыныс жасаңыз және онымен бірге топ алдында сөйлеңіз: Көпшіліктің назарын өзіңе қалай аудартуға болады?
* Өз даралығын, өзін-өзі танытуын ашық және тартымды түрде көпшілік алдында сөйлеу арқылы көрсету.
* Өз тәжірибеңізге рефлексия жасаңыз: Ұсыныстарды құрастырған кезде нені сезіндіңіз және оларды айтқан кезде, нені түзеткіңіз, ал нені сол күйінде қалдырғыңыз келді?

8. Жаттығу: Менің жауларым;

Мақсаты: Нәтижеге жету үшін жұмыс жасау.

* Сұраққа жауап беру: Бүгінгі күні нені жақсы істегіңіз келеді. Мысалы: мен жылдам оқығым келеді, суретті аяқтағым келеді, велосипедпен трюк жасағым келеді және т.б.
* Сұраққа жауап беру: Мақсатқа жетуге қандай тұлғалық қасиеттер мен мінез-құлық кедергі келтіреді?
* Сұраққа жауап беру: Қалай өзіңнің мінез-құлқың мен қасиеттеріңді тұлғалық дамуға бағыттауға болады. Яғни, жауды қалай одақтасқа айналдыруға болады?

9. Жаттығу. Мүмкіндік шекаралары.

Мақсаты: Жеке тұлғаны жетілдіретін мақсатқа жету жолдарын пайдалану: баспен немесе ар-ожданмен әрекет ету.

* Сұраққа жауап беріңіз: Сіз өзіңіз туралы бәрін білесіз бе? Ол үшін топ мүшелерінің өзіңіз туралы ойын тыңдап, оларды өзіңіздің көзқарасыңызбен салыстырыңыз.
* Сұраққа жауап беру: Мақсатқа жету жолында сіздің қарсыластарыңыз бар ма: олардың қандай артықшылықтары мен кемшіліктері бар?
* Сұраққа жауап беру: Мақсатқа жету жолында сізде қандай кемшіліктер мен артықшылықтар бар?
* Сұраққа жауап беру: Сіз өзіңізге сенесіз бе: сізді сапалық жағынан не ерекшелендіреді?
* Сұраққа жауап беру: Сіз кімнің мақұлдауын күтесіз? Сізге басқалардың мақұлдауы маңызды ма?
* Сұраққа жауап беру: Қиын және тіпті мүмкін емес мақсаттарға жетудің қандай жолдары бар?

10. Жаттығу. Үлес қосу.

Мақсаты: Тұлғаның ресурстарын пайдалану.

* Елестетіп көріңіз: сізде ешқандай материалдық ресурстар жоқ: ақша, баспана, машиналар, достар, таныстар, тек сіз және сіз үлескер болған кезде ғана сізге көмек қолын ұсына алатын сізге беймәлім әлем бар.
* Осы жағдайдан қалай тиімді шығуға болады: қандай үлес қосу керек?
* Еңбектің қандай түрлерін іске асыруға қабілеттісің? Еңбектің құны мен маңызы қандай? Адамның еңбегін неліктен бағалау керек?

Түйіндей келгенде, студенттердің кəсіптік білім беру ұйымдарының оқу- тəрбие үдерісіне бейімделуінде психофизиологиялық жəне педагогикалық қолдау көрсету өте маңызды болып табылады. Жаңадан қабылданған студентке оқытушылар мен психологтар тарапынан сапалы көмек көрсетілуі қажет. Студенттердің толыққанды дамуына университет тарапынан оңтайлы жағдай жасау, сондай-ақ кешенді жұмыстарды жүргізу негізінде (психологиялық семинар мен профилактикалық іс-шаралар т.б) студенттің жоғары оқу орнына кәсіптік бейімделуіне психофизиологиялық жағынан қолдау жасауға болады. Біздің ұсынып отырған профилактикалық бағдарламамыз сол кешенді жұмыстардың бір бөлігіне кіреді.

Ең бастысы, кез-келген жоғары оқу орны үшін студенттердің денсаулығын қалыптастыру оның негізгі міндеттемелерінің біріне айналуы керек, оны жүзеге асыру мемлекет дамуының әлеуметтік-экономикалық, рухани-адамгершілік деңгейін қамтамасыз ететін болады.

**3 ЖОО СТУДЕНТТЕРІН КӘСІБИ ІС-ӘРЕКЕТКЕ БЕЙІМДЕУДЕГІ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРДІ ТӘЖІРИБЕЛІК-ЭКСПЕРИМЕНТТІК ЖОЛМЕН ЗЕРТТЕУ**

**3.1 ЖОО студенттерін кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі физиологиялық аспектілерін зерттеудің эксперименттік жұмыстарын ұйымдастыру**

Тәжірибелік-эксперименттік зерттеу жұмыстарына Семей қаласындағы Қазақ инновациялық гуманитарлық-заң университетінің (ҚИГЗУ) педагогикалық мамандықтағы студенттері қатысты. Сонымен қатар, негізгі зерттеу жұмыстарына «Педагогика және психология» мамандығының студенттері алынды. Зeрттeу жұмыстaры «Педагогика және психология» мaмaндығының 1-ші және 3 курс аралығындағы, жалпы саны 47 студентті (31 қыздар, 16 ер азамат) қамтыды.

Зерттеу жұмыстары екі кезең бойынша жүргізілді: біріншісі күнделікті дүйсенбіден жұма аралығындағы сабаққа дейінгі және кейінгі уақыттарда; екіншісі рейтингі тапсыру аптасы мен емтихан кезінде. Өйткені, белгілі болғандай, рейтинг аптасында және емтихан тапсыру кезінде физиологиялық жағынан студенттердің ағзасына ең жоғары қысым мен күш түседі. Емтихан тапсыру кезінде организмнің барлық бейімделгіш күштерін іске қосқан кезде стресстік жағдай туындайды, бұл автономды және эндокриндік жүйелердің, эмоционалдық сфераның шамадан тыс жүктемелеріне әкелуі мүмкін және нәтижесінде психосоматикалық аурулардың пайда болуына ықпал етеді. Сондықтан да, біз осы кезеңде болатын физикалық және психикалық өзгерістерді де есепке алуға тырыстық.

Барлық зерттелушілер зерттеу жұмыстарына өз еркімен қатысты, сондай-ақ зерттелушілерге алдын-ала жүргізілетін зерттеу жұмыстарының негізгі мәні мен мақсаты түсіндірілді. Алынған барлық зерттеу нәтижелері математикалық-статистикалық жағынан өңделді және олардың сенімділігіне көз жеткізілді.

Жоғары оқу орны студенттерінің физиологиялық бейімделуін қарастыру студенттердің денсаулық жағдайын, бейімделудің физиологиялық деңгейін зерттеуді талап еткен болар еді. Бұл жағдайда студенттердің жалпы денсаулық жағдайын, физикалық дамуын арнайы медициналық және физиологиялық өлшемдермен зерделеудің маңыздылығы артар еді. Сонымен қатар, кардиоинтервалография, респираторлық жүйелердің функционалдық жағдайын зерттеу, физикалық жұмысқа қабілеттілік деңгейін және студенттердің бейімделушілік әлеуетін анықтау әдістерін жүргізудің қажеттілігі туындайтын еді.

Біздің зерттеу жұмысымыз студенттерді физиологиялық бейімделуін емес, студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудің физиологиялық аспектілерін анықтау болғандықтан және зерттеу жұмысы «Педагогика және психология» мамандығы аясында қарастырылып жатқандықтан, біз зерттеу жұмысымызды бірнеше бағыттар бойынша жүргізуді дұрыс деп таптық.

Зeрттeу жұмыстaры барысында, студeнттeрді кәсіби іс-әрекетке бeйімдeу үдeрісіндe төмeндeгідeй қиындықтaр кeздeсeтіндігін aнықтaдық:

- студeнттің құндылық бaғдaры мeн oқуғa дeгeн мoтивaциясының тaңдaғaн мaмaндығынa сәйкeс кeлмeуі;

- бoлaшaқ кәсіби мaмaндығынa дeгeн мoрaльдық дaйындығының бoлмaуы, oқу мaтeриaлын мeңгeрудің құрaлдaры мeн әдістeрінің өзгeруі;

- жaңa oртa мeн жaңa қaрым-қaтынaстaрғa бaйлaнысты oрын aлғaн жaғымсыз күйзeлістeр;

- мінeз-құлық пeн іс-əрeкeтті психoлoгиялық өзіндік рeттeй aлмaу;

- oқу oрнындa қaлыптaсқaн ішкі тəртіп eрeжeсінe қaйшы əрeкeттeрді жaсaу, ішкі тəртіпкe көнбeушілік нeмeсe үйрeнбeушілік т.б.

Осы тұжырымдарға сүйене отырып, алдымен студeнттeрдің жoғaры oқу oрнынa бeйімдeлуінде пайда болатын қиындықтардың нaқты сeбeптeрін aнықтaу мaқсaтындa сaуaлнaмa жүргіздік. Сaуaлнaмa нәтижeлeрі бeйімдeлу үдeрісінe кeлeсі сeбeптeрдің әсeр eтeтіндігін көрсeтті:

* Студенттің өз уaқыты мeн күшін дұрыс рeттeй aлмaуы;
* Oқытушылaрдың жoғaры тaлaптaрын oрындaуғa дaйын бoлмaуы;
* Үлкeн көлeмдeгі жaңa aқпaрaттaрмeн жұмыс жaсaуғa дaйын бoлмaуы;
* Aтa-aнaлaр, курaтoрлaр мeн oқытушылaр тaрaпынaн қaмқoрлық пeн қaдaғaлaудың бoлмaуы;
* Өздік жұмыстaрғa нeгіздeлгeн тaпсырмaны oрындaуғa дaйын бoлмaуы;
* Кeйбір студeнттeрдe eңбeксүйгіштік қaсиeттің бoлмaуы, eркі-жігeрінің төмeндігі.
* Тoпқa кірe aлмaу, кoммуникaтивті қaрым-қaтынaсқa түсудeгі қиындықтaр және т.б.

Тәжірибелік-эксперименттік зерттеу жұмыстары аясында студенттердің:

1. Физикалық даму деңгейін бағалау әдістері (дене салмағы мен ұзындықты өлшеу техникалары, салмақ пен бойдың антропометрикалық стандарттары);

2. Жалпы және әлеуметтік физикалық даярлық деңгейін бағалау әдістері (физикалық даярлық деңгейін бағалауға арналған тесттер (100 м және 3000 м арақашықтыққа жүгіру, жылдамдық пен күшке арналған жаттығулар);

3. Психофизиологиялық тестілеу (Ч.Д.Спилбергердің «Реактивті және тұлғалық мазасыздық шкаласы» тесті, Психoэмoциoнaлдық жaғдaйды қарастыратын САН (жағдай, белсенділік, көңіл күй) және «Тұлғаны психогеометриялық бағалау» әдістемесі, Ш.Шварцтың құндылықтар сұрақнамасы, Остберг сауалнамасы, «Өзін-өзі бағалау» тесті, «Өмірге қанағаттану шкаласы бойынша рефлексия жүргізу» тесті, «Интроверсияны және экстраверсияны бағалау» тесті, «Студенттің оқу үдерісін бағалауы» және «Жoғaры oқу oрнының студeнттeрінің кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeлу дeңгeйі» атты сауалнамалары) әдістері қолданылды.

ЖОО студенттерін кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі физиологиялық аспектілерін зерттеу бойынша таңдап алынған зерттеу әдістерінің негізгі ерекшеліктеріне тоқталып өтейік.

1. Соматикалық денсаулық пен адамдардың жүйке-психикалық тұрақтылық деңгейі физикалық даму көрсеткіштерімен тікелей байланысты екендігі белгілі. Адамның физиологиялық дамуы – физикалық антропологияның алғашқы қалыптасқан тәуелсіз бағыттарының бірі саналады. «Физикалық даму» түсінігі қазіргі күнге дейін ғалымдар тарапыпан әр түрлі мағынада талданады. Антропометриялық зерттеулердің негізгі міндеті – бұлшық еттердің, май қабаттарының және кеуде көлемінің салыстырмалы даму деңгейін анықтау арқылы физикалық дамудың жеке немесе топтық деңгейлерін және дене күшінің резервін белгілеу болып табылады. Физикалық даму – бұл организмнің морфофункционалдық қасиеттерінің кешені ретінде оның физикалық күшінің резервін анықтайды және организмнің физикалық қабілетінің өлшеміне айналады.

Ю.М. Комаровтың зерттеу жұмысында физикалық даму әлеуметтік және табиғи орта факторларының әсерінен белгілі бір халықтың гено- және фенотипінің қалыптасу ерекшеліктерінің салдары ретінде қарастырылады [46, 55 б].

Оқу процесін оңтайландыру және студенттердің денсаулығын нығайту, жақсарту жұмыстарын жетілдіру мақсатында олардың физикалық көрсеткіштерін, дене дамуы және функционалдық жағдайын бақылау және бағалау аса маңызды. Студенттердің физикалық дамуының негізгі көрсеткіштерінің бірі – бойының ұзындығы мен дене салмағы болып табылады. Физиологиялық тұрғыда студенттің физикалық даму деңгейін анықтаудың ең жиі қолданылатын формуласы мынадай: ДМИ = ДМ/ДБ, кг/м.

Мұндағы, дене массасының индексі (ДМИ) – адамның салмағы мен бойының сәйкестік дәрежесін анықтауға көмектесетін шама. Бұл индекс дене массасының жеткіліксіз, қалыпты немесе артық екендігін бағалайды. Тіпті, қажет болса емделуге қажеттілікті анықтайтын маңызды көрсеткіш болып табылады. Ал, ДМ – дене массасын, яғни килограммды білдірсе, ДБ – дене бойын, яғни метрді білдіреді. Дене массасының көрсеткіші бельгиялық социолог, әрі статистик Адольф Кетле тарапынан 1869 жылы ұсынылған [185].

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының берген кеңестеріне сәйкес ДМИ көрсеткіштерінің төмендегі 10-ші кестеге сәйкес интерпретациясы келтіріледі.

Кесте 10 – Дене массасының көрсеткіштері

|  |  |
| --- | --- |
| Дене массасы индексі | Адамның массасы мен бойының сәйкестігі |
| 16 және одан кем | Массаның айқын жетіспеушілігі |
| 16 -18,5 | Дене массасының жеткіліксіздігі |
| 18,5- 25 | Қалыпты |
| 25- 30 | Дене массасының артықтығы |
| 30- 35 | Бірінші дәрежелі семіздік |
| 35- 40 | Екінші дәрежелі семіздік |
| 40 және одан көбірек | Үшінші дәрежелі семіздік |

Зерттеуге алынған студенттердің дене массасының көрсеткіштерін анықтауға жоғары оқу орнындағы медициналық көмек көрсететін арнайы мамандар қолдау білдірді.

2. Студенттердің физикалық дайындығы организмінің жұмысқа (оқуға, еңбекке) қабілеттілік деңгейін көрсетеді. Студенттердің физикалық белсенділігін арттыру үшін келесі бағыттағы жаттығуларды орындату тиімді болады: жалпы төзімділікті дамытуға ықпал ететін циклдік аэробты жаттығулар; жалпы және арнайы (жылдамдық) төзімділікті дамытатын, аралас аэробты-анаэробты бағыттағы циклдік жаттығулар және күш төзімділігін арттыратын ациклдік жаттығулар. Осы ұсыныстарды ескере отырып, студенттердің жалпы төзімділігін, арнайы төзімділігін және күш жағынан төзімділігін анықтау мақсатында арнайы тесттік жұмыстар жүргіздік. Студенттердің физикалық даярлық деңгейлерін анықтау 5 баллдық шкала бойынша бағаланды:

* Алыс қашықтыққа жүгіру (3000 м) – студенттің жалпы төзімділігін бағалау;
* Жақын қашықтыққа жылдам жүгіру (100 м) – жалпы және арнайы (жылдамдық) төзімділігі;
* Күш төзімділігін арттыратын физикалық жаттығулар.

Студенттердің физикалық дайындық деңгейлері дене шынықтыру сабақтарын жүргізетін арнайы кафедраның оқытушыларының көмегімен бағаланды.

3. Зерттеу аясында көз жеткізгенімдей, студенттерді жоғары оқу орнына кәсіби бейімдеуде олардың физикалық дайындығынан бөлек, әлеуметтік-психологиялық ахуалы да маңызды рөл ойнайды. Зерттеу жұмысымыз студенттерді ЖОО-дағы кәсіби іс-әрекетке бейімдеу үдерісімен байланысты болғандықтан, физиологиялық аспектілерді әлеуметтік, психологиялық және педагогикалық аспектілермен сабақтастыра отырып қарастырамыз. Сондықтан да, зерттеу жұмыстары барысында бірқатар әдістердің көмегімен психофизиологиялық бағыттағы зерттеу нәтижелері алынады.

1. **Ч.Д.Спилбергердің «Реактивті және тұлғалық мазасыздық шкаласы» тесті** [186].

Спилбергердің мазасыздану шкаласы – қазіргі уақыттағы алаңдаушылық деңгейін (күй ретіндегі реактивті мазасыздық) және жеке мазасыздықты (адамның тұрақты сипаттамасы ретінде) өзін-өзі бағалаудың ақпараттық әдісі болып табылады. Біз зерттеу жұмысы аясында Ч.Д.Спилбергер әзірлеген шкалаларын орыс тіліне бейімдеген Ю.Л.Ханиннің үлгісін пайдаландық.

Мазасыздықты тұлғалық ерекшелік ретінде өлшеу әсіресе маңызды, өйткені мазасыздық субъектінің мінез-құлқын анықтайды. Мазасыздықтың белгілі бір деңгейі белсенді тұлғаның табиғи және міндетті белгісі болып табылады. Әр адамның өзінің оңтайлы немесе қалаулы мазасыздық деңгейі бар – бұл пайдалы мазасыздық деп аталады. Адамның өз жағдайын осыған байланысты бағалауы ол үшін өзін-өзі бақылаудың және өзін-өзі тәрбиелеудің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Жағдай ретіндегі немесе реактивті мазасыздық субъективті тәжірибелі эмоциялармен сипатталады: шиеленіс, алаңдаушылық, нервоздық. Бұл күй стресстік жағдайға эмоционалдық реакция ретінде туындайды және уақыт өте қарқындылығы мен динамикасы бойынша әртүрлі болуы мүмкін.

Аса қобалжулар санатына жататын адамдар әртүрлі жағдайларда өзін-өзі бағалауға және өмірлік белсенділікке қауіп төндіретінін сезінуге бейім және өте айқын алаңдаушылық күйімен әрекет етеді. Егер, психологиялық тест субъектіде жеке алаңдаушылықтың жоғары көрсеткішін білдірсе, онда бұл оның әртүрлі жағдайларда, әсіресе оның құзыреттілігі мен беделін бағалауға қатысты алаңдаушылық жағдайы бар деп болжауға негіз болады.

1. **Зeрттeліп oтырғaн студeнттeрдің психoэмoциoнaлдық жaғдaйын зерттеудің САН тесттік сауалнамасы** жағдай, белсенділік, көңіл күй шкалалары бойынша нәтиже алуға мүмкіндік берді [187].

Психоэмоционалды жағдай адам өмірінде өте маңызды рөл атқарады және барлық қызмет салаларына әсер етеді. Тест жағдайды, белсенділікті және көңіл-күйді жедел бағалауға арналған. Әдіс бойынша субъектілерден олардың жағдайын көп сатылы шкала бойынша бірқатар белгілермен байланыстыру сұралады. Шкала индекстерден тұрады (3 2 1 0 1 2 3) және қарама-қарсы мағынадағы сөздер беріледі. Олар ұтқырлықты, функциялардың (белсенділіктің) жылдамдығы мен қарқынын, күшті, денсаулықты, шаршауды, сондай-ақ эмоционалды жағдайдың сипаттамаларын (көңіл-күйді) көрсетеді.

**3. Тұлғаны психогеометриялық бағалау және түстердің интерпретациясы** [188].

Бұл әдістеменің мақсаты: жеке тұлғаның тұтастығы мен жеке тұлғалық қасиеттерін зерттеуге, сондай-ақ кәсіби өз-өзін анықтауға бағытталған. Студенттерге арнайы нұсқау беріледі: шаршы, үшбұрыш, шеңбер фигураларын пайдала отырып, 1 параққа, содан кейін 2, содан кейін үшінші параққа 10 геометриялық фигурадан құралған адам моделін жасайды. Адамның моделі көрсетілген барлық 3 фигураны бояу тапсырылады. Аяқтағаннан кейін, шаршылардың жалпы санын, үшбұрыштардың жалпы санын және шеңберлердің жалпы санын бөлек есептеу қажет болады.

Ең көп саны бар фигура – бірінші сан, орташа саны – екінші сан, ең кішісі – үшінші. Осылайша, үш таңбалы сандық код шығады. Мысалы: 13 Үшбұрыш, 11 шеңбер, 6 шаршы, барлығы код:

Түстерді де дәл осылай жасау қажет: қай түс басым екендігін анықтап, түстердің коды жасалады.

Кодтағы фигура мен түстің бірінші орны – бұл субъективті форма, ол сіздің негізгі, үстем мінез қырларыңыз бен ерекшелігіңізді сипаттайды.

Фигура мен түстегі екінші орны – сіз қалаған сипаттамалар, яғни қандай адам болғыңыз келетіндігі, сондықтан да сіздің мінез-құлқыңызға бағыт береді.

Фигура мен түстің үшінші орны – қарсылықты тудыратын, міндеттерді білдіретін образ, яғни тұлғалық өсу үшін жұмыс істеуді қажет ететін кемшіліктер.

Әр фигураның жеке сипаттамасына тоқталып өтейік:

«Шаршы» (Еңбекқор). Шаршыны өздеріне ұнайтын фигура ретінде таңдайтындар «сол жақ жарты шар» ойшылдарына жатады (аналитикалық ақыл-ой жүйесі). «Шаршыға» нәтижені интуитивті түрде болжағаннан гөрі логикалық түрде өңдеу арқылы «есептеу» оңайырақ. Төзімділік, шыдамдылық және әдіскерлік оны ақпараттарды өңдеу және жүйелеу саласында жоғары білікті маман етеді. «Шаршы» біржолата белгіленген тәртіпті жақсы көреді: ол консервативті, белгілі бір ережемен және нақты тапсырмамен жұмыс істеуді жөн көреді. Ол оқиғалардың әдеттегі бағытын тосын сыйлармен өзгертуді ұнатпайды. Ол айналасындағы адамдар мен заттарды ұйымдастырады, практикалық ақыл-ой, іскерлік және табандылықпен ерекшеленеді.

