

ӘОЖ 159.913

СТУДЕНТТЕРДІҢ ТЫҒЫЗ ОҚУ КЕСТЕСІНІҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ

Қасымбек Әмина

Стоматология факультетінің студенті, С.Д.Асфендияров атындағы
ҚазҰМУ, Алматы қ., Қазақстан

Ғылыми жетекші: Алтекова И.С.

Бұл мақалада қазіргі заман студенттерінің оқу жүктемесінің жоғары болуы және оның денсаулыққа тигізетін әсері қарастырылады. Тығыз оқу кестесі физиологиялық (ұйқының бұзылуы, шаршау, иммунитеттің төмендеуі), психологиялық (күйзеліс, мотивацияның төмендеуі) және әлеуметтік (қарым-қатынастың әлсіреуі) салдарларға әкелетіні анықталды. Зерттеу нәтижелері студенттердің 70%-ында академиялық стресс деңгейі жоғары екенін көрсетті. Уақытты тиімді басқару, дұрыс тамақтану және психологиялық қолдау арқылы бұл мәселені азайтуға болатыны айқындалды.

Кілт-сөздері: Академиялық стресс, студент денсаулығы, оқу жүктемесі, уақыт менеджменті, психологиялық әл-ауқат.

Kіріспе

Қазіргі таңда жоғары оқу орындарындағы студенттер тығыз оқу кестесінің әсерін күнделікті сезінеді. Бірнеше пән, зертханалық жұмыстар, тесттер мен емтихандар олардың физикалық және психологиялық ресурстарына айтарлықтай жүктеме түсіреді. Бұл тақырыптың өзектілігі – жастардың денсаулығын сақтау және олардың академиялық тиімділігін арттыру қажеттілігінде. Тығыз оқу кестесі физиологиялық (ұйқының бұзылуы, шаршау, иммунитеттің төмендеуі), психологиялық (күйзеліс, мотивацияның төмендеуі), және әлеуметтік (қарым-қатынастың әлсіреуі) салдарларға әкелетіні дәлелденген (Deng et al., 2022; Fomina et al., 2022). Мақсат: студенттердің оқу жүктемесінің денсаулыққа әсерін зерттеу және оны азайту жолдарын ұсыну.

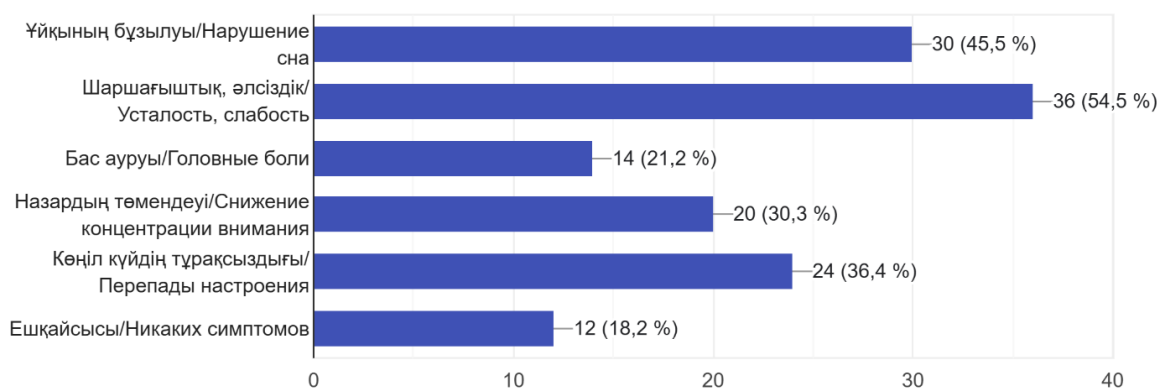
Зерттеу барысында әдеби деректер талданды және С.Д. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медициналық университетінің студенттері арасында сауалнама жүргізілді. Сауалнама 11 сұрақтан тұрып, онда демографиялық мәліметтер, ұйқы ұзақтығы, оқу уақыты, шаршау сезімі, стресс белгілері, уақытты ұйымдастыру қабілеті мен өзін-өзі реттеу тәсілдері қарастырылды. Барлық сұрақтар кодталып, статистикалық өңдеуге бейімделді. Деректер SPSS және Excel бағдарламалары арқылы талданды.

Зерттеуге 2–4 курс студенттері ерікті түрде қатысты, сауалнама анонимді жүргізілді. Барлық қатысушылар зерттеу мақсаты және құпиялылық ережелерімен алдын ала таныстырылды. Алынған жауаптар сандық форматқа ауыстырылып, жиілік және пайыздық көрсеткіштер есептелді. Негізгі айнымалылар арасындағы байланыстарды бағалау үшін χ^2 тесті мен корреляциялық талдау қолданылды. Статистикалық мәнділік деңгейі $p < 0.05$ деп алынды.

