

ҚАЗАҚСТАН ЖӘНЕ ШЕТЕЛ ҒАЛЫМДАРЫНЫҢ  
ОРТАҚ ҒЫЛЫМИ ЗЕРТТЕУЛЕРІ  
СОВМЕСТНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ КАЗАХСТАНА И ЗАРУБЕЖЬЯ  
JOINT RESEARCHES OF SCIENTISTS OF KAZAKHSTAN AND ABROAD

FTAMP 04.61

DOI: <https://doi.org/10.51889/2959-6270.2026.94.2.016>

Ж.Д. Тоқбергенов<sup>1\*</sup> , Веуһан Заһин<sup>2</sup> , Ә.К. Оңалбеков<sup>3</sup> 

<sup>1</sup> Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті  
Алматы қ., Қазақстан

<sup>2</sup> Гази университеті  
Анкара қ., Түркия

<sup>3</sup> Қ.А. Яссауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті  
Түркістан қ., Қазақстан

\*e-mail: [tokbergenov@mail.ru](mailto:tokbergenov@mail.ru)

УНИВЕРСИТЕТ ОРТАСЫНДА ЖАС СТУДЕНТТЕРГЕ  
САЛАУАТТЫ ӨМІР МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ АЛҒЫШАРТТАРЫ

*Аңдатпа*

Қазіргі әлеуметтік-экономикалық тұрақсыздық, экологиялық жағдайдың нашарлауы және жастардың өз денсаулығына немқұрайлы қарауы жастар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесін өзекті етіп отыр. Бұл құбылыстың маңыздылығы тек физикалық денсаулықпен шектелмей, тұлғаның әлеуметтік жауапкершілігі мен рухани дамуына да тікелей әсер етеді. Зерттеу барысында «Жастар арасында салауатты өмір салтының қалыптастырудың маңыздылығы» тақырыбы бойынша әдебиеттерге шолу жасалып, денсаулықты «біртұтас феномен» ретінде қарастыру, оның жеке тұлғаның өмір сүру салтымен байланыстылығын түсіну және биологиялық пен әлеуметтік факторлардың өзара ықпалы ескерілуі қажеттігі анықталды. Зерттеудің мақсаты – университеттік ортада студенттердің салауатты өмір мәдениетін қалыптастырудың әлеуметтік-педагогикалық және мәдениеттанулық алғышарттарын анықтау. Бұл зерттеуде теориялық талдау (психологиялық-педагогикалық және әлеуметтік еңбектерді зерттеу), сауалнама, бақылау және салыстырмалы-сараптамалық әдістері қолданылды. Сауалнамаға Абай университеті және Дулати университетінен 400 студент қатысып, олардың 50% ер, 50% қыз студенттер болды. Зерттеу нәтижесінде студенттердің 75%-ы өз тамақтануын бақылауға тырысатынын, ал жартысынан көбі салауатты өмір салтының маңызын түсінетінін көрсетті. Сонымен қатар жастардың салауатты өмірге көзқарасын қалыптастыруда университет ортасы мен тәрбиелік іс-шаралар жүйесінің рөлі айқындалды.

**Түйін сөздер:** жастар, салауатты өмір салты мәдениеті, университеттік орта, студенттердің денсаулығы, физикалық белсенділік, денсаулықты нығайту

Zh.D. Tokbergenov<sup>1\*</sup>, Beihan Zabun<sup>2</sup>, A.K. Onalbekov<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Abai Kazakh National Pedagogical University  
Almaty, Kazakhstan

<sup>2</sup> Gazi University  
Ankara, Turkey

<sup>3</sup> K.A. Yasawi International Kazakh-Turkish University  
Turkestan, Kazakhstan

\*e-mail: [tokbergenov@mail.ru](mailto:tokbergenov@mail.ru)

## CONDITIONS FOR FORMING A HEALTHY LIFE CULTURE IN YOUNG STUDENTS IN A UNIVERSITY ENVIRONMENT

### Abstract

Modern social and economic instability, the deterioration of environmental conditions, and young people's indifferent attitude toward their own health have made the issue of promoting a healthy lifestyle among youth increasingly relevant. The importance of this phenomenon goes beyond physical health, as it directly affects a person's social responsibility and spiritual development. In the course of the study titled "The Importance of Promoting a Healthy Lifestyle among Youth", a review of scientific literature was conducted. It was determined that health should be regarded as an integral phenomenon, closely related to an individual's way of life, and that both biological and social factors must be taken into account. The purpose of the study was to identify the socio-pedagogical and cultural prerequisites for forming a healthy lifestyle culture among university students. The research applied theoretical analysis (of psychological, pedagogical, and social works), surveys, observations, and comparative-analytical methods. A total of 400 students from Abai University and Dulaty University participated in the survey — 50% male and 50% female. The results showed that 75% of students try to monitor their nutrition, and more than half understand the importance of maintaining a healthy lifestyle. Moreover, the study revealed the significant role of the university environment and its system of educational activities in shaping students' attitudes toward a healthy lifestyle.

