

**¹Измагамбетова Р.К.а , ¹Кожамкулова Н.С., ²Дошыбеков А.Б.,
³Оспанбекова М.Н., ⁴Ниязакынов Е.Б.**

¹Алматы гуманитарлы-экономикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

²Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

³Ы. Алтынсарин атындағы Арқалық педагогикалық институты, Арқалық қ., Қазақстан

⁴Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

БОЛАШАҚ ПЕДАГОГТЕР ҮШІН САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК АСПЕКТІЛЕРІ

Измагамбетова Раиса Кудайбергеновна, Кожамкулова Назгуль Сейфулинқызы, Дошыбеков Айдын Багдатович, Оспанбекова Мейргүл Несипбековна, Ниязакынов Ердос Багдатович

Болашақ педагогтер үшін салауатты өмір салтын қалыптастырудың психологиялық және әлеуметтік аспектілері

Аңдатпа. Бұл мақалада жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын насихаттау және оның студенттердің өмір сапасына ықпалын анықтау барысында: «Өмір сүру шкаласы» сауалнама жүргізіліп оның нәтижелері талданған. Эксперимент барысында шынайы бағалау үшін бақылаудың ең тиімді нұсқасы ұсынылған және дене белсенділігі мен тамақтану бойынша бақылау жүргізіліп, психологиялық денсаулықты бағалау мәселе ретінде қарастырылады. Зерттеу барысында бұл әдісті қолдану арқылы жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын насихаттау процесіне өзгерістер енгізіп, оның студенттердің өмір сапасына ықпалының артқанын, артықшылықтары мен кемшілік тұстарын бақылап отыруға үлкен мүмкіндік туатындығы сипатталады. Қазақстандық және алыс-жақын шетелдік ғалымдардың осы тақырып аясындағы еңбектеріне талдау жүргізіліп, зерттеу барысы кезеңмен жүргізілген. «Өмір сүру шкаласы» сауалнама арқылы студенттердің өмір сапасына салауатты өмір салтының ықпалын анықтау арқылы салауатты өмір салтын насихаттау процесін дұрыс жоспарлауға мүмкіндік берген. Сонымен қатар, дене белсенділігі және тамақтану бойынша бақылау және психологиялық денсаулықты бағалау барысында салауатты өмір салтын насихаттау бағдарламалары, атап айтсақ, жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын насихаттау бағдарламаларының негізгі компоненттері. Студенттер арасында салауатты өмір салтына қатысты ақпараттық-түсіндіру жұмыстарын жүргізу әдістерін негізге алып отырса үздік нәтижеге жетуге болатындығы тәжірибе жүзінде дәлелденді.

Түйін сөздер: салауатты өмір салты, өмір сапасы, компонент, дене белсенділігі, өмір сүру шкаласы.

Izmagambetova Raisa Kudaibergenovna, Kozhamkulova Nazgul Seifulinkyzy, Doshybekov Aydyn Bagdatovich, Ospanbekova Meirgul Nesipbekovna, Niyazakynov Yerdos Bagdatovich
Psychological and Social Aspects of Forming a Healthy Lifestyle Among Future Teachers

Abstract. This article examines the promotion of a healthy lifestyle in higher education institutions and its impact on the quality of life of students. In the course of the study, a "Life Scale" survey was conducted. In the course of the experiment, the most effective monitoring option was proposed for an objective assessment of the students' condition. Students' physical activity and nutrition were monitored, and the level of psychological health was assessed. The changes in the process of promoting a healthy lifestyle in higher education institutions are described, which made it possible to increase its impact on the quality of life of students, and to identify advantages and disadvantages. The analysis of the works of Kazakhstani and foreign scientists on this topic is carried out. The Scale of Life survey made it possible to determine the impact of a healthy lifestyle on the quality of life of students and plan activities to promote it more effectively. As part of the monitoring of physical activity, nutrition and assessment of psychological health, programs of measures to promote a healthy lifestyle, in particular, propaganda in higher education institutions, were considered. It has been empirically revealed that information and explanatory work on healthy lifestyle issues among students, based on certain methods, allows achieving the best results.

Key words: healthy lifestyle, quality of life, component, physical activity, life scale.

Измагамбетова Раиса Кудайбергеновна, Кожамкулова Назгуль Сейфулинқызы, Дошыбеков Айдын Багдатович, Оспанбекова Мейргүл Несипбековна, Ниязакынов Ердос Багдатович

Психологические и социальные аспекты формирования здорового образа жизни у будущих педагогов

Аннотация. В статье рассматривается пропаганда здорового образа жизни в высших учебных заведениях и ее влияние на качество жизни студентов. В ходе исследования проведен опрос «Шкала жизни» и разработан наиболее эффективный метод наблюдения для объективной оценки состояния студентов.

Проанализированы физическая активность, питание и уровень психологического здоровья обучающихся. Описаны изменения, произошедшие в процессе внедрения программ по пропаганде здорового образа жизни, что позволило оценить их влияние на качество жизни студентов, а также выявить преимущества и недостатки данных инициатив. Проведен анализ исследований казахстанских и зарубежных ученых по данной теме. Результаты опроса «Шкала жизни» продемонстрировали влияние здорового образа жизни на общее самочувствие студентов и позволили более эффективно планировать профилактические и образовательные мероприятия. Выявлено, что информационно-разъяснительная работа, основанная на современных методиках, является ключевым фактором успешного внедрения принципов здорового образа жизни среди студентов, повышая их осведомленность и мотивацию к ведению активного и сбалансированного образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, качество жизни, компонент, физическая активность, шкала жизнедеятельности.

Кіріспе. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Қазақстан халқына жолдауында: «Еліміздің басты құндылығы – адам. Бұл – айқын нәрсе. Сондықтан, ұлттық байлықты тең бөлу және баршаға бірдей мүмкіндік беру – реформаның басты мақсаты. Ұлт саулығы жақсы болса ғана, қоғам орнықты дамиды», – деп көрсетілген [1]. Яғни, біз ұлт мүддесін ойлайтын болсақ, мемлекет басшысының Жолдауын іске асыру мақсатында салауатты өмір салтын әр тұлғаның бойына сіңіре білуіміз қажет.

