

АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
МАГИСТРАТУРА ЖӘНЕ PhD ДОКТОРАНТУРА ИНСТИТУТЫ

УДК 159.9:37.015.3

Қолжазба құқығында

Ниетбаева Гүлмира Бекенқызы

Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы

6D010300 – Педагогика және психология

Философия докторы (PhD)

ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Ғылыми кеңесшілері:
психология ғылымдарының докторы,
профессор Ж.Ы.Намазбаева

Мәскеу психоанализ институты
психология ғылымдарының докторы,
профессор Н.Л.Нагибина

Қазақстан Республикасы
Алматы, 2014

МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ	3
1. ШЕТЕЛДІК ЖӘНЕ ОТАНДЫҚ ҒЫЛЫМДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ЗЕРТТЕУ МӘСЕЛЕСІНІҢ ТАЛДАНУЫ	9
1.1 Тұлғаның психологиялық денсаулығы мәселесінің негізгі ғылыми зерттеуінің сипаттамасы.....	9
1.2 Қазіргі кезеңдегі психологиялық денсаулықтың түсініктері.....	20
1.3 Студенттердің психологиялық денсаулығы мәселесінің жағдайы.....	34
2. СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ ДАМУЫН МОДЕЛДЕУДІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ	
2.1 Студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының моделі.....	72
2.2 Студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының психологиялық-педагогикалық шарттары.....	82
3. СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫН ДАМУ МӘСЕЛЕСІНЕ АРНАЛҒАН ТӘЖІРИБЕЛІК-ЭКСПЕРИМЕНТТІК ЖҰМЫС	97
3.1 Студенттердің психологиялық денсаулығы ерекшеліктерін эксперименттік тұрғыда зерттеу жұмысы.....	97
3.2 Студенттердің психологиялық денсаулығын дамытудың психокоррекциялық бағдарламасы және қалыптастырушы эксперименттің нәтижелері.....	112
ҚОРЫТЫНДЫ	151
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ	153
ҚОСЫМШАЛАР	169

КІРІСПЕ

Зерттеудің өзектілігі. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың 2014ж. 17 қаңтарындағы «Қазақстандық жол – 2050: Ортақ мақсат, ортақ мүдде, ортақ болашақ» атты Қазақстан халқына Жолдауында: «Ұлт денсаулығы – біздің жетістікті болашағымыздың негізі», деп анық аталып көрсетілген. Сонымен қатар, білім беру саласындағы басымдықтарды аша келе, «жоғары оқу орындар білім беру жұмысымен ғана шектелмеулері керек» [1], деп айтылғанын да көре аламыз.

Бүгінгі күні әлеуметтік-экономикалық өзгерістер адамның психикасына және оның бейімдік қабілеттеріне жоғары талаптар қояды. Қазіргі кезде Қазақстан Республикасында, кеңес дәуірінен кейінгі барлық кеңістіктердегідей, жүйке-психикалық аурулардың (невротизация, жаракаттан кейінгі стрестік, психосоматикалық бұзылулар), әр түрлі тәуелділіктердің, сонымен қатар әлеуметтік-мәдени факторлардың салдарынан болатын ауыртпалықты күйініштердің (бұқаралық ақпарат құралдарының әсерінен пайда болған беймазалық қорқыныштар, ноогендік, мазасыз қынжылулардың және т.б.) өсуі байқалады. Осының барлығы жаһандық әлеуметтік-экономикалық және саяси дағдарысты оқиғалармен күрделене түседі. Қазіргі кезде адамдардың психологиялық сырқаттарының белгілері: өзінің өмірлік сұраныстарын қанағаттандыра алмаушылық және құбылмалы әлемде өмір сүру барысында әлеуметтік-құзыретті тұлға болып қала алмау, дезадаптациялық мінез-құлық және қоршаған ортадағы адамдармен тиісті қарым-қатынас сақтауға мүмкіндіктің жоқтығы көбеюде [2]. Осыған байланысты ғылымға жүктейтін қазіргі қоғамның сұранысы, тұлғаның және жалпы қоғамның психологиялық денсаулық мәселесі өзекті болып саналады. Ерекше адами көріністерге назар қоюдың сыры да осында.