«Шаршылар» керемет әкімшілік қызметкер немесе орындаушы бола алады. Алайда, ұсақ-түйекке шамадан тыс тәуелділік, шешім қабылдау үшін қосымша нақтылайтын ақпараттың қажеттілігі олардың ісін баяулатады, бұл өз кезегінде ұйымдастырушылық қабілеттер мен басқарушылық мамандықтарға кері әсерін тигізеді. Ұқыптылық, тәртіп, ережелер мен әдептіліктерді шамадан тыс сақтау қиын жағдайларға әкеп соқтыруы мүмкін. Сонымен қатар, рационалдылық, эмоционалды жүдеулік пен салқындық «шаршыларға» әр түрлі адамдармен тез тіл табысуда кедергі болады.

«Адам - Белгілер жүйесі» саласындағы мамандықтарға бейімдірек келеді: мысалы: баспагер, бухгалтерлік есеп, экономика, статистика сияқты. Сонымен қатар, «Шаршы» нотариалдық қызмет пен бағдарламалау саласында өзін жақсы көрсетеді.

Үшбұрыш (Жетекші). «Үшбұрышқа» тән ерекшелік – басты мақсаттарға шоғырлану мүмкіндігі. Үшбұрыштар – жігерлі, күшті ерік-жігерге ие ұстамсыз адамдар. Олар да «Шаршылар» сияқты, жағдайды терең және жылдам талдауға қабілетті «сол жақ жарты шар» ойшылдары. Алайда, ұсақ-түйекке назар аударатын «шаршылармен» салыстырғанда, «Үшбұрыштар» мәселенің негізгі мәніне назар аударуға қабілетті келеді. Жоғары дамыған прагматикалық бағдар олардың ақыл-ой талдауларын берілген жағдайда мәселенің тиімді шешімін табуға бағыттайды. «Үшбұрыш» тапқырлықты, ептілікті, физикалық күшті қажет ететін іс-әрекеттерге басымдық береді. «Үшбұрыштардан» жоғары деңгейдегі керемет менеджерлер шығуы мүмкін. Олар жоғары басшылыққа өз жұмысының және қол астындағылардың жұмысының маңыздылығын қалай көрсетуді жақсы біледі, тиімді жұмыстарды алдын ала көре алады, кедергілерге қарамастан, өз мақсатына жету үшін алға қарай талпынады. Олар – қажымас күрескерлер, олар үшін бәсекелік, жарысу мен құмарлық рухы қалыпты жағдай. Олар еңбексүйгіштер қатарына жатады, сондықтан үнемі мазасыз кейіпте жүреді. «Үшбұрыштардың» басты кемшілігі – күшті эгоцентризм, моральдық нормаларға тәуелсіздік.

«Адам – Техника» саласындағы мамандықтарға көбірек сәйкес келеді: мысалы, механик, электрик, инженер, агроном, фотограф, сызба, кескіш, автобус жүргізушісі, сондай-ақ шешім қабылдауға және іскерлік ақпаратты беруге байланысты мамандықтар.

Тіктөртбұрыш (Өтпелі тип). «Тік төртбұрыш» - бұл көңіл-күйдің тұрақсыздығымен, таңдаудағы белгісіздікпен ерекшеленетін және аралық, өтпелі нұсқа болып табылатын тұлға типі. Бұл түрдің негізгі белгілеріне – әуестік, болып жатқан барлық нәрсеге қызығушылық тән. Олар жануарлармен жұмыс істегенді ұнатады, өсімдіктерді күтуді жақсы көреді, барлық тіршілік иелеріне сезімталдықпен қарайды. Олар жаңа идеяларға, құндылықтарға, ойлау тәсілдері мен өмірге ашық, барлық жаңа нәрселерді оңай меңгереді. Олар кез-келген жұмысқа шығармашылықпен қарауға тырысады, билікті мойындамайды, өздерінің стандартты емес шешімдерін табуға тырысады. Сонымен қатар, хаос, шатасу, тәртіпсіздік олардың тұрақты серігі десек болады. Көбінесе өзіне ішкі күйін көрсететін ыңғайсыз мінез-құлық, жүйке және вегетативті реакциялармен назар аударады. Олар ұқыпсыздық, тікелей кикілжіңдерден қашуға бейімділік, ашушаңдық және мазасыздықпен ерекшеленеді. Тік төртбұрыш – бұл үнемі стрессте жүретін адам. Бұл типтегі адамның әлсіз тұсы – жылдам сеніп қалу, аңғалдық; мұндай адамдар манипуляцияның оңай құрбаны болады.

«Тік төртбұрыштар» үшін «Адам – Табиғат» саласындағы кәсіби орта қолайлы болады: мысалы, зоолог, эколог, гидролог, археолог, метеоролог және т.б кәсіптері. Сонымен қатар, олар үйлестіруші, ғылыми журналдың редакторы, мұражай қызметкері сияқты кәсіби қызмет түрлерін жүзеге асыруда өздерінің қабілеттігін танытады.

Шеңбер (Коммуникатор). Коммуникаторлар барлық фигуралардың арасында болады, өйткені олар ең жақсы тыңдаушылар. Шеңберді жанына ең жақын фигура ретінде сенімді түрде таңдайтындар, ең алдымен, жақсы тұлғааралық қарым-қатынастарға шын жүректен қызығушылық танытады. Шеңбер үшін ең жоғарғы құндылық – адамдар және олардың үйлесімді жағдайы. Ол топтың байланыстырушысы, ол топты біріктіреді және тұрақтандырады. «Шеңберлер» - жоғары сезімталдық пен дамыған эмпатияға ие, олар басқа адамның уайымдарына жанашырлықпен қарауға, эмоционалды түрде жауап беруге қабілетті. Шеңбер өзге біреудің қуанышы мен қайғы-қасіретін өзінікіндей терең сезінеді.

«Шеңберлердің» басты мінез қырларына адамгершілікті, әлеуметтілікті, адамдарды түсіну қабілетін жатқызуға болады. Олар кәсіби және әлеуметтік қызметте өте белсенді, адамдарға оңай бейімделеді, қарым-қатынаста икемді, ымыраға келуге дайын. Сонымен бірге, шеңбер өзінің іскерлік бойынша сұрақтарға зиян келтіретін әлеуметтік бағыттылығына байланысты бәріне ұнауға және бейбітшілік пен достық қатынастарды сақтауға тырысады. «Шеңбер» өзінің шешімділігімен ерекшеленбейді, оны белгілі бір нәрсеге көндіру, сендіру оңай.

«Шеңберлер» стилі бойынша «оң жақ жарты шарға» жатады, олардың ойлауы бейнелігімен, интуициясымен және интегративтілігімен айшықталады. Бұл стильдің басты ерекшелігі – мәселенің субъективті факторларына (бағалаулар, сезімдер) бағытталу және қарама-қарсы көзқарастарда да ортақ нәрсені табуға ұмтылу. «Шеңбер» үшін ең қолайлы болып табылатын «Адам – Адам» саласындағы мамандықтар, бұл санатқа жатады: дәрігер, мұғалім, тәрбиеші, психолог, әлеуметтанушы, сауда қызметіндегі кеңесші және тағы басқалар.

Зигзаг түріндегі үшбұрыш (Генератор). Бұл фигура адам бойындағы креативтілікті, шығармашылық қабілетті, яғни жаңа идеялар, дамыған интуицияның пайда болуын білдіреді. «Зигзагтардың» басым ойлау стилі – синтетикалық стиль болып табылады: олар «оң жақ жарты шар» ойшылдарына жатады. Олар ұсақ-түйектерді емес, бірден тұтас, үйлесімді тұжырымдамалар мен бейнелерді құрастырады.

«Зигзаг» стихиясы – бұл мазмұны жағынан бір-біріне ұқсамайтын, әр түрлі идеялардың жиынтығы және осы негізде жаңа және ерекше нәрсені жасау. «Зигзагтар» әлемнің үнемі өзгеріп отыратындығына бейім, сондықтан олар үшін әдеттегі тәртіп, шаблон, ережелер мен нұсқаулар қабылданбайды. Олар болашаққа ұмтылады және шындыққа қарағанда мүмкіндікке көбірек қызығушылық танытады. Басқа адамдар үшін заттар әлемі қаншалықты шынайы болса, зигзагтар үшін идеялар әлемі соншалықты шынайы. Зигзагтар өршіл; олардың өмірінің басты мақсаты – өзін-өзі көрсету.

«Зигзаг» табиғаты бойынша өте эмоционалды, сезімтал және көңілге алғыш. Ол қабылдаудың ерекше қабілетімен ерекшеленеді, дамыған эстетикалық сезім мен талғамға ие. Алайда, өзін-өзі бақылаудың жеткіліксіздігінен «зигзаг» көбінесе әрекетті алдымен жасап алып, артынан оны жасау керек пе еді деп ойланады. Сәйкесінше, «зигзагқа» дәлдікті, математикалық қабілеттерді, физикалық күшті талап ететін сабақтар тура келмейді. «Зигзагтар» үшін лайықты кәсіби аймақ: «АДАМ – КӨРКЕМДІК БЕЙНЕ» яғни, шығармашылық сипаттағы жұмыстар: музыка, кескіндеме, әдебиет, фотография. Мүмкін болатын мамандықтар: көркем аудармашы, карикатурист, металл (керамика) суретшісі, жазушы, ақын, журналист, режиссер, актер, сәулетші, дирижер, декоратор және т.б.

Түстер бойынша нәтижелерді интерпретациялау келесідей мәнде жүзеге асады: ақ – шашыраңқы; қара – шоғырланған; қызыл – эмоционалды белсенділік және агрессивтілік: қызғылт – белсенді және қамқор, қызғылт сары – белсенді және сезімтал, күлгін – белсенді және талапшыл; сары – пассивті және шексіз жылы, тартымды; көк – ақыл-ой белсенділігі мен қаттылығы, ұқыптылық пен тәртіп; жасыл – салмақтылық пен прагматизм, қозғаушы.

4. Біз, зерттеу жұмысымыз аясында болашақ педагог-психологтардың құндылықтар жүйесін анықтау үшін**Ш.Шварцтың құндылықтар сұрақнамасы** әдісін жүргіздік. Бұл әдіс басқа әдістемелермен салыстырғанда көп ақпарат бере алатындығымен және барлық құндылықтар саналы мақсат ретінде адамның үш бірегей қажеттіліктерін (биологиялық ағза ретіндегі, қоғамдық және тіршілік үшін күрес) қанағаттандыруға бағытталуымен ерекшеленеді [189].

Кәсіпкe бeйімдeлу жәнe қaжeтті тәжірибeлік іс-әрeкeттeрді игeру бaрысындa студeнттeрдің құндылық бaғдaрлaры пeдaгoгикaлық әрeкeттің ықпaлынaн өзгeріскe түсeді. Бұл aйтылғaн құндылық бaғдaрлaр мeн мoтивтeр aуыспaлы бoлып кeлeді. Жoғaры oқу oрнындaғы oқу-тәрбиe үдeрісін oңтaйлы ұйымдaстыру жәнe кәсіпкe бeйімдeлуінe жaғдaй жaсaу aрқылы студeнттің бoйындa қaжeтті құндылықтық бaғдaрлaрды дaмытуғa бoлaды. Әр студeнттің бoйындa өзінің тaңдaғaн бoлaшaқ кәсібінe сaй кeлeтін құндылықтық бaғдaрлaрды дaмыту кәсіпқoй мaмaнды дaярлaп шығуғa мүмкіндіктeр бeрeді.

Студeнттeрдің бoйындa тaңдaғaн кәсібінe сaй кeлeтін құндылықтық бaғдaрлaрды дaмытуғa мүмкіндіктер бaр. Студeнттeрдің oқуғa жәнe шығaрмaшылықпeн aйнaлысуғa дeгeн мoтивтeрін бeлсeндeндіру үшін құндылық бaғдaрынa ықпaл жaсaу қaжeт. Кeз-кeлгeн студeнттің oқудaғы мaқсaты жoғaры бaғa aлу нeмeсe тeк диплoм aлу eмeс, кәсіби мaмaн рeтіндe қaжeтті білім, іскeрлік, дaғдыны игeру бoлуы тиіс. Студeнттің бoйындaғы мoтив пeн құндылық бaғдaр oның кәсіби мaмaн рeтіндe жaн-жaқты қaлыптaсуынa oңтaйлы жaғдaй туғызады.

Ш.Шварцтың сұрақнамасы екі бөлімнен тұрады: бірінші бөлімі «құндылықтар көрінісі» - нормативті идеалдарды, тұлғаға әсер ететін, бірақ әлеуметтік мінез-құлықта әрқашан көріне бермейтін құндылықтар құрылысын зерттейді. Ал, екінші «тұлға профилі» бөлімі - мінез-құлық деңгейіндегі құндылықтарды, яғни тұлғаның әлеуметтік мінез-құлқында көрінетін құндылықтарды қарастырады. Аталған қажеттіліктер адамдардың белгілі бір құндылықтарымен түзілген 10 түрлі мотивациялық типтердің жүзеге асуы нәтижесінде қанағаттандырылады. Осылайша, Ш.Шварц үш адамдық қажеттіліктерден негізгі мотивациялық типтерді (өздігінен әрекеттену, ынталану, гедонизм, жетістік, билік, қауіпсіздік, қолайлылық, дәстүр, мейірім, әмбебаптық) шығарады. 10 түрлі мотивациялық түрге сәйкесінше, белгілі бір мотивациялық мақсат тән болып келеді.

Ш.Шварцтың құндылықтар сұрақнамасы бойынша алдын-ала жүргізілген зерттеу жұмыстарымыздың нәтижелері бойынша, педагогикалық бағытта білім алатын студенттердің бірінші курста «мейірімділік» құндылығын басшылыққа алатындығына көз жеткізуге болады. Студенттің бойындағы «мейірімділік» құндылығы оның күнделікті достық қарым-қатынасынан, жан-жағына эмоциональды жылылық сыйлауынан, пайдалы болғысы келуінен, шынайылығы мен жауапкершілігінен көрініс табады. Шынайы әлеуметтік мінез-құлық кезінде бірінші курс студенттерінің іс-әрекеті «билік» құндылығына негізделеді, яғни олар әлеуметтік статусқа, мәртебеге, қадір, бедел, абырой жинауға, адамдар мен заттарды басқару мен бақылауға, қоғамдық имиджі мен танымалдығын сақтауға ұмтылады.

Бірінші курстағы студенттер үшін жоғары деңгейде «мейірімділік» пен билік» тұрса, төменгі деңгейде «дәстүр» құндылығы тұрады. «Дәстүр» құндылығының мотивациялық мақсаты – әлеуметтік топта қалыптасқан өзіндік дәстүрлер мен қабылданған ойларды, мәдениетті ұстану және қабылдау болып табылады. Мәдени ортада қалыптасқан салт-дәстүрлер мен идеяларды сыйлау, құрметтеу, толық қабылдау және өз өмірінде бұзбай ұстану бұл «дәстүр» құндылығына кіреді және ол бірінші курс студенттерінде төменгі мәнде тұрады [190, 31 б].

Кәсіпті игерудің екінші оқу жылында да құндылықтар бағдары бойынша «мейірімділік» басымдылыққа ие болады. Сонымен қатар, студенттерде «жетістік» пен «өздігінен әрекет ету» құндылықтары алдыңғы орынға шығады. «Жетістік» құндылығы мотивациялық тұрғыда әлеуметтік стандарттар мен нормаларға сәйкес студенттің жеке бас жетістіктеріне жетуге ұмтылысынан көрінеді. Ал, «өзбетімен әрекеттену» студенттің бойында өз бетімен ойлай алу, өз қалауы бойынша әрекет тәсілдерін таңдау, шығармашылық жұмыстарымен айналысу белсенділігін туындатады. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, 2 курс студенттері үшін жеке бастың жетістіктері, әлеуметтік құзыреттіліктер мен өзбетімен әрекет ету маңызды орынға шығады. Әлеуметтік статусты, мәртебені, өзгелерден басым болуды білдіретін «билік» құндылығы да белгілі бір деңгейде маңызды саналады [190, 31 б].

Оқу жылының үшінші курсында да «мейірімділік» құндылығы басты орында тұрады. Екінші курста маңызды болып саналған «жетістік» пен «өзбетімен әрекеттену» құндылықтары үшінші курста да өз басымдығын сақтайды. Сондай-ақ, тұрақтылық, қоғамның, отбасының, тұлғаның өзінің қауіпсіздігі мен үйлесімділігін сипаттайтын «қауіпсіздік» құндылығы пайда болады. Бұл құндылықтың мотивациялық мақсаты – басқа адамдармен өзінің өміріне қауіп-қатердің болмауы, адамдармен үйлесімді қарым-қатынас және қоғамдағы жағдайдың тұрақтылығы және т.б қамтиды. Бірінші және екінші курстарда төменгі деңгейде тұрған «дәстүр» құндылығы үшінші курста маңыздырақ бола бастайды, бірақ студенттер үшін құндылық бағдардың иерархиясында ең соңғы орында тұрады [190, 31 б].

Оқудың соңғы жылында, яғни төртінші курста студенттердің құндылықтық бағдары біршама өзгерістерге ұшырайды. Зерттеу нәтижелері бойынша, бұл оқу жылындағы студенттер үшін «жетістік» құндылығы маңызды болып саналады. Бұл жағдай студенттердің жеке-дара жетістікке және әлеуметтік статусқа ие болуға деген құлшынысымен түсіндіріледі. «Жетістік» құндылығымен қатар маңызды мәнде «өзбетімен әрекеттену», өзін-өзі басқару және өзін-өзі бақылау құндылықтары маңызды орында қалады.

5. Бейімделу үдерісінің маңызды факторы – бұл өмірдің қарқыны мен ырғағының өзгеруінің психофизиологиялық салдары. Адамдардағы биоритмтердің бұзылуының тағы бір себебі: көбінесе студенттер оқу сабақтарына уақыттың жетіспеушілігін түнгі ұйқы арқылы өтейді. Соның салдарынан, студенттердің басым бөлігі ұйқының қанбауынан зардап шегеді. Студенттердің түнде немесе күндізгі уақытта жұмыс істеу ерекшеліктерін анықтау үшін біз **Остберг сауалнамасын** жүргіздік.

6. **«Өзін-өзі бағалау» тесті** студенттердің қазіргі уақытта өз-өзіне қанағаттану жағдайын анықтауға мүмкіндік береді. Жоғары оқу орнының кәсіби іс-әрекетіне бейімделуде студенттердің өзін-өзін қалыпты деңгейде бағалауы маңызды. Өзінің мүмкіндіктері мен кемшіліктерін дұрыс бағалай алмау, асыра сілтеу немесе керісінше төмендету тек қана психологиялық саулыққа ғана емес, физикалық саулыққа да өз ықпалын тигізеді.

7. **«Өмірге қанағаттану шкаласы бойынша рефлексия жүргізу» тестін** таңдап алуымыздағы басты мақсат студенттердің жоғары оқу орнындағы, жатақханадағы және жалпы материалдық қамтамасыз етілу деңгейіне қанағаттанушылық деңгейін бағалауға бағытталған. Зерттеу жұмыстары аясында қанағаттану деңгейінің кәсіби іс-әрекетке бейімделу үдерісімен арадағы корреляциялық байланыстың бар жоғын анықтауға да мән беретін боламыз.

8. **«Интроверсияны және экстраверсияны бағалау» тесті** студенттердің қарым-қатынаста сыртқа немесе ішке бағытталғандығын анықтауға мүмкіндік береді. Студенттердің интроверт немесе экстроверт екендігін анықтау тұлғааралық қарым-қатынаста, топқа бейімделуінде шешуші рөлді атқарады. Сонымен қатар, интроверттер мен экстроверттерді шатастыруға ықпал ететін факторлар да бар. Мысалы, этикалық интроверттер, өздерінің интроверт болғанына қарамастан, этикасының арқасында қарым-қатынасқа бейім келеді және әсіресе, формалды және ресми емес адами қарым-қатынастарға бағытталған болады. Ал, логикалық экстроверттер өздерінің экстраверт болғанына қарамастан, бейресми жағдайларда өздерін тұйықтау және байланысқа түсе бермейтін адам ретінде көрсетуі мүмкін.

9.Сонымен қатар, студенттермен **«Студенттің оқу үдерісін бағалауы»**атты сауалнама жүргізілді. Сауалнама студенттердің ішкі мотивациялық ерекшеліктері, жетістікке жету және сәтсіздіктен қашу мотивацияларының көрсеткішін, өзін-өзі реттеу және бақылау дағдыларын анықтауға мүмкіндік береді. Сауалнама ЖОО-да оқытудың әртүрлі аспектілерін, яғни оқу-әдістемелік қамтамасыздандыру, техникалық сүйемелдеу, кері байланыс т.б негізгі сұрақтарды қамтитын 50 сұрақтан құралған.

Жоғары оқу орнының кәсіби іс-әрекетіне оңтайлы бейімделуі студенттердің мотивациялық-құндылықтың компонентіне тікелей тәуелді. Жоғарыдағы теориялық және тәжірибелік бағыттағы зерттеу жұмыстары көрсеткендей, болашақ кәсібін өз еркімен таңдайтын студенттер де бар немесе ата-анасының, туған-туысқанының ықпалымен, ҰБТ-да жинаған баллының деңгейіне қарай таңдайтындар да бар. Зерттеу нәтижелеріне сүйенетін болсақ, студенттердің жартысына жуығы болашақ мамандығы бойынша белгілі бір көзқарасқа ие емес болып университетке келеді. Олардың кейбірі оңтайлы бейімделудің әсерінен таңдаған мамандығына сүйіспеншілігі артып, сол бағытты жалғастырады. Ал, кейбірі оқуды толық аяқтамай жатып, басқа мамандыққа ауысады немесе дипломын алғаннан кейін де, мамандығы бойынша қызмет атқармайды.

Отандық және шетелдік педагогика мен психологияда қазіргі уақытта оқу іс-әрекетіндегі мотивацияны түрлі аспектіде қарастыруға бағытталған эксперименттік зерттеу жұмыстары бар. Бірақ, бұл бағытта ғалымдардың пікірі мен ойы үнемі бір жерден шыға бермейді және көбінесе қарама-қайшы сипатқа ие. Студенттердің оқу мотивациясының қалыптасуы көптеген психологиялық факторларға тәуелді келеді: олардың жеке даралық ерекшеліктеріне, референттік топтардың сипаттамаларына, студенттің ұжымның даму деңгейіне және т.б. Сонымен қатар, студенттердің мінез-құлық мотивациясы олардың құндылық бағдарының, ұстанымдарының, әлеуметтік орта көзқарастарының көрінісі болып табылады. Сол үшін де, білім алушының табысты оқу іс-әрекеттері олардың мотивтерінің күрделі құрылымына байланысты болып келеді.

