

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Студенттік өмірдің мәселелері және олардың шешу жолдары

ЖАРИЯЛАНДЫ
08.12.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/171629/>

Студенттік кезең – бұл адамның тек білім алып қана қоймай, өмірлік маңызды дағдыларды меңгеретін уақыты. Бұл уақытта студенттер оқу мен жеке өмір арасындағы тепе-теңдікті сақтауға тырысады, бірақ көптеген қиындықтарға тап болады. Ендеше студенттік өмірдің негізгі мәселелерін және олардың шешу жолдарын кеңінен қарастырайық.

Бірінші мәселе ол — қаржылық тұрақсыздық.

Көптеген студенттер үшін қаржылық қиындықтар ең өзекті мәселе болып табылады. Олар:

- Оқу ақысының жоғары болуы;
- Жалдамалы пәтерге немесе жатақханаға төлем жасау;
- Күнделікті қажеттіліктерді өтеу (тамақ, көлік, киім).

Осы мәселелердің шешу жолдары бар. Шешу жолдары:

— Стипендиялар мен гранттарды іздеу. Көптеген университеттер қосымша қаржылық көмек бағдарламаларын ұсынады.

— Бөлшек уақыттағы жұмыс (part-time). Мысалы, кітапханада, кафеде немесе онлайн жұмыс орындарында жұмыс істеу.

— Бюджетті дұрыс жоспарлау. Қаржыны бақылау үшін арнайы қосымшаларды пайдалану.

Екінші мәселе — уақыт тапшылығы.

Студенттерге оқу, жұмыс, жеке өмір және хобби арасында уақыт табу қиын. Уақыттың дұрыс бөлінбеуі шаршауға, стреске және өнімсіздікке әкеледі. Осы мәселенің шешу жолдары:

— Күнделікті жоспарлау: Апталық және күнделікті жоспар құрып, басымдықтарды анықтау.

— «Pomodoro» әдісі: Бұл әдіс бойынша 25 минут оқу немесе жұмыс істеп, 5 минут демаласыз. Бұл өнімділікті арттырады.

— Маңызды емес істерден бас тарту: Барлық іс-шараларға қатысуды міндет санамау, «жоқ» деп айта білу.

Үшінші мәселе — оқу жүктемесінің көптігі болып табылады.

Қазіргі таңда студенттерге көптеген тапсырмалар беріледі: рефераттар, курстық жұмыстар, емтихандарға дайындық. Бұл үлкен жүктеме психологиялық қысым тудырады.

Шешу жолдары:

— Тапсырмаларды бөліп орындау. Күн сайын аз-аздан жасау тапсырмаларды тезірек аяқтауға көмектеседі.

— Топтық жұмыстарға қатысу. Топпен жұмыс істегенде уақыт үнемделеді.

— Университеттің академиялық қолдау орталықтарын пайдалану. Көптеген ЖОО-лар студенттерге кеңес беру және ресурстармен қамтамасыз ету қызметтерін ұсынады.

Төртінші мәселе — әлеуметтік қысым және қарым-қатынас мәселелері .

Студенттік ортаға бейімделу әрдайым оңай бола бермейді. Әсіресе, ауылдан немесе басқа елден келген студенттер үшін бұл қиын.

Шешу жолдары:

— Университеттегі ұйымдарға, клубтарға қосылу. Бұл жаңа достар табуға және әлеуметтік дағдыларды дамытуға көмектеседі.

— Тренингтер мен семинарларға қатысу. Көптеген университеттер қарым-қатынас дағдыларын дамытуға арналған іс-шараларды ұйымдастырады.

— Әлеуметтік желілерді пайдалану. Заманауи технологиялар арқылы өз ортаңды кеңейтуге болады.

Бесінші мәселе — психологиялық денсаулық мәселелері

Студенттер емтихандық стресс, болашаққа алаңдау, және жеке өмірдегі қиындықтар салдарынан психологиялық қысым сезінуі мүмкін.

Шешу жолдары:

— Психолог маманға жүгіну. Университет психологтары тегін кеңестер ұсынады.

— Жаттығу жасау. Спортпен шұғылдану эндорфин бөлініп, көңіл күйді жақсартады.

— Медитация және релаксация техникасын қолдану. Олар стрессті азайтып, тыныштық сақтауға көмектеседі.

Алтыншы мәселе — дұрыс тамақтану және денсаулыққа немқұрайлы қарау

Кейбір студенттер фастфудпен тамақтанып, ұйқы режимін бұзады. Бұл денсаулыққа зиян тигізеді.

Шешу жолдары:

— Үйде тамақ дайындау. Бұл үнемді әрі пайдалы.

— Күніне кемінде 7-8 сағат ұйықтау. Ұйқы өнімділікке тікелей әсер етеді.

— Университеттің спортзалдарына немесе секцияларына қатысу.

Жетінші мәселе — мамандық таңдаудағы сенімсіздік

Кейбір студенттер өздерінің таңдаған мамандығына күмәнданады немесе болашақта сол салада жұмыс істеуге дайын емес деп ойлайды.

Шешу жолдары:

— Университет ұйымдастыратын кәсіби бағдарлау шараларына қатысу.

— Мамандыққа қатысты тәжірибе жинақтау. Стажировка немесе еріктілік арқылы өз салаңды жақсы түсіне аласың.

— Болашақ жұмыс нарығын зерттеу.

Қорытынды

Студенттік өмір – түрлі сынақтар мен мүмкіндіктерге толы кезең. Әр мәселе – жаңа тәжірибенің бастауы. Қиындықтарды жеңе отырып, студенттер өздерін тұлға ретінде қалыптастырып, болашақта табысты өмірге дайын болады. Ең бастысы, өзіңе сеніп, әр қиындыққа мотивация ретінде қарау қажет.

Орындаған: Жұмаділ Махаббат Тоқтаровна, Тлеш Даулет, Тоеке Тоғжан, Қалдыбек Айдана