Психологиялық-педагогикалық теория мен практикада «психологиялық денсаулық» термині бертін ғана енгізілген. «Психологиялық денсаулық» терминіне жақын, бірақ тең келмейтін «психикалық денсаулық», «денсаулық психологиясы» сияқты категориялармен саралаудың маңызды өлшемі болып, клиникалық психология және валеология салаларына қарағанда, қарастырылатын ұғымның тұлға психологиясы аясына, оның рухани жағына, өздігінен даму және өзіндік маңыздану жағына жататындығы саналады.

Диссертация тақырыбының зерттелу деңгейіне келетін болсақ, оқушылар мен студенттердің денсаулығын сақтаудың кейбір аспектілері С.М.Жақыпов, Ж.Ы.Намазбаева, Х.Т.Шерьязданова, А.Р.Ерментаева, Р.Б.Каримова, А.Т.Акажанова, Қ.Н.Нығыметова, Н.Д.Унарбекова еңбектерінде қарастырылған [3,4,5,6,7,8,9,10].

Психологиялық денсаулық мәселесінің түсініктері мен мәселелері Б.С.Братусь, И.В.Дубровина, Г.С.Никифоров, В.И.Слободчиков, А.Б.Холмогорова, О.В. Хухлаева және т.б. еңбектерінде көрініс тапқан [11,12,13,14,15,16]. Алайда, психологиялық денсаулық жайындағы бар зерттеулерге қарамастан, оның құрылымы мен мазмұны толық

ашылмағандықтан, әдіснамалық, терминологиялық қиындықтар орын алғандықтан, мәселенің әлеуметтік-психологиялық аспектілері жетілдіруді талап ететіндіктен аталған бағыт тиісті ғылыми мағына беруді талап етеді.

Жастардың білім алуының, әлеуметтенуінің және мамандануының табыстылығына қажетті жағдай болғандықтан, психологиялық денсаулық мәселесі, білім беру саласында ерекше өзекті болып табылады.

Студенттер ерекше жас категориясы ретінде, мобилділігімен және белсенділігімен ерекшеленетін, еліміздің болашағын анықтайтын әлеуметтік топтың өтпелі кезеңі. Осыған байланысты олар едәуір психофизикалық, эмоционалдық жүктемелерді сезініп, көптеген жағымсыз әсерлердің ықпалдарында болады. Психикалық және психологиялық денсаулықтың бұзылуына тәуекел факторы болып саналатын, студенттік шаққа күрделі жас ерекшелік және тұлғалық күйзелістер тиесілі. Ғалымдар жоғары оқу орнындағы білім беру ортасын күйзелісті гендік деп сипаттайтын объективті жағдайларды: психикалық және физикалық жүктемелердің жоғарылығын, олардың әсіресе сессия кезінде күрт өсуін, уақытының тапшылығын, үлкен көлемдегі ақпаратты қысқа мерзім ішінде меңгеру қажеттілігін, қатаң бақылау және күн тәртібінің реттелуін белгілейді [17]. Білім жүйесін жаңарту және реформалау жағдайында мамандарды даярлау сапасына талаптар күшейеді. Бұл іс-әрекеттің когнитивтік, эмоционалдық, коммуникативтік қанықтығын анықтайды және оқыту нәтижелері үшін жауапкершілікті арттырады. Зерттеулердің талдауы студенттердің психологиялық денсаулығы мәселесіне қызығушылықтың бар екендігін көрсетеді [18,19,20,21,22].

Білім беру ортасы жалпы этномәдени саласының бір бөлігі болып табылады. Сондай-ақ, Қазақстан Республикасы жоғары оқу орындарының көпмәдени ортасы білім алушы жастардың әлеуметтенуіне ықпал ететіндігі сөзсіз. Алайда бұл аспект психологиялық ғылымда осы уақытқа дейін ашылмай келеді. Студенттердің психологиялық денсаулығына сырттай және іштей әсер ету жүйесі толық зерттелмеген деп айта аламыз.