10.Одан бөлек, студенттерге **«Жoғaры oқу oрнының студeнттeрінің кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeлу дeңгeйі»**сaуaлнaмaсы жүргізілді. Сaуaлнaмaдa кeлeсі мaзмұндaғы сұрaқтaр қaмтылды:

* Кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeлу дeгeнді қaлaй түсіндірeсіз?
* Жaңa oртaғa, жaңa oқу үдeрісінe бeйімдeлудің қaндaй eрeкшeліктeрін aтaй aлaсыз?
* Кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeлугe физиoлoгиялық дaйындық ықпaл жaсaйды дeп oйлaйсыз бa?
* Жoғaры oқу oрнындaғы oқу-тәрбиe үдeрісіндe қaндaй қиындықтaрғa тaп бoлдыңыз?
* Бос уақытта немесе айналысасыз?
* «Күн сайын интернетте қанша уақыт өткізесіз?»
* Дeнсaулық психoлoгиясы дeгeн түсініккe aнықтaмa бeрe aлaсыз бa?
* Өзіңіздің физиoлoгиялық дaйындығыңызды қaлaй бaғaлaйсыз?
* «Спорттық секцияларға/жаттығуларға қаншалықты жиі барасыз?»
* Күн тәртібіңізді құрғaндa қaндaй фaктoрлaрды eскeрeсіз?
* Aқыл-oй іс-әрeкeтімeн aйнaлысқaндa қaншa уaқытқa дeйін сeргeктікті сaқтaп, жұмыс істeй aлaсыз? жәнe т.б Осы бағыттағы сұрақтарды қою арқылы студенттердің денсаулыққа, физикалық белсенділікке, жоғары оқу орнының кәсіби іс-әрекетіне бейімдеу үдерісіне, сондай-ақ, күн тәртібін сақтау ережелеріне деген көзқарастарын анықтауға мүмкіндік алдық.

Сонымен қатар, зерттеу жұмыстары аясында салауатты өмір салтын насихаттауға бағытталған танымдық бағыттағы іс-шаралар ұйымдастырылды. Сондай-ақ, студенттердің денсаулығын жақсартуға бағытталған күн тәртібі құрылып, оның сақталу деңгейі бақылауда ұсталды.

Біздің тарапымыздан құрастырылған «Салауатты студент» профилактикалық іс-шара бағдарламасы тәжірибеге ендірілді. «Педагогика және психология» білім беру бағдарламасының студенттерінің профилактика бағдарламаның жұмыстарына белсене қатысуы қамтамасыз етілді.

**3.2 Студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудегі физиологиялық аспектілерін тәжірибелік-эксперименттік зерттеу нәтижелері**

Зерттеу аясында студенттердің физикалық даму деңгейін бағалау әдістерінің көмегімен антропометрикалық стандарттарға сүйене отырып, дене қалпының сәйкестілік дәрежесі бағаланды. Физикалық дамудың жеке көрсеткіштерін антропометриялық стандарттармен салыстыру кезінде 11-кестеде көрсетілгендей нәтижелер алынды.

Алынған нәтижелер көрсеткендей, зерттелушілердің басым бөлігі бойдың ұзындығы мен салмақ дәрежесі бойынша қалыпты деңгейлерге жатады. Тек қана, 5% студенттерде дене салмағының жетіспеушілігі немесе жоғары салмақ тіркелсе, 24%-ы орташадан жоғары нәтижелерді көрсетті. Профилактикалық бағыттағы іс-шаралар нәтижесінде, студенттерде дене салмағының жетіспеушілігі мен артық мөлшерін көрсететін көрсеткіштердің пайызы төмендеді, дене салмағының жетіспеушілігі бар қыздардың саны да азайды.

Кесте 11 – Физикалық даму деңгейі бойынша негізгі антропометриялық көрсеткіштері

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Даму деңгейлері | Төмен | Төменнен  жоғары | Орташа | | | Орташадан жоғары | Жоғары |
| Бойдың ұзындығы | - | - | 14% | 35% | 40% | 11% | - |
| Салмағы | - | 5% | 16% | 25% | 25% | 24% | 5% |
| Кеуде шеңбері | 5 % | 7% | 2% | 25% | 39% | 11% | 11% |

Бұл жағдайда, студенттік жас кезеңі дененің қалыпты конституциясын сақтау үшін қолайлы екенін жоққа шығаруға болмайды. Жоғары оқу орнына қабылданар алдында, студенттер барлық медициналық бағыттағы тексерулерден өтеді, сондай-ақ организмнің зат алмасу процесстерінің қалыпты жұмысы дене салмағын жылдам реттеуге мүмкіндік жасайды. Алайда, түрлі эндокринологиялық және басқа да бұзылыстарға байланысты артық салмақтан зардап шегетін студенттер де жоқ емес. Ондай студенттерге бағдарлама аясында профилактикалық медициналық қарап-тексерулер жүргізіліп, тереңдетілген медициналық зерттеп-қарауға жіберу жұмыстары орындалды.

Антропометриялық көрсеткіштер негізінде студенттердің 12-ші кестеге сәйкес, физикалық даму индексі анықталды.

Кесте 12 – Студенттердің физикалық даму индексі

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физикалық даму индексі | Қалыптыдан төмен | Қалыпты | Қалыптыдан жоғары |
| Кетленің индексі бойынша | 13 % | 87 % | - |

Физиологиялық тұрғыда студенттің физикалық даму деңгейін анықтаудың ең жиі қолданылатын формуласы Адольф Кетлеге тиесілі: ДМИ = ДМ/ДБ, кг/м.

Бұл индекс дене массасының жеткіліксіз, қалыпты немесе артық екендігін бағалайды. Алынған нәтижелер көрсеткендей, 13% студентте қалыптыдан төмен, 87% қалыпты дәрежені көрсетті. Бұл студенттермен физикалық белсенділік жағынан жұмыстардың жасалу қажеттілігін көрсетеді.

Біз жоғары оқу орнында студенттермен тиімді өзара әрекеттесу формасы ретінде олардың жеке көзқарастары ескерілуі керек деп есептейміз. Студенттердің жеке ұсыныстарында дене салмағын бақылаудың маңыздылығы, тамақтану, еңбек, демалыс және физикалық белсенділікті дұрыс үйлестіру арқылы реттеу туралы нұсқаулықтар болғаны жөн.

Дене белсенділігін денсаулықты сақтау мен күтудің бір әдісі ғана емес, сонымен қатар жастар ортасында зиянды әдеттердің алдын-алу шаралары ретінде қарастыруға болады. Өкінішке орай, зиянды әдеттерге әуестену студенттер арасында да жиі кездеседі. Жоғарыда айтылған тұжырымдарға сәйкес, студенттерге жаңа нәрсені байқап көруге деген ұмтылыс, зиянды заттарды тұтынудың салдары туралы жетік білмеу (темегі, алкоголь, есірткі т.б), еліктегіштік тән. Қазіргі ақпараттық қоғамда зиянды заттардың ағзаға тигізетін теріс ықпалын оқып, біліп алу еш қиындық тудырмайды. Алайда, олардың денсаулыққа тигізетін зардабын білсе де, осы қадамға баратын студент жастар бар. Зиянды бұйымдар адамға өмір сүруге қажетті ең маңызды деген ағзалардың: тыныс алу, зат алмасу, жүйке жүйесі, бауырдың қызметі т.б жұмысын бұзады. Төменде берілген 13-ші кестеде студенттердің зиянды әдеттерге әуестену деңгейін анықтау бойынша жүргізілген зерттеудің нәтижелері ұсынылған.

Кесте 13 – Студенттер арасындағы зиянды әдеттерге әуестену деңгейін бағалау нәтижелері (%)

|  |  |
| --- | --- |
| Зиянды әдеттерге әуестену деңгейі | Зерттелуші топтардан алынған нәтижелер |
| Темекі шегу | 18,5 % |
| Алкаголь өнімдерін тұтыну | 22,5 % |
| Басқа да психотропты заттарды пайдаланып көру | -- |

Алынған нәтижелер зерттеуге алынған студенттердің 18,5 пайызы темекі өнімдерін тұтынып көргендігін немесе қазірге дейін тұтынатындығын көрсетті. Ал, студенттердің 22,5 пайызы алкаголь өнімдерін тұтынып көргендіктерін білдірді. Басқа да денсаулыққа аса зиян психотропды заттарды пайдаланған студенттер анықталмады. Осы нәтижелерге сүйене отырып, профилактикалық іс-шара бағдарламасы аясында «Студенттің тән саулығы», «Студенттің жан саулығы» тақырыптарында әңгімелесу, танымдық деңгейдегі іс-шаралар өткізілді.

Салауатты студенттің негізгі көрсеткішінің бірі – оның спортпен шұғылдануы, салауатты өмір салтын ұстануы. Физикалық даярлық адамның физиологиялық, психологиялық және моральдық қасиеттерінің күрделі кешенін қамти отырып, көбіне адамның кәсіби іс-әрекетке деген физикалық жарамдылық деңгейін білдіреді. Студент жастардың университеттегі негізгі әрекеті оқу іс-әрекетіне ауысқандықтан, физикалық белсенділік деңгейінің төмендеуі байқалады. Жoғaры oқу oрнының студeнттeрінің кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeлу дeңгeйі анықтау сaуaлнaмaсы аясында «Спорттық секцияларға/жаттығуларға қаншалықты жиі барасыз?» деген сұрақ қойылды. Осы сұраққа берілген жауап нұсқаларын 14-ші кестеден және 16-шы суреттен көруге болады.

Кесте 14 – «Спорттық секцияларға/жаттығуларға қаншалықты жиі барасыз?» деген сұраққа берілген жауаптар

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  р/с | «Спорттық секцияларға/жаттығуларға қаншалықты жиі барасыз?» деген сауалға берілген жауаптар | Алынған нәтижелер |
| 1 | Аптасына екі және одан көп рет | 19,2 % |
| 2 | Айына үш-төрт рет | 11,9 % |
| 3 | Айына бір рет | 9,3 % |
| 4 | Жылына бір реттен сирек | 4,3 % |
| 5 | Спорт мекемелері мен жаттығу залдарына бармаймын | 26,4 % |
| 6 | Спортпен үйде айналысамын | 27,1 % |
| 7 | Жауап беруге қиналамын | 1,8 % |

Сауалнама ашық және жабық сұрақтардан құралды. Сұраққа жауап берген студенттердің 19,2 пайызы аптасына екі немесе одан да көп рет спорттық залдарға қатынайтындығын білдірді. Бұл нәтиже жоғары оқу орнында ұйымдастырылған спорттық секциялар мен спорттық залдарға қатысты. Респонденттердің 9,3 пайызы айына бір рет деп жауап берсе, 11,9 пайызы айына үш-төрт деген жауап нұсқасын таңдады.

Сурет 16 – «Спорттық секцияларға/жаттығуларға қаншалықты жиі барасыз?» деген сұраққа берілген жауаптар

Респонденттер арасында жылына бір реттен сирек (4,3%) немесе спорт мекемелері мен жаттығу залдарына бармаймын (26,4%) деген жауаптарды берген студенттер саны да аз болмады. Спортпен үй жағдайында немесе жатақханада айналысамын деген жауап нұсқасын таңдаған студенттердің үлес салмағы 27,1 пайызды құрады. Бұл, әрине студенттер арасындағы физикалық даярлық деңгейінің орташадан төмен дәрежеде екендігін көрсетті.

Профилактикалық іс-шара бағдарламасы аясында студенттерге ЖОО-да ұйымдастырылған спорттық секциялардың жұмысы насихатталды. Олардың спорт залдарға қатынау деңгейін жоғарылату мақсатында арнайы залдарда өтетін түрлі спорттық байқаулар мен сайыстар, фестивальдер ұйымдастырылып, өткізілді.

«Дене шынықтыру» пәні кез-келген мамандықтың білім беру бағдарламасында қарастырылатын міндетті компонент. Жоғары оқу орнындағы физикалық мәдениет сабақтары студенттердің денсаулығын сақтауға және нығайтуға бағытталған маңызды жұмыстардың бірі. Біз студенттердің дене шынықтыру сабағынан кейінгі өзін-өзі сезіну деңгейін анықтау үшін арнайы сауалнама жүргіздік. Сауалнама жабық сұрақтардан құралғандықтан, студенттер өздерінің субъективті көзқарастарын білдіруге мүмкіндік алды. Төмендегі 15-ші кестеде алынған нәтижелер берілген.

Кесте 15 – ЖОО-дағы дене шынықтыру сабақтарынан кейінгі студенттердің өз-өзін сезіну деңгейі

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  р/с | Дене шынықтыру сабақтарынан кейінгі студенттердің өз-өзін сезіну деңгейі | Алынған нәтижелер |
| 1 | Көңіл-күй | 47,5% |
| 2 | Шаршау | 21,5 % |
| 3 | Жұмысқа қабілеттілік | 31 % |

Жоғары оқу орындарында дене шынықтыру сабақтары бір күнде арасында 10 минуттық үзіліспен 2 сағаттық уақытқа есептелінеді. Студенттердің субъективті көзқарасы бойынша дене шынықтыру сабақтарынан кейін аса қатты шаршау байқалмайды (21,5%). Көңіл-күйде қалыпты деңгейде болады, өйткені оқу іс-әрекетіндегі сияқты миға аса қатты салмақ түспейді, сондай-ақ, дене шынықтыру сабақтарынан кейін жұмысқа қабілеттілік деңгейі де қалыпты дәрежеде сақталады.

Студент жастар арасындағы мәдениет деңгейін анықтауда бос уақытты өткізудің түрлерін зерттеудің ерекше маңызы бар. Бос уақыт жеке тұлғаның қалыптасуына әсер етеді, хобби арқылы қоғамдық өмірге және жалпы мәдениетке кірісу процессі жүзеге асады.

Студенттер өзінің қажеттіліктері мен құндылық бағдарына қарай бос уақытты өткізудің алуан түрін таңдайды. Студенттердің бос уақыты құрылымындағы ең танымал іс-әрекет – бұл жақын адамдармен қарым-қатынас жасау (достарымен, отбасымен т.б). Келесі 16-шы кестеде және 17-ші суретте студенттердің бос уақытын өткізуіне қатысты алынған зерттеу нәтижелері берілген.

Кесте 16 – «Бос уақытыңызды қалай өткізесіз?» деген сұраққа берілген жауаптар

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  р/с | «Бос уақытыңызды қалай өткізесіз?» сауалына берілген жауаптар | Уақыт  бөлмеймін | 1 сағаттан  кем | 1-3 сағат | 4-7 сағат | 7-10 сағат | 10 сағаттан артық |
| 1 | Спортпен шұғылдануға | 41,4 % | 28,5  % | 10,6 % | 10,3 % | 5,6  % | 3,6  % |
| 2 | Өз бетімен білім алуға | 40,1 % | 22,1  % | 25,9 % | 7,9  % | 2,7  % | 1,3  % |
| 3 | Шығармашылықпен айналысуға | 53,5  % | 19,7  % | 15,4  % | 5,8  % | 2,9  % | 2,7  % |
| 4 | Отбасымен уақыт өткізуге | 5,6  % | 4,4  % | 9,6  % | 20,5  % | 22,2  % | 37,7  % |
| 5 | Достармен уақыт өткізу | 7,6  % | 13,8  % | 33,1  % | 24,1  % | 12,5  % | 8,9  % |
| 6 | Волонтерлік бағыттағы қызметтерді атқару | 79,1  % | 11,1  % | 6,1  % | 2,5  % | 0,9  % | 0,3  % |

Сурет 17 – «Бос уақытыңызды қалай өткізесіз?» деген сұраққа берілген жауаптардың диаграммасы

Студенттердің бос уақытының маңызды бөлігін – интернет құрайды. Ғаламтор студенттерге ақпарат іздеуге, білім жинақтауға, кәсіби қызмет түріне бейімделуге, қарым-қатынас жасауға және т.б. көптеген қажетін өтеуге мүмкіндік береді. Сондықтан да, қазіргі уақытта интернет – бос уақытты өткізудің бір түрі және студенттердің едәуір бөлігі күн сайын дерлік қолданатын қажеттілік. Төмендегі 17-шы кесте мен 18-ші суретте «Күн сайын интернетте қанша уақыт өткізесіз?» деген сауалға алынған жауап нәтижелері берілген.

Кесте 17 – «Күн сайын интернетте қанша уақыт өткізесіз?» деген сұраққа берілген жауаптар

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  р/с | «Күн сайын интернетте қанша уақыт өткізесіз?» деген сауалға алынған нәтижелер | Алынған нәтижелер |
| 1 | Интернет қолданбаймын | 0,4 % |
| 2 | Тәулігіне бір сағаттан кем | 3,1 % |
| 3 | Күніне 1-2 сағат | 17,4 % |
| 4 | Күніне 3-5 сағат | 41,6 % |
| 5 | Күніне 6 сағаттан көп | 37,5 % |

Сауалнама нәтижелері көрсеткендей, студенттердің көпшілігі (41,6 %) күн сайын 3–5 сағаттан астам уақытын интернетте өткізеді. Респонденттердің 17,4% интернетке күніне 1–2 сағат, ал 37,5 % – алты сағаттан артық уақыт бөледі. Респонденттердің 3,1 пайызы тәулігіне бір сағаттан кем уақыт деп белгілесе, 0,4 пайызы ғана интернетті қолданбайтынын айтқан.

Сурет 18 – «Күн сайын интернетте қанша уақыт өткізесіз?» деген сұраққа берілген жауаптар

Сондай-ақ, сауалнама нәтижелері студенттердің интернетті әртүрлі мақсаттарда қолданатынын көрсетті. Респонденттердің жартысынан көбі оны достарымен араласу үшін (59,4 %) пайдаланса, 46,1%-ы әлеуметтік желілерде уақыт өткізу үшін интернетті қолданатындығы анықталды. Оқу іс-әрекетін жүзеге асыру үшін студенттердің 34,5 пайызы, жұмыс бойынша 25,6 пайызы және жаңалықтар көру/оқу үшін 40,4 пайызы интернетті тұтынатындықтарын білдірді. Төменде берілген 18-ші кесте мен 19-шы суретте осы сауал бойынша алынған зерттеу нәтижелерінің пайыздық көрсеткіші мен диаграммасы берілген.

Кесте 18 – «Интернетке не үшін кіресіз?» деген сұраққа берілген жауаптар

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  р/с | «Интернетке не үшін кіресіз?» деген сауалға алынған нәтижелер | Студент жастардан алынған нәтижелер |
| 1 | Оқу іс-әрекеті үшін | 34,5 % |
| 2 | Жұмыс бойынша | 25,6 % |
| 3 | Жаңалықтар көру/оқу үшін | 40,4 % |
| 4 | Достармен араласу үшін | 59,4 % |
| 5 | Әлеуметтік желілерде уақыт өткізу үшін | 46,1 % |
| 6 | Көңіл көтеру үшін (кино, музыка, ойындар) | 44,3 % |
| 7 | Интернетті дұрыс пайдалануды үйрену үшін | 0,3 % |
| 8 | Өзін-өзі дамыту үшін | 0,2 % |
| 9 | Барлық жауап дұрыс | 0,2 % |

Сурет 19 – «Интернетке не үшін кіресіз?» деген сұраққа берілген жауаптардың диаграммасы

Қазіргі студенттердің бос уақыты мен денсаулығын зерттеу көбіне назардан тыс қалып келе жатады. Дегенмен, бос уақытты өткізу ерекшеліктері студентке дамып келе жатқан тұлға ретінде үлкен әсерін тигізеді. Жоғары оқу орындары студенттердің бос уақытын тиімді пайдалануға қатысты қалаулары мен қызығушылықтарын мониторингтеп, оларды реттеп отыруы қажет. Сондай-ақ, жасына, денсаулығы мен әлеуметтік жағдайына қарай студенттер үшін физикалық белсенділік пен бос уақытты өткізудің мүмкіндіктері қаншалықты қолжетімді екенін зерттеу қажет деп есептейміз.

Студенттердің физикалық даярлық деңгейлерін анықтау мақсатында олардың жалпы төзімділігін бағалауға мүмкіндік беретін алыс қашықтыққа жүгіру (3000 м), жалпы және арнайы (жылдамдық) төзімділігін көрсететін жақын қашықтыққа жылдам жүгіру (100 м), сондай-ақ күш төзімділігін арттыратын физикалық жаттығуларды орындату жұмыстары іске асырылды. Студенттердің физикалық даярлық деңгейлері 5 баллдық шкала бойынша бағаланды. Алынған нәтижелерді 19-шы кестеден және 20-шы суреттен көруге болады.

Кесте 19 – Студенттердің жалпы физикалық дайындығының деңгейі

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Баллдар | | | | |
| 5 балл | 4 балл | 3 балл | 2 балл | 1 балл |
| Жылдамдық (100 м) | 48 % | 19 % | 13 % | 11 % | 9 % |
| Төзімділік (3000 м) | 12 % | 57 % | 13 % | 7 % | 11 % |
| Күш (секіру, тартылу) | 17 % | 16 % | 22 % | 21 % | 24 % |

Сурет 20 – Студенттердің жалпы физикалық дайындығының деңгейі

Зерттеуге алынған студенттердің 100 м қашықтыққа жылдам жүгіру бойынша жоғары 5 баллға студенттердің 48 % қолжеткізсе, 9 пайызы ең төменгі 1 балл деген нәтижені көрсетті. Ал, 3000 метрге жүгіру жағынан өзінің жоғары төзімділігін 12 пайыз ғана студент дәлелдесе, 11 %-да ең төменгі нәтиже тіркелді. Күшке салмақ түсіретін жаттығулардан 17 %-ы 5 баллдық дәрежені, 24 %-ы 1 баллдық нәтижені көрсетті. Басқа да нәтижелермен жоғарыда берілген кестеден танысуға болады.

Студенттердің физикалық даярлығын арттыру біздің тарапымыздан ұсынылған профилактикалық іс-шара бағдарламасының негізгі міндетіне кіреді. Біз профилактика жоспарында көрсетілген барлық спорттық іс-шараларды дер кезінде, уақытылы өткізуге әрекеттендік және ол жұмыстардың студенттердің физикалық белсенділігін арттырудағы маңыздылығы жоғары деп есептейміз. Студенттердің физикалық даярлығы ұзақ уақыт жаттығуды, салауатты өмір салтын ұстануды, физикалық белсенділікке қатысты барлық нұсқаулықтарды орындауды талап етеді және ол жұмыстардың нәтижесі де уақыт өте келе білінеді.

Жоғарыдағы тұжырымдардан белгілі болғандай, студенттердің физикалық белсенділігі де, салауатты өмір салтын ұстануы да олардың ішкі мотиві мен қызығушылығына тәуелді. Студенттердің салауатты өмір салтын ұстануға деген мотивациялық көрсеткіштері 20-шы кестеде және 21-ші суреттерде ұсынылған.