**Keywords:** youth, healthy lifestyle culture, university environment, student health, physical activity, health promotion

Тоқбергенов Ж.Д.<sup>1\*</sup>, Веуһан Забун<sup>2</sup>, А.К.Оналбеков<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Казахский национальный педагогический университет имени Абая  
г. Алматы, Казахстан

<sup>2</sup> Университет Гази  
г. Анкара, Турция

<sup>3</sup> Международной казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави  
Туркестан, Казахстан

\*e-mail: [tokbergenov@mail.ru](mailto:tokbergenov@mail.ru)

## УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ УНИВЕРСИТЕТА

### Аннотация

Современная социально-экономическая нестабильность, ухудшение экологической ситуации и безразличное отношение молодежи к собственному здоровью делают проблему формирования здорового образа жизни среди молодежи особенно актуальной. Значимость данного явления не ограничивается лишь физическим здоровьем, оно напрямую связано с формированием социальной ответственности личности и ее духовным развитием. В ходе

исследования по теме «Важность формирования здорового образа жизни среди молодежи» был проведен анализ научной литературы. Установлено, что здоровье следует рассматривать как единый феномен, тесно связанный с образом жизни личности, при этом необходимо учитывать взаимное влияние биологических и социальных факторов. Цель исследования – выявить социально-педагогические и культурологические предпосылки формирования культуры здорового образа жизни у студентов университетов. В исследовании использовались теоретический анализ (психолого-педагогических и социологических трудов), анкетирование, наблюдение и сравнительно-аналитические методы. В опросе приняли участие 400 студентов Университета Абай и Университета Дулати (50% юношей и 50% девушек). Результаты показали, что 75% студентов стараются контролировать свое питание, а более половины осознают важность ведения здорового образа жизни. Кроме того, было выявлено, что университетская среда и система воспитательных мероприятий играют значительную роль в формировании у молодежи отношения к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** молодежь, культура здорового образа жизни, университетская среда, здоровье студентов, физическая активность, пропаганда здорового образа жизни

### Кіріспе

Қазіргі әлеуметтік-экономикалық өзгерістер мен цифрландыру үдерісі қарқынды жүріп жатқан кезеңде жастар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру адам капиталының тұрақты дамуының маңызды шарты ретінде қарастырылады. Әсіресе жоғары оқу орындары жағдайында студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін дамыту білім беру және әлеуметтік саясаттың стратегиялық бағытына айналып отыр [1, p.4]. Университет ортасы кәсіби білім берумен қатар, студенттердің құндылықтық бағдарларын, мінез-құлықтық әдеттерін және өмірлік дағдыларын қалыптастыратын маңызды әлеуметтік кеңістік болып табылады [2, p.7].

Студенттік кезең жеке тұлғаның дербестігі артып, денсаулыққа қатысты шешімдерді өз бетінше қабылдайтын өмірлік кезең ретінде сипатталады. Алайда бірқатар зерттеулер студенттердің жоғары оқу орнына түскеннен кейін салауатты өмір салтын ұстану деңгейі төмендейтінін көрсетеді [3, p.225], [4, p.7]. Академиялық жүктеменің артуы, ұйқы режимінің бұзылуы, физикалық белсенділіктің азаюы және психоэмоционалдық қысым студенттердің физикалық әрі психикалық саулығына теріс әсер етеді [5, p.8].

Заманауи зерттеулерде студенттердің денсаулығы тек жеке мінез-құлықтың нәтижесі емес, университеттің әлеуметтік-экологиялық ортасымен тығыз байланысты құбылыс ретінде қарастырылады [6, p.12], [7, p.35]. Кампус инфрақұрылымы, спорттық нысандардың қолжетімділігі, әлеуметтік қолдау және институционалдық денсаулық саясаты студенттердің өмір салтын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Сонымен қатар физикалық белсенділік пен психологиялық әл-ауқаттың өзара байланысы дәлелденіп, жүйелі қозғалыс депрессия мен мазасыздықты төмендететін негізгі факторлардың бірі екені көрсетілген [8, p.5], [9, p.7].

Соған қарамастан, қазіргі зерттеулердің басым бөлігі салауатты өмір салтының жекелеген компоненттерін (физикалық белсенділік, тамақтану немесе зиянды әдеттер) жеке-жеке талдаумен шектеледі және университеттік ортаның кешенді ықпалын жеткілікті деңгейде ашпайды [10, p.4]. Сонымен бірге студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастырудағы әлеуметтік-педагогикалық алғышарттарды жүйелі түрде анықтауға бағытталған эмпирикалық зерттеулер жеткіліксіз. Осыған байланысты зерттеудің мақсаты – жоғары оқу орындары жағдайында студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастырудың әлеуметтік-педагогикалық алғышарттарын анықтау.

