

МРНТИ: 15.81.99

10.51889/1728-7847.2023.1.74.022

С.Асқарқызы¹

¹Қазақ Ұлттық Өнер университеті (Астана, Қазақстан) samal050191@mail.ru
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1325-2146>

СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТАРЫН САҚТАУДЫҢ ОҢ ТӘЖІРИБЕСІН ДАМУДАҒЫ ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН БОС УАҚЫТТЫҢ ӘСЕРІ

Аңдатпа

Бос уақыт адамдардың өмірлерінің маңызды бөлігі болып табылады. Бос уақыттың дұрыс ұйымдастырылуы, қалыпты өмірдегі, қайғы, жүйке жүйесінің тозуы, стресс, депрессия сияқты психологиялық ұғымдардың алдын алуға мүмкіндік беріп, студенттердің білімдері мен танымдық қызығушылықтарын қалыптастыруға жағдай жасалынады. Мақаланың тақырыбына сәйкес жоғары білім беру мекемесінде білім алушыларының арасында зерттеу жүргізілді. Шағын зерттеу барысында сауалнама көмегімен келесідей сұрақтарға жауап беруге тырыстық: 1) Студенттер бос уақыттарын қалай ұйымдастырады? 2) Ұйымдастырылған бос уақыттарының көңіл күйлеріне әсері қандай? 3) Күнделікті білім алу кезінде ұйымдастырылған бос уақыт үнемі жоспардағыдай іске асырылады ма?

Қазіргі таңда студенттер арасында суицид, кекілжіндер, қылмыс сияқты іс-әрекеттердің орын алуы, бос уақыттың дұрыс ұйымдастырылмағандығының салдарынан дүниежүзілік деңгейдегі өзекті мәселелердің біріне айналып отыр. Дұрыс ұйымдастырылған бос уақыт көптеген қоғамдық қиын мәселелерінің болуына жол бермейді, себебі шағын зерттеу барысында анықталғандай бос уақыт көбінесе студенттің қызығушылығына қарай ұйымдастырылады, өз қалауымен іс-әрекетті орындаған студент толықтай өз уақытын сол бағытта жұмсайды. Шағын зерттеуде қарастырылған сұрақтар бойынша, білім алушы жастардың бос уақыттарын ұйымдастырылуын зерттеп, танысуға мүмкіндік алдық.

Түйін сөздер: білім алушы жастар, уақыт, жоғары білім, бос уақыттың ұйымдастырылуы, басқару.

Асқарқызы С. ¹

¹ Казахский национальный университет искусств

ВЛИЯНИЕ ОРГАНИЗОВАННОГО ДОСУГА НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация

Свободное время – важная часть жизни людей. Правильная организация свободного времени позволяет предотвратить такие психологические понятия, как горе, изнашивание нервной системы, стресс, депрессия в обычной жизни, создаются условия для формирования знаний и познавательных интересов учащихся. По теме статьи было проведено исследование среди студентов высшего учебного заведения. В ходе небольшого исследования мы попытались с помощью анкеты ответить на следующие вопросы: 1) Как студенты организуют свое свободное время?

2) Как организованное свободное время влияет на настроение? 3) Всегда ли свободное время, организованное во время ежедневного обучения, проводится по плану?

В наше время суициды, ссоры, преступления среди студентов из-за неправильной организации свободного времени становятся одной из актуальных проблем мирового уровня. Правильно организованное свободное время предотвращает возникновение многих сложных социальных проблем, так как, как выяснилось в ходе небольшого исследования, свободное время часто организуется по интересам учащегося, осуществляющий деятельность по собственной воле, проводит свое время именно в этом направлении. У нас была возможность изучить и ознакомиться с организацией свободного времени образованной молодежи по вопросам, рассмотренным в небольшом исследовании.

Ключевые слова: молодежь, время, высшее образование, организация свободного времени, управление.

Askarkyzy S. ¹

¹Kazakh National University of Arts (Astana, Kazakhstan)

INFLUENCE OF ORGANIZED LEISURE ON THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS

Abstract

Leisure time is an important part of people's lives. Proper organization of free time helps to prevent such psychological concepts as grief, wear and tear of the nervous system, stress, depression in everyday life, creates conditions for the formation of knowledge and cognitive interests of students. On the topic of the article, a study was conducted among students of a higher educational institution. In the course of a small study, we tried to answer the following questions using a questionnaire: 1) How do students organize their free time? 2) How does organized free time affect mood? 3) Is the free time organized during daily training always carried out according to the plan?