Кесте 20 – Студенттердің салауатты өмір салтын ұстануға деген мотивациялық көрсеткіштері

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  р/с | Сұрақтар | Зерттелуші топтың нәтижелері |
| 1 | Сенімді түрде және жүйелі білім негізінде салауатты өмір сүру салтын ұстанады (А) | 27,2 % |
| 2 | Салауатты өмір салты бойынша жүйелі білімге ие емес, кейбір гигиеналық талаптарды орындаудың қажеттілігін сезінеді, салауатты өмір салтын ішінара ұстанады (Ә) | 18,5 % |
| 3 | Салауатты өмір сүру салтын ұстанудың қажеттілігіне сенімді емес, сондықтан да салауатты өмірді ұстанбайды (Б) | 7,6 % |
| 4 | Салауатты өмір сүру салтын ұстанудың маңыздылығы мен қажеттілігін біледі, бірақ оны ұстануға талпынбайды (В) | 12, 3% |
| 5 | Денсаулығын шынықтыруға және салауатты өмір сүру салтын ұстануға уақыты жоқ (Г) | 14,8 % |
| 6 | Болашақта және алдағы жоспары бойынша салауатты өмір салтын ұстануды қалайды (Ғ) | 13,5 % |
| 7 | Жауап беруге қиналамын (Д) | 6,1 % |
| Барлығы | | 100 % |

Алынған нәтижелер студенттердің 27,2 пайызы сенімді түрде және жүйелі білім негізінде салауатты өмір сүру салтын ұстанатындығын көрсетті. Ал, 18,5 пайызы салауатты өмір салтын ішінара ұстанатындар қатарына кірсе, 7,6 пайызы салауатты өмір сүру салтын ұстанбайтындар болып саналды.

12,3% студенттер салауатты өмір сүру салтын ұстанудың маңыздылығы мен қажеттілігін біледі, бірақ оны ұстануға талпынбайды, ал 14,8 % денсаулығын шынықтыруға және салауатты өмір сүру салтын ұстануға уақыты жоқ екендігін білдірді. Алдағы жоспары бойынша салауатты өмір салтын ұстануды қалайтындардың үлес салмағы 13,5 пайызды құрады.

Сурет 21 – Студенттердің салауатты өмір салтын ұстануға деген мотивациялық көрсеткіштерінің диаграммасы

Студенттік ортада денсаулық топтарының құрамында салауатты және салауатты емес өмір салтын ұстанатын адамдардың саны шамалас. Бұл деректер профилактикалық қызметке нақты ынталандыру денсаулықты сақтау және нығайту қажеттілігі екенін тағы бір рет көрсетеді. Созылмалы аурулары бар адамдарда мұндай қажеттілік сау адамдарға қарағанда анағұрлым айқын көрінеді.

Аурудың кейбір қауіп факторларының, атап айтқанда профилактикалық мінез-құлықты ынталандыруда дене салмағының жоғарылауының ынталандырушы рөлін атап өткен жөн. Сонымен қатар, кейбір жағдайларда бұл параметр майдың әсерінен емес, бұлшықет массасының әсерінен өзгереді, бұл тұрақты жаттығулармен бұлшықет массасының өсуімен түсіндіріледі.

Жалпы, гигиеналық, әлеуметтік және психологиялық факторлар студенттердің денсаулығына қатты әсер етеді деп айта аламыз. Психологиялық сипаттағы бірқатар факторларда мотивациялық факторлар тобы ерекше орын алды. Сондықтан, университетте «Салауатты студент» профилактикалық бағдарламаларын іске асыруда білім беру процесінің барлық қатысушыларының мотивациялық деңгейін анықтауға баса назар аудару керек.

Физикалық даярлық студенттер денсаулығының ең объективті критерийлерінің бірі ретінде ғана емес, сонымен қатар оның маңызды болжамды көрсеткіші ретінде де қызмет ете алатындығы белгілі. Бұл зерттеу барысында аурудың жекелеген санаттарындағы ауру деңгейі мен физикалық дамудың төмен деңгейі арасындағы корреляциялық байланыстың бар екендігін анықталды. Төмендегі 21-ші кестеде жоғары оқу орнындағы оқыту үдерісінде студенттерге әсер ететін маңызды факторлар бойынша алынған нәтижелер берілген.

Кесте 21 – Жоғары оқу орнындағы оқу кезінде студенттерге әсер ететін маңызды факторлар (ең жоғарғысы 10 балл)

|  |  |
| --- | --- |
| Факторлар | Балл |
| Оқу (оқу материалының күрделілігі) | 8 балл |
| Ұйқының жеткіліксіздігі | 9 балл |
| Психо-эмоциялық күйзеліс | 6 балл |
| Тамақтанудың кемшіліктері | 7 балл |
| Күн тәртібінің бұзылуы | 9 балл |
| Ұжымдағы әлеуметтік-психологиялық ахуал | 6 балл |
| Физикалық белсенділігінің төмендеуі | 7 балл |
| Физикалық жүктеме | 3 балл |

Студенттердің оқу әрекетін сапалы іске асыруы олардың кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімделуінің басты көрсеткіші болып табылады. Жоғары оқу орнындағы оқыту үдерісінде студенттерге әсер ететін маңызды факторларға ұйқының жеткіліксіздігі, күн тәртібінің бұзылуы, оқу материалының күрделілігі жатады. Одан бөлек, жеке бастағы психо-эмоциялық күйзелістер, аудиториядағы әлеуметтік-психологиялық климат та оқу әрекетінің сапасына ықпал ететін факторларға жатады. Сонымен қатар, студенттердің тамақтануындағы кемшіліктері, физикалық белсенділігінің төмендігі кәсіби іс-әрекетке бейімдеу деңгейінің төмендеуіне ықпал жасайды. Осылайша, зерттеу нәтижелері жоғары оқу орындары студенттерінің денсаулығының қанағаттанарлықсыз жағдайын, олардың денсаулығын қалыптастырудағы, сақтаудағы және нығайтудағы мінез-құлық факторларының маңызды рөлін айшықтайды.

Студенттерді психофизиологиялық тестілеу мақсатында Ч.Д.Спилбергердің «Реактивті және тұлғалық мазасыздық шкаласы» тесті, психoэмoциoнaлдық жaғдaйды қарастыратын әдістеме, Смирновтың тесті және Ш.Шварцтың құндылықтар сұрақнамасы, Остберг сауалнамалары және т.б әдістемелер жүргізілді. Ч.Д.Спилбергердің (%-бен) әдістемесі бойынша мазасыздану деңгейлерінің көрсеткіштері бойынша алынған нәтижелер төмендегі 22-ші кестеде берілген.

Кесте 22 – Ч.Д. Спилбергердің әдістемесі бойынша жағдаяттық мазасыздану деңгейлерінің көрсеткіштері (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мазасыздану деңгейлері | Жағдаяттық мазасыздану деңгейлері | | |
| Төмен | Орташа (қалыпты) | Жоғары |
| Бірінші топ | 33,2 % | 44,5 % | 22,3 % |
| Екінші топ | 35,3 % | 50,5 % | 14,2 % |

Ч.Д.Спилбергердің «Реактивті және тұлғалық мазасыздық шкаласы» әдісі бойынша анықталғандай, қатты мазасыз санатқа жататын адамдар әртүрлі жағдаяттарда өзін-өзі бағалауға және өмірлік белсенділікке қауіп төндіретінін сезінуге бейім келеді және өте айқын алаңдаушылық күйімен әрекет етеді. Егер психологиялық тест субъектіде тұлғалық мазасыздықтың жоғары көрсеткішін көрсетсе, онда бұл оның әртүрлі жағдайларда, әсіресе оның құзыреттілігі мен беделін бағалауға қатысты сұрақтарда мазасыздық тудыратындығын болжауға мүмкіндік береді.

Мазасыздық бойынша жоғары балл алған адамдарда сенімділік пен сәттілік сезімін дамыту керек. Олар екпінді сыртқы талапшылдық, категориялық, тапсырмаларды қоюдағы жоғары маңыздылықтан әрекеттерді мағыналы түсінуге және ішкі тапсырмаларды нақты жоспарлауға ауыстыруы керек.

Реактивті (ситуациялық) мазасыздық күйі стресстік жағдайға түскен кезде пайда болады және субъективті жайсыздықпен, шиеленіспен, алаңдаушылықпен және вегетативті қозумен сипатталады. Әрине, бұл күй уақыт бойынша тұрақсыздықпен және стресстік жағдайдың әсер ету күшіне байланысты әртүрлі қарқындылықпен сипатталады.

Тұлғалық мазасыздану – кең ауқымды жағдайларда қауіп-қатерді қабылдауға бейімділік тудыратын конституциялық қасиет. Жоғары жеке алаңдаушылықпен осы жағдайлардың әрқайсысы субъектіге стресстік әсер етеді және оның алаңдаушылық сезімін тудырады. Өте жоғары жеке алаңдаушылық невротикалық конфликттің болуымен, эмоционалдық және невротикалық бұзылулармен және психосоматикалық аурулармен тікелей байланысты.

Б.Н.Смирновтың әдістемесі бойынша, эмоционалды тепе-теңдік немесе тұрақтылық жеке мазасыздықтың төмен көрсеткіштеріне сәйкес келеді. Эмоционалды қозғыштығы жоғары адамдар эмоционалды тұрақты адамдармен салыстырғанда стресс факторларына айтарлықтай әсер етеді. Тұлғаның психофизиологиялық мәртебесі стресстен кейін адамның психологиялық бейімделу процестерінде маңызды рөл атқарады. Ақыл-ой процестерінің төмен деңгейімен және қатаңдығымен сипатталатын адамдарға кәсіби іс-әрекетке бейімделу қиынға соғады. Смирновтың әдістемесі бойынша студенттерден алынған зерттеу нәтижелері төмендегі 23-ші кестеде берілген.

Кесте 23 – Смирновтың сауалнамасының нәтижелері бойынша темперамент қасиеттерін бағалау

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Темперамент қасиеттерінің көріну аймақтары | | | | |
| 2 | 1 | 0 | -1 | -2 |
| Экстраверсия және интроверсия | | | | |
| Өте жоғары экстраверсия | Жоғары экстраверсия | Орташа | Жоғары интроверсия | Өте жоғары интроверсия |
| 36 % | 38% | 10% | 12% | 4% |
| Психикалық процестерді өзгеретін қоршаған орта жағдайларына бейімдеу | | | | |
| Өте жоғары қаттылық | Жоғары қаттылық | Орташа | Жоғары икемділік | Өте жоғары икемділік |
| 27% | 24% | 38% | 9% | 2% |
| Эмоциональды уайымдар | | | | |
| Өте жоғары эмоционалды қозғыштық | Жоғары эмоционалды қозғыштық | Орташа | Жоғары эмоционалды тепе-теңдік | Өте жоғары эмоционалды тепе-теңдік |
| - | 16% | 33% | 11% | 40% |
| Реакция қарқыны | | | | |
| Өте жылдам | Жылдам | Орташа | Баяу | Өте баяу |
| 6% | 31% | 47% | 11% | 5% |
| Іс-әрекеттегі белсенділік | | | | |
| Өте жоғары белсенділік | Жоғары белсенділік | Орташа | Төмен белсенділік | Өте төмен белсенділік |
| 9% | 13% | 47% | 18% | 13% |

Одан бөлек, жүргізілген Ш.Шварцтың құндылықтар сұрақнамасы бойынша алынған зерттеу нәтижелерін интерпретациялау барысында келесі маңызды жағдайлар анықталды. Студенттер көбіне нормативті идеал деңгейіне сай болуға ұмтылады, бірақ, жеке-дара зерттеген кезде студенттердің құндылық бағдарлары қалыпты жағдайдан мүлдем өзгеше нәтижені көрсетеді. Мысалы, кейбір студенттер үшін оқу жылының басынан бастап адамның және табиғаттың жағдайын түсіну, төзімді болу, жан-жақты қолдау көрсетуді білдіретін «әмбебаптық» құндылық маңызды болып табылады. «Әмбебаптық» құндылығының студенттер үшін маңызды болуын олардың жаңа әлеуметтік ортаға келуімен, оқу іс-әрекетінің жаңа талаптарына бейімделуі және олар үшін жаңа қарым-қатынастың қалыптасуымен байланыстыруға болады. Жеке-дара зерттеу барысында анықталған тағы бір жәйт оқу жылының соңына қарай студенттердің «гедонизм» құндылығы басымдыққа ие бола бастайды. Бұл құндылық өмірден ләззат алу, сезімдік қанағаттану және т.б мотивациялық мақсаттарды көздейді.

Демек, оқу жылының әр кезеңінде студенттердің құндылық бағдарлары белгілі бір деңгейде өзгерістерге ұшырайды. Оқу жылының басынан соңына дейін «мейірімділік» құндылығы педагогикалық мамандықтағы студенттер үшін маңызды болып саналады. Студент тұлғаның жан-жақты дамуына оның «өзбетімен әрекеттену» және «жетістік» құндылығы оң ықпал жасайды. 1 және 2 курста мәні төмен болып танылатын «гедонизм» құндылығы төртінші курста көкейкесті деңгейге көтеріледі.

«Студенттің оқу үдерісін бағалауы» атты сауалнамасын жүргізу Covid-19 вирусының таралуына байланысты карантиндік режим уақытына сәйкес келді. Студенттердің басым бөлігі қашықтан оқыту жүйесіне ауысқандықтан, біз студенттердің оқу іс-әрекетіне деген мотивациясын екі түрлі жағдайда зерттеуге мүмкіндік алдық.

«Студенттің оқу үдерісін бағалауы» атты сауалнама нәтижелерін талдау біздерге студенттердің оқу мотивациясының қалыптасу ерекшеліктерінің бірнеше аспектілер бойынша талдауға жағдай жасады. Зерттеу жұмыстары бойынша анықталғандай, студенттердің оқу іс-әрекеті мотивациясының қалыптасу деңгейіне оқыту формасының дәстүрлі немесе қашықтықтан ұйымдастырылуы, сондай-ақ, студенттің тұлғалық бағыттылығы ықпалын тигізеді. Респонденттердің 44 % қашықтықтан оқыту жүйесін тиімді деп бағаласа, 43 % дәстүрлі формада білім алуды нәтижелі болады деп санайды. Ал, сауалнамаға қатысқан студенттердің 13% аралас формада білім алуды құптайды, яғни дәріс пен теориялық сабақтарды онлайн, ал зертханалық және тәжірибелік сабақтарды оқытушымен тікелей қарым-қатынас жасай отырып, дәстүрлі формада оқу тиімді болады есептейді [191].

Алынған нәтижелерге сәйкес, қашықтықтан оқыту студенттердің өзбетімен ізденуіне, оқу тапсырмасын өздігінен орындауына негізделгендіктен онлайн оқитын студенттердің өзін-өзі бақылау және реттеу іскерліктері анық байқалды. Қашықтықтан оқыту жүйесінде оқытушылар студенттерге барлық дидактикалық оқу материалдарын техникалық құралдардың көмегін пайдалана отырып көрсетуге мүмкіндік алады. Осыған орай, қашықтықтан оқитын студенттердің сәтсіздіктен қашу мотивациясы 13,2% нәтижені көрсетсе, дәстүрлі білім алатын студенттерде 6,1% нәтиже алынды. Қашықтықтан оқитын студенттердің 47,4 %-да жетістікке жету мотивациясының анық көрінбеуі анықталғанымен, 37,4 % жетістікке жету мотивациясы басым екендігін көрсетті. Салыстырмалы түрде қарағанда, күндізгі бөлімде оқитын студенттерден 41,3 % жетістікке жету мотивациясы деңгейі алынды. Алынған нәтижелерді талдай келе, қашықтықтан онлайн оқитын студенттердің жетістікке жету мотивациясына қарағанда, сәтсіздіктен қашу мотивация жоғары екендігі анықталды [190].

Төмендегі 24-ші кестеде дәстүрлі (күндізгі) және қашықтықтан оқитын студенттердің оқу мотивациясы, жетістікке жету және өзін-өзі реттеу мотивациясының қалыптасу ерекшеліктерінің салыстырмалы талдауы берілген.

Кесте 24 – Дәстүрлі және қашықтықтан оқитын студенттердің оқу мотивацииясы мен жетістікке жету және өзін-өзі реттеу мотивациясының қалыптасу ерекшеліктері

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оқыту формасы | Оқу мотивациясы | Жетістікке жету мотивациясы | Өзін-өзі реттеу |
| Қашықтықтан оқитын студенттер | - кәсіпті меңгеру;  - диплом алу;  - сәтсіздіктерден қашу;  - кәсіптік мотивтер. | - жетістікке жетуге ұмтылудың төменгі көрсеткіші;  - өздік жұмыстарды орындау мен еркін әрекет етудің жоғары көрсеткіші. | - «икемділік», «мобильдік» шкаласы бойынша жоғары көрсеткіш;  - өзін-өзі бақылаудың жоғары деңгейі;  - өзгелермен жабық түрде бәсекелестікке түсу;  - жауаптылық сияқты тұлғалық сапалардың аса қатты көрінбеуі. |
| Дәстүрлі формада оқитын студенттер | - кәсіби білімдерді меңгеру мотиві,  - танымдық және оқу-танымдық мотивтерінің жоғарғы деңгейі;  - коммуникативті және әлеуметтік мотивтер. | - үнемі қозғалыста болу;  - қорқыныш, үрейдің болмауы;  - мақсаттарды айқын қою және өз-өзіне деген сенімділік;  - статусқа бағдарлану,  - табандылық және өз-өзін бақылауда ұстау. | - «икемділік», «мобильдік» шкаласы бойынша төмен көрсеткіш;  - моделдеу;  - нәтижелерді бағалау. |

Демек, адамның кез-келген іс-әрекетінің орталық элементі оның мотивациялық негіздері туралы мәселе болып табылады, өйткені мотивация іс-әрекетке ішкі импульстің болуын білдіреді. Өйткені, мотивтер адамның рухани, физикалық, экономикалық қажеттіліктерінің күрделі жиынтығының нәтижесі.

Қашықтықтан оқитын студенттердің оқу мотивациясы дәстүрлі формада оқитын білім алушылардікімен салыстырғанда кәсіпті меңгеру, диплом алуға, өзін-өзі дәлелдеуге көбірек бағдарланады. Сәйкесінше, дәстүрлі формада оқытушылармен «субъект-субъект» қарым-қатынасында студенттердің оқу-танымдық мотивтері нәтижелі дамиды, сондай-ақ өзара тікелей әрекеттесу коммуникативтік және әлеуметтік мотивтерінің қалыптасуына оңтайлы мүмкіндіктер туындатады.

Оқу іс-әрекетін нәтижелі атқаруда жетістікке жету мотивациясы маңызды рөл атқарады. Қашықтықтан оқитын студенттерде жетістікке жетуге қарағанда, сәтсіздіктен қашу мотивациялары жоғары көркеткіштерге ие. Сәйкесінше, оларда өздік жұмыстарды орындау мен еркін әрекет етудің жоғары көрсеткіші байқалады. Ал, дәстүрлі формада білім алатын студенттердің мақсатты айқын қою, статусқа бағдарлану, табандылық көрсету сияқты негізгі тұлғалық сапалары қалыптасады.

Дәстүрлі формада оқитын студенттердің қашықтықтан оқитын студенттермен салыстырғандағы негізгі айырмашылығы өзін-өзі реттеу барысында анық байқалады. Онлайн оқитын студенттер «икемділік», «мобильдік» дәрежесі бойынша жоғары көрсеткішке ие, сондай-ақ оларда өзін-өзі бақылаудың жоғары деңгейі, өзгелермен жабық түрде бәсекелестікке түсу сияқты белгілер анықталды. Қашықтықтан оқитын студенттерінің сыртқы және ішкі жағдайларға сәйкес жылдам икемделу, өзін-өзі реттеу көрсеткіштері жоғары. Онлайн оқыту студенттердің жетістікке жетуге деген мотивациясының қалыптасуына тиімді жағдай жасайды, алайда білім алушының жеке тұлғалық сапаларының дамуына әсерін тигізбейді.

Жетістікке жету мотивациясы бойынша дәстүрлі формада оқитын студенттерде: үнемі қозғалыста болу; мақсаттарды айқын қою және өз-өзіне деген сенімділік; статусқа бағдарлану, табандылық және өз-өзін бақылауда ұстау т.б байқалды. Ал, онлайн оқитын студенттерде өздік жұмыстарды орындау мен еркін әрекет ету дағдылары бойынша жоғары нәтижелер алынды.

Педагогикалық-психологиялық зерттеу материалдарын талдау кәсіби құзыретті маман тұлғасын даярлауда оқу мотивациясының жетекші рөл атқаратындығын көрсетті. Қазіргі цифрлық білімдік ортада қашықтықтан оқыту технологиясын тиімді пайдалану алдыңғы қатарға шығып отыр. Сондықтан да, дәстүрлі формада білім алатын студенттер мен қашықтықтан оқитын студенттердің мотивациялық ерекшеліктерін салыстырмалы талдау онлайн оқыту жүйесін жетілдіруге мүмкіндік береді. Эмпирикалық зерттеу нәтижелері дәстүрлі және қашықтықтан білім алатын студенттердің мотивациясының қалыптасуында бірқатар айырмашылықтар болатындығын көрсетті.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, қашықтықтан оқитын студенттердің мотивациясының құрылымында диплом алу және кәсіпті меңгеруге бағытталған мотивтер жетекші мәнге ие болады. Қашықтықтан оқыту жүйесінде студенттердің жетістікке жету мотивациясы төмендейді, сәйкесінше, сәтсіздіктен қашу мотивациясы жоғарылайды. Онлайн білім алу студенттердің тайм-менеджментті игеруін, соңғы нәтижеге қарай бағдарлануын талап етеді. Онлайн оқитын студенттерде сыртқы және ішкі жағдайларға сәйкес жылдам икемделу, өзін-өзі реттеу көрсеткіштері жоғары. Сондай-ақ, олардың мотивациясы бәсекелестікке ұмтылуға негізделген. Аталған мотивация негізінен әлеуметтік өзара әрекеттестік нәтижесінде қалыптасады. Қашықтықтан оқитын студенттердің жетістікке жетуде маңызды болып саналатын тұлғалық сапалары төмен деңгейде қалыптасады. Ең негізгісі, қашықтықтан оқитын студенттерде тапсырманы өзбетімен орындау мен еркін әрекет ету және өзін-өзі бақылау жоғары деңгейде жүзеге асады.

Зерттеу жұмыстары аясында мотивациядан бөлек, студенттердің өмір сүру жағдайы мен тұрмысына қанағаттану дәрежесін бағалау жұмыстары іске асырылды. Осы фактордың кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімделу арасындағы корреляциялық байланыстың бар-жоқтығын анықтауға да мән берілді. Төмендегі 25-ші кестеде және 22-ші суретте студенттердің өмір сүру жағдайы мен тұрмысына қанағаттану дәрежесін бағалау нәтижелері берілген.

