

**ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ
КҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ
ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

УДК613.86

**ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА
И ЕГО АКТИВНОСТИ**

Ажмолжадаева М.Д., 3 курс, педагогика и психология, Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова

Иванова Е.Н., магистр педагогических наук, старший преподаватель, Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова

Основой здоровья человека является психологическое здоровье, которое представляет собой важный компонент эффективности как профессиональной деятельности, так и общего благополучия человека. Во время студенческой жизни психологическое здоровье позволяет молодежи проявлять активность в адекватном восприятии всего накопленного опыта, усваивать его и закладывает основу для успешной дальнейшей деятельности в обществе.

Социально-экономическое развитие общества, его успешность напрямую зависит от качества подготовки квалифицированных специалистов. В процессе получения образования в вузе, актуальной является задача исследования условий эффективного профессионального развития личности, становление и развитие профессионала, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, готового к профессиональной и социальной мобильности. Важнейшим условием эффективного профессионального и личностного развития является субъектная активность самого студента, которая реализуется в его учебной деятельности.

Важным субъективным компонентом учебной активности является переживание студентом тех трудностей, с которыми он сталкивается в процессе овладения профессией, так как обучение в вузе часто сопровождается различными стрессовыми ситуациями, связанными как с учебным процессом, так и с личными взаимоотношениями. Результаты многих исследований показали, что подавляющее большинство студентов (особенно младших курсов) испытывают комплекс трудностей (учебных, социальных, психологических, бытовых и многие другие), обуславливающих негативные переживания и отрицательно сказывающихся на их учебной активности.

Актуальность исследования психологического здоровья студентов, вызвана определяющим значением самого феномена – явления здоровья для жизнедеятельности человека. Понятие «здоровье» синкретично, то есть оно характеризуется сложностью, разнообразностью и неоднородностью. Основой здоровья человека является психологическое здоровье, которое представляет собой важный компонент эффективности как профессиональной деятельности, так и общего благополучия человека.

Психологическое здоровье во время студенческой жизни имеет глубинный смысл, так как молодежь в этот период воспринимает весь накопленный опыт, усваивает его и закладывает основу для дальнейшей деятельности, и от этого зависит жизнь всего общества.

Студенческие времена являются очень важным этапом в становлении человека как личности, в его идентификации. Стоит также отметить, что этот период является одним из критических в жизни человека по ряду причин. В первую очередь, время студенчества характеризуется большими интеллектуальными нагрузками, резкими и значительными изменениями привычного образа жизни, формированием межличностных отношений вне семьи, потребность приспособиваться к требованиям и условиям труда и проживания.

ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ КҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Социальный заказ общества для образовательных учреждений профессионального профиля – это не только подготовка профессиональных и компетентных специалистов, но и выполнение программ, нацеленных на профилактику физического и духовного здоровья молодежи и здоровья нации, его сохранение и поддержание. Современному специалисту важно быть подготовленным к принятию решений, вне зависимости от ситуации и рабочих условий, брать на себя ответственность за здоровье других людей. Это требует не только больших физических и моральных, но и душевных и психических сил.

Психическое здоровье – необходимое условие полноценного функционирования и развития человека на протяжении всей жизни. Во-первых, это условие адекватного и осознанного выполнения своей возрастной, социальной и культурной роли, а во-вторых, дает возможность постоянного развития на протяжении всей жизни.

В нашей статье, мы выдвигаем гипотезу о том, что характеристики психологического здоровья могут различаться в зависимости от специальности обучения и собственной учебной активности студента. При этом имеет место предположение, что характер взаимосвязи психологического здоровья и учебной активности зависит от специальности обучения.

Особенную важность эта тема имеет сейчас, в период дистанционного обучения, и постепенного возвращения к традиционной форме обучения некоторых учебных заведений. Тем студентам, которые поступили на обучение в 2019 году, и только завершили процесс адаптации к новой учебной среде, после дистанционного формата обучения, вновь приходится возвращаться к процессу адаптации. Те же студенты, которые поступили на обучение в 2020 году, приступили к процессу адаптации коллективного обучения только сейчас. Помимо психологической и эмоциональной неподготовленности, они испытывают стресс и от учебной нагрузки, многие даже имеют сложность с тем, чтобы правильно организовать свой график и распорядок дня.

Основные трудности, субъективно воспринимаемые студентами как часто встречающиеся и труднопреодолимые, которые отрицательно сказываются на учебной активности и снижают уровень успеваемости студентов, – это трудности операциональные, т.е. трудности, связанные с недостаточно развитыми навыками самостоятельной работы, с неумением конспектировать, работать с научной и справочной литературой, низким уровнем базовых знаний и т.п.