Зерттеу келесі зерттеу сұрағына жауап беруге бағытталды: университеттік орта студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруға қандай деңгейде және қандай факторлар арқылы ықпал етеді? Бұл зерттеу университеттік ортаны студент денсаулығы үшін тек қауіп факторы емес, сонымен қатар салауатты өмір салты мәдениетін дамытуға мүмкіндік беретін әлеуетті ресурс ретінде қарастырады.

### **Зерттеу әдіснамасы**

Зерттеу тақырыбы бойынша жүйелі әдеби шолу жүргізілді. Әдебиеттерді іздеу және іріктеу жұмыстары 2018–2025 жылдар аралығында жарияланған ғылыми еңбектер негізінде жүзеге асырылды. Шолу барысында Scopus, Web of Science, Google Scholar, ResearchGate халықаралық дерекқорларының материалдары, сондай-ақ отандық «Қазақстан жоғары мектебі», «Педагогика және психология», «Білім беру мәселелері» сияқты ғылыми басылымдарда жарияланған мақалалар талданды. Ғылыми дереккөздерді іздеу кезінде «жастар», «салауатты өмір салты», «студенттер», «денсаулық мәдениеті», «физикалық белсенділік», «университеттік орта», «тәрбиелік жұмыс», «денсаулықты нығайту», «сауалнама» сияқты негізгі кілт сөздер қолданылды.

Әдебиеттерді іріктеу барысында бірнеше критерийлер ескерілді. Біріншіден, зерттеулердің тақырыптық релеванттылығы, яғни студент жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесіне тікелей қатыстылығы қарастырылды. Екіншіден, ғылыми жарияланымдардың эмпирикалық деректерге негізделуі және зерттеу нәтижелерінің практикалық маңыздылығы бағаланды. Үшіншіден, университеттік ортаның тәрбиелік, әлеуметтік және психологиялық ықпалын сипаттайтын еңбектерге басымдық берілді. Нәтижесінде отандық және шетелдік зерттеулердің негізгі бағыттары жүйеленіп, олардың ортақ және ерекшеленетін тұстары анықталды.

Әдеби шолу нәтижесінде студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру мәселесі көбінесе физикалық белсенділік, дұрыс тамақтану немесе зиянды әдеттердің алдын алу сияқты жекелеген аспектілер арқылы қарастырылатыны анықталды. Сонымен қатар университеттік ортаның әлеуметтік-педагогикалық ықпалына арналған зерттеулердің саны салыстырмалы түрде аз екендігі байқалды. Осы жағдай зерттеудің эмпирикалық бөлігінде университеттік ортаның студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастырудағы рөлін арнайы қарастырудың қажеттілігін негіздеді.

Зерттеу барысында студент жастардың салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру жағдайын кешенді түрде бағалау үшін теориялық, эмпирикалық және статистикалық әдістер жүйесі қолданылды.

*Теориялық әдістер.* Теориялық талдау барысында салауатты өмір салты, денсаулық мәдениеті, тұлғаның құндылықтық бағдарлары, рухани-адамгершілік тәрбие және университеттің тәрбиелік әлеуеті мәселелеріне арналған ғылыми еңбектер қарастырылды. Салыстырмалы талдау әдісі арқылы әртүрлі елдерде жүргізілген зерттеулердің нәтижелері салыстырылып, студенттердің денсаулық мәдениетін қалыптастыруға әсер ететін факторлар анықталды. Жүйелеу және жалпылау әдістері негізінде материалдық-техникалық база, тәрбиелік іс-шаралар жүйесі, әлеуметтік қолдау ортасы, құрдастар ықпалы және ішкі мотивация сияқты негізгі педагогикалық алғышарттар айқындалды. Сонымен қатар теориялық талдау университеттік ортаның студенттердің өмірлік ұстанымдары мен мінез-құлықтық дағдыларына ықпал ететін маңызды әлеуметтік институт екендігін көрсетуге мүмкіндік берді.

*Эмпирикалық әдістер.* Эмпирикалық деректерді жинау мақсатында студент жастар арасында сауалнама жүргізілді. Зерттеуге Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті мен М.Х. Дулати атындағы Тараз университетінің 1–4 курс студенттерінен құралған 400 респондент қатысты. Оның ішінде 200 студент Абай университетінен және 200 студент Дулати университетінен іріктелді. Іріктеу құрылымы жыныстық тұрғыдан теңгерілген болып, респонденттердің 50%-ын ер студенттер, 50%-ын қыз студенттер құрады. Мұндай тәсіл зерттеу нәтижелерінің салыстырмалы түрде объективті болуына мүмкіндік берді.