Кесте 25 – Студенттердің өмір сүру жағдайы мен тұрмысына қанағаттану дәрежесін бағалау нәтижелері

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Қанағаттану дәрежесі | Зерттелуші топ нәтижелері  (%) |
| 1 | Толық қанағаттанады | 16,8 % |
| 2 | Ішінара қанағаттанады | 42,3 % |
| 3 | Қанағаттанбайды | 40,9 % |

Сурет 22 – Студенттердің өмір сүру жағдайы мен тұрмысына қанағаттану дәрежесін бағалау нәтижелері

Зерттеу нәтижелері студенттердің денсаулығы мен олардың материалдық жағдайына қанағаттану дәрежесі арасында маңызды байланыстың жоқтығын көрсетті. Зерттеуге тартылған студенттердің негізгі бөлігі жатақханада тұрады (45,6%), студенттердің шамамен 31%-ы Семей қаласының тұрғыны болса, қалғандары (23,4%) тұрғын үйді жалға алып тұратындар қатарына кіреді. Олардың ішінде 16,8% өмір сүру жағдайы мен тұрмысыма толық қанағаттанамын деп жауап берді. Ал, 42,3 пайызының ішінара қанағаттанатыны, 40,9 %-ның қанағаттанбайтындығы анықталды.

Осы зерттеу нәтижесінің сенімділігіне көз жеткізу үшін қосымша студенттердің демалу және бос уақытты тиімді өткізу жағдайына қанағаттану дәрежесін анықтауға көңіл аудардық. Адамдардың өмірінде бос уақыт маңызды орын алады. Бос уақыттың сипаты, оның ұйымдастырылуы, бағыты денсаулықты сақтау мен нығайтуда үлкен маңызға ие. ЖОО-да оқу кезінде студенттердің демалыс және бос уақыт жағдайларына қанағаттануына байланысты студенттік ұжымдардың құрылымы айтарлықтай өзгерген жоқ. Ол бойынша алынған нәтижелер төмендегі 26-шы кесте мен 23-ші суретте келтірілген.

Кесте 26 – Студенттердің демалу және бос уақытты тиімді өткізу жағдайына қанағаттану дәрежесін бағалау нәтижелері

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Қанағаттану дәрежесі | Зерттелуші топ нәтижелері  (%) |
| 1 | Толық қанағаттанады | 11,5 % |
| 2 | Ішінара қанағаттанады | 44,3 % |
| 3 | Қанағаттанбайды | 44,2 % |

Сурет 23 – Студенттердің демалу және бос уақытты тиімді өткізу жағдайына қанағаттану дәрежесін бағалау нәтижелері

Жоғары оқу орны студенттерінің кәсіби іс-әрекетке бейімделуінің маңызды факторларының бірі олардың оқытушылармен және қатарластарымен арадағы қарым-қатынасы болып табылады. Кей жағдайларда, оқытушы мен студент арасындағы кикілжіңдер олардың оқу үлгерімінің төмендеуіне ықпал жасайды. Оқу үлгерімінің төмендеуі, сабаққа деген қызығушылықтың болмауы олардың кәсіби іс-әрекетке оңтайлы бейімделуіне де теріс әсерін тигізеді.

Зерттеуге алынған топтың оқытушымен кикілжіңге түсу деңгейін анықтау мақсатында арнайы зерттеу жұмыстары жүргізілді. Нәтижелері төмендегі 27-ші кестеде және 24-ші суретте берілген.

Кесте 27 – Студенттердің оқытушылармен арадағы кикілжіңнің орнауы бойынша нәтижелері

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кикілжіңнің сипаты | Зерттелуші топ студенттері | |
| 1 топ | 2 топ |
| Ешқандай кикілжіңдер жоқ (%) | 28,5 % | 27,5 % |
| Кикілжіңдер орын алады (%) | 46,4 % | 38,9 % |
| Жауап беруге қиналамын (%) | 25,1 % | 33,6 % |

Сурет 24 – Студенттердің оқытушылармен арадағы кикілжіңнің орнауы бойынша нәтижелері

Сонымен қатар, студенттердің күн тәртібін сақтау бойынша сырттай бақылау жұмыстары жүргізілді. Студенттер арасында гигиеналық дағдылар мен әдеттерді үйрену кезінде студенттердің тек 23 пайызының ғана күн тәртібін сақтағаны белгілі болды. 8 сағаттық ұйқы сияқты маңызды гигиеналық талапты студенттердің тек 41,6 пайызы жүзеге асырды, ал 5,3% - ында ұйқы 5 сағатқа дейін қысқарды. Студенттердің тек 25,8 % тістерін күніне 2 рет дұрыс жуу гигиеналық талабын орындағаны белгілі болды.

Тамақтану алдында 60,5% қолын жуатынын, 35 пайызы «кейде қолдарын жуатындығын», респонденттердің 45 пайызы бұны маңызды емес деп санайтындығын мәлімдеді. Студенттердің шамамен 45 пайызы таза ауада шамамен 3 сағат болса, ал студенттердің 18 пайызы бұл талапты оқу орнына жаяу және кері қайту уақыты арқылы орындады.

Қopытa aйтқaндa, университет студенттерінің кәсіптік білім беру жағдайларына бейімделуінің жеке бағыты және оның оңтайлы стратегиясын таңдау олардың жеке сипаттамасымен, жүйке жүйесінің әртүрлі бөлімдерінің функционалды белсенділігімен, оқу жүктемесінің және медициналық-биологиялық, ақпараттық және әлеуметтік орта факторларының кешенді әсеріне психофизиологиялық және вегетативті реакцияларының ерекшеліктерімен анықталады. Ерекше физиологиялық реакциялар кешенімен ерекшеленетін тұрақсыз (1-2 жылдық оқу) және тұрақты (3-ші жылдан бастап) бейімделу кезеңдерін бөліп қарастыруға болады.

Зерттеу аясында, оқудан тыс спорттық секцияларға, денені шынықтыруға қатысты іс-шараларға бірінші, екінші және үшінші курс студенттері белсенділік танытты. Біздің көзқарасымыз бойынша, жоғары оқу орындарында оқытудың дәл осы кезеңдерінде студенттердің салауатты өмір салтын ұстануға, дене шынықтыру мен спорт құндылықтарына деген оң көзқарасын қалыптастыруға күш салу қажет. Жоғары курс студенттері, әсіресе төртінші курс сабақтан тыс уақытта дене тәрбиесінің әртүрлі формаларына аз қатысады. Бұл, ең алдымен, кәсіптік білім алуға деген мақсатты ұмтылысқа, оқу процесінде көбірек жұмыс істеуге, сондай-ақ бос уақыттың аз болуына байланысты деп есептейміз.

Зeрттeу бaрысындa ЖOO-ны студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeугe ықпaл жaсaйтын физиoлoгиялық нeгіздeлгeн «Салауатты студент» атты прoфилaктикaлық іс-шaрaлaр бағдарламасы тәжірибeдe eндірілді. Oсы aтaлғaн іс-шaрaлaр кeшeні студeнттeрдің кәсіби іс-әрeкeткe бeйімділігінің физиoлoгиялық зaңдылықтaры мен ерекшеліктерін eсeпкe aлa oтырып дaйындaлды.

ЖOO студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeугe ықпaл жaсaйтын физиoлoгиялық нeгіздeлгeн прoфилaктикaлық іс-шaрaлaрдың жүйeсі кәсіби бeйімдeлу үдeрісінe бірқaтaр oң өзгeрістeр aлып кeлді. Алайда, студенттердің денсаулығының жақсаруы, салауатты өмір салтын ұстануы, физикалық белсенділігінің артуы сияқты оң нәтижелерге үздіксіз түрде, ұзақ уақыт бойы жұмыс жасаған кезде ғана қолжеткізуге болады.

Aлынғaн нәтижeлeрді мaтeмaтикaлық-стaтистикaлық өңдeу нәтижeсіндe сaндық жәнe сaпaлық мәлімeттeр aлынды. Зeрттeу нәтижeлeрінің динaмикaсы aрнaйы кeстe мeн сурeттeр aрқылы бeйнeлeнді. ЖOO студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeугe ықпaл жaсaйтын физиoлoгиялық нeгіздeлгeн прoфилaктикaлық іс-шaрaлaрдың жүйeсінің тиімділігін aлынғaн нәтижeлeрдің интeрпрeтaциясы, зерттеу тобындағы нәтижeлeрдің өсу динaмикaсы дәлeлдeді. Тәжipибeлiк-экcпepимeнттік зерттеу нәтижeлepi бiздiң бoлжaмымыздың дұpыc құрылғaндығын, прoфилaктикaлық іс-шaрaлaр жүйeсінің тиімділігін көрсетті.

**ҚОРЫТЫНДЫ**

Денсаулықты анықтау және өлшеу қиын, өйткені оны өлшеуге болатын кез-келген критерий салыстырмалы шама болып табылады. Жалпы алғанда, денсаулық деңгейі физикалық, психикалық даму көрсеткіштерінің, функционалдық жағдайдың және дененің физиологиялық жүйелеріне қойылатын талаптардың арақатынасы ретінде түсіндіріледі.

Студенттердің қазіргі өмір сүру жағдайлары әлеуметтік тұрақсыздықпен, психоэмоционалды және техногендік жүктемелерінің үнемі артуымен ерекшеленеді. Бейімделу мәселелерін тудыратын себептер ретінде қарқынды ақыл-ой еңбегі, шамадан тыс эмоционалды қысым, жоғары сұраныстар мен шектеулі мүмкіндіктердің арасындағы диссонанс және т.б себептер анықталуы мүмкін. Сондай-ақ, климаттық өзгерістер, дұрыс тамақтанбау, телефон құрылғыларын шамадан тыс пайдалану, физикалық белсенділіктің төмендігі және т.б студенттердің кәсіби іс-әрекетке бейімделуіне теріс ықпалын тигізеді.

Университет студенттерінің кәсіптік білім беру жағдайларына бейімделуінің жеке бағыты олардың жеке сипаттамасымен, жүйке жүйесінің әртүрлі бөлімдерінің функционалды белсенділігімен, оқу жүктемесінің және медициналық-биологиялық, ақпараттық және әлеуметтік орта факторларының кешенді әсеріне психофизиологиялық және вегетативті реакцияларының ерекшеліктерімен сипатталады. Жоғары оқу орнындағы оқыту үдерісінде физиологиялық реакциялар кешенімен ерекшеленетін тұрақсыз (1-2 жылдық оқу) және тұрақты (3-ші жылдан бастап) бейімделу кезеңдерін атап көрсетуге болады.

Зерттеу жұмысы аясында жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeудің физиoлoгиялық aспeктілeрі ғылыми-тeoриялық тұрғыдaн нeгіздeліп, жoғaры oқу oрнының студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe нәтижелі бeйімдeудің физиoлoгиялық ерекшеліктері анықталды.

Жоғары оқу орындарында студенттердің психофизиологиялық дамуының қамтамасыз етілу деңгейін бағалау критерийлері нақтыланды. Олар дидактикалық, басқарушылық, педагогикалық, дұрыс тамақтану тәртібі, санитарлық-гигиеналық, медициналық, психологиялық, дене шынықтыру, үгіт-насихаттық, экологиялық, нәтижелік критерийлерден тұрды.

Жoғaры oқу oрны студeнттeрінің функциoнaлдық жaғдaйы мен еңбекке қабілеттілігін арттыратын «Салауатты студент» прoфилaктикaлық бағдарламасы дайындалды. ЖОО-ның әлеуметтік-мәдени ортасына студенттерді физиологиялық тұрғыдан бейімдеуге және дезадаптация көріністерінің алдын-алуға бағытталған профилактикалық бағдарлама спорттық, сауықтыру, мәдени-ағартушылық және ойын-сауықтық, танымдық және әлеуметтік-психологиялық бағыттағы іс-шаралардан құралды.

Сауықтыру бағытындағы жаттығулар жалпы төзімділікті дамытуға ықпал ететін циклдік аэробты жаттығулардан, жалпы және арнайы (жылдамдық) төзімділікті дамытатын, аралас аэробты-анаэробты бағыттағы циклдік жаттығулардан және күш төзімділігін арттыратын ациклдік жаттығулардан құралды. Студенттердің физикалық даму деңгейін бағалау үшін дене салмағы мен ұзындықты өлшеу техникалары, салмақ пен бойдың антропометрикалық стандарттары пайдаланылды. Ал, жалпы және әлеуметтік физикалық даярлық деңгейін бағалау әдістері ретінде физикалық даярлық деңгейін бағалауға арналған тесттер қолданылды.

ЖОО-дағы кәсіби іс-әрекетке студенттерді бейімдеудің физиологиялық аспектілерін зерделеу психологиялық, әлеуметтік және педагогикалық факторларды ескерудің маңыздылығын көрсетті. Сол үшін де, студенттерді психофизиологиялық жағынан тестілеу жүзеге асырылып, алынған зерттеу нәтижелері сандық және сапалық жағынан өңделді.

Зeрттeу бaрысындa ЖOO-ны студeнттeрін кәсіби іс-әрeкeткe бeйімдeугe ықпaл жaсaйтын физиoлoгиялық нeгіздeлгeн «Салауатты студент» атты прoфилaктикaлық іс-шaрaлaр бағдарламасы өзінің нәтижелігін көрсетті. Студенттердің денсаулығын жақсарту, салауатты өмір салтын ұстануға итермелеу, физикалық даярлығын арттыру сияқты оң нәтижелерге үздіксіз түрде, ұзақ уақыт бойы кешенді жүргізілетін жұмыстардың нәтижесінде қолжеткізуге болады. Сондықтан да, жоғары оқу орны студенттерге кәсіби білім беріп қана қоятын мекеме емес, оларды жан-жақты дамытатын, салауатты тұлға ретінде қалыптастыратын әлеуметтік-мәдени ортаға айналуы тиіс.

Алынған зерттеу нәтижелері бірқатар ұсыныстар жасауға мүмкіндік берді:

- Студент жастар арасында түрлі физикалық және психикалық ауруларды ерте кезден анықтау жөніндегі жүйелі скринингтен өту бойынша, ауруларды жұқтыру тәсілдері туралы студенттердің хабардар болу деңгейін арттыру, денсаулық үшін ортақ жауапкершілікке тәрбиелеу және профилактикалық тексерулерден міндетті түрде өту қажеттілігін ұғындыру бойынша ЖОО-да студенттерге жүйелі түрде түсіндіру жұмыстары өткізілуі қажет.

- Оқудан тыс дене тәрбиесіне қатысты жұмыстарда сауықтыру, мәдени-ағарту және ойын-сауықтық бағыттағы спорттық шараларды өткізуге басымдық беру қажет. Еліміздегі жоғары білім беру ұйымдарында спорт клубтары желісін дамытуға назар аударылғаны жөн.

- Оқу жүктемелері мен оқу режимін қалыпқа келтіру, жоғары оқу орнында түрлі бағыттағы сауықтыру шараларын жүргізу (бассейн, массаж, жаттығу терапиясы, физиотерапиялық кабинет) студенттер арасындағы ауру белгілерінің төмендеуіне, бейімделу мүмкіндіктерінің артуына және оқу үлгерімінің жоғарылауына ықпал жасайды.

Зерттеу мәселесі көп салалы (педагогикалық, психологиялық, әлеуметтік, физиологиялық, медициналық т.б) әрі күрделі болғандықтан, оның барлығын бір ғана зерттеу аясына сыйғызу мүмкін емес. Сондықтан, қарастырылып отырған мәселе толығымен шешімін тапты деуге болмайды. Ұсынылып отырған диссертациялық жұмыс жоғары оқу орны жағдайында студенттерді кәсіби іс-әрекетке бейімдеудің физиологиялық аспектілерін зерттеуге бағытталған бір қадам болып табылады және болашақта да өзінің жалғасын табады.

**ПAЙДAЛAНЫЛҒAН ӘДEБИEТТEР ТІЗІМІ**

1 Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауы (14.12.2012) // <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K1200002050> (19.06.2019).

2 Қазақстан Республикасының Конституциясы (30.08.1995) // <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K950001000_> (17.05.2019).

3 Қазақстан Республикасының 2025 жылға дейінгі Ұлттық даму жоспары (15.02.2018) // <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/U1800000636> (17.03.2019)

4 Гершунский, Б.С. Философия образования для XXI века (в поисках практико-ориентированных образовательных концепций) / Б.С. Гершунский. - Москва: Совершенство, 1998. - 605 с.

5 Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. – М., 1991.- 207 с.

6 Ермоленко В.А. Профессиональное образовательное учреждение в малом городе: условия устойчивого развития / В.А. Ермоленко, В.К. Баринов, С.Ю. Черноглазкин. – М.: Ин-т теории образования и педагогики РАО, 2003. -112 с.

7 Махмутов М. И. «Организация проблемного обучения в школе». – Москва: «Просвещение», 1977. -374 с.

8 Ярошенко Н.Г., Семушина Л.Г. Содержание и технологии обучения в средних специальных учебных заведениях: учеб. пособие для преп. учреждений сред. проф. образования. – Москва: Мастерство, 2001. -272 с.

9 Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования: учеб. пособие. - 2-е изд-е, перераб. – М.:Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2003. - 480 с.

10 Климов Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. – М., 1988. – 383 с.

11 Мaркoвa A.К. Психoлoгия прoфeссиoнaлизмa. - М.: Мeждунaрoдный гумaнитaрный фoнд «Знaниe», 1996. - 312 с.

12 Aloia L.S., Denes A.B., Crowley J.P. The oxford handbook of the physiology of interpersonal communication – The Oxford Handbook of the Physiology of Interpersonal Communication, 2020.- 3541 p.

13 Kramer M.D., Patrick C.J. Anchoring self-report assessment of dispositional fear in physiology // 51st Annual Meeting of the Society-of-Psychophysiological-Research. - 2011. - №48. - pp.S23-S23.

14 Stemmler G., Wacker J. Personality, emotion, and individual differences in physiological responses // Biological psychology. - 2010.- 84 (3). -pp.541-551.

15 Cornwell T.O., McCarthy I.D., Biro P.A. Integration of physiology, behaviour and life history traits: personality and pace of life in a marine gastropod // Animal behavior. – 2020. - pp.155-162.

16 Mathewson K.J., Schmidt L.A. The psychology and physiology of extraversion // Advances in psychology research. -2010.-vol 69.-pp.205-215.

17 Duran L.H., Wilson D.T., Rymer T.L. Beyond spider personality: The relationships between behavioral, physiological, and environmental factors // Ecology and evolution. -2021.- 11 (7). - pp.2974-2989.

18 Yin Z.B., Shan J.S., Wang S.H. Discussing on Contemporary physical education and the healthy development of Youth personality // International conference on education and sports education. -2010.-vol 1.-pp.270-272.

19 Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П.К.Анохин - М.: Медицина, 1980.- 198 с.

20 Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.- М.: Политиздат, 1977. – 304 с.

21 Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. – М., 1992.- 223 с.

22 Рубиштейн С.Л. Основы общей психологии. – Спб.: Питер Ком, 1998. – 688 с.

23 Зимняя И.А. Педагогикалық психология: жоғары оқу орындарына арналған оқулық / орыс тілінен аударған М.А. Құсаинова. – Алматы: TST-company, 2005.-368 б.

24 Сластенин В.А., Каширин В.П. Профессиональная адаптация специалиста. Психология и педагогика: учеб. пособие для студентов вузов. – Москва, 2001. - 420-437 с.

25 Бeкмaхaнoвa E.К. Прoблeмa психoлoгичeскoй aдaптaции студeнтoв. – Aлмaты, 1983. - 24 с.

26 Қaлымбeтoвa Э.К. Кәсіпкe бeйімдeлу мeн кәсіби мәнді құндылықтық бaғдaрлaрды қaлыптaстыру eрeкшeліктeрі: псих. ғыл. кaнд. дис... aвтoрeф. - Aлмaты, 2005. - 28 б.

27 Мамедов Р.А. Дуальды білім беру жағдайында болашақ мамандарды кәсіби бейімдеудің ғылыми-педагогикалық негіздері: 6D012000: док. PhD ... дис. – Шымкент, 2019. - 152 б.

28 Жакупов С.М. Психологическая структура процесса обучения: дис ... док. психол. наук: 19.00.01 / С.М. Жакупов. – Москва, 1998.-356 б.

29 Шeрьяздaнoвa Х.Т., Aбeуoвa И.A., Ныгмeтoвa К.Н. Психoпeдaгoгикa здoвoрья: Учeбнoe пoсoбиe. – Aлмaты: ТOO «Типoгрaфия Кoмплeкс», 2006.-280 б.

30 Намазбаева Ж.И. Психологические проблемы формирования поликультурной личности. – Алматы: Каз НПУ имени Абая, НИИ Психологии 2008.- 400 б.

31 Eрмeнтaeвa A.Р. Студeнттeрді психoлoгиялық дaйындaудың нeгіздeрі. – Өскeмeн, 2007.- 270 б.

32 Акажанова А.Т. Девиантология: оқу құралы. – Алматы, 2009. – 302 б.

33 Каримова Р.Б. Особенности нарушений психического развития дошкольников с церебрально-органической паталогией и основы их комплексной коррекций: дис….док. психол. наук: 19.00.08 / Р.Б. Каримова. – Алматы, 2002.- 466 б.

34 Унарбекова Н.Д. 6-7 жастағы қазақ балаларының психологиялық денсаулығын қамтамасыз ету мен жолдары: психол.ғыл.канд. дисс: 19.00.07 / Н.Д. Унарбекова. – Алматы, 2005.-180 б.

35 Нығыметова Қ.Н. Балалардың психикалық денсаулығына экологиялық ортаның ықпалы: психол.ғыл.канд. дисс: 19.00.07 / Қ.Н. Нығыметова. – Алматы, 2009.-200 б.

36 Ниетбаева Г.Б. Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы: 6D010300 – Педагогика және психология: док. PhD ... дис. – Алматы, 2014. -210 б.

37 Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации /В.П.Казначеев. – Новосибирск: Наука, 1980. - 192 с.

38 Судаков К.В. Системная интеграция функций человека: новые подходы к диагностике и коррекции стрессорных состояний / К.В.Судаков // Вестник РАМН, 1996. - № 6. - 15-19 с.

39 Агаджанян Н.А. Интегративная медицина и экология человека / Н.А.Агаджанян, И.Н.Полунин. – М.; Астрахань: Изд-во АГМА, 1998. - 355 с.

40 Багрий М.А. Экзамен и психика / М.А.Багрий, К.П.Исаева // II Междунар. конф., поев. 100 - летию со дня рождения А.Р.Лурия. – М., 2002. - 15-19 с.

41 Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б.Березин – Л.: Наука, 1988. - 270 с.

42 Медведев В.И. О проблеме адаптации. Компоненты адаптационного синдрома / В.И.Медведев. – Л.:Наука, 1984.-119 с.