В настоящее время к выпускникам высших учебных заведений предъявляют повышенные требования, их творческое долголетие и высокий профессионализм возможны лишь при наличии хорошего здоровья. Одна из самых важных задач современного образования – сохранение и поддержание здоровья обучающихся.

В то же время, учебная среда имеет ряд особенностей, оказывающих существенное влияние на психологическое здоровье студента. В частности, к ним можно отнести следующее:

- проблемы адаптации к вузовскому обществу;
- профессионально-самоопределение;
- значительную интеллектуальную нагрузку;
- психоэмоциональное напряжение;
- низкую двигательную активность;
- проблемы межличностных отношений;
- недостаточный опыт самостоятельной деятельности;
- неумение рационально организовать своё время и др. [1].

Следовательно, обучение и взросление обучающегося сопровождается набором специфических особенностей, которые вместе могут стать мощным фактором риска для психологического здоровья.

Необходимо заметить, что психологическое здоровье является необходимым источни-

ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ КҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

ком и условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Мы ознакомились с результатами исследований В.Э. Пахальян, И.В. Дубровиной, О.В. Хухлаевой и выяснили, что:

- с одной стороны: психологическое здоровье – условие адекватного выполнения людьми их культурных, социальных и возрастных ролей;
- с другой стороны: психологическое здоровье обеспечивает возможность непрерывного развития человека на протяжении всей его жизни.

Непрерывность развития представляет собой важное свойство психологического здоровья и условие адекватного выполнения профессиональной роли специалиста. Мы придерживаемся точки зрения, что психологическое здоровье – это динамическая совокупность психических свойств и состояний личности, которые обеспечивают состояние гармонии, полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности, осознание своей индивидуальности и своеобразия всех окружающих людей, высокий потенциал достижения благополучия в жизни [2].

Проанализировав теоретические источники по исследуемой проблеме, перечислим показатели психологического здоровья студентов:

- принятие самих себя и окружающих;
- полноценное межличностное общение;
- уверенность в правильности профессионального выбора;
- осознание своих желаний и ценностей, смысла жизни;
- самоактуализация и саморегуляция.

В современных условиях, каким бы самостоятельным человек ни был, возникают ситуации, когда ему требуется сопровождение конкретного специалиста:

- сопровождение принятия решения;
- сопровождение выбора профессии;
- сопровождение выбора цели, в сложных жизненных ситуациях и т.п.

Также современный студент нуждается в сопровождении со стороны педагогов, психологов, других специалистов.

Сопровождать – означает следовать рядом, вместе с кем-то в качестве провожатого или спутника. Приведем пример точки зрения Слюсарева Ю.В. в использовании термина «сопровождение»: обозначить не директивную форму оказания психологической помощи здоровым людям, которая направлена «не только на достройку или укрепление, но и на развитие и саморазвитие самосознания личности», помощи, которая запускает механизмы саморазвития, активизирующей собственные человеческие ресурсы [3]. В психолого-педагогической литературе можно встретить понимание «сопровождения» как поддержки психически здоровых людей, имеющих личностные трудности на определенном этапе развития. Мы поддерживаем точку зрения исследователей, что «сопровождение» следует рассматривать как системную интегративную технологию социально-психологической помощи семье и личности, как один из видов социального патронажа – социально- психологический патронаж [4], [5], [6].

Многие исследователи отмечают, что сопровождение «предусматривает поддержку естественно развивающихся реакций, процессов и состояний личности». Будущим специалистам в области педагогики и психологии важно осознавать, что успешно организованное социально-психологическое сопровождение открывает перспективы личностного роста, помогает человеку войти в ту «зону развития», которая ему пока еще недоступна [7].

Приведем примеры самых востребованных зон сопровождения студента:

- профессиональный выбор, поиск себя в профессии (профессиональное самоопределе-

**ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ
ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ
ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

ние);

- решение личностных проблем, снятие эмоционального напряжения (овладение здоровые сберегающими технологиями);

- умение ставить и достигать цель, аудит своих ресурсов и поиск недостающих.

Приведем результаты нашего исследования о взаимосвязи проявлений психологического здоровья и учебной активности в зависимости от специальности обучения.

Участие в исследовании приняли студенты выпускных курсов ГУ имени Шакарима г. Семей в возрасте 20-23 лет. Было протестировано 2 группы студентов специальности «Педагогика и психология» общей численностью 36 человек и 2 группы студентов специальности «Психология» общей численностью 35 человек. Всего в исследовании приняли участие 71 человек.

Участие в тестировании было добровольным и проводилось в дистанционном формате. Испытуемым были предоставлены диагностические опросники и бланки для ответов.