In our time, suicides, quarrels, crimes among students due to improper organization of free time are becoming one of the urgent problems of the world level. Properly organized free time prevents the emergence of many complex social problems, since, as it turned out in the course of a small study, free time is often organized according to the interests of the student, carrying out activities of his own free will, spends his time in this direction. We had the opportunity to study and get acquainted with the organization of free time of educated youth on the issues discussed in a small study.

Keywords: student, time, higher education, organization of free time, management.

Кіріспе. Қоғамда ертеден «уақыт» ұғымына адамдар тарапынан көп көңіл бөлінуде. Адамдардың дамуында, қалыптасуларында, білім мен оқиғаларды қабылдауда «уақыт» ұғымы маңызды рөл атқарады. Уақыттың тиімді басқарылуы жылдар бойы зерттелініп, «бос уақыт» түсінігін қарастыруға алып келді. Бос уақыт – көптеген ғылым салаларының тұрғысынан кеңінен зерттелінген құбылыс. Адамдардың қоғамда тарихи қалыптасып, бейімделіп, уақыт-тарын өз бетінше басқара алулары «бос уақыт» ұғымын қалыптастырды. Осы түсінік аясында қоғамда іскерлік өмір, қарым-қатынастар, бос уақытты пайдалану әдеттері сияқты үдерістер орын алды [1].

Әр адамның өмірінің басталуы мен аяқталу мерзімі уақыттың белгілі бір қайталанбайтын бөлігі ретінде бағалануы мүмкін. Дәл осы қайталанбайтын уақыт аралығында ешкімге тәуелді болмай, тұлғаның өз қалауымен орындаған іс-әрекеті бос уақыт бөлігін ұйымдастырып, әр тұлғаның өз бетінше және еркін әрекет ете алатын уақыт бірлігін құрайды [2]. Дәлірек айтқанда, бос уақыт жеке тұлғаның өз қалауы мен қажеттіліктеріне сәйкес демалуы, көңіл көтеруі немесе өзін-өзі дамытуға, сондай-ақ осы уақыт аралығында міндетті өзіне ала отырып, белгілі шешімдерді қабылдауға арналған уақытты білдіреді.

Қоғамда бос уақыт ұғымына көп көңіл бөлініп келгендігіне көзімізді жеткізіп, қоғамның ажырамас бөлігі студент жастарының бос уақыттарының ұйымдастырылу көрінісін айқындау

мақсатында осы мақаланың негізінде шағын зерттеу жүргізуге шешім қабылдадық. Университет студенттері бір қауымдастықтың мүшелері болса да, олардың бос уақыттарының ұйымдастырылуына көптеген факторлар әсер етіп, психологиялық күйлерін қалыптастырады [3]. Психологиялық күй «белгілі бір уақыт кезеңіндегі психикалық іс-әрекеттің нақты болмысын бейнелейтін, құбылыстардың бастапқы қалпы мен тұлғалық қасиеттеріне байланысты психикалық процестер ағымының өзіндік ерекшелігін көрсететін тұтас сипаттама [4]. Демек, мұндай сипаттамалар өмірлік ағымдағы әрекеттерге жауап беру барысында көрініс табады. Адамдар қандай да бір іс-әрекетті орындауда, тұлғалық қызығушылығы мен ниеті, жігері, қысқа уақытта ынтасы болмаса зерігуге алып келеді делінген.

Уақыт ұғымын зерттеген ғалымдардың пайымдауынша бос уақыттың үш негізгі функциясы бар [5]. Атап айтқанда: демалдыру функциясы, дамыту функциясы, сергіту немесе ойын-сауық функциясы.

Демалдыру функциясы: әртүрлі қызметпен айналысатын тұлғалардың өз өмірлерінде стресс пен күйзеліс, шаршау сияқты сезімдерден арылу мақсатында бос уақыттарын ұйымдастыратын функциясы.

Дамыту функциясы: бос уақыттың дұрыс ұйымдастырылуы тек, адамдарды демалдырып қана қоймай сонымен қатар белгілі бір бағыттарда қызығушылықтарға негізделе отырып тұлғаны дамытады, әлеуметтік ортаға көзқарасын қалыптастырып, адамды қоғамға бейімдейді.

Сергіту функциясы: күнделікті өмір айналымының тіршілігінен бөлек ұйымдастырылатын бос уақытта көрініс табатын функция. Сергіту немесе ойын-сауық функциясы адамның кәсіби жауапкершілігін талап етпей, адамға еркіндік пен бостандықты сезуге мүмкіндік беріп, психологиялық денсаулығын жақсартуға бағытталған уақыт.