Салауатты өмір салты адамның денсаулығы үшін оңтайлы жағдайда кәсіби, қоғамдық және тұрмыстық функцияларды орындауына ықпал ететін барлық нәрсені біріктіреді және денсаулықты қалыптастыруға, сақтауға және нығайтуға бағытталғандығын білдіреді. Салауатты өмір салты – бұл адам өмірінің типтік және маңызды формалары, адам ағзасының бейімделу мүмкіндіктерін нығайтады, әлеуметтік функцияларды толық орындауға және белсенді ұзақ өмір сүруге қол жеткізуге ықпал етеді.

Педагогика саласы бойынша бірнеше ғалымдар, атап айтсақ, Н.М. Амосов [2], К.А. Абилкаирова, Н.Н. Радченко [3], Б.К. Игенбаева [4], Б. Ермаханов [5] және т.б. еңбектерінде салауатты өмірге тәрбиелеудің педагогикалық стратегиялары мен дене шынықтыру және спорт мамандығы білімгерлеріне Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының салауатты өмір салты шкаласының қазақ тіліндегі нұсқасының сенімділігін анықтап, студенттер арасында қолдану мәселесі қарастырылған.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) анықтамасы бойынша, денсаулық дегеніміз - ағзада аурудың не болмаса дене даярлығының жетіспеушілігі ғана емес, ол табиғи, рухани және әлеуметтік толық аман-есендік. Академик В.П.Казначевтің жеке бас денсаулығы анықтамасы: «денсаулық дегеніміз, ағзаның ұзақ өмір сүру барысында биологиялық және психологиялық эрекеттері мен тиімді жұмыскерлігінің әлеуметтік белсенділігінің, сондай-ақ жас ерекшеліктеріне сәйкес дені сау ұрпақ жалғастыру қабілетінің

сақталуы мен дамуы» – деп бұдан да толығырақ беріледі [6].

Әдебиеттерде өмір сүру сапасына қатысты мәліметтердің көптігіне қарамастан, «өмір сүру сапасы (салауатты өмір салты)» ұғымы жайлы жалпылама қабылданған анықтама жоқ. Бұл анықтамалардың кейбіреулері өмір сүру сапасының экологиялық ерекшеліктерін, ал кейбіреулері экономикалық ерекшеліктерді түсіндірсе, басқалары оларды әлеуметтік және психологиялық ерекшеліктермен түсіндіреді [7].

Испания, Авейро университетінің зерттеулерінде студенттік шақ салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды кезеңі болып табылады, өйткені әдеттер мен мінез-құлық осы кезеңде қалыптасады, бұл кезең ересек жасқа дейін сақталуы мүмкін. Отбасы факторлары мен өмір салты арасындағы байланысты түсіну университет студенттері денсаулықты анықтайтын осы маңызды факторды жақсарту стратегияларын жасауға өз үлестерін қоса алады. Бұл зерттеу университеттің жас студенттеріндегі әлеуметтік қолдау, отбасылық динамика және өмір салты арасындағы байланысты талдауға бағытталған [8].

Тайбэй медициналық университетінің ғалымдары Өмір салтының қауіп факторлары мен өлім және созылмалы аурулар қауіпі арасындағы байланысты, салауатты өмір салты факторларының өмір бойы денсаулық сақтау шығындарына әсерін, Салауатты өмір салтын ұстанатын 5 фактордың өмір сүру ұзақтығына әсерін анықтауды мақсат еткен [9].

Астрахан мемлекеттік медицина университетінің 18-20 жас аралығындағы 145 екінші курс студенттеріне сауалнама жүргізілген, олардың 76,2%-ы қыздар, 23,8%-ы ұлдар. Сауалнама нәтижесінде алынған деректер денсаулық пен СӨС жүргізуге байланысты құндылық бағдарлары респонденттердің құндылықтар құрылымында тиісті орын алмайтындығын көрсетеді. Респонденттердің өмір салты патологиялық жағдайлар мен аурулардың дамуы мен хронизациясының негізгі қауіп факторларының жоғары жиілігімен сипатталған [10].

Отандық ғалымдар А.С. Еспанова, Э.А. Айтеновалар денсаулық, салауатты өмір салтына оң көзқарас, салауатты өмір салтын қалыптастыруға әсер ететін факторлардың педагогикалық-психологиялық аспектілерін қарастырған. Зерттеу жұмыстарында философиялық, педагогикалық-психологиялық ғылыми еңбектерге талдау жасай отырып, денсаулық сақтайтын білім беру ортасы үйлесімді дамыған білім алушы тұлғасын қалыптастыру үшін өте маңызды екеніне тоқталған. Сондай-ақ, білім алушылардың салауатты өмір салтына деген оң көзқарасын қалыптастыруда мінез-құлық факторлары маңызды орын алады: оқу, еңбек және демалыс режимі, отбасындағы және білім беру ұйымдарындағы қарым-қатынас және т.б., бұл оның өмір сүру жағдайларымен өмір салтын көрсетеді. «Өмір салты» ұғымының функционалдық құрылымы оқу, еңбек, әлеуметтік, интеллектуалдық (педагогикалық-психологиялық көзқарас, ақыл-ой әрекетінің сипаты), дене және медициналық белсенділік сияқты аспектілерден тұрады деп атап өтеді [11].

Осы орайда жоғары оқу орындарында студенттерді салауатты өмір салтына дайындау кешенді тәсілді қажет ететін маңызды және көп қырлы міндет болып табылады, сол себепті біз бірнеше негізгі аспектілерді бөліп көрсетіп отырмыз:

1. Дене шынықтыру: Дене шынықтыру және спортпен жүйелі түрде айналысу денсаулықты жақсартуға ғана емес, сонымен қатар, дене шынықтыру дағдыларын дамытуға көмектеседі. Тұлғаның жас ерекшеліктерін ескере отырып, іс-әрекеттердің әртүрлі және қызықты болуы маңызды.