Сонымен бірге бірқатар қарама-қайшылықтарды да белгілеуге болады:

- бір жағынан, психологиялық денсаулық мәселесінің өзектілігі мен маңыздылығын мойындау, екінші жағынан – терминологиялық айқындылық пен мәндік сипаттама анықтығының жетіспеушілігі;

- студенттердің психологиялық денсаулығы жөніндегі зерттеулердің болуы, енді бір жағы – даму факторлары мен құрылымын анықтауға қатысты олардың әр түрлі бағыттылығы;

- бірінші жағы, студенттердің психологиялық денсаулығын дамытуды жоғары оқу орындарының басты міндеті ретінде мойындау, екінші бір жағы – психологиялық дені сау тұлғаны психологиялық қолдау және сүйемелдеудің кешенді жүйесінің жоқтығы.

Бұл аталған қарама-қайшылықтар студенттердің психологиялық денсаулық ерекшеліктерін зерттеуден, сонымен қатар оны дамыту факторлары мен психологиялық жағдайларын анықтаудан тұратын зерттеу мәселесін көрсетеді.

Осыған байланысты зерттеудің өзектілігі: біріншіден, «психологиялық денсаулық» категориясын қарастырудың қажеттілігімен және оның мәндік сипаттамасын айқындаумен; екіншіден, студенттік шақта психологиялық денсаулықтың дамуының көрсеткіштерін анықтаудың маңыздылығымен; үшіншіден, психологиялық әдістермен түзеу және психологиялық алдын алу жолдарын іздеуге бағыттылығымен анықталады.

Зерттеу мақсаты: студенттердің психологиялық денсаулығының дамуын зерттеу.

Зерттеу нысаны: студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы.

Зерттеу пәні: студенттердің психологиялық денсаулығының даму ерекшеліктері.

Зерттеу болжамы: егер, студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы келесі реттегі бағыттармен жүзеге асырылса, нәтижелі болады:

- білім беру үрдісінің психологиялық сүйемелдеуі психологиялық денсаулықтың ерекшеліктерін ескере отырып, оның құрылымдық компоненттерін дамытуға бағытталған болса;

- студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының сыртқы және ішкі факторлары ескерілсе;

- білім беру ортасында психологиялық денсаулықтың дамуы бойынша модель жетілдіріліп, жүзеге асырылса.

Зерттеудің мақсаты мен болжамына сәйкес келесі **міндеттер** белгіленген:

1. «Психологиялық денсаулық» ұғымын және оның құрылымын жүйелі, кешендік көзқарас негізінде анықтап, оған мағыналық сипаттама беру.

2. Әр түрлі әлеуметтік-мәдени ортадағы студенттердің психологиялық денсаулығын даму ерекшеліктерін зерттеу.

3. Студенттердің психологиялық денсаулығының даму компоненттерін белгілеу.

4. Студенттердің психологиялық денсаулығын дамыту үрдісінің моделін жетілдіру.

5. Студенттердің психологиялық денсаулығының дамуындағы жас ерекшеліктерді нақтылау.

6. Студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының кешендік бағдарламасын жетілдіріп, оны психологиялық-педагогикалық үрдіске енгізу.

Зерттеудің әдіснамалық негізі:

- тұлғаның психологиялық қорғанысы туралы тұжырымдама (З.Фрейд) [23];

- тұлға мәселесін зерттеудегі тұтастық көзқарас (Л.С.Выготский) [24];

- сана мен іс-әрекеттің бірлігі, дамуы туралы іргелі ғылыми зерттеулер (С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев) [25,26];

- психикалық құбылыстарды зерттеудегі жүйелі көзқарас (Б.Ф. Ломов) [27];

- тұлғаны зерттеудегі кешендік көзқарас (Ж.Ы.Намазбаева) [28].

Зерттеудің теориялық негізі:

- мәдени-тарихи теория (Л.С.Выготский) [29];

- өзіндік маңызданудың гуманистік тұжырымдамасы (А.Маслоу, К.Роджерс) [30,31];

- психологиялық денсаулықтың қазіргі кездегі тұжырымдамалары (Дубровина И.В., Хухлаева О.В., Братусь Б.С. және т.б.) [32,33, 34];

- көп этникалық білім беру ортасында тұлғаның этномәдени бейімделуі мен мәдениеттердің өзара ықпалдастығының психологиялық және педагогикалық теориялары (Г.У.Солдатова, Т.Г.Стефаненко және т.б.) [35,36];

Зерттеудің ғылыми жаңалығы:

- Студенттік шақта жасқа қарай жаңадан пайда болған өзгерістер жүйесінде психологиялық денсаулықтың мәндік сипаттамасы нақтыланды.