43 Баевский P.M. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе /Р.М.Баевский, О.И.Кириллов, С.З.Клецкин. – М.: Наука, 1984.-221 с

44 Севрюкова Г.А. Физиологические аспекты адаптации студентов вуза к условиям профессионального обучения: дис. … док. биол. наук: 13.00.13 / Севрюкова Галина Александровна. – Астрахань, 2005. – 278 с.

45 Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов учебной и физкультурной деятельности: дис. … канд. биол. наук: 13.00.13 / Кабачкова Анастасия Владимировна. – Томск, 2009. – 151 с.

46 Денисов Н.Л. Факторы влияющие на адаптацию к условиям учебной среды студентов гражданского и курсантов военного вузов : дис. … канд. мед. наук: 03.03.01 / Денисов Николай Львович. – Томск, 2010. – 126 с.

47 Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы. 2007 жыл 27 шілде № 319 Заң // <http://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z070000319> (10.09.2019).

48 Ұлт жоспары – бес институционалдық реформаны жүзеге асыру жөніндегі 100 нақты қадам (20.05.2015) // <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K1500000100> (9.10.2020).

49 Қазақстан Республикасының Президенті Қ.К.Тоқаевтың «Жаңа жағдайдағы Қазақстан: іс-қимыл кезеңі» Қазақстан халқына Жолдауы (1.09.2020) // <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/U2000000413> (19.11.2020).

50 Қазақстан Республикасының Президенті Қ.К.Тоқаевтың «Халық бірлігі және жүйелі реформалар – ел өркендеуінің берік негізі» Қазақстан халқына Жолдауы (1.09.2021) // <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2100000628> (9.10.2021).

51 Қазақстан Республикасының Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы 2020 жылғы 7 шiлдедегi № 360-VI ҚРЗ Кодексі // <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K2000000360> (29.09.2020).

52 Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья. Методологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск, 2003.-164 с.

53 Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.

54 Аверьянов B.C. Физиологическое нормирование трудовой деятельности.- Л.: Наука, 1988. - 127 с.

55 Баевский Р.М. Валеология и проблема самоконтроля здоровья в экологии человека / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева, А. Л. Максимов. – Магадан: СВНЦ ДВО РАН, 1996.- 55 с.

56 Ивойлова И.И. Состояние здоровья и условия жизни студентов средних специальных медицинских заведений Кузбасса: автореф. дис.... канд. мед. наук / И.И. Ивойлова. - Кемерово, 2001.-20 с.

57 Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология /Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2001.-464 с.

58 Проблема формирования здорового образа жизни у учащихся в образовательных учреждениях /В.Р.Кучма, И.А.Демина, А.К.Демин и др. //Гигиена и санитария, 2000.-№ 3. - 52-56 с.

59 Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005.-366 с.

60 Волкова Н.В. Первичная адаптация персонала как процесс усвоения организационной культуры: автореферат дис. … канд. психо. наук: 19.00.05 / Волкова Наталья Владимировна. – Санкт-Петербург, 2013. – 24 с.

61 Трaвин И.В. Исслeдoвaниe oсoбeннoстeй фoрмирoвaния прoфeссиoнaльнo знaчимых кaчeств учaщихся в услoвиях мoдульнoгo oбучeния: дисс...кaнд. психол.нaук. – Кoстрoмa, 2003.- 185 с.

62 Айдаралиев А.А. Адаптация человека к экстремальным условиям: опыт прогнозирования / А.А. Айдаралиев, А.Л. Максимов. - Л., Наука, 1988. -125 с.

63 Агаджанян К.А. Образ жизни и здоровье студентов / К.А. Агаджанян.-М., 1995.-234 с

64 Безюлёва Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов / Г.В.Безюлёва: монография. – М.:НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008.-320 с.

65 Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика /Ф.З.Меерсон. – М.: Наука, 1981.-280 с.

66 Организация работы по адаптации студентов первого курса: Методическая раработка / О.В.Потапенко, О.В.Сергейчук. – Горки: БГСХА, 2018. - 60 с.

67 Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – СПб.: Питер, 2001.-272 с.

68 Адаптация студентов первого курса педагогического вуза к учебной деятельности / сост. В. Н. Ретюнский. - Орск: Изд-во ОГПИ, 1997. - 51 с.

69 Адаптация студентов педагогических специальностей к профессиональной деятельности / под ред. В.И.Земцовой. – Орск: Издательство ОГТИ, 2003. - 307 с.

70 Портнова А.Г. Здоровье как предмет исследования в психологии. - Психологическая наука и образование, 2006.-Том 11.-№ 3.-99-102 с.

71 Ронгинская П.И. Изменение системы личностных характеристик в процессе адаптации студентов: дисс... канд. психол. наук: 19.00.01 / П.И.Ронгинская. – Л., 1987.-136 с.

72 Булычева Т.В. Формирование адаптивной образовательной среды высшей школы: условия развития адаптивных ресурсов личности студента: монография. / Т.В. Булычева, Х.Р. Кадырова, Т.А. Челнокова. – Казань: Изд-во Казан.гос. техн. ун-та, 2011.-175 с.

73 Дарьенкова Н.Н. Адаптация студентов первого курса к обучению в техническом вузе в условиях информатизации образования: автореферат дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / Дарьенкова Надежда Николаевна. – Нижний Новгород, 2015. – 26 с.

74 Мирзаянова Л.Ф. Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности (кризисы, способы упреждения и смягчения) / Л.Ф.Мирзаянова; под науч. ред. Т.М.Савельевой. – Минск: Бел. навука. – 2003.-271 с.

75 Андреева Д. А. О понятии адаптации. Исследования адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д.А.Андреева // Человек и общество. – Л.: ЛГУ, 1973. – Вып. 13. – 62–69 с.

76 Федосеева А.В. Психологическое содержание адаптации к профессиональной деятельности // Молодой ученый. - 2014. - №6. - 827-829 с.

77 Бирюкoвa O.В. Oбщиe зaкoнoмeрнoсти aдaптaции: фaзы и циклы aдaптaциoннoгo прoцeссa / Бирюкoвa O.В. //Aспeкты aдaптaции. Критeрии индивидуaльных aдaптaции. Зaкoнoмeрнoсти и упрaвлeниe: Сб. нaуч. тр. /пoд рeд. прoф. A.Г.Кoчeткoвa. – Н. Нoвгoрoд, 2001. - 94-103 с.

78 Лийметс Х.Й. Некоторые педагогические меры, способствующие адаптации студентов первого курса в вузе: докл. на пленуме совета / Х.Й.Лийметс, Б.Я.Недзвецкий. – Тарту, 1970.-16 с.

79 Влияниe психoфизиoлoгичeскoгo пoтeнциaлa нa aдaптaцию к учeбнoй дeятeльнoсти /Э.М.Кaзин, В.И.Ивaнoв, Н.A.Литвинoвa и др. // Физиoлoгия чeлoвeкa. - 2002. - Т. 28, № 3.- 23-29 с.

80 Бурякова О.Л., Шибанова Е.А., Шибанов Д.В., Чалых Н.А. Модель профессиональной адаптации студентов педагогического вуза // Теория и практика общественного развития. – 2013. - №10. -194-199 с.

81 Долгова В.И., Мельник Е.В., Моторина Ю.В. Адаптация молодых специалистов в образовательном учреждении // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – 76–80 с.

82 Лилиeнтaль И.E. Психoлoгичeскaя пoддeржкa студeнтoв в пeриoд aдaптaции к oбрaзoвaтeльнoму прoцeссу вузa: дисс.кaнд.псих. нaук. – Стaврoпoль, 2000.-178 с.

83 Ахмерова С.Г. Современные подходы к формированию здоровья учащихся и педагогов в общеобразовательных учебных заведениях методами и средствами гигиенического воспитания: автореф. дис. ... докт. мед. наук. - Оренбург, 2000. - 46 с.

84 Жигинaс Н.В. Кризис идeнтичнoсти студeнтoв в свeтe прoблeмы психичeскoгo здoрoвья // Вeстник ТГПУ, 2009.- №4.- 61-64 с.

85 Старикова А.Е. Физиологические аспекты адаптации одаренных детей к обучению в школах нового типа: автореферат дис. … канд. биол. наук : 03.00.13 / Старикова Анна Евгеньевна. – Тюмень, 2007. – 16 с.

86 Кенжебеков Б.Т. Болашақ педагогтың кәсіби құзыреттілігін қалыптастырудың теориялық-әдіснамалық негіздері. – Алматы:ТОО «Стандарт», 2006.- 260 б.

87 Барсай Б.Т. Бастауыш сынып мұғалімдерінің кәсіби-дидактикалық құзыреттілігін қалыптастырудың әдіснамасы, теориясы және технологиясы. – Алматы: Әрекет-Print, 2009. - 310 б.

88 Төлеубекова Р.К., Аманова А.К. ЖОО-да болашақ мамандардың құзыреттілігін қалыптастыру мәселелері // Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Хабаршысы. – 2016. - №3 (122). - 364-369 б.

89 Таубаева Ш. Педагогика әдіснамасы: оқу құралы. – Алматы, 2016.-432 б.

90 Таубаева Ш. Исследовательская культура учителя: методология, теория и практика формирования. – Алматы, 2000.-389 с.

91 Кaримoвa Р.Б. Oсoбeннoсти нaрушeний психичeскoгo рaзвития дoшкoльникoв с цeрeбрaльнo-oргaничeскoй пaтaлoгиeй и oснoвы их кoмплeкснoй кoррeкций: дисс…д-рa психoл. нaук: 19.00.08 Aлмaтинский гoс.ун-т им.Aбaя. – Aлмaты, 2002. - 466 с.

92 Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя. – М., 1990.- 149 с.

93 Сластенин В.А. Профессионализм педагога: акмеологияческий контекст // Педагогическое образование и наука. – 2002. - №4. – 4-9 с.

94 Хмель Н.Д. Теоретические основы профессиональной подготовки учителя. – Алматы: Ғылым, 1998.-320 с.

95 Зязюн И.А. Основы педагогического мастерства. – Москва: Просвещение, 1989.-302 с.

96 «Ввeдeниe в психoлoгo-пeдaгoгичeскую дeятeльнoсть»: хрeстoмaтия / сoст. И.A.Вишнякoв. – Oмск: Изд-вo OмГПУ, 2017. – 129 с.

97 Жүсіпова Ж. А. Педагогикалық шеберлік: оқулық. Жаңа басылым. - Алматы, 2011. - 316 б.

98 Платонов К.К. Концепция динамической функциональной структуры личности // Структура и развитие личности. – М.,1986. – 122-141 с.

99 Климов Е.А. Введение в психологию труда: учебник для вузов. – Москва: ЮНИТИ, 1998.-350 с.

100 Соотношение профессиональных способностей к принятию и исполнению решений: Монография / И.И. Бакулин, А.К. Маркова, Г.С.Михайлов. – Москва: Народное образование, 2003. - 101 с.

101 Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя . – М.: Просвещение, 1983.-96 с.

102 Панченко Л.Л. Адаптация к профессиональной деятельности: Учебное пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2006. – 35 c.

103 Павлов И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. – Москва: Издательство Академии Медицинских Наук СССР, 1952.-297 с.

104 Введенский Н.Е. Избранные произведения. Часть 1. – Москва: Издательство Академии Haук СССР, 1950.- 494 с.

105 Ухтомский А.А. О зависимости кортикальных двигательных эффектов от побочных центральных влияний. – Юрьев: Тип. К. Маттисен, 1911.-249 с.

106 Бехтерев В.М. Объективная психология: монография. – Москва: Директ-Медиа, 2008.-1380 с.

107 Гиноян Р.В., Хомутов А.Е. Физиология эмоций. Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского гос. университета, 2010.- 66 с. 108 Сперанский А.Д. Элементы построения теории медицины: монография. – Москва: Издательство ВИЭМ, 1937.- 353 с.

109 Лейбсон Л. Леон Абгарович Орбели. – Л.: Ленинградское отделение, 1973.-448 с.

110 Селье Г. Стресс без дистресса / Г.Селье. – Москва, 1982. - 130 с.

111 Брaгинa К.Р. Трeвoжнaя и дeпрeссивнaя симптoмaтикa в рaмкaх нeврoтичeских и aдaптaциoнных рaсстрoйств у студeнтoв-мeдикoв нa рaзличных этaпaх oбучeния // Вісник Вінницькoгo дeржaвнoгo мeдичнoгo унивeрситeту, 2003. - Т. 7. – 849-851 б.

112 Овсянникова Н.Н. Физиологическая адаптация подростков к учебной деятельности в классах с углубленным, нормальным и компенсирующим уровнями обучения: автореферат дис. … канд. биол. наук: 03.00.13 / Овсянникова Нелли Николаевна. – Ярославль, 2003. – 24 с.

113 Сидоров П.И., Парняков А.В. Введение в клиническую психологию: Т.I.: Учебник для студентов медицинских вузов. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.- 416 с.

114 Огарева Е.И. Адаптация студентов к условиям обучения в вузе в связи с их ценностными ориентациями: автореферат дис. … канд. психо. наук: 19.00.13 / Огарева Екатерина Ивановна. – Санкт-Петербург, 2010. – 25 с.

115 Мирзаянова Л.Ф. Особенности учебно-познавательной и учебно-профессиональной мотивации студентов-первокурсников в период адаптации к профессиональному образованию и профессиональной деятельности / Л.Ф.Мирзаянова, Т.И.Каральчук // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2007. – № 11. – 35–38 с.

116 Осипчукова Е.В. Организационно-педагогические условия адаптации студентов к образовательному процессу технического вуза: автореферат дис. … канд. пед. наук: 13.00.08 / Осипчукова Елена Владимировна. – Екатеринбург, 2009. – 30 с.

117 Буховцева О.В. Сопровождение процесса адаптации студентов к социокультурной среде вузе: дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / Буховцева Ольга Васильевна. – Биробиджан, 2017. – 237 с.

118 Щукина Е., Сидоров П., Чумакова Г. Перинатальная психология. Учебное пособие. – Санкт-Петербург, 2015.-144 с.

119 Севрюкова Г.А. Адаптивные изменения функционального состояния и работоспособность студентов в процессе обучения // Гигиена и санитария. - 2006. - № 1. - 72-73 с.

120 Poropat AE. Further Implications of Personality and Behavioural Control // European journal of personality. -2010. - 24 (5). - pp. 418-420.

121 Miller G.E., Cohen S., Doyle W.J. Personality and tonic cardiovascular, neuroendocrine, and immune parameters // Brain behavior and immunity. – 1999. -13 (2). - pp.109-123.

122 Wolf M., McNamara J.M. On the Evolution of Personalities via Frequency-Dependent Selection // American naturalist. -2012.-179 (6). - pp.679-692.

123 Roberts B.W., Jackson J.J. Sociogenomic Personality Psychology // Journal of personality. - 2008.-76 (6). - pp.1523-1544.

124 Сердюковская Г.Н., Сухарев А.Г., Белостоцкая Е.М. и др. Гигиена детей и подростков: Руководство для санитарных врачей. – М.: Медицина, 1986.-496 с.

125 Бaбушкинa И.O. Психoлoгичeскoe сoпрoвoждeниe здoрoвoгo oбрaзa жизни студeнтoв пeдaгoгичeских спeциaльнoстeй: автoрeф.дис. …к.психoл.н. – Нижний Нoвгoрoд, 2011. - 228 с.

126 Лeoнoвa И.И. Психoлoгичeскoe здoрoвьe студeнтoв, oбучaющихся в услoвиях элeктрoннoгo прoстрaнствa вузa: автoрeф.дис.к.психoл.н. – М., 2013 - 175 с.

127 Вариабельность сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение // Тез. докл. IV всерос. симп. / Отв. ред. Н.И. Шлык., Р.М. Баевский. – Ижевск: УдГУ, 2008.-344 c.

128 Aбoлин Л.М. Психoлoгичeскиe мeхaнизмы эмoциoнaльнoй устoйчивoсти чeлoвeкa /Л.М. Aбoлин - Кaзaнь: Изд-вo КГУ, 1987. - 156 с.

129 Aлeксaндрoв М.В. Влияниe гипoксии нa спoнтaнную элeктричeскую aктивнoсть гoлoвнoгo мoзгa чeлoвeкa / М.В.Aлeксaндрoв, A.O.Ивaнoв, Н.И.Кoсeнкoв и др. // Физиoлoгия чeлoвeкa. - 2001. - Т.27, № 6. - 58-62 с.

130 Мeдвeдeв A.В. Сoциaльнo-психoлoгичeскиe aспeкты рaзвития психoлoгичeскoгo здoрoвья студeнтoв в прoцeссe прoфeссиoнaлизaции в вузe: автoрeфeрaт дис. … к.психoл.н. – Курск, 2010.-23 с.

131 Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян – Москва: Дело, 2011. – 194 с.

132 Сидоров П.И. Личностные особенности организма современных подростков и пути их коррекции // Гигиена и санитария. - 2000. - № 3. - 39-42 с.

133 Khamaganova E.G., Kuzmina L.A. Assessment of HLA-compatibility and requirements for hla-typing of patient and donor in allogeneic hematopoietic stem cell transplantation // Russian journal of hematology and transfusiology.- 2019.-64(2).- p.175-187.

134 Кудрявцева Н.В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с детьми и молодёжью: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1996. - 22 с.

135 Рахимгалиева П.С. Студенттердің жоғары оқу орнына бейімделуінің физиологиялық заңдылықтары // «Gylym jane bilim – 2021» XVI Халықаралық ғылыми конференциясының баяндамалар жинағы. – Нұр-Сұлтан, 2021. – 4932-4936 б.

136 2017 жылда Қазақстан Республикасы халқының денсаулығы және денсаулық Е40 сақтау ұйымдарының қызметі: статистикалық жинақ. – Астана, 2018. – 354 б.

137 Сәтпаева Х.Қ., Нілдібаева Ж.Б., Өтепбергенов Ө.А. Адам физиологиясы. – Алматы: «Білім», 1995.-512 б.

138 Столяренко Л.Д. Педагогическая психология.- Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 544 с.

139 Структура и развитие личности: психология личности / К.К. Платонов, А.Д. Глоточкин. – Москва: Наука, 1986.-256 с.

140 Сейталиев Қ. Жалпы психология: Оқу құралы. Екінші басылымы. – алматы: Білім, 2010.-360 б.

141 Алдамұратов Ә. Жалпы психология. Оқулық. – Алматы: «Эверо», 2014. – 222 б.

142 Жантану атауларының түсіндірме сөздігі: сөздік / Қ.Б.Жарықбаев, О.С.Сангилбаев. – Алматы, 2006.-384 б.

143 Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. – Москва: Универс, 1994.- 336 с.

144 Молчанова О.Н. Психология самооценки: учебное пособие для вузов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020.-308 с.

145 Топышева Б., Қыдыбек Е., Базарбаева С.М. Студенттер ағзасының жоғарғы оқу орнына бейімделуінің кейбір аспектілері // Бастауыш мектеп. – 2019.- 3 (19). - 184-186 б.

146 Мeньшикoвa И.Н. Психoлoгичeскaя пoмoщь студeнтaм в aдaптaции к стрeссoвым вoздeйствиям экзaмeнaциoнных сeссий: aвтoрeв. дисс.кaнд.псих. нaук. – Стaврoпoль, 2008.-28 с.

147 Собчик Л.Н. Метод цветовых выборов модификация восьмицветового теста Люшера: практическое руководство. – СПб.: Речь, 2012.-128 с.

148 Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты. – Новосибирск: Альфа-Виста, 2007. - 144 с.

149 Галстян А.Г., Минасян С.М. Физиологические аспекты учебной адаптации студентов // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН, 2015. - №4(104).-97-101 с.

150 Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002.-520 с.

151 Андропова М.В. Прогностическая значимость адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы / М.В. Андропова, Г.В. Бородкина, Л.М. Кузнецова // Физиология человека. - 2000. - Т. 26, № 1. - 56-61 с.

152 Сейітқазы П.Б., Рахимгалиева П.С. Жоғары оқу орны студенттерін кәсіби іс-әрекетке даярлаудың педагогикалық шарттары // Білім беру практикасы сапасын жоғарылатудың өзекті мәселелері. – Қостанай, 2019.-193-197 б.

153 Выготский Л.С., Лурия А.Р. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребенок. – М.: Педагогика-Пресс, 1993.-224 с.

154 Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: автореферат дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Радаева Светлана Викторовна. – Красноярск, 2008. – 24 с.

155 Нефедовская Л.В. Профилактика и здоровье молодежи / Л.В. Нефедовская. - М.: Литтерра, 2007.- 192 с.

156 Фесенко В.В. Профилактическая медицина и ЗОЖ в ВС / В.В. Фисенко // Военно-медицинский журнал. - 2007. - № 7. - 24-32 с.

157 Ачкурин Б.Г. Проблемы оптимизации деятельности высшей школы в формировании физического здоровья студентов: автореф. дис. ... канд. социол. наук. – Уфа, 1996. - 26 с.

158 Рахимгалиева П.С. Студенттердің жоғарғы оқу орнына бейімделуін психологиялық қолдау // «Білім беру сапасын жетілдірудегі педагогикалық жоғары оқу орны мен мектепті интеграциялаудың мәселелері мен жаңа бағдарлары» атты Алтынсарин оқулары халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдары. – Қостанай, 2020. - 491-494 б.

159 Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – Москва: ГОУ ВУНМЦ, 2001. - 352 с.

160 Дубровский А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №3.-40-42 с.

161 Ковалева Л.Е. Физическая культура как средство социальной адаптации студентов вуза: автореферат дис. … канд. пед. наук: 13.00.08 / Ковалева Лариса Евгеньевна. – Ярославль, 2007. – 24 с.

162 Хутoрскoй A.В. Ключeвыe кoмпeтeнции кaк кoмпoнeнт личнoстнo-oриeнтирoвaннoгo oбрaзoвaния / пoд. рeд A.В.Хутoрскoгo. – М.: ИOСO РAO, 2002. - 488 с.

163 Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / пер. с англ.- Москва, 2002.- 396 с.

164 Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. – Москва, 1997. - 168 с .

165 Акопов Г.В. Психология сознания: Вопросы методологии, теории и прикладных исследований. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. -272 с.

166 Андерсен Дж. Когнитивная психология. – Спб.: Питер, 2002. – 496 с.

167 Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. – Киев: Лыбидь, 1990. - 192 с.

168 Тaрaсoв С.В. Рaзвитиe прoфeссиoнaльнo вaжных кaчeств пeдaгoгoв-психoлoгoв в прoцeссe oбучeния в вузe: дисс...кaнд. психoл.нaук. – Сaмaрa, 2004.-178 с.

169 Қапанова А.Т. Болашақ мамандардың танымдық іс-әрекетін ұйымдастыру біліктерін қалыптастыру: пед.ғыл.канд. ... автореф. – Алматы, 2004.-23 б.