2. Тамақтану: Балаларды пайдалы және зиянды тағамдарды ажырата білуге үйрету, дұрыс тамақтанудағы жемістер, көкөністер, дәнді дақылдар мен ақуыздардың рөлін түсіндіру маңызды.

3. Гигиена: жеке гигиена, тіс күтімі, қол алысу және аурудың алдын алуға көмектесетін басқа аспектілерді қамтиды.

4. Психологиялық салауаттылық: Балаларды эмоцияларды басқаруға, басқалармен жағымды қарым-қатынас орнатуға және өзін-өзі бағалауды дамытуға үйрету.

5. Жаман әдеттерден бас тарту: Темекі шегудің, ішімдік пен есірткінің зияндылығын түсіндіру, сонымен қатар зиянды экологиялық жағдайлардан аулақ болу керек.

6. Күнделікті режим және ұйқы: Тұрақты күн тәртібін және жеткілікті ұйқы қажеттілігін орнатуды үйрену.

7. Ересектер үлгісі: Айналадағы ересектер балаларға салауатты өмір салтын үлгі ету маңызды.

Студенттерді салауатты өмір салтына дайындау үшін оқытудың әртүрлі әдістерін қолдану маңызды: ойындар, жаттығулар, интерактивті әрекеттер, пікірталас және т.б. Мұндай кешенді тәсіл студенттерге салауатты өмір салтының маңыздылығын түсіну дағдыларын және болашақта ұстанатын дағдыларын дамытуға көмектеседі.

Салауатты өмір сүру үшін уақытылы ұйықтау, дұрыс тамақтану, дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданду, уақытылы тынығу, тазалықты сақтау, зиян әдеттерден аулақ болу сынды өмірлік қағидаларды орындауымыз қажет.

Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы негізгі құралдардың бірі – түрлі іс-әрекет барысында оқушылардың өзара қарым-қатынасы, пікірлесуі және мұғалімнің, ата-ананың және ересек адамдардың үлгі өнегесі деп білген жөн. Сонымен қатар оқушыға дене тәрбиесін бергенде олардың жас ерекшеліктері, денсаулығы, спортпен қаншалықты шұғылданғандығы, дене шынықтыру жаттығуына қатысуы т.б. ескерілуі керек. Бұларға қоса дәрігерлік мекемелердің ұйғарымы және адамгершілік талаптарға байланысты табиғи нышандар, дербес ерекшеліктерге мүмкіндік беріліп отыр.

Зерттеудің мақсаты: болашақ педагогтердің салауатты өмір салтын қалыптастыруының психологиялық және әлеуметтік аспектілерін ғылыми тұрғыдан негіздеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың психологиялық және әлеуметтік аспектілеріне қатысты ғылыми көзқарастар мен тұжырымдамаларды талдау.

2. Білім беру ортасының, кәсіби дайындықтың және қоғамның болашақ педагогтердің салауатты өмір салтына әсерін зерделеу.

3. Педагогтердің кәсіби және жеке өмірінде салауатты әдеттерді қалыптастыруға арналған тиімді әдіс-тәсілдерді талдау, статистикалық көрсеткішін анықтау.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу барысында болашақ педагогтердің салауатты өмір салтын қалыптастыруына әсер ететін психологиялық және әлеуметтік факторларды анықтау мақсатында кешенді зерттеу әдістері қолданылды.

Болашақ педагогтердің салауатты өмір салты туралы көзқарасын, әдеттері мен мотивациясын анықтау үшін арнайы құрастырылған сауалнама қолданылды. Сауалнама сұрақтары салауатты өмір салтының негізгі аспектілерін (тамақтану,

дене белсенділік, психологиялық денсаулық, әлеуметтік қолдау, зиянды әдеттерден аулақ болу) қамтыды. Жауаптар 5 балдық Ликерт шкаласы бойынша бағаланды, бұл қатысушылардың жеке пікірлері мен ұстанымдарын сандық тұрғыда талдауға мүмкіндік береді, 1930 жылдары ойлап табылғанымен қазіргі уақытқа дейін өзекті болып табылған Лайкерт шкаласы респонденттерден ынталандыру объектілері туралы мәлімдемелердің әрқайсысымен келісу немесе келіспеу дәрежесін көрсетуді талап ететін танымал бағалау шкаласы болып табылады. 5 баллдық Лайкерт шкаласы зерттеуде жиі қолданылатын бағалау шкаласы болып табылады, ол 5 жауап нұсқасын қамтиды, оның ішінде екі шеткі жағы мен ортаңғы жауап нұсқаларына байланысты бейтарап ұпай беріледі [12]. Студенттердің күнделікті дене белсенділігі мен тамақтану әдеттерін бақылау жүргізілді. Қатысушылар 7 күн бойы арнайы күнделік толтырып, күнделікті дене жүктеме деңгейін (қарқындылығы мен ұзақтығын), тамақтану режимін және негізгі тағам түрлерін жазып отырды. Алынған деректер ДДСҰ (Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) мен Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің ұсынымдарымен салыстырылып талданды.

Зерттеуге қатысушылардың психологиялық әл-ауқатын анықтау үшін стандартталған психодиагностикалық әдістер қолданылды. Бек депрессия шкаласы (Beck Depression Inventory, BDI) – эмоционалдық жағдайды және күйзеліс деңгейін анықтау үшін қолданылды [13]. Себебі, қазіргі уақытта студенттердің психологиялық жағдайын, күйзеліс деңгейін білуде аталған шкала кең тараған тиімді әдістеме болып табылады. Розенбергтің өзін-өзі бағалау шкаласы (Rosenberg Self-Esteem Scale) – студенттердің өзін-өзі бағалау деңгейін анықтауға мүмкіндік берді. Әлеуметтік қолдау шкаласы – студенттердің әлеуметтік ортасынан алатын психологиялық қолдау деңгейін бағалау үшін қолданылды [14]. Себебі, студенттердің әлеуметтік жағдайларын дер кезінде анықтап, оларға қолдау көрсетуде аталған шкаланың маңызы зор деп білеміз. Эксперимент кезінде шынайы бағалау үшін бақылаудың ең тиімді нұсқасы ұсынылған және дене белсенділігі мен тамақтану бойынша бақылау жүргізіліп, психологиялық денсаулықты бағалау мәселе ретінде қарастырылады. Зерттеу барысында бұл үш әдістемені қолдану арқылы жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын насихаттау процесіне өзгерістер енгізіп, оның студенттердің өмір сапасына ықпалын артты-

руда, артықшылықтары мен кемшілік тұстарын бақылап отыруға үлкен мүмкіндік тудырады.