- Дамудың мазмұндық құрылымы мен динамикасы тұрғысынан студенттердің психологиялық денсаулығының ерекшеліктері анықталып көрсетілді.

- ЖОО психологиялық сүйемелдеу жүйесінде психологиялық денсаулықты оңтайлы дамытудың жағдайлары анықталды.

Зерттеудің теориялық маңыздылығы:

- «Студенттердің психологиялық денсаулығы» ұғымы анықталып, 4 компонентті қамтыған құрылымы анықталды: 1) *интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті*: невротизация, стреске төзімділік, бейімділік қабілеттері, мазасыздану; 2) *рефлексиялық компонент* өзін-өзі бағалау мен субъективтік бақылаудан тұрады; 3) *құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компоненті* құндылық бағдар мен өзін-өзі белсендіру жүйесін қамтиды; 4) *эмоционалдық компонент* тұлғаның эмоционалдық қасиеттері мен эмоционалдық ақыл-ойынан тұрады.

- Тұлғаның психологиялық денсаулығының дамуы ерекшелігі туралы мәліметтермен студенттік жастың психологиялық сипаттамасы толықтырылды.

- Психологиялық денсаулықтың даму факторларының өзара ықпал етуінің жүйелі түрі ашылды, психологиялық денсаулықтың дамуы сыртқы және ішкі факторлардың әсерінен, оның құрылымының өзара байланысымен, әсіресе психологиялық сүйемелдеу жағдайында тиімдірек жүзеге асатындығы дәлелденді.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы:

Ұсынылған модельдің және кешенді бағдарламаның негізінде студенттердің психологиялық денсаулығының дамуын, диагностикасын, психологиялық әдістермен түзеу және психологиялық алдын алуды жүргізуге болады.

Диссертация материалдары біліктілікті жетілдіру жүйесінде психологтардың, педагогтардың, тәлімгерлердің оқытуын ұйымдастырғанда, элективтік курстарды, шебер-кластарды, психологиялық кеңес беруді жүргізгенде қолданыла алады.

Зерттеу барысында келесі **әдістер** қолданылды:

1. ғылыми әдебиеттердің теория-әдіснамалық талдамасы.
2. салыстырмалы әдіс.

3. психологиялық денсаулықтың 4 компоненттен тұратын көрсеткіштеріне сәйкес келетін диагностикалық әдістемелер кешені:

1) *интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті:*

- Л.И. Вассерманның невротизация деңгейін диагностикалау әдістемесі;
- Холмс және Ригенің стресске төзімділік және әлеуметтік бейімділікті диагностикалау әдістемесі;
- А.Г.Маклакова, С.В.Чермякинаның «Бейімділік» атты көпдеңгейлі тұлғалық сауалнамасы;
- Ч.Д. Спилбергер және Ю.Л.Ханиннің мазасыздануды диагностикалау әдістемесі.

2) *рефлексиялық компонент:*

- Н.М. Пейсаховтың нұсқасындағы С. Будассидің шкалалары бойынша өзін-өзі бағалаудың тиімділігі деңгейінің диагностикасы;
- С.Бажин, Е.Голынкина, А.Эткинд (Дж.Роттердің шкаласы негізінде) субъективтік бақылау деңгейін анықтау әдістемесі;

3) *эмоционалдық компонент:*

- Н.Холлдың эмоционалды ақыл-ой деңгейін бағалау әдістемесі;
- А.Леонованың нұсқасындағы К.Изардтың «Дифференциалды эмоциялар шкаласы» атты әдістемесі;

4) *құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компоненті:*

- М. Рокичтің мазмұндық және құралдық құндылықтар тізімін қолдану арқылы студенттердің құндылықтар бағдарының жүйесін айқындау және В.Ядовтың тұлғалық диспозициялар бойынша оңтайлығын бағалау;
- САМОАЛ сауалнамасы (психологиялық денсаулықтың сындарлы ықпалы ретінде студент тұлғасының өзін-өзі белсендіру деңгейін айқындауға арналған);