Сауалнама құрылымы бірнеше мазмұндық блоктардан тұрды. Бірінші блок студенттердің салауатты өмір салты туралы түсініктерін анықтауға бағытталды. Екінші блок физикалық белсенділік деңгейін, спорт түрлеріне қатысу жиілігін және спортқа бөлінетін уақытты бағалауға арналды. Үшінші блок дұрыс тамақтану, демалыс режимі және зиянды әдеттерге қатысты көзқарастарды зерттеуге бағытталды. Төртінші блок университеттің материалдық базасы мен

тәрбиелік жұмыстарының тиімділігіне қатысты пікірлерді анықтауды көздеді. Сауалнама анонимді түрде жүргізілді, бұл респонденттердің пікірлерін еркін білдіруіне мүмкіндік берді.

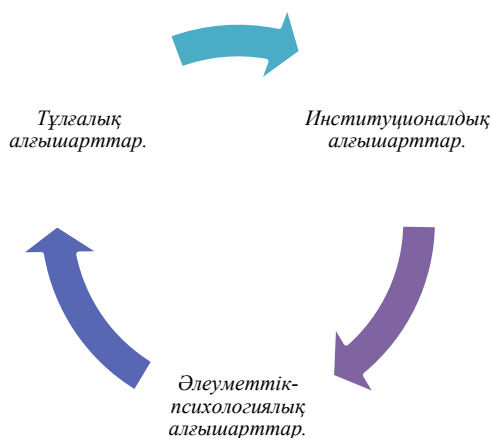
Алынған эмпирикалық деректер университеттік ортаның студенттердің салауатты өмір салты мәдениетіне ықпал ететін негізгі факторларын анықтауға мүмкіндік берді. Атап айтқанда, материалдық база, спорттық инфрақұрылым, тәрбиелік іс-шаралар жүйесі және студенттердің ішкі мотивациялық бағдарлары зерттеудің негізгі талдау объектілеріне айналды.

*Статистикалық әдістер.* Жиналған деректер сандық өңдеуден өткізіліп, жауаптардың жиілігі мен пайыздық көрсеткіштері есептелді. Нәтижелерді талдау барысында сипаттамалық статистика әдістері қолданылды. Сонымен қатар университеттің спорттық инфрақұрылымы мен студенттердің салауатты орта қалыптастыруға бейімділігі арасындағы байланысты анықтау үшін Пирсонның  $\chi^2$  (хи-квадрат) критерийі пайдаланылды. Бұл әдіс зерттеу барысында ұсынылған гипотезаны тексеруге және айнымалылар арасындағы статистикалық байланысты бағалауға мүмкіндік берді.

Статистикалық талдау нәтижелері университеттік ортаның студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруда маңызды рөл атқаратынын көрсетті. Алайда оның тиімділігі тек материалдық жағдайларға ғана емес, сонымен қатар студенттердің жеке мотивациясына, құндылықтық бағдарларына және әлеуметтік ортасына тәуелді екені анықталды. Осылайша, теориялық талдау барысында анықталған педагогикалық алғышарттар эмпирикалық деректер арқылы нақтыланып, зерттеу гипотезасының жекелеген аспектілері дәлелденді. Зерттеудің сенімділігін қамтамасыз ету мақсатында әдеби дереккөздерден алынған теориялық тұжырымдар сауалнама нәтижелерімен салыстырылып, мәліметтерді өзара тексеру (триангуляция) қағидаты қолданылды. Бұл тәсіл студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруға әсер ететін факторларды жан-жақты бағалауға және алынған нәтижелердің объективтілігін арттыруға мүмкіндік берді. Сонымен қатар зерттеу нәтижелері жоғары оқу орындарындағы тәрбиелік және денсаулық сақтау бағытындағы бағдарламаларды жетілдіруге арналған практикалық ұсынымдар әзірлеуге негіз болды.

### Зерттеу нәтижелері

Университет ортасында студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруға ықпал ететін педагогикалық алғышарттар жүйесі қарастырылды. Бұл алғышарттар студенттердің денсаулыққа қатысты мінез-құлқына тікелей және жанама әсер ететін факторлар ретінде сипатталады. Аталған ұстанымдар сауалнама нәтижелерін талдаудың теориялық негізін құрайды (Сурет 1).



**Сурет 1. Студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруға ықпал ететін педагогикалық алғышарттар**

*Ескерту: авторлардың жеке дереккөздерінен*

Бірінші маңызды нәтиже – электрондық сауда көлемінің тұрақты әрі үдемелі өсуі