Корреляционный анализ показал, что у студентов разных специальностей проявляется разная взаимосвязь учебной активности и психологического здоровья. Во время исследования, наше предположение относительно различия характеристик психологического здоровья в зависимости от специальности обучения студентов, частично не подтвердилась. Студенты специальности «педагогика и психология» и студенты специальности «психология» не имеют достоверных различий ни по параметрам учебной активности, ни по параметрам психологического здоровья, определяемым с помощью диагностического инструментария.

Однако, наша гипотеза о различии характеристик психологического здоровья в зависимости от учебной активности студента нашла эмпирическую поддержку: чем выше учебная активность студента, тем сильнее выражена жизнестойкость студента, его осмысленность жизни.

Наиболее жизнестойкие студенты активно вовлечены в учебную деятельность, которая в наибольшей мере представляет их субъектность. Иначе говоря, для них учебная активность действительно является мерой того шага, который сам студент делает навстречу образовательной среде как истинный субъект, автор этих взаимодействий.

Благодаря высокому уровню учебной активности студенты:

- получают удовлетворение и от учебы и от жизни в целом;
- видят перспективы будущего профессионального становления и развития;
- чувствуют себя более уверенно и свободно;
- их жизнь эмоциональна и разнообразна.

Что касается фактора низкой учебной активности, то такие студенты не имеют четкого представления своего будущего; полны сомнений в себе и в своих способностях управлять жизнью по своему усмотрению и возможностью свободно принимать решения.

Таким образом, учебная активность – это целостная система, представленная в единстве ее объективных и субъективных компонентов. Субъективные компоненты (отношение студента к результатам своего учения и субъективное восприятие им различных учебных трудностей) оказывают существенное влияние на общий уровень учебной активности и результативность учебной деятельности. Современные подходы и технологии в образовании призваны обеспечить сохранение и поддержание здоровья обучающихся.

Список использованных источников

1. Н.В. Жигинас, В.Я. Семке «Психическое здоровье студентов. Монография», 2009
2. И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан «Психология. Учебник для студ. сред. пед. учеб. Заведений» / М., 1999
3. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения

**ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ
КҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ
ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

4. Э.Ф. Зеер, О.А. Рудей «Психология профессионального самоопределения в ранней юности. Учеб. Пособие» / М., 2008
5. Ю.М. Марышева «Условия обучения как фактор психологического здоровья старшеклассников: выпускная квалификационная работа бакалавра», 2015
6. В.В. Козлов «Заключительная лекция – Медицинская статистика и доказательная медицина», 2012
7. Т.М. Ковалева, Е.И. Кобыща, С.Ю. Попова, А.А. Теров, М.Ю. Чередилина «Межрегиональная тьюторская ассоциация» / М., 2012

УДК 378.183

**ОСОБЕННОСТИ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
В ПЕРИОД КАРАНТИНА**

Гаан В.К., 4 курс, специальности психология, руководитель волонтерско-благотворительного клуба «Аялы жастар», Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова

Ельчищева О.В., магистр психолого-педагогических наук, старший преподаватель кафедры психологии институт экономики и права, Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова

В статье рассмотрена деятельность студентов волонтеров и участников волонтерско-благотворительного клуба «Аялы журек» КРУ имени А.Байтурсынова во время дистанционного обучения в период карантина.

Реальность современного общества предъявляет новые требования к подготовке личности – его социально значимых качеств, способности быть активным, принимать собственные решения, противостоять конкуренции, вносить личный вклад в социальную и политическую жизнь общества, фокусироваться на гуманистических ценностях. В этих условиях одной из наиболее актуальных задач является развитие такого базового проявления личности, как социальная деятельность.

Образовательные учреждения играют важную роль в этом процессе. Особенно это касается университетов, которые решают проблему самоопределения студентов в системе жизненных ценностей, их освоения новых социальных ролей, расширяют сферу выражения своих способностей, создают профессиональные компетенции. Учебное заведение, имеющее достаточно сильный образовательный потенциал, не в полной мере обеспечивает его реализацию, а проблемы развития социальной активности студентов в учебном процессе в вузе не решаются в полной мере.

Одним из эффективных способов развития социальной деятельности, который предоставляет широкий спектр возможностей для самореализации студентов в различных областях и областях жизни является добровольчество – волонтерская деятельность.

Волонтерская деятельность позволяет создать условия, направленные на воспитание студенческой молодежи, характеризующиеся активной жизнью, конструктивным мышлением, умением принимать собственные решения, проявлять инициативу, преодолевать трудности профессиональной, социальной и личной натуры.