Зерттеу барысында салауатты өмір салтының психологиялық және әлеуметтік аспектілері бойынша ғылыми әдебиеттер мен отандық және шетелдік зерттеу мақалаларына талдау жасалды. Негізгі ақпараттық көздер ретінде Денсаулық сақтау министрлігінің нормативтік құжаттары, халықаралық ұйымдардың (ДДСҰ, ЮНЕСКО) есептері, сондай-ақ педагогикалық және психологиялық ғылымдар саласындағы еңбектер пайдаланылды.

Зерттеу барысында бақылау жүргізу Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің (ҚазҰПУ) 3-курс және Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің (ҚазҰлтҚызПУ) 3-курс студенттерінің қатысуымен жүзеге асырылды. Жалпы зерттеуге N = 120 студент (60 студент – ҚазҰПУ, 60 студент – ҚазҰлтҚызПУ) тартылды. Қатысушылар зерттеуге ерікті түрде қатысып, алынған деректер құпиялылық қағидаттарын сақтай отырып өңделді. Жиналған мәліметтер SPSS 26.0 және Microsoft Excel бағдарламаларының көмегімен статистикалық өңдеуден өтті. Орташа мәндер (M), стандартты ауытқу (SD) және корреляциялық талдау әдістері қолданылды. Сауалнама және психодиагностикалық тест нәтижелері арасындағы байланыстар Пирсон корреляция коэффициенті арқылы анықталды.

Осы әдістерді қолдану арқылы болашақ педагогтердің салауатты өмір салтына қатысты ұстанымдары мен әдеттеріне психологиялық және әлеуметтік факторлардың әсерін анықтауға мүмкіндік берілді.

Нәтижелер. «Өмір сүру сапасы» тақырыбындағы сауалнама бойынша нәтижелерді анықтау үшін төменде көрсетілген сұрақтарды негізге ала отырып жүргіздік. Сауалнама мазмұны мынандай сұрақтарды қамтыды:

Сіздің жалпы денсаулығыңызды қалай бағалайсыз?

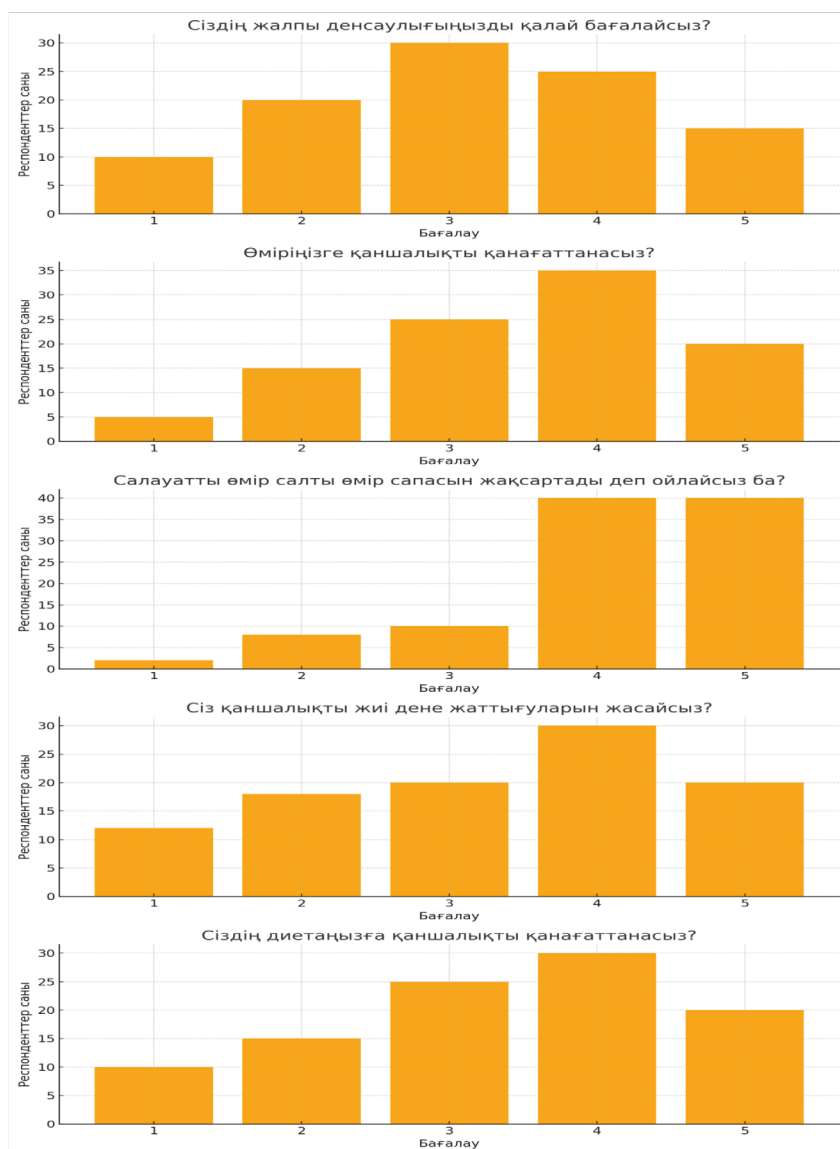
Өміріңізге қаншалықты қанағаттанасыз?

Салауатты өмір салты өмір сапасын жақсартады деп ойлайсыз ба?

Сіз қаншалықты жиі дене жаттығуларын жасайсыз?

Сіздің диетанызға қаншалықты қанағаттанасыз?

Жауаптар 5-балдық шкала бойынша жинақталды, мұнда 1 - «мүлдем келіспеймін» немесе «өте төмен», ал 5 - «толық келісемін» немесе «өте жоғары» деген көрсеткіш көрсетеді (1-сурет).