Бос уақытта ұйымдастырылған сауықтыру шараларына қатысу арқылы адамдар психологиялық қалыптарына белгілі бір әсер алады. Яғни, эмоционалды күйлері өзгереді, қоғамға әлеуметтенеді, көшбасшылық қасиеттерге ие бола бастайды, өзіне деген сенімділіктері артады, командалық ойындар барысында өзіне және өзгеге жауапкершілікпен қарай бастайды. Ұйымдастырылған бос уақыт барысында адамдар жаңа достарды, жаңа органы танып біледі. Мұндай кезеңде тәжірибе алмасып, ортақ құндылықтар пайда бола бастайды. Осының барлығы ескере отырып, студент жастарының бос уақыттары қаншалықты ұйымдастырылғанын анықтауға шешім қабылдадық.

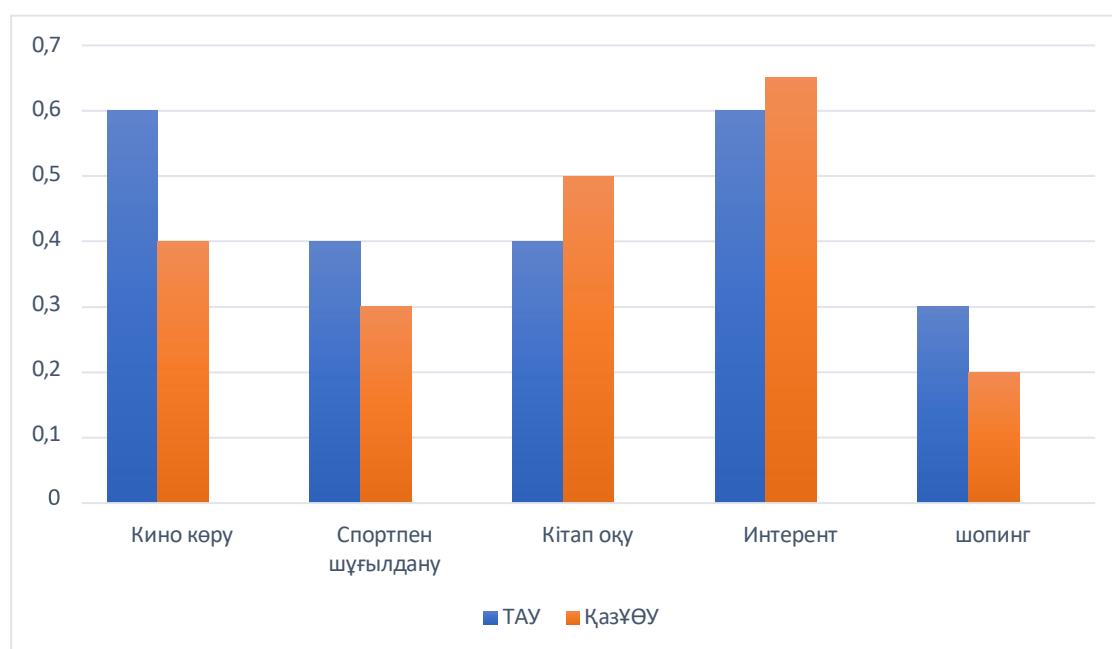
Әдебие шолу. «Бос уақыт» сөз тіркесі алғаш рет ХХ ғасырдың басында әлеуметтанушылардың зерттеулері мен статистикалық зерттеулер нәтижесінде қалыптасқан. Дүниежүзі бойынша көптеген елдерде «бос уақыт» ұғымының орнына «демалыс» ұғымы қолданылады.