Алынған нәтижелер студенттердің басым бөлігі – шамамен 70 пайызы – оқу барысында тұрақты күйзеліс сезінетінін көрсетті. Негізгі стресс көздері емтихандар мен бақылаулар, шамадан тыс оқу жүктемесі, әлеуметтік қарым-қатынастардағы қиындықтар және уақыт тапшылығы болып анықталды. Студенттердің шамамен жартысы ұйқы режимінің бұзылуына, созылмалы шаршауға және зейіннің төмендеуіне шағымданды. Көптеген студенттер сабақтар арасындағы үзілістің жеткіліксіздігін және демалыс уақытының қысқалығын атап өтті. Бұл нәтижелер алдыңғы халықаралық зерттеулермен сәйкес келеді, онда академиялық стресс пен физиологиялық шаршау оқу үлгерімін төмендететіні көрсетілген (1-сурет).

Соңғы уақытта қандай белгілерді байқадыңыз? (көп жауап таңдауға болады)/ Какие симптомы вы замечали в последнее время? (можно выбрать несколько вариантов)

66 ответов



1-сурет.

Физиологиялық тұрғыда студенттер арасында ұйқының азаюы, бас аурулары, асқазан-ішек жолдарының бұзылыстары және иммундық жүйенің әлсіреуі жиі кездеседі. Ұйқы ұзақтығы азайған сайын оқу тиімділігі мен зейін деңгейі төмендейді. Психологиялық тұрғыда күйзеліс пен эмоционалдық тұрақсыздық байқалады, кейбір студенттер депрессиялық белгілер мен мазасыздықты сезінген (2-сурет).

Уақытыңызды тиімді жоспарлай аласыз ба?/ Умеете ли вы эффективно планировать своё время?

66 ответов



2-сурет.

Зерттеу көрсеткендей, уақытты тиімді жоспарлайтын студенттерде стресс деңгейі айтарлықтай төмен. Pomodoro техникасын және күнді алдын ала жоспарлау тәсілін қолданған қатысушыларда эмоционалдық тұрақтылық пен үлгерім жоғарырақ болған. Сонымен қатар, спортпен айналысу және таза ауада серуендеу сияқты қарапайым әдеттер де денсаулыққа оң әсерін тигізеді. Дегенмен, сауалнама нәтижесі студенттердің тек үштен бірі ғана тұрақты түрде дене белсенділігімен айналысатынын көрсетті.

Академиялық жүктемені оңтайландыру және психологиялық қолдау көрсету студенттердің оқу процесін жеңілдетіп, психикалық денсаулығын сақтауға мүмкіндік береді. Университет деңгейінде студенттерге арналған уақыт менеджменті курстары мен стрессті басқару тренингтері енгізілсе, бұл олардың табысты оқуына және кәсіби дайындық сапасын арттыруға көмектесер еді.

Жалпы алғанда, алынған мәліметтер студенттердің тығыз оқу кестесі олардың денсаулығына көпқырлы әсер ететінін көрсетті. Физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік факторлардың үйлесімі студенттердің оқу мотивациясы мен нәтижелілігіне тікелей ықпал етеді. Уақыт тапшылығы мен демалыстың жетіспеушілігі созылмалы шаршауға, ал ұйқы бұзылысы когнитивтік көрсеткіштердің төмендеуіне алып келеді.

Қорытынды:

Жұмыс нәтижелері бойынша келесі қорытындылар жасалды: тығыз оқу кестесі студенттердің физикалық және психологиялық денсаулығына елеулі әсер етеді; уақытты дұрыс жоспарлау мен өзін-өзі басқару қабілеттерін дамыту стресс деңгейін төмендетеді; тұрақты ұйқы мен физикалық белсенділік оқу тиімділігін арттырады; оқу процесін оңтайландыру және психологиялық қолдау көрсету жоғары оқу орындарында міндетті бағыттардың бірі болуы тиіс.