1-сурет – «Өмір сүру сапасына» арналған сауалнама көрсеткіштері

Жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын насихаттау және оның студенттердің өмір сапасына ықпалын анықтау сауалнамасының нәтижелері диаграммаларда әр сұрақ бойынша респонденттердің жауаптарының бөлінуін көрсетеді.

Бұл бұл сауалнамаға «Өмір сүру сапасының шкаласы» қолданылды. Өмір сүру сапасының шкаласы: Аталмыш шкаланы Эммонс, Динер, Ларсен және Гриффин (1985) әзірледі. Бұл шкаланың түрік тіліндегі нұсқасын Көкер және Иетим (1991) жасады. Жалпы бес бөліктен тұратын шкала 7-лік Likert түрінде есептеледі және (1) «мүлдем келіспеймін», (5) «толық келісемін» деген жауаптар аралығында бағаланады. Зерттеу барысында респонденттердің демографиялық жағдайы жиілік және пайыздық кестелермен көрсетілген. Студенттердің «Өмір

сүру сапасы» жағдайына қанағаттану шкаласын анықтауға Факторлық талдау әдісі, Негізгі компоненттер әдісі және Varimax, ал сенімділікті анықтау үшін Cronbach's Alpha әдісі қолданылды. Өмірге қанағаттану деңгейі ең төменгі, ең жоғары, орташа және стандартты ауытқу сипаттамасынан құралған Дескриптивті статистикамен көрсетілген.

Респонденттердің салауатты өмір салты мен өмір сүру сапасы деңгейін жынысына қарай, мамандығының болашағынан күткен ерекшеліктерін анықтау үшін T-test-імен, студенттердің қаржылық жағдайы, ай сайынғы шығын мөлшері және оқыған бөлімі сынды ерекшеліктерін салыстыру мақсатында бір жақты Varuans анализі жасалынды. Бөлімдер арасындағы ерекшеліктерді анықтау үшін LSD Post Ностесті қолданылды. Мәндік деңгейі 0,05 ($p < 0,05$)

деп көрсетілді. Зерттеу жұмысына қатысқан ЖОО болашақ мамандары салауатты өмір салтын назарда ұстауға қатысты сұрақтарға берген жауаптарын анықтау мақсатында Lykert категориялық

деңгейлер үшін аралық интервалды математикалық әдісі қолданылды. Респонденттердің өмір сүру сапасына қанағаттану шкаласына факторлық талдау жасалынды (1 кесте).

1 кесте – Респонденттердің өмір сүру сапасына қанағаттану шкаласының факторлық талдау нәтижелері

Көрсеткіштері	Фактор жүктемесі
Жалпы депрессия көрсеткіштері	0,412
Өмір сапасына қанағаттану шкаласы	0,850
Өмірдегі жағдайлар өз ойыма тұспа-тұс келеді	0,587
Өмірлік жағдайым өте жақсы	0,625
Алға қойған мақсатыма қол жеткіздім	0,984
Салауатты өмір сүрудің негізгі қағидаларын назарда ұстаймын	0,658
Салауатты өмір салтын ұстанамын	0,515

Талқылау. Зерттеу жұмысына қатыстырылған ЖОО болашақ мамандардың 106-сы (54,4 %) ерлер, 89-ы (45,6 %) әйелдер (қыз бала) қауымынан құралды. Білім алушылардың оқитын бөлімдеріне келер болсақ, 53-і (27,2 %) «Дене шынықтыру және спорт мұғалімдерін даярлау» мамандығының студенттері, 49-ы (25,1 %) «Туризм» мамандығы, 45-і (23,1 %) «Педагогика және психология» мамандығынан, қалған 48-і (24,6 %) «Математика» білім беру бағдарламаларынан қатысқан респонденттер құрайды. «Оқитын мамандығымның келешегіне сенемін» деген сауалды таңдаған респонденттер саны 125 (64,1 %), «Мамандығымның келешегіне күмәнмен қараймын» деген студенттер саны 70, (35,9 %). Респонденттердің отбасылық табысына (ата-анасының бір айлықтабыс көрсеткіші) келер

болсақ, айлық табысын «жоғары» деп көрсеткендердің саны 60 (30,7 %), 131 студент (67,2 %) «орта», қалған 4 білім алушы (2,1 %) «төмен» деп көрсеткен. ЖОО болашақ мамандарының өмір сүру сапасына қатысты пікірлерін анықтау мақсатында олардың ай сайынғы жеке басының қажеттіліктеріне жұмсайтын шығындарының статистикалық анализі де жасалынды. Зерттеу нәтижесі көрсеткендей, сауалнамаға қатысқан ізденушілер келесідей жауаптарын берді: 31 қатысушы яғни (15,9 %)-ы «30 000 ға дейін», 69-ы (35,4 %) болашақ маман «30 000 мен 50 000 арасы» екендігі, 91 студент (46,7 %)-ы «50 000 мен 80 000 арасы», қалған 26-сы яғни (13,3 %) респондент әр айда жобамен 130 000 тенге және одан жоғары шығын жұмсайтындығы анықталды (2 кесте).

Кесте 2 – Респонденттердің демографиялық ерекшеліктері

Демографиялық ерекшеліктері	Респонденттер саны	Респонденттердің пайызы, %
Жынысы		
Ер бала	106	54,4
Әйел	89	45,6
Бөлімі		
Дене шынықтыру және спорт мұғалімдерін даярлау	53	27,2
Туризм	49	25,1
Педагогика және психология	45	23,1
Оқитын мамандығының келешегіне сенемін	48	24,6
Мамандығының болашағы		
Оқитын мамандығының келешегіне сенемін	125	64,1

Мамандығымның келешегіне күмәнмен қараймын	70	35,9
Отбасы табысы		
Төмен	4	2,1
Орта	131	67,2
Жоғары	60	30,7
Ай сайынғы жеке шығын мөлшерлері		
30 000-ға дейін	31	15,9
30 000 мен 50 000 арасы	69	35,4
50 000 мен 80 000 арасы	91	46,7
80 000 мен 120 000 арасы	48	24,6
130 000 теңге және жоғары	26	13,3

Зерттеу жұмысына қатысқан ЖОО болашақ мамандарының салауатты өмір салтын назарда ұстауға қатысты сұрақтарға берген жауаптары Lykert бойынша ең жоғары ұпай $Max=9$, ең төменгі ұпай $Min=2$ болғандығы назарға алынып, ұпайлар арасының $9-2=7$ деп есептелді және категориялық деңгейлердің интервалы $7,20/1,28 = 5,625$ болып анықталды. Респонденттердің салауатты өмір салты мен өмір сапасына қанағаттану деңгейі мен сауалдардың статистикасындағы максималды көрсеткіш $(X*7,20 / SS*2,69 / Min*2)$ «Ұялы смартфонның зиянды тұстары да бар» сұрағына берілген жауаптар есептелді.