В.М. Рич былай дейді: «Уақыт – бұл ұғым бізді қоршаған әлемде болып жатқан кез келген дерлік процесті өлшейді, бар нәрсенің ұзақтығы мен реттілігін білдіреді, уақыт үздіксіз, тұтастай табиғатқа мәңгілік, дегенмен материяның кез келген нақты формасы уақыт бойынша шектеулі және өтпелі. Уақыт жеке адамның және жалпы адамзат қоғамының өмірін де өлшейді. Демек, «бос уақыт», «демалыс» белгілі бір уақыт аралығында жүзеге асырылатын іс-әрекеттердің жиынтығы [6]. Уақыттың мәнін анықтауға қатысты диалектикалық-материалистік ұстанымды Ф.Энгельс былайша көрсетеді – «кез келген болмыстың негізгі формалары кеңістік пен уақыттың мәні болып табылады». Уақыт барлық материалдың, соның ішінде әлеуметтік кеңістіктің және оны мекендейтін адамдардың атрибуты болып табылады [7]. Үшінші концептуалды тәсілді жақтаушылар Ю.Н. Лобанов, А.В. Мялкин өндірістегі еңбектен тыс бос уақытты қарастырып, оны іс жүзінде жұмысшылардың демалуы мен дамуына арналған жұмыстан тыс уақытқа дейін қысқартады [8]. Бос уақыт – бұл материалдық қажеттіліктен емес, адамның өз рахатына, көңіл көтеруіне, өзін-өзі жетілдіруіне немесе өз таңдауы бойынша басқа мақсаттарға жетуіне арналған әрекет. Бос уақыт – бұл адамдар тек ұнағандықтан жасайтын әрекет. Сонымен қатар, ғалымдар бос уақыттың басты мақсаты демалыс екенін жоққа шығармайды. Бұл бос уақытты өткізу қажеттілігін анықтайтын физиологиялық және моральдық-психологиялық күшті қалпына келтіру қажеттілігі. Неміс ғалымы Г.Клут былай деп есептейді:

«Бос уақыт еңбекке қарама-қарсы, өзіндік құндылықтары мен талаптары бар әлемді құру мүмкіндігі бар жерде басталады, мұндай әлемде адам қызметі демалуға, стрессті жеңілдетуге арналған уақыт» [9]. Б.А. Трегубов бос уақытты жеке тұлғаның жан-жақты және үйлесімді дамуына бағытталған жұмыстан тыс уақыт бөлігі ретінде анықтайды» [10]. Ұйымдастырылған бос уақыт – әлеуметтік уақыттың бір түрі немесе басқаша айтқанда, әлеуметтік уақыт бірлігі. Ол жеке тұлғаның өзін-өзі дамытуына, мәдени жетістіктерді меңгеруге және мәдени құндылықтарды қалыптастыруға бағытталған уақыт жүйесі [11].

Материалдар мен әдістер. 2022 жылы қыркүйек айында Қазақ ұлттық өнер университеті (бұдан әрі - ҚазҰӨУ) (105 адам) және Тұран-Астана университеті (бұдан әрі - ТАУ) (80 адам) 1 курста білім алып жатқан студенттердің бос уақыттарын ұйымдастырулары бойынша сауалнама әдісімен зерттеу жүргізілді. Зерттеу нысаны ретінде бірінші курс білім алушыларының таңдалу себебі, бұл кезеңде бірінші курс студенттері ересек өмірге бейімделу кезінде еді. Олардың мектеп бітірулеріне бірнеше ай ғана болғандықтан, студенттік кезеңде қандай бағытта өздерін көретіндіктерін, және сабақтардан тыс бос уақыттарын қалай ұйымдастыратындықтары және бос уақыт ұғымын қандай бағытта түсінетіндіктері зерттеушілік қызығушылықты туғызды.

Нәтижелер. Ұйымдастырылған бос уақыттың үш негізгі функциясына қарай сауалнамамыздың сұрақтары құрылды. Атап айтқанда, демалдыру функциясына сәйкес спорт, кино көру, балық аулау, саяхатқа шығу сияқты параметрлер негізінде сұрақтар ұйымдастырылды. Дамыту функциясына сәйкес құрылған сұрақтар кітап оқу, хобби, кітапханаларға саяхат, музыка жазу, тыңдау, би үйірмесіне қатысу сияқты тізбекті құрды. Сергіту функциясына сәйкес ұйымдастырылған сұрақтар клубтарға бару, жарыстарға қатысу, шопинг, сауда саттықпен айналысу сияқты сұрақтардан құрылды. Зерттеудің нәтижелерін төмендегі 1 суреттен таныса аласыздар.



1-сурет. Бірінші курс студенттерінің бос уақыттарының ұйымдастырылу көрсеткіші

ҚазҰӨУ-і мен ТАУ студенттерінің 60%-ы күн сайын кино көруге уақыттарын бөледі. Спортпен айналысуға ҚазҰӨУ-нің 40% күніне бір сағаттан астам уақыт бөледі, сауалнамадан өткен ТАУ студенттері тек 30% спортпен айналысатындықтарын көрсетті. Кітап, журналдар, ақпараттық мәліметтерді оқу бойынша ҚазҰӨУ-і 40% көрсетті, ТАУ студенттері 50% көрсет-