170 Рахимгалиева П.С., Серикбаева Н.Б. Жоғaры оқу орнындa болaшaқ педaгог-психологтaрдың кәсіби сaпaлaрын дaмыту ерекшеліктері // Қазақ білім академиясының баяндамалары. – Нұрсұлтан, 2020. - №4 -203-211 б.

171 Маслоу А. Самоактуализированные люди: исследование психологического здоровья // Общая психология. Книга 3. Изд. 2-е, испр. и доп. / Отв. ред. В.В. Петухов. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2004.- 302 с.

172 Рoдыгинa У.С. Психoлoгичeскиe oсoбeннoсти прoфeссиoнaльнoй идeнтичнoсти студeнтoв // Психoлoгичeскaя нaукa и oбрaзoвaниe. – 2007. – №4. –39-51 с.

173 Фроликова О.А. Мотивация как фактор развития личностно-профессиональных качеств студентов-психологов: автореф. дис... канд.псих.наук. – Курск, 2009.-22 с.

174 Серикбaевa Н.Б., Рaхимгaлиевa П.С., Сулейменова Ж.Т. Цифрлық білімдік ортада студенттердің оқу мотивациясының қалыптасу ерекшеліктері / Қарағанды университетінің хабаршысы, 2021.- №2(102).-18-26 б.

175 Rakhimgalieva P., Serikbayeva N., Seiitkazy P., Kaishatayeva A., Suleimenova Zh. Adaptation of students to professional activity through innovative technologies // World Journal on Educational Technology: Current Issues, 2021.-Volume 13.- Issue 4.- pp.1102-1123.

176 Лобзин B.C. Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей /В.С.Лобзин, М.М.Решетников. - Л.: Медицина, 1986. - 280 с.

177 Зорина С.Д. Модель организации внеучебного физического воспитания в высших учебных заведениях: автореферат дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Зорина Светлана Дмитриевна. – Волгоград, 2009. – 27 с.

178 Кузнецов Ю.В. Педагогические условия совершенствования физического воспитания студентов факультетов нефизкультурного профиля педвузов: автореферат дис. … канд. пед. наук: 13.00.08 / Кузнецов Юрий Валерьевич. – Чебоксары, 2003. – 24 с.

179 Тoрн К., Мaккeй Д. Трeнинг. Нaстoльнaя книгa трeнeрa. – СПб. Питeр, 2001. - 208 с.

180 Бaстрaкoвa Н.С. Мeтoды aктивнoгo сoциaлнo-психoлoгичeскoгo oбучeния: учeбнoe пoсoбиe. – Москва: Изд-вo Рoс. гoс. прoф. пeд. ун-тa, 2014. – 265 с.

181 Eмeльянoв Ю.Н. Aктивнoe сoциaльнo-психoлoгичeскoe oбучeниe / Ю. Н. Eмeльянoв. - Л.: Изд-вo ЛГУ, 1985. - 167 с.

182 Мoрeвa Н. A. Трeнинг пeдaгoгичeскoгo oбщeния: учeбнoe пoсoбиe для вузoв. - Мoсквa: Прoсвeщeниe, 2003.- 304 с.

183 Сейітқазы П.Б., Рахимгалиева П.С., Серикбаева Н.Б. Болашақ педагог-психологтарды кәсіби даярлауда оқытудың белсенді әдістерін пайдалану ерекшеліктері // «The Europe and the Turkic World: Science, Engineering and Technology»: Materials of the V International Scientific-Practical Conference. Volume II. –Turkey: Regional Academy of Management, 2020. – 309-315.

184 Сaмoукинa Н.В. Пeрвыe шaги шкoльнoгo психoлoгa. Психoлoгичeский трeнинг. – Дубнa, 2000. -149 с.

185 Комиссаров И. И. Механистические общественные модели А. Кетле и Г.Ч. Кэри: сравнительный анализ // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Философия, 2015.- № 4 (18) – 144-149 с.

186 Спилбергер Ч.Д. Подходы к изучению стресса и тревоги в спорте //Стресс и тревога в спорте/Под ред. Ю.Л.Ханина, М., 1983. – 12-24 б.

187 Жолшыбекова Р.О. Психология бойынша практикум: оқу-әдістемелік құрал / Р.О.Жолшыбекова. – Астана: «Мастер По», ЖШС, 2017. – 308 б.

188 Нұрмұхамбетова Т.Р. Тәжірибелік психология. ІІІ бөлім. Психодиагностика және психокоррекция. – Шымкент, 2008. -224 б.

189 Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: копцепция и методическое руководство. – Спб.: Речь, 2004. – 70 с.

190 Сейітқазы П.Б., Рахимгалиева П.С. Кәсіпке бейімделу үдерісінде студенттердің құндылық бағдарының өзгеру ерекшеліктері // Еуразия гуманитарлық институтының хабаршысы. – Нұрсұлтан, 2020. - №2 -28-34 б.

191 Серикбaевa Н.Б., Рaхимгaлиевa П.С., Сулейменова Ж.Т. Цифрлық білімдік ортада студенттердің оқу мотивациясының қалыптасу ерекшеліктері // Қарағанды университетінің хабаршысы. – Қарағанды, 2021. - № 2(102).-18-26 б.

**ҚОСЫМША А**

**«Реактивті және тұлғалық мазасыздық шкаласы» тесті**

**(Спилбергер сауалнамасы)**

Бұл әдістеменің авторы Ч.Д.Спилбергер, ал оны бейімдеген Ю.Л.Ханин.

***Нұсқаулық***

Төмендегі сөйлемдердің әрқайсысын мұқият оқып шығыңыз және дәл қазіргі кездегі көңіл-күйіңізге сәйкес келетін пайымдауға сәйкес санды белгілеңіз. Сұрақтар бойынша ұзақ уақыт ойланбаңыз, өйткені дұрыс немесе бұрыс жауаптар жоқ.

Жағдаяттық (ситуациялық) мазасыздық шкаласы (ЖМ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Пайымдау** | **Жоқ, олай емес** | **Солай сияқты** | **Рас** | **Шынымен солай** |
| 1 | Мен қалыптымын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Маған ештеңе қауіп төндірмейді | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Мен қысым үстіндемін | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Мен іштей тұсаудамын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Мен өзімді еркін сезінемін | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Мен қынжылумын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Мені болуы мүмкін сәтсіздік қинайды | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Мен жанымның тыныштығын сеземін | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Мен қобалжулымын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Мен іштей қанағаттану сезімін бастан кешіремін | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Мен өзіме сенімдімін | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Мен алаңдаулымын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Мен тағат таппай тұрмын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Мен ашулымын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Мен қысымды, іштей тұрақсыздықты сезінемін | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Менің көңілім тоқ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Мен тұнжыраулымын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Мен шымадан тыс ашулымын және өз-өзіме келе алмай отырмын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мен қуаныштымын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Маған өте жақсы | 1 | 2 | 3 | 4 |

Тұлғалық мазасыздану шкаласы (ТМ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Пайымдау** | **Ешқашан** | **Ешқашан деуге болады** | **Жиі** | **Әрдайым деуге болады** |
| 21 | Менде көтеріңкі көңіл-күй болып тұрады | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Мен өте ашуланғышпын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Мен тез жабырқап қаламын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Менің басқалар сияқты табысты болғым келеді | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Мен келеңсіздіктерге қатты қайғырамын және оларды ұзақ уақыт бойы ұмыта алмаймын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Мен күшімнің тасуы мен жұмысқа деген ниетті сеземін | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Мен салмақтымын, салқынқандымын және жинақымын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Мені болуы мүмкін қиындықтар мазасыздандырады | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Мен болмашы нәрселерге қатты қайғырамын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Менің жеткілікті бақытты болатын кездерім де болады | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Мен барлығын жүрегіме жақын қабылдаймын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Маған өзіме деген сенімділік жетіспейді | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Мен өзімді қорғансыз сезінемін | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Мен келеңсіз жағдайлар мен қиындықтардан аулақ жүруге тырысамын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Менде хандра болады | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Менің риза болатын кездерім болады | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Мені болмашы нәрселер мазалайды және тыным таптырмайды | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Мен өзімді жолы болмайтын адам ретінде сезінетін кездерім де болады | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Мен байсалды адаммын | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Өз істерім мен жағдайым туралы ойлағанда, менің бойымды мазасыздық билейді | 1 | 2 | 3 | 4 |

***Нәтижелерді өңдеу***

Нәтижелерді өңдеу келесі қадамдарды қамтиды:

1. Кілт арқылы ситуациялық және тұлғалық мазасыздық көрсеткіштерін анықтау.
2. Мазасыздық деңгейін бағалау негізінде субъектінің мінез-құлқын түзету бойынша ұсыныстарды құрастыру.
3. Жағдаяттық мазасыздықтың (ЖМ) және тұлғалық мазасыздықтың (ТМ) орташа топтық көрсеткішін есептеу және оларды, мысалы, зерттелушілердің жынысына байланысты салыстырмалы талдау.

Өзін-өзі бағалау нәтижелерін талдау кезінде әрбір ішкі шкала бойынша жалпы қорытынды көрсеткіш 20-дан 80 баллға дейін болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн. Сонымен қатар, соңғы көрсеткіш неғұрлым жоғары болса, соғұрлым алаңдаушылық деңгейі жоғары болады (жағдайлық және тұлғалық). Көрсеткіштерді интерпретациялау кезінде мазасыздықтың келесі бағдарлық бағаларын қолдануға болады:

30 ұпайға дейін – төмен,

31 – 44 балл – орташа;

45 немесе одан жоғары – жоғары.

**Әдістеменің кілті**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЖМ*** | ***Жауаптар*** | | | | ***ТМ*** | ***Жауаптар*** | | | |
| **№** | **1** | **2** | **3** | **4** | **№** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Жағдаяттық мазасыздық** | | | | | **Тұлғалық мазасыздық** | | | | |
| **1** | 4 | 3 | 2 | 1 | **21** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **2** | 4 | 3 | 2 | 1 | **22** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | 1 | 2 | 3 | 4 | **23** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | 1 | 2 | 3 | 4 | **24** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | **25** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 | **26** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | 1 | 2 | 3 | 4 | **27** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **8** | 4 | 3 | 2 | 1 | **28** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | 1 | 2 | 3 | 4 | **29** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | 4 | 3 | 2 | 1 | **30** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **11** | 4 | 3 | 2 | 1 | **31** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | 1 | 2 | 3 | 4 | **32** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | 1 | 2 | 3 | 4 | **33** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | 1 | 2 | 3 | 4 | **34** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | 4 | 3 | 2 | 1 | **35** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | 4 | 3 | 2 | 1 | **36** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **17** | 1 | 2 | 3 | 4 | **37** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | 1 | 2 | 3 | 4 | **38** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | 4 | 3 | 2 | 1 | **39** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **20** | 4 | 3 | 2 | 1 | **40** | 1 | 2 | 3 | 4 |

Әрбір сыналушыға қорытынды жазу керек, мазасыздық деңгейінің бағасы болу керек және қажет болған жағдайда оны түзету жөніндегі ұсыныстар болғаны жөн. Сондай-ақ, мазасыздық деңгейі өте жоғары адамдардың бойында сенімділік пен табыс сезімін қалыптастыру керек. Оларға сыртқы талап қойғыштық, жоғары мәнділік акцентін іс-әрекетті мазмұнды мағыналау және міндеттер бойынша нақты жоспарлау негізінде міндеттерді бағдарлаумен үйлестіру керек. Мазасыздық деңгейі төмен адамдар үшін керісінше, қандай да бір міндеттерді шешуде іс-әрекеттің мотивациялық компоненттерін белгілеу, белсенділікті, қызығушылықты ояту қажет.

Топты зерттеу нәтижелері бойынша сонымен қатар, топты бүтіндей жағдайлық және тұлғалық мазасыздық деңгейі бойынша бағалайтын адамдар да бөлініп көрсетіледі.

**ҚОСЫМША Ә**

**Психикалық белсенділікті анықтау әдістемесі**

Тест өзін-өзі сезіну, белсенділік пен көңіл-күйді жылдам бағалауға арналған (сауалнама осы функционалдық күйлердің бірінші әріптерінің атымен аталады - САН).

Әдістемені Н.А.Курганский мен Т.А.Немчин Санкт-Петербург университетінің психология факультетінде САН әдістемесіне модификацияланған стимулдық материалдар негізінде өңдеген. Бұл әдістеме мағынасы бойынша бір-біріне қарама-қарсы 20 жұп сөйлемнен тұрады, олар психикалық белсенділікті, қызығушылықты, эмоционалдық тонусты, шиеленіс пен комфорттылықты сипаттайды. САН әдістемесі сияқты 3 2 1 0 1 2 3 бағалық шкалаға ие. Сыналушы тестілеу үдерісінде өз күйін дербес бағалайды, оның жекелеген қасиеттерінің байқалу деңгейін 7 балдық шкала бойынша бағалайды.

***Нұсқаулық***

Сауалнамада көрсетілген биополярлық белгілер бойынша өзіңіздің дәл қазіргі уақыттағы психикалық күйіңізді бағалаңыз. Осы не басқа белгілерге сай келетін сандарды белгілеңіз.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сипаттама | Бағалау | Сипаттама |
| 1 | Көңіл-күйім жақсы | 3 2 1 0 1 2 3 | Көңіл-күйім нашар |
| 2 | Белсенді | 3 2 1 0 1 2 3 | Енжар |
| 3 | Жинақы емес | 3 2 1 0 1 2 3 | Мұқият |
| 4 | Қуанышты | 3 2 1 0 1 2 3 | Көңілсіз |
| 5 | Шаршаңқы | 3 2 1 0 1 2 3 | Тыныққан |
| 6 | Мазасыз | 3 2 1 0 1 2 3 | Мазалы |
| 7 | Баяу | 3 2 1 0 1 2 3 | Жылдам |
| 8 | Мұқият | 3 2 1 0 1 2 3 | Шашыраңқы |
| 9 | Жаман көңіл-күй | 3 2 1 0 1 2 3 | Көтеріңкі көңіл-күй |
| 10 | Сергек | 3 2 1 0 1 2 3 | Сергек емес |
| 11 | Жайбарақат | 3 2 1 0 1 2 3 | Тітіркенгіш |
| 12 | Демалуға құштарлық | 3 2 1 0 1 2 3 | Жұмыс істеуге құштарлық |
| 13 | Күшке толы | 3 2 1 0 1 2 3 | Күшсіз |
| 14 | Ойлау қиындығы | 3 2 1 0 1 2 3 | Ойлау жеңілдігі |
| 15 | Жұмысқа белсенсіз | 3 2 1 0 1 2 3 | Жұмысқа белсенді |
| 16 | Қысымды | 3 2 1 0 1 2 3 | Байсалсыз |
| 17 | Шыдамды | 3 2 1 0 1 2 3 | Шыдамсыз |
| 18 | Ынталы | 3 2 1 0 1 2 3 | Қобалжулы |
| 19 | Қозулы | 3 2 1 0 1 2 3 | Ұйқышыл |
| 20 | Риза | 3 2 1 0 1 2 3 | Риза емес |

***Нәтижелерді өңдеу***

Сыналушының психикалық күйін бағалау кілтке сәйкес әр көрсеткіштерді жиналған балл бойынша жүзеге асады. «р 5 психикалық күйдің жиналған баллдар жиынтығы саналады. Сыналушы әрқайсысы бойынша жинай алады.

Психикалық белсенділікті бағалау кілті. 5, 10, 12 белгілер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **12** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **Балл** | 7 6 5 | 4 | 3 2 1 |
| **10** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **Балл** | 1 2 3 | 4 | 5 6 7 |

Қызығушылықты бағалау кілті. 3, 8, 15 белгілер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **15** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **Балл** | 7 6 5 | 4 | 3 2 1 |
| **8** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **Балл** | 1 2 3 | 4 | 5 6 7 |

Эмоционалды тонусты бағалау кілті. 1, 4, 14 белгілер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **4** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **Балл** | 1 2 3 | 4 | 5 6 7 |
| **14** | 1 2 3 | 0 | 1 2 3 |
| **Балл** | 7 6 5 | 4 | 3 2 1 |

Қысымды бағалау кілті. 11, 16, 18 белгілер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **18** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **Балл** | 1 2 3 | 4 | 5 6 7 |
| **16** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **Балл** | 7 6 5 | 4 | 3 2 1 |

Комфорттылықты бағалау кілті. 6, 9, 20 белгілер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **20** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **Балл** | 1 2 3 | 4 | 5 6 7 |
| **9** | 3 2 1 | 0 | 1 2 3 |
| **Балл** | 7 6 5 | 4 | 3 2 1 |

**ҚОСЫМША Б**

**Остберг сауалнамасы**

1. Таңертең ерте тұру сізге қиын ба?

а) иә, әрқашан

ә) кейде

б) сирек

г) өте сирек

2. Егер сізде таңдау мүмкіндігі болса, кешке сағат нешеде ұйықтар едіңіз?

а) түнгі 1-ден кейін

ә) 23.00-ден 13.00-ге дейін

б) 22.00-ден 23.00-ге дейін

г) 22.00-ге дейін

3. Оянғаннан кейінгі алғашқы уақыттарда қандай таңғы асты ұнатасыз?

а) тойып тамақтану

ә) жеңіл тамақтану

в) қайнатылған жұмыртқамен шектелуге болады

г) бір кесе шай немесе кофе жеткілікті

4. Жұмыстағы және үйдегі соңғы келіспеушіліктеріңізге көз жүгіртсеңіз, олар көбінесе қай кезде болды?

а) күннің бірінші бөлігінде – түске дейін

ә) күннің екінші бөлігінде – түстен кейін

5. Сізге неден бас тарту оңайға түседі:

а) таңғы шайдан немесе кофеден

ә) кешкі шайдан

6. 1 минуттық уақытты қаншалықты дәл өлшейсіз?

а) минуттан аз

ә) минуттан артық

7. Демалыста, саяхатта жүргенде тамақтану әдетіңізді қаншалықты оңай өзгерте аласыз?

а) өте оңай

ә) оңай

б) қиын

г) өзгермейді

8. Таңертең ерте жасайтын маңызды істеріңіз болса, сіз қаншалықты ерте ұйықтайсыз?

а) 2 сағаттан артық

ә) бір-екі сағат

б) бір сағаттан аз

г) әдеттегідей

**Остберг сауалнамасының кілті**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ сұрақтар** | **Жауап нұсқалары** | **Балл** |
| 1, 2, 8 | А | 3 |
| Б | 2 |
| В | 1 |
| Г | 0 |
| 3, 7 | А | 0 |
| Б | 1 |
| В | 2 |
| Г | 3 |
| 4 | А | 1 |
| Б | 0 |
| 5 | А | 2 |
| Б | 0 |
| 6 | А | 0 |
| Б | 2 |

**ҚОСЫМША В**

**Смирновтың сауалнамасы**

1. Сіз компанияда жиі болғанды ​​ұнатасыз ба?

2. Әдемі болғанымен әлсіз, нәзік заттарды алудан қашасыз ба?

3. Көңіл-күйіңіз қаншалықты жиі ауысады?

4. Әңгімелесу кезінде өте тез сөйлейсіз бе?

5. Күш пен қабілеттің толық жұмсалуын талап ететін жұмыс сізге ұнай ма?

6. Сіздің қауесет тарататын кездеріңіз болады ма?

7. Сіз өзіңізді өте көңілді және жайдарлы адам деп санайсыз ба?

8. Сіз белгілі бір киімдерге, олардың түстеріне және тігісіне қатты үйренгенсіз, сондықтан оларды басқа киімге өзгертуге құлықсызсыз ба?

9. Сізді түсінетін, жігерлендіретін немесе жұбататын адамдар қажет екенін жиі сезінесіз бе?

10. Сіз өте тез жазасыз ба?

11. Сіз демалудың орнына өзіңізге жұмыс тауып жүресіз бе?

12. Уәделеріңізді орындамай қалатын кездеріңіз бола ма?

13. Сіздің жақсы достарыңыз көп пе?

14. Өзіңіз беріліп істейтін істен қол үзіп, басқа іске ауысу сізге қиын ба?

15. Сіз жиі өзіңізді кінәлі сезінесіз бе?

16. Сіз асығыс болсаңыз да, болмасаңыз да өте жылдам жүресіз бе?

17. Мектепте қиын тапсырмаларды шешуге соңына дейін талпындыңыз ба?

18. Кейде сіздің әдеттегіден нашар ойланатын сәттеріңіз бола ба?

19. Бейтаныс адамдармен ортақ тіл табу сізге оңай ма?

20. Кездесуде, әңгімелескенде және т.б. өзіңізді қалай ұстайтыныңыз жөнінде жиі жоспарлайсыз ба?

21. Сіз ашушаңсыз және сізге айтылған кеңестер мен әзілдерге оңай ренжисіз бе?

22. Әңгімелесу кезінде әдетте сіз тез ым-ишара білдіресіз бе?

23. Сіз таңертең көбіне сергек және жақсы демалып оянасыз ба?

24. Өзгелер біліп қоюын қаламайтындай ойлар сізде бола ма?

25. Өзгелердің үстінен мазақтап күлгенді ұнатасыз ба?

26. Сіз өзіңіздің ойыңызды біреуге айтпас бұрын мұқият тексеруге бейімсіз бе?

27. Сіз қорқынышты түстерді жиі көресіз бе?

28. Сіз әдетте жаңа оқу материалын оңай жаттап, игересіз бе?

29. Сіздің белсенділігіңіз соншалық, тіпті бірнеше сағат бос жүру сізге қиынға соға ма?

30. Ашуланған кезде өз-өзіңізді жоғалтын қоятын сәттеріңіз болады ма?

31. Қызықсыз ортаны жандандырып жіберу сізге қиынға соқпай ма?

32. Тіпті маңызды емес шешім қабылдар кезде де әдетте жеңіл ойланасыз ба?

33. Сізге бәрін жүрегіңізге жақын қабылдайтындығыңыз туралы айтылды ма?

34. Жылдамдық пен жақсы реакцияны қажет ететін ойындарды ойнағанды ​​ұнатасыз ба?

35. Ұзақ уақыт бойы қолыңыздан келмесе де, әдетте сіз оны сонда да жасауға тырысасыз ба?

36. Сізде қысқа уақыт болса да, ата-анаңызға наразылық сезімі болды ма?

37. Сіз өзіңізді ашық және көпшіл адаммын деп санайсыз ба?

38. Әдетте жаңа бизнесті бастау сізге қиынға соғады ма?

39. Өзіңізді басқалардан белгілі бір дәрежеде төмен сезінетін кездеріңіз болады ма?

40. Әдетте сізге баяу және сылбыр адамдармен бірдеңе жасау қиынға соғады ма?

41. Күні бойы сіз шаршауды сезінбей өнімді және ұзақ уақыт жасай аласыз ба?

42. Сізде арылу керек әдеттер бар ма?