ЖОО болашақ мамандардың өмір сапасы мен салауатты өмір салтын ұстану жағдайларын білім беру бағдарламаларының арасында салыстыруға бағытталған бір жақты «Varyans» анализін талдаудың нәтижесі көрсеткендей, респонденттердің білім беру бағдарламасы арасында мәнді ерекшелік анықталмағанымен, «Дене шынықтыру және спорт мұғалімдерін даярлау» мамандығы болашақ мамандарының «Салауатты өмір сүрудің негізгі қағидаларын назарда ұстаймын» деген кестеде келтірілген жауаптарына сәйкес мәнді айырмашылық байқалып отыр. Демек, екі кесте арасындағы студенттердің мамандығы мен Varyans анализінің нәтижесі келесідей нәтижені көрсетеді: Фактор интервалы $0,658 = (F(0,629)=0,546; p>0,05)$.

Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті мен Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінен респондент ретінде қатысқан ұлдар мен қыз балалардың өмір сапасына қанағаттанушылық жағдайына қатысты мәні арасында мәнді айырмашылық анықталмады ($t = -1,839; p>0,05$).

Зерттеулерде қолданылуы мүмкін бағалау құралдары үшін болжанған «Өмір сүру сапасы шкаласы» мен салауатты өмір салтын ұстануға қатысты сауалдар өлшеміннің сенімділік коэффициентінің сәйкестік корреляция деңгейі 0.62 тең. Яғни, «Ішкі өлшемдер» мен «Жалпы ішкі сәйкестік коэффициенті» арасында мәнді байланыс бар екендігі анықталып отыр. Шкаланың сенімділігін анықтау мақсатында ішкі сәйкестік коэффициентін талдағаннан кейін бұл мәндер «Өмір сапасына қанағаттану» ($\alpha=0.65$), «Өмірдегі жағдайлар өз ойыма тұспа-тұс келеді» ($\alpha=0.52$), «Өмірлік жағдайым өте жақсы» ($\alpha=0.25$), «Алға қойған мақсаттарыма қол жеткіздім» ($\alpha=0.56$), «Салауатты өмір сүрудің негізгі қағидаларын назарда ұстаймын» ($\alpha=0.58$), «Салауатты өмір салтын ұстанамын» ($\alpha=0.58$) ал «Өмір сапасына қанағаттану шкаласы» Альфа Кронбах $\alpha=0.89$ мәніне тең деген нәтижеге қол жеткізілді. Өлшемдер мен сенімділік коэффициенті 0.12 мен 0.98 мәндерін көрсетті.

Өмір сапасы мен академиялық нәтижелерді жақсартуға ықпал ететін артықшылық тұстарын 3 кестеде көрсетілген бағанаға сәйкес қарастырдық.

3 кесте – Өмір сапасы мен академиялық нәтижелерді жақсартуға ықпал ететін артықшылық тұстары.

№	Артықшылық тұстары	Сипаттамасы
1	Денсаулық пен әл-ауқатты қолдау	Мақала салауатты өмір салтының студенттердің дене даялығы және психикалық денсаулығы үшін маңыздылығын атап өтуі мүмкін, бұл стресс деңгейін төмендетуге және жалпы әл-ауқатты жақсартуға әкеледі.
2	Академиялық үлгерімді жақсарту	Салауатты өмір салты концентрацияны арттыруға, жады мен когнитивтік функцияларды жақсартуға ықпал етеді, бұл студенттердің академиялық үлгеріміне оң әсер етеді.

3	Медициналық қызмет көрсету шығындарын азайту	Денсаулықты насихаттау студенттер арасындағы аурушандықты азайтуға ықпал ете алады, бұл студенттер мен университеттер үшін медициналық қызмет көрсету шығындарының азаюына әкеледі.
4	Университеттің позитивті имиджін қалыптастыру	Салауатты өмір салтын белсенді қолдайтын университеттер көп үміткерлерді тартып, оң пікірлер алуы мүмкін, бұл олардың беделін арттырады.
5	Әлеуметтік дағдыларды дамыту	Спорттық және сауықтыру шараларына қатысу әлеуметтік дағдыларды дамытуға, достық байланыстарды қалыптастыруға және тұлғааралық қарым-қатынастарды жақсартуға ықпал етеді.
6	Мотивация мен өмірге қанағаттануды арттыру	Спортпен шұғылдану және сауықтыру бағдарламаларына қатысу студенттердің оқуға деген мотивациясын және жалпы өмірге қанағаттануын арттыруы мүмкін.
7	Зиянды әдеттердің алдын алу	Салауатты өмір салтын насихаттау темекі шегу, алкоголь және есірткі пайдалану сияқты зиянды әдеттердің алдын алуға көмектеседі, бұл студенттердің денсаулығы мен мінез-құлқына оң әсер етеді.
8	Қолайлы оқу ортасын құру	Салауатты өмір салты студенттер өздерін жайлы және қауіпсіз сезінетін қолайлы оқу ортасын құруға ықпал етеді.
9	Ресурстар мен серіктестерді тарту	Студенттердің денсаулығын қолдауға мүдделі ресурстар мен серіктестерді тарту мүмкіндігіне ие.