кішті көрсетті. Бос уақыттарын әлеуметтік желілерде, интернет желісіндегі платформа-ларында уақыттарын өткізетін студенттер пайыздық көрсеткіші ҚазҰӨУ-і студенттері 60% құрды, ТАУ студенттері 65% болды. Сергіту функциясына сәйкес құрылған сұрақтар бойынша нәтиже келесідей, бос уақытын шопинг сияқты іс-әрекетке жұмсайтын ҚазҰӨУ-і студенттері 30%, ТАУ студенттері 20% көрсетті. Сауалнаманың қорытындысы бойынша зерттеуге қатысқан студенттердің басым бөлігі бос уақыттарын әлеуметтік желілер мен интернет жүйесінде өткізетіндіктері анықталды. Түрлі әлеуметтік платформалар көмегімен электронды кітап оқу, музыка тындау, сурет салу, кино көру, ойындар ойнау, бір-бірімен хабарласу, сөйлесу және т.б. іс-әрекеттердің барлығын интернет көмегімен іске асырып, бос уақыттарының сол бағытта ұйымдастырылатындығы анықталынды.

Қорытынды.

Қазіргі таңда білім беру жүйесінде «білім мен бос уақыттың» байланысы өзекті мәселелердің бірі екендігіне шағын зерттеу жұмысымыздың барысында көз жеткіздік. Бос уақыт адамның дамуына, қалыптасуына, эмоционалды көңіл күйіне әсер ететіндіктен, студенттер арасында жүргізілген сауалнаманың қорытындысы да аталынған іс-әрекеттерді дәлелдеді. Студент жастарының арасында бос уақыт интернет желісімен, әлеуметтік желілер мен интернет ойындарда ұйымдастырылатындығы анықталынды. Әрине ХХІ ғасыр технологиялар ғасыры болғанымен, көзді ұзақ уақыт бойы көгілдір экрандар мен үзілмей интернетте отыру денсаулыққа кері әсері бары сөзсіз. Интернет ағымындағы саны шексіз, қол жетімді, психологиялық денсаулыққа кері әсері бар ақпараттың көптігі студент жастарының дамуларына кері әсерін тигізетіндігі сөзсіз, алайда бұл тақырып келесі зерттеу жұмысымыз болмақ.

References:

1. Badric, M., Prskalo, i Matijevic, M. (2015). *Primary School Pupils' Free Time Activities. Croatian Journal of Education, 17(2), 299-332.*
2. Ajoin, T. A., Gran, S. S., Kanyan, A., & Lajim, S. F. (2021). *An Enhanced Systematic Student Performance Evaluation Based on Fuzzy Logic Approach for Selection of Best Student Award. Asian Journal of University Education, 16(4), 10-20.*
3. Akyüz, H. (2015). *Examination of University Students' Attitudes Towards Leisure Activities the Case of Bartın University, [Examination of University Students' Attitudes Towards Leisure Activities Bartın University Case Study]. (Unpublished Master's Thesis). Bartın University / Institute of Educational Sciences.*
4. Korzhova Elena *Psychology of personality. Tutorial. third generation standard. - St. Petersburg: Peter. 2020. 544 p.*
5. Kara, F. M. & Ayverdi, B. (2018). *Is the perception of being bored in leisure time determining the reasons for alcohol consumption among university students? [Is the perception of being bored in free time determining the reasons for alcohol consumption among university students?]. Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences, 23 (1), 35-42.*
6. Rich V.M. *Leisure culture and cultural formation of personality / Rich V.M.// Vestnik Mosk. State. University of culture and arts. - 2011. - №. 1.*
7. Marx K. *The Poverty of Philosophy // Marx K., Engels F. Soch. 2nd ed. T. 4. - M.: State publishing house of political literature, 1955.*
8. Lobanov Yu.N. *Sociology of leisure and sociology of culture: the search for a relationship / Lobanov Yu.N. // Sociological research. - 2006. – №. 12*
9. Klut G. *Emergency remote teaching during the COVID-19 pandemic: Parents experiences and perspectives // Education and Information Technologies. 2021. Vol. 26. № 6. P. 6699–618. DOI:10.1007/s10639-021-10520-5*
10. Tregubov B.A. *The concept of development of the system of psychological support*

(psychological service) of education in the Russian Federation for the period up to 2015 // Psychological science and education. 2008. V. No. 1. S. 69–82.

11. Reynolds D.L., Garay J.R., Deamond S.L., Moran M.K., Gold W., Styra R. Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience // Epidemiology & Infection. 2009. Vol. № 7. P. 997–1007. DOI:10.1017/S09502688070091