Қорыта айтқанда, студенттердің денсаулығын сақтау мен оқу нәтижелілігін арттыру үшін оқу жүктемесін теңгеру, жеке уақытты тиімді пайдалану және психологиялық қолдау жүйесін дамыту маңызды. Тек осы шарттар орындалған жағдайда ғана студенттердің физикалық және эмоционалдық тұрақтылығы қамтамасыз етіледі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Уиллингем Д.Т. *Неге оқушыларға мектеп ұнамайды?* – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 63 б.
2. Роббинс А. *Артық ұмтылушылар: Мақсат құған балалардың құпия өмірі.* – Астана: Steppe Books, 2021. – 117 б.
3. Ньюпорт К. *Deep Work. Мәселе бос уақыттың саны емес, әрбір сағаттың қалай пайдаланылып жатқаны.* – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 20–90 б.
4. Голдберг Д. *Мамандандырылған студент: Уақыт пен кеңістікті ұйымдастырудың практикалық тәсілдері.* – М.: Питер, 2018. – 271–288 б.
5. Сермантино С. *Оқудан тыс стресс?* // Education Review. – 2019. – №5. – 95 б.
6. Фомина Т.Г., Филиппова Е.В., Бурмистрова-Савенкова А.В., Моросанова В.И. *Білім беру ортасындағы стресс және оның академиялық ортаға әсері: білім алушылардың табыстылығы мен психологиялық әл-ауқаты* // Психология және педагогика журналы. – 2022. – №3. – 45–59 б.
7. Ходак Н.А. *Оқу стрессінің даму ерекшеліктері және стресске төзімділік деңгейі студенттерде гуманитарлық мамандықтар жоғары білім беру жүйесінде.* – Мәскеу: Академия, 2021. – 150 б.
8. Deng Y., Sherian J., Khan N.U.N., Kumari K., Sial M.S., Gavurova B., Popp J. *Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance.* // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – Article 927412.
9. Ahmady S., Khajeali N., Kalantarion M., Sharifi F., Yaseri M. *Relation between stress, time management, and academic achievement in preclinical medical education: A systematic review and meta-analysis.* // BMC Medical Education. – 2021. – Vol. 21(1). – P. 1–13.
10. Minshew L.M., Bensky H.P., Zeeman J.M. *There's no time for no stress! Exploring the relationship between pharmacy student stress and time use.* // Currents in Pharmacy Teaching and Learning. – 2020. – Vol. 12(5). – P. 554–560.

ВЛИЯНИЕ ПЛОТНОГО УЧЕБНОГО ГРАФИКА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Касымбек Амина

В данной статье рассматривается высокая учебная нагрузка современных студентов и её влияние на здоровье. Установлено, что интенсивное учебное расписание приводит к физиологическим (нарушение сна, утомляемость, снижение иммунитета), психологическим (стресс, снижение мотивации) и социальным (ослабление общения) последствиям. Результаты исследования показали, что у 70% студентов уровень академического стресса является высоким. Определено, что с помощью эффективного управления временем, правильного питания и психологической поддержки можно снизить негативное воздействие данной проблемы.

Ключевые слова: Академический стресс, здоровье студентов, учебная нагрузка, тайм-менеджмент.

THE IMPACT OF A BUSY STUDY SCHEDULE ON STUDENTS' HEALTH

Kassymbek Amina

This article examines the high academic workload of modern students and its impact on health. It was found that an intense study schedule leads to physiological (sleep disturbances, fatigue, weakened immunity), psychological (stress, decreased motivation), and social (reduced communication) consequences. The results of the study showed that 70% of students experience a high level of academic stress. It was determined that effective time management, proper nutrition, and psychological support can help mitigate this problem.

Keywords: Academic stress, student health, study load, time management, psychological well-being.

REFERENCES

1. Willingham D.T. Why Don't Students Like School? – Moscow: Alpina Publisher, 2019. – 63 p.
2. Robbins A. Overachievers: The Secret Lives of Driven Kids. – Astana: Steppe Books, 2021. – 117 p.

3. Newport C. Deep Work: The Problem Is Not the Amount of Free Time, but How Each Hour Is Used. – Moscow: Mann, Ivanov and Ferber, 2016. – pp. 20–90.
4. Goldberg D. The Specialized Student: Practical Ways to Organize Time and Space. – Moscow: Piter, 2018. – pp. 271–288.
5. Sermantino S. Stress Beyond Studies? // Education Review. – 2019. – No. 5. – p. 95.
6. Fomina T.G., Filippova E.V., Burmistrova-Savenkova A.V., Morosanova V.I. Stress in the Educational Environment and Its Impact on Academic Success and Psychological Well-Being of Learners. // Journal of Psychology and Pedagogy. – 2022. – No. 3. – pp. 45–59.
7. Khodak N.A. Specific Features of Academic Stress Development and Stress Resistance Among Students of Humanities in the Higher Education System. – Moscow: Akademiya, 2021. – 150 p.
8. Deng Y., Sherian J., Khan N.U.N., Kumari K., Sial M.S., Gavurova B., Popp J. Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – Article 927412.
9. Ahmady S., Khajeali N., Kalantarion M., Sharifi F., Yaseri M. Relation between Stress, Time Management, and Academic Achievement in Preclinical Medical Education: A Systematic Review and Meta-Analysis. // BMC Medical Education. – 2021. – Vol. 21(1). – pp. 1–13.
10. Minshew L.M., Bensky H.P., Zeeman J.M. There's No Time for No Stress! Exploring the Relationship Between Pharmacy Student Stress and Time Use. // Currents in Pharmacy Teaching and Learning. – 2020. – Vol. 12(5). – pp. 554–560.