Әдістемелік жағына көңіл бөлу, материалдар мен заманауи денсаулық сақтауды қолдану тәжірибесі, салауатты өмір салты мәдениетін насихаттаудың технологиялары, тиімді нысандары мен әдістері, әдеби шығармалар, экологиялық КТК, зияткерлік турнирлер, дебаттар; сәндік-қолданбалы өнер көрмелері, жәрмеңкелер мен аукциондар (табиғи бұйымдар материалдық, өндірістік және тұрмыстық қалдықтар).

Жоғары оқу орнындағы оқытушылар студенттердің әдемі, дені сау келбетінің рухани байлықтарымен бағытталып үйлесуі керектігін түсіндіру.

Қорытынды. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың психологиялық және әлеуметтік аспектілеріне қатысты ғылыми көзқарастар мен тұжырымдамаларды талдау көрсеткендей - болашақ мамандардың салауатты өмір салтына мұқтаждығын қалыптастыру қажеттігі оның жоғары оқу орнында оқу барысында денсаулыққа бағытталған өмірлік ұстанымды қажеттілігін сезінуіне алып келуі керек, себебі болашақта ол маман иесі болғанда ауыр жұмыстан соң ағзаның бұрынғы қалпына келтірудің түрлі біліктері мен дағдыларын меңгере алады.

Салауатты өмір салтын насихаттау бағдарламасы студенттердің өмір сапасын айтарлықтай жақсартты. Бағдарлама нәтижесінде студенттердің салауатты өмір салты туралы білімі артты, дұрыс тамақтану мен дене белсенділігі деңгейі көтерілді және психологиялық денсаулықтары жақсарды. Осылайша, жоғары оқу орындарында салауатты

өмір салтын насихаттау бағдарламаларын енгізу студенттердің жалпы өмір сапасын жақсартуға ықпал етеді.

Білім беру ортасының, кәсіби дайындықтың және қоғамның болашақ педагогтердің салауатты өмір салтына әсерін зерделеу барысында-өмір сүру сапасын өлшеу кезінде бірнеше фактор ескеріледі. Салауатты өмір салтын ұстану және қауіпсіз өмір сүру ортасын қамтамасыз ету, қажетті қызметтерге қол жеткізудің мүмкіндігі, дене даярлығының қажеттіліктерді жеткілікті түрде қанағаттандыру (тамақ, сусын, ұйқы, баспана және т. б.), денсаулық жағдайы күнделікті өмірдің талаптарына қайшы келмейтіндігі, әлеуметтік қолдаудың болуы, қысымсыз тыныш өмір сүру кеңістігі, өмірдің мәнін табу, бизнеспен, өндіріспен және сенімді материалдық жағдайлармен айналысу мүмкіндігі өмір сапасын жақсартатын факторлар болып табылады.

Дені сау болып өмір сүру, дені сау болуға ұмтылу - адам баласының ең негізгі мақсаттарының біріне жатады. Салауатты өмір сүру үшін уақытылы ұйықтау, дұрыс тамақтану, дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану, уақытылы тынығу, тазалықты сақтау, зиян әдеттерден аулақ болу сынды өмірлік қағидаларды орындауымыз қажет.

Педагогтердің кәсіби және жеке өмірінде салауатты әдеттерді қалыптастыруға арналған тиімді әдіс-тәсілдерді талдау, статистикалық көрсеткішін анықтау барысында – дене жаттығуларын жүйелі әрі

дұрыс жасау денсаулықты жақсартуға көмектеседі, өмір сапасын жақсартады, өмір сүру мерзімін ұзартады. Ерте жастан дене даярлығымен айналысатындар және спортпен шұғылданып, спорттық іс-шараларға қатысатындар егде жаста да дене даярлығымен белсенді айналысатындар салауатты өмір сүреді.

Өмір сапасының әмбебап мақсат болуының себебі мұны қажеттіліктер иерархиясымен түсіндіруге болады. Бұл теорияға сәйкес адамның қажеттіліктері олардың басымдықтарына сәйкес бес рубрикада келтірілген:

Дене даярлығына қажеттіліктер (тамақ, су, баспана...)

Қауіпсіздік талаптары (қауіпсіздік, қорғану, денсаулық...)

Әлеуметтік қажеттіліктер (қоғамдастық сезімі, шынайылық...)

Сыйластық қажеттілігі (қоғамда маңызды болу, әлеуметтік мәртебе...)

Жеке мүдделерді/идеяларды білдіру қажеттілігі (өзін-өзі көрсету жеке өмірді дамыту, байыту, жеке мақсаттарды іске асыру...).

Қорыта келгенде, жоғары оқу орны болашақ мамандарының салауатты өмір салтын ұстану жағдайы мен өмір сүру сапасына қатысты мәселелер әрдайым назарда болуы қажет. Жоғары оқу орны студенттерінің салауатты өмір салты мен өмір сапасына қатысты бұл зерттеу еліміздегі спорт ғылымының бұдан әрі дамуына аз да болса ықпалын тигізер еңбек болады деген ойдамыз.

Зерттеу жұмысы тақырып пен салаға қатысты ғылыми жұмыстарға, ғылым адамдары мен ізденушілердің қолдануы үшін құнды әрі қажетті жұмыс болатынына сеніміміз мол. Бұл зерттеу болашақта жүргізілетін басқа зерттеулер үшін айтарлықтай дереккөз болар еді деп есептеледі.