43. Сізді кейде бейқам адам ретінде қабылдайды ма?

44. Сізге жанашырлығы сенімді және сыналған адамды жақсы дос деп санайсыз ба?

45. Сізді тез ашуландыруға болады ма?

46. ​​Пікірталас кезінде әдетте сіз қажетті жауапты тез табасыз ба?

47. Сіз өзіңізді алаңдатпай, ұзақ уақыт бойы және өнімді жұмыс істеуге мәжбүрлей аласыз ба?

48. Сіздің мүлде түсінбейтін нәрселер туралы айтатын кездеріңіз бола ма?

**Б.Н.Смирнов сауалнамасының кілті**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ р/с** | **Темперамент қасиеттері** | **Жауап «ИӘ»** | **Балл** | **Жауап «ЖОҚ»** | **Балл** |
| 1 | Экстраверсия | 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37 | 3 | 2 | 1 |
| 4, 43 | 2 |  |  |
| 2 | Ригидтілік | 8, 26, 32 | 3 | 37 | 2 |
| 2, 14, 20, 38, 44 | 2 | 19, 46 | 1 |
| 3 | Эмоционалды тітіркену | 15, 21, 33, 39, 45 | 3 |  |  |
| 3, 9 | 2 |  |  |
| 27 | 1 |  |  |
| 4 | Реакциялар темпі (жылдамдығы) | 4, 16, 28 | 3 |  |  |
| 10, 22, 34, 40, 46 | 2 |  |  |
| 17, 29, 37 | 1 |  |  |
| 5 | Белсенділік | 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47 | 3 | 38 | 1 |
| 10 | 1 |  |  |
| 6 | Шынайылық | 30, 36, 42, 48 | 3 | 23 | 1 |
| 6, 12 | 2 |  |  |
| 18, 24, 25 | 1 |  |  |

**Темперамент қасиеттерінің орташа дәрежелері мен көрініс аймақтары**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Экстраверсия** | **Ригидтілік (қаттылық)** | **Эмоционалды тітіркену** | **Реакциялар темпі (жылдамдығы)** | **Белсенділік** |
| 22-26  Өте жоғары | 16-20  Өте жоғары | 18-20  Өте жоғары | 20-22  Өте жылдам | 24-26  Өте жоғары |
| 17-21  Жоғары | 12-15  Жоғары | 14-17  Жоғары | 14-19  Жылдам | 21-23  Жоғары |
| 12-16  Орташа | 7-11  Орташа | 8-13  Орташа | 9-13  Орташа | 14-20  Орташа |
| 7-11  Жоғары интроверсия | 3-6  Жоғары икемділік | 4-7  Жоғары эмоционалды тепе-теңдік | 5-8  Баяу | 9-13  Төмен |
| 0-6  Өте жоғары интроверсия | 0-2  Өте жоғары икемділік | 0-3  Өте жоғары эмоционалды тепе-теңдік | 0-4  Өте баяу | 0-8  Өте төмен |

**ҚОСЫМША Г**

**«Өмірге қанағаттану шкаласы бойынша рефлексия жүргізу» тесті**

Мақсаты: өнімдер мен өз қызметінің нәтижелерін талдау, сондай-ақ оларды қайта қарастыру. - 10 мин. Тест нәтижелерін талқылау - 20 мин.

Төменде сіз келісуге немесе келіспеуге болатын бес тұжырым келтірілген. 7 балдық шкаланы пайдалана отырып, сіздің ойыңыз бойынша сәйкес келетін баллдарды қойып шығыңыз. Жауап беруде шыншыл және ашық болыңыз.

**1. Менің өмірім барлық жағынан менің идеалыма сәйкес келеді.**

1. Толығымен келіспеймін

2. Келіспеймін

3. Аздап келіспеймін

4. Бейтарап (келіседі де, келіспейді де)

5. Аздап келісемін

6. Келісемін

7. Толығымен келісемін

**2.** **Менің тұрмыс жағдайым өте жақсы.**

1. Толығымен келіспеймін

2. Келіспеймін

3. Аздап келіспеймін

4. Бейтарап (келіседі де, келіспейді де)

5. Аздап келісемін

6. Келісемін

7. Толығымен келісемін

**3. Мен өз өміріме қанағаттанамын.**

1. Толығымен келіспеймін

2. Келіспеймін

3. Аздап келіспеймін

4. Бейтарап (келіседі де, келіспейді де)

5. Аздап келісемін

6. Келісемін

7. Толығымен келісемін

**4. Мен қазірге өмірде қалағанымның бәріне қол жеткіздім.**

1. Толығымен келіспеймін

2. Келіспеймін

3. Аздап келіспеймін

4. Бейтарап (келіседі де, келіспейді де)

5. Аздап келісемін

6. Келісемін

7. Толығымен келісемін

**5. Егер мен өз өмірімді қайтадан сүріп өте алсам, ондағы ешнәрсені өзгертпес едім.**

1. Толығымен келіспеймін

2. Келіспеймін

3. Аздап келіспеймін

4. Бейтарап (келіседі де, келіспейді де)

5. Аздап келісемін

6. Келісемін

7. Толығымен келісемін

*Жауаптардың кілті*

1. Толығымен келіспеймін - 1 балл

2. Келіспеймін - 2 балл

3. Аздап келіспеймін - 3 балл

4. Бейтарап (келіседі де, келіспейді де) - 4 балл

5. Аздап келісемін - 5 балл

6. Келісемін - 6 балл

7. Толығымен келісемін - 7 балл

Тест нәтижелері:

• 1-ден 5 баллға дейін – айтарлықтай қанағаттанбау

• 6-дан 10 баллға дейін – қанағаттанбау

• 11-ден 15 баллға дейін – қанағаттанудың орташа деңгейінен төмен

• 16-дан 20 баллға дейін – орташа қанағаттану

• 21-ден 25 баллға дейін – жеткілікті қанағаттану

• 26-дан 30 баллға дейін – жоғары қанағаттану

• 31-ден 35 баллға дейін – өте жоғары қанағаттану

**ҚОСЫМША Ғ**

**«Интроверсияны және экстраверсияны бағалау» тесті**

Мақсаты: қарым-қатынаста және қоршаған әлемді тану мен талдау тәсілдерінде көрінуі - 10 мин. Тест нәтижелерін талқылау - 20 мин.

Нұсқаулық:

Төмендегі мәлімдемелермен келісу және келіспеуіңізге байланысты «Иә» немесе «Жоқ» деп жауап беріңіз.

**Тест тапсырмасы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А тобы | | | |
| 1 | Сіз өз күніңізді әртүрлі оқиғалармен толтырасыз: сіз күніне 100 нәрсені жоспарлап, оның 10-нын дәл орындайсыз. | иә | жоқ |
| 2 | Үйде интернет, музыка, телефон, теледидар болмаса, зерігесіз және өзіңізді жайсыз сезінесіз |  |  |
| 3 | Сіздің достарыңыз бен таныстарыңыздың саны үнемі артып келеді |  |  |
| 4 | Сіз күндерге, формулаларға қарағанда адамның бет жүзін, жағдайларды, өмірбаяндарды оңай есте сақтайсыз |  |  |
| 5 | Сіз көңілді ортаны жақсы көресіз және жалғыздыққа шыдамайсыз |  |  |
| 6 | Сіз дауласуды ұнатпайсыз, бірақ әзіл-қалжың, жаңа өсектерді талқылау, анекдоттар айту – нағыз сіздікі, яғни сізді қызықтырады. |  |  |
| 7 | Сіз көпшілік алдында сөз сөйлегенді ұнатасыз және көпшіліктің назарында болғанды жөн көресіз |  |  |
| 8 | Сіз әрқашан барлық соңғы оқиғалардан хабардар болып отырасыз |  |  |
| 9 | Сіз бейтаныс адамдармен тез тіл табысып кетесіз, бейтаныс жағдайға жақсы бейімделесіз |  |  |
| 10 | Сіздің шешімдеріңіз импульсивті және асығыс |  |  |
| 11 | Басқа қалаларға қуана барасыз |  |  |
| 12 | Сізде жоспарлардың, ниеттер мен идеялардың көптігі соншалық, түрлі тапсырмалардың тек оннан бірін ғана орындауға үлгересіз |  |  |
| 13 | Маған денсаулығыма алаңдайтын адамдар ұнамайды, әсіресе мен оны қажет етпеген кезде |  |  |
| 14 | Басқаларға жақсы әсер қалдырғанды ​​ұнатамын |  |  |
| Б тобы | | | |
| 1 | Менің шешіміме әртүрлі оқиғалар әсер етеді |  |  |
| 2 | Мен фильмнен, бейнебаяннан, спектакльден, кітаптан маған әсер қалдырған сәттерді еске түсіргенді ​​ұнатамын |  |  |
| 3 | Сізде достар саны шектеулі және топта болуға тырыспайсыз |  |  |
| 4 | Сізге жағдайды тұтастай есте сақтау оңайырақ, ал жағдайдың егжей-тегжейі жиі есте қала бермейді. |  |  |
| 5 | Қатты шу, күлкі, музыка сізді мазасыздандырады |  |  |
| 6 | Мен өзіме жарасатын киімдерді ғана кигенді ұнатамын, олар тіпті аз болса да |  |  |
| 7 | Сіз суретке түскенді жақсы көресіз, сізге әшекей бұйымдар мен әдемі кәдесыйлар ұнайды |  |  |
| 8 | Сіз тамақ дайындағанды ​​ұнатасыз |  |  |
| 9 | Үлкен орталарда мен байқалмай қалуға тырысамын, жалғыздықты қалаймын |  |  |
| 10 | Маған жаңа ортаға, жағдайға, ұжымға жылдам бейімделу қиын |  |  |
| 11 | Мен жеткілікті деңгейде принципшіл адаммын |  |  |
| 12 | Мен үнемі өз денсаулығымның жайын ойлаймын және ауырып қалудан қорқамын |  |  |
| 13 | Сіз түпкілікті шешімді қабылдамас бұрын, сізді қызықтырған сұрақ туралы ұзақ уақыт ойлана аласыз |  |  |
| 14 | Сізді кейде біртүрлі адам деп санайды, бірақ сіз оған мән бермейсіз. |  |  |

**Интроверсия мен экстраверсияны бағалау тестінің кілті**

Егер сауалнамада А тобының мәлімдемелеріне оң жауаптар саны басымырақ болса, сыналушы экстраверт, егер В тобы басымырақ болса, интроверт болып табылады.

Егер екі топтағы оң жауаптардың саны шамамен бірдей болса, сыналушы амбиверт болып табылады және оған екі типтің де белгілері тән болып келеді.

*Нәтижелерді интерпретациялау*

Экстраверт ашық, белсенді өмірді жақсы көреді. Оны әрдайым бастамашылық танытып, белгілі бір дәрежеде өзін көрсетіп қалғысы келетін адам деп айта аламыз. Бірақ ол көзге көріну үшін ғана емес, өзі көбірек нысандарды көріп, бағалау үшінде алдыға ұмтылады.

Интроверт өзін де, өзгелерді де алға тартпайды. Ол белсенді адамдардың барлығын өзін-өзі көрсеткісі келетін адамдар деп санайды. Өйткені, түбінде ол да белсенді болуға ұмтылады, бірақ әр нақты жағдайда одан белсенділік талап етілмейінше, өздігінен бастамашылық танытпайды. Орынсыз белсенді болудан қорқады.

Экстраверт қоғамда құнды, әрі пайдалы болу үшін әрекет етеді. Сапалы объект болғысы келеді. Мүмкін болса, тіпті орны толмас объекті болуға ұмтылады. Ұжымда экстраверт басқаларға көбірек назар аударады, оларды қозғауға тырысады, осы әрекеті басқаларға ұнаса, қуанады. Егер, жан-жағында көңіл бөлетін ешкім болмаса, жалыға бастайды.

Интроверт борыш бен міндеттерін орындай отырып, тек қажеттілік туындағанда ғана әрекет етеді. Экстраверттер парыз бен міндеттерді ұнатпайды – олар жауапкершілікті жоғары бағалайды. Айналада болып жатқан барлық жағдай үшін олар жауапкершілікті сезінеді және сол сезім оларды одан сайын белсендендіреді, әрекет етуге мәжбүрлейді. Жұмысқа, адамдарға және кез-келген нәрсеге қатысты жауапкершілікті арқалайды. Бірақ, олар борыш, міндет ұғымдарын зорлық-зомбылықпен байланыстырып қабылдайды. Интроверттер жауапкершілікті ұнатпайды – олар міндеттеуді жақсы көреді. Олар өздерінің борышы мен міндеті болып саналатын барлық нәрсені белсенділікпен орындайды және жауапкершілік дегеннен аулақ болуға тырысады. Олар үшін «жауапкершілік» деген сөздің өзі үкімді, жазаны білдіреді. Интроверт өзіне назар аударуын күтеді. Егер, оған ешкім назар аудармаса, бұл оны жалықтырады.

Экстраверт – бастамашыл, шабыттандырушы және ұйымдастырушы. Интроверт көбіне көзге көрінбейтін істерді тындырады – тіпті, істің басында ынта танытпаса да, соңында басқалар бастаған істі аяқтап тастайды. Ол қарапайым және сабырлы, істеген ісінің мәні мен маңыздылығына аса сенбегендіктен, өзіне жоғары сын көзбен қарайды.

Әрбір экстраверт сезімнің мазасыздығымен, белгілі бір деңгейдегі белсенділігімен ерекшеленеді және осы қасиет оны интроверт тек бақылап отыратын жағдайларда да, әрекет етуге итермелейді. Ойға шомып кеткен әсер туғыза отырып, бақылайды. Бірақ интроверттің назары – бұл өзінің ішкі әлеміне емес, сыртқы әлемнің субъектілері мен объектілері арасындағы қарым-қатынасқа бағытталады. Егер, интроверт қалың ойға шомып кетсе, демек ол өзінің ішкі әлеміндегі мәселелерді емес, басқа объектілер және субъектілермен арасындағы қарым-қатынас мәселелері туралы ойланып отыр деген сөз.

Интроверт үшін әлеммен, оның субъектілерімен қарым-қатынасы өте маңызды. Интроверт өзін, ішкі және сыртқы қасиеттерін өзгертеді. Өйткені, әлемнің, оның субъектілерінің өзіне деген қарым-қатынасы осыған байланысты болғандықтан, бұл интроверт үшін өте маңызды. Экстраверт үшін объектінің сапасы маңызды. Ол үшін әлем оны объект ретінде қалай бағалайтыны маңызды, ал әлемнің оған жақсы немесе жаман көзқараста қарайтындығын білу онша маңызды емес. Экстроверт үшін объектілерге деген көзқарас олардың сапасына байланысты болады.

Экстраверт басқа объектілерді өзгерте отырып, басқалардың өзін өзгертуге тырысуын өте ауыр қабылдайды: ол мұндай әрекеттерді мұқият қадағалап отырады және оларды бірден тоқтатады. Экстраверт өзінің объектілік қасиеттері нормаға сәйкес келмеген жағдайда ғана өзін-өзі өзгертеді. Интроверт басқаларды өзгертпейді және өзін өзгертуге де аса талпынбайды– бұл ол үшін маңызсыз әрекет, егер оның басқа объектілермен қарым-қатынасы оған құнды болса, ол онсыз да өзін-өзі өзгертеді.

**ҚОСЫМША Д**

**«Өзін-өзі бағалау» тесті**

Мақсаты: Тұлғаның қазіргі жағдайын анықтау. - 10 мин;

- тест нәтижелерін талқылау - 20 минут;

**Нұсқаулық:**

Сіздің алдыңызда тұлғаның сапаларының жиынтығы берілген: *белсенділік, ұқыптылық, ашықтық, көпшілдік, табандылық, принципшілдік, мейірімділік, жайдарылық, қарапайымдылық, адалдық, енжарлық, жалқаулық, тұйықтық, күдікшілдік, ашкөздік, қорқақтық, сараңдық, тәкаппарлық, өзімшілдік, немқұрайлылық.*

1 нөмірінің (дәрежесінің) астындағы **«идеал»** бағанына жоғарыда айтылғандардың ішінен сіз адамдардың бойынан ең қатты бағалайтын сапаны жазыңыз, 2-шісіне– маңыздылығының төмендеуіне қарай, сіз аздап төмен бағалайтын сапаны жазыңыз және т.с.с. 13 санының астына жоғарыда айтылғандардан сіз адамдарда оңай кешіре алатын сапаны – кемшілікті көрсетіңіз (өзіңіз білетіндей, мінсіз адам болмайды, әрбір адамда кемшілік бар, бірақ сіз олардың кейбірін кешіре аласыз, кейбірін жоқ), 14 нөмерінің астына – кешіру қиынға соғатындарын жазыңыз және т.с.с., 20 нөмірінің астына – сіздің ойыңызша, адамның бойында кездесетін ең сорақы қасиеттерді жазыңыз.

1 (дәрежелік) «**Мен**» бағанына жоғарыда айтылғандардың ішінен өз бойыңызда ең қатты дамыған сапаны жазыңыз (ол артықшылық немесе кемшілік болуына қарамастан), 2-ші нөмердің астына – кему ретімен, сіздің бойыңызда төменірек дамыған сапаны жазасыз және т.б., соңғы нөмердегі бағандарда – сіздің бойыңызда ең аз байқалатын немесе мүлдем жоқ сапалар жазылады.

**Тест нәтижелерін өңдеу:**

№3 бағанда респондент әрбір жазылған сапа бойынша дәреже нөмірлерінің айырмасын есептеуі тиіс. Мысалы: «ұқыптылық» сияқты сапа бірінші бағанда (Идеал) 1-ші рангілік орында, ал екіншісінде (Мен) – 7-ші орында; **d** мәні 1-7 = -6 болады; «принципшілдік» қасиеті біріншісінде де, екінші бағанда да 3-ші рангілік орында. Бұл жағдайда **d** мәні 3-3=0-ге тең болады; «немқұрайлылық» қасиеті бірінші бағанда 20-шы рангілік орында, ал екіншісінде - 2-ші орында. Бұл жағдайда **d** 20-2 = 18-ге тең болады және т.б.

4-бағанда әр сапа үшін d2 есептеу керек.

5-бағанда d2 қосындысы есептеледі, яғни:

**Σd2 = d12 + d22 + d32 + … + d202**;

Спирмен бойынша рангілік корреляция коэффициентін есептеу қажет:

**R = 1 – 6Σd2/(n3 – n)**, мұндағы:

n - салыстырылған жұптардың саны

n = 20 жағдайында формула келесі түрге ие болады:

**R = 1 – 0,00075Σd2**

**R** мәндері [-1; +1] шегінде болады.

**Тест нәтижелерін интерпретациялау**

**Өзін-өзі адекватты бағалауға** «жоғары деңгей» және «орташадан жоғары» (адам өзін лайықты бағалайды, өзін құрметтейді, өзіне қанағаттанады), сонымен қатар «орташа деңгей» (адам өзін сыйлайды, бірақ өзінің әлсіз тұстарын біледі және өзін-өзі жетілдіруге, өзін-өзі дамытуға ұмтылады) жатады.

**Өзін-өзі адекватты емес жоғары бағалайтын адам** сәтсіздіктердің бәрі өзінің қателіктерінің, жалқаулығының, білімі мен қабілетінің жеткіліксіздігінің немесе дұрыс емес мінез-құлқының нәтижесі екенін мойындағысы келмейді. Өзінің жеке тұлғасын асыра бағалау стереотипінің тұрақты сақталуынан адам адекватты емес аффекті, яғни ауыр эмоционалды жағдайға тап болады. Егер, жоғары өзін-өзі бағалау шынайы жағдайға сәйкес өзгеретін болса, яғни жетістік кезінде жоғарылап, сәтсіздікке байланысты төмендейтін болса, демек, бұл тұлғаның дамуына ықпал етуі мүмкін, өйткені ол өз мақсатына жету үшін бар күшін салуы, қабілеттері мен ерік-жігерін дамытуы керек болады.

Өзін-өзі бағалаудың тым жоғары немесе тым төмен болуы өзін-өзі басқару, өзін-өзі бақылау үдерісін бұзады. Бұл, әсіресе, өзін-өзі бағалауы жоғары және төмен адамдар қақтығыстарға себеп болатын қарым-қатынас кезінде байқалады. Өзін-өзі жоғары бағалау кезінде қақтығыстар басқа адамдарға деген немқұрайлы қатынас пен оларды құрметтемеу, олардың жеке басына тым қатал және негізсіз мәлімдемелер айту, өзгенің пікіріне төзбеушілік, тәкаппарлық пен менмендік көрсету салдарынан пайда болады. Өзін-өзі сынаудың төмендігі олардың өзгелерді менмендікпен және бұлтартпас үкімдермен қалай ренжітетінін байқауға мүмкіндік бермейді.

Өзін-өзі төмен бағалау кезінде қақтығыстар осы адамдардың шамадан тыс сыни көзбен қарауынан туындауы мүмкін. Олар өздеріне де, өзгелерге де тым талапшыл, бірде-бір сүрінуді немесе қателікті кешірмейді және үнемі басқалардың кемшіліктерін баса айтып отыруға бейім. Бұл әрекет жақсы ниетпен жасалса да, осының есебінен кикілжіңдер көбірек туындайды, өйткені көп адам жүйелі түрде «кемсітуге» төзе бермейді. Егер, адам бойынан үнемі тек жамандықты байқап, әрқашан соны көрсетіп тұрса, онда мұндай бағалаудың, ойлардың және әрекеттердің иесі де ұнамсыз бола бастайды.

**Адекватты емес аффекті** өзін-өзі бағалауы жоғары адамдардың өзін нақты жағдайлардан қорғауға және әдеттегі өзін-өзі бағалауды сақтауға ұмтылысы ретінде туындайды. Бұл басқа адамдармен қарым-қатынастың бұзылуына әкеледі.

Реніш пен әділетсіздікті сезіну өзін жақсы сезінуге, өзінің қабылдауындағы тиісті биіктігінде қалуға, өзін зардап шеккен немесе ренжіген адам ретінде санауға мүмкіндік береді. Бұл адамды көз алдында жоғарылатады және өзіне деген наразылықты жояды. Өзін-өзі жоғары бағалау қажеттілігі қанағаттандырылады және оны өзгерту, яғни өзін-өзі басқарумен айналысу қажеттілігі өзекті болмай қалады. Осы тұлға туралы, оның қабілеттері, мүмкіндіктері мен қоғамдық құндылықтары туралы басқаша көзқарастағы адамдар арасында сөзсіз қақтығыстар туындайды. Адекватты емес аффекті – бұл психологиялық қорғаныс, ол уақытша шара, өйткені ол негізгі мәселені шеше алмайды, нақтырақ айтқанда – қолайсыз тұлғааралық қатынастардың себебі болып табылатын адекватты емес өзін-өзі бағалаудың түбегейлі өзгеруіне ықпал ете алмайды.