4. Мәліметтерді өңдеу үшін SPSS 16\$\$ мәліметтерін статистикалық өңдеудің қолданбалы бағдарламалар пакеті пайдаланылды; RsСпирменнің корреляциялық талдамасы, топтарды салыстыру әдістері (эксперименттік топтардың үш шағын топтарының арасында – Крускала-Уоллистің Н-өлшемдері, Манна-Уитнидің U- өлшемдері; Стьюденттің t-өлшемдері бір уақыттағы айырмашылықтар нақтылығының өлшемдері)

Зерттеу нәтижелерінің **нақтылығы** зерттеудің пәніне, міндеттеріне сәйкес келетін, бірін-бірі өзара толықтыратын әдістерді пайдаланғандықпен; респонденттерді іріктеудегі жеткілікті көлеммен (360 адам), зерттеу нәтижелерінің сандық, сапалық және статистикалық талдауларының байланысымен қамтамасыз етілді.

Қорғауға ұсынылатын қағидалар:

1. Студенттердің психологиялық денсаулығы – ЖОО білім беру ортасы жағдайында дамитын, интегралды-тұлғалық қасиеттер компонентінен (невротизация, стресске төзімділік, бейімділік қабілеттері, мазасыздану); рефлексиялық компоненттен (өзін-өзі бағалау, субъективтік бақылау деңгейі); құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компонентінен (құндылық бағдар жүйесі мен өзін-өзі белсендіру); эмоционалдық компоненттен (тұлғаның

эмоционалдық қасиеттері, эмоционалдық ақыл-ой) құралатын, жүйелі психологиялық білім.

2. Психологиялық денсаулықтың құрылымы бойынша қазақ және орыс топтарында оқитын 1 және 3 курс студенттерінің айырмашылықтары ескеріледі.

3. Студенттердің психологиялық денсаулығына сыртқы және ішкі факторлардың жүйесі әсер етеді. Сыртқы факторларға жататыны: этномәдени орта, ЖОО білім беру ортасына бейімделу үрдісі. Психологиялық денсаулықты дамытудың ішкі факторларына жататындары: өзін-өзі белсендіру қорлары (өзін-өзі баламалы бағалау, өзіндік маңыздану), бейімділік қорлары (стресске төзімділік, эмоционалды тұрақтылық, өзін-өзі реттеу); рухани-адамгершілік қорлары (адамгершіліктік, құндылық ретіндегі денсаулық, ішкі бақылау локусы, дамыған эмоционалдық ақыл-ой).

4. Студенттердің психологиялық денсаулығын дамытудың негізгі шарттары болып төмендегілер саналады:

- білім беру үрдісін психологиялық тұрғыдан қамтамасыз ету;
- студент тұлғасының дамуында әлеуметтік-мәдени жағдайды ескеру: мекен жайын – қала-ауыл, оқу барысында тұратын жерін – отбасы-жатақхана, этникалық және тілдік ортасы; моноэтникалық-полиэтникалық орта және т.б.;
- 1 курста студенттерге ЖОО білім алу және этномәдени ортаға бейімделу үрдісі маңызды болып табылатынын оқу үрдісінде ескеру;
- студенттердің психологиялық денсаулығының дамуын психологиялық сүйемелдеу: диагностика, психологиялық әдістермен түзеу, дамыту, психологиялық алдын алу.

5. Студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының құрылымдық-мазмұндық моделі келесі реттегілерден тұрады: мақсатты әдіснамалық негіздер және теориялық көзқарастар, студенттердің психологиялық денсаулығының компоненттері, студенттердің психологиялық денсаулығының даму факторлары, студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының шарттары және болжамды нәтиже.

6. Ұсынылған моделдің нәтижелі болуы, студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының, психологиялық әдістермен түзеудің және психологиялық алдын алудың кешендік бағдарламасын құрып, психологиялық-педагогикалық үрдіске енгізу.

Диссертация құрылымы зерттеудің қойылған міндеттерін біртіндеп шешу логикасына сәйкес құрылды: кіріспеден, үш тараудан, қорытындыдан, пайдаланылған әдебиеттер тізімінен және қосымшалардан тұрады.