Зерттеу жұмысы бойынша төмендегідей ұсыныстар әзірленді:

- Жоғары оқу орнының оқу – тәрбие жоспарларының мазмұнына «Денсаулық педагогикасы» элективті курсты енгізу;

- Ғылыми негізделіп және эксперимент арқылы тексерілген аталған жұмысты студенттерді қалыптастырудың әдістемесі ретінде кез-келген білім беру мекемесінде қолданылуға болады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Қазақстан халқына жолдауы. Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Берекелі қоғам. <https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevty-n-kazakstan-halkyna-zholdauy-181416> (қолданылған күні: 24.01.2025).
- 2 Амосов Н.М. Денсаулық және өмір салты. – М.: Баспагер, 2000. – 256 б.
- 3 Абилкайрова К.А., Радченко Н.Н. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруда интерактивті әдістердің рөлі // In The World Of Science and Education. – 2025. – Б. 91-93.
- 4 Игенбаева Б.К. Жоғары оқу орындарында дене шынықтырудың рөлі. – Алматы: Қазақ университеті, 2015. – 198 б.
- 5 Ермаханов Б. Спорттық білім беру жүйесіндегі денсаулық сақтау технологиялары. – Нұр-Сұлтан: ЕҰУ баспасы, 2017. – 152 б.
- 6 Казначев В.П. Человек и его здоровье. – Новосибирск: Наука, 1989. – 345 с.
- 7 Өмір сүру сапасы және оның аспектілері // Әлеуметтік зерттеулер журналы. – 2019. – №2(56). – Б. 45-53.
- 8 Da-Silva-Domingues H., Palomino-Moral P.Á., Gutiérrez-Sánchez B., Moreno-Cámara S., Almeida Macedo Loureiro H.M., Del-Pino-Casado R. Lifestyles of university students: analyzing the role of social support and family dynamics // BMC Public Health. - 2024. – pp. 3447. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21021-7>.
- 9 Lo W.-Ch., Hu T.-H., Shih Ch.-Yu, Lin H.-H., Hwang J.-Sh. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancy and Lifetime Health Care Expenditure: Nationwide Cohort Study // JMIR Public Health Surveill. – 2024. - vol.10e57045. - pp. 1-18.
- 10 Антонова А.А., Яманова Г.А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов // Международный научно-исследовательский журнал. - 2022. - №7(121). – С. 7-10. doi: 10.23670/IRJ.2022.121.7.037.
- 11 Еспанова А.С., Айтенова Э.А.. Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың педагогикалық-психологиялық аспектілері // Абай атындағы ҚазҰПУ-нің хабаршысы, «Психология» сериясы. – 2023. - №1(74). – Б. 225-233. doi:10.51889/1728-7847.2023.1.74.028.
- 12 Квон Г.М., Вакс В.Б., Поздеева О.Г. Использование шкалы Лайкерта при исследовании мотивационных факторов обучающихся // Концепт-научно-методический электронный журнал. – 2018. - №11. – С. 1040-1051.
- 13 Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M., Mock J., Erbaugh J. An inventory for measuring depression // Arch Gen Psychiatry. – 1961. – 4. – pp. 561-571. doi: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004.
- 14 Золотарева А.А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2020. – №2. – С. 52–57.

References

- 1 Memleket basshysy Qasym-Zhomart Toqaevtyñ Qazaqstan halkyna zholdauy. Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Берекелі қоғам. <https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevty-n-kazakstan-halkyna-zholdauy-181416> (қолданылған күні: 24.01.2025).
- 2 Amosov N.M. Densaulyk zhəne ömir salty. – M.: Baspager, 2000. – 256 b.

- 3 Abilkairova K.A., Radchenko N.N. Salauatty өмір салты дағдыларын қалыптастыруда интерактивті әдістердің рөлі // In The World Of Science and Education. – 2025. – В. 91-93.
- 4 Igenbaeva B.K. Zhorary оқу орындарында дене шынықтырудың рөлі. – Алматы: Қазақ университети, 2015. – 198 б.
- 5 Ermahanov B. Sportтық bilim беру zhүjesindegi densaulық saқтаu tehnologijalary. – Nұr-Sұltan: EYU baspasy, 2017. – 152 б.
- 6 Kaznachev V.P. Chelovek i ego zdorov'e. – Novosibirsk: Nauka, 1989. – 345 s.
- 7 Ömir syru sapasy zhәne onуң aspektileri // Әлеуметтік zerteuler zhurnaly. – 2019. – №2(56). – В. 45-53.
- 8 Da-Silva-Domingues H., Palomino-Moral P.Á., Gutiérrez-Sánchez B., Moreno-Cámara S., Almeida Macedo Loureiro H.M., Del-Pino-Casado R. Lifestyles of university students: analyzing the role of social support and family dynamics // BMC Public Health. - 2024. – pp. 3447. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21021-7>.
- 9 Lo W.-Ch., Hu T.-H., Shih Ch.-Yu, Lin H.-H., Hwang J.-Sh. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancy and Lifetime Health Care Expenditure: Nationwide Cohort Study // JMIR Public Health Surveill. – 2024. - vol.10e57045. - pp. 1-18.
- 10 Antonova A.A., Jamanova G.A. Zdorovyj obraz zhizni i zdorov'e sovremennyh studentov // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. - 2022. - №7(121). – S. 7-10. doi: 10.23670/IRJ.2022.121.7.037.
- 11 Espanova A.S., Ajtenova Je.A.. Oқushylardıң salauatty өмір салтын қалыптастырудың pedagogikalық-psihologijalық aspektileri // Abaj atyndary KazYPU-niң habarshysy, «Psihologija» serijasy. – 2023. - №1(74). – В. 225-233. doi:10.51889/1728-7847.2023.1.74.028.
- 12 Kvon G.M., Vaks V.B., Pozdeeva O.G. Ispol'zovanie shkaly Lajkerta pri issledovanii motivacionnyh faktorov obuchajushhihsja // Koncept-nauchno-metodicheskij jelektronnyj zhurnal. – 2018. - №11. – S. 1040-1051.
- 13 Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M., Mock J., Erbaugh J. An inventory for measuring depression // Arch Gen Psychiatry. – 1961. – 4. – pp. 561-571. doi: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004.
- 14 Zolotareva A.A. Validnost' i nadezhnost' russkojazychnoj versii shkaly samoocenki M. Rozenberga // Vestnik Omskogo universiteta. Serija «Psihologija». – 2020. – №2. – S. 52–57.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Измагамбетова Раиса Кудайбергеновна – PhD, Алматы гуманитарлы- экономикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: izmagambetova1988@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-8016-7526	Измагамбетова Раиса Кудайбергеновна – PhD, Алматинский гуманитарно- экономический университет, г.Алматы, Казахстан, e-mail: izmagambetova1988@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-8016-7526	Izmagambetova Raissa Kudaibergenovna – PhD, Almaty Humanities and Economics University, Almaty, Kazakhstan, e-mail: izmagambetova1988@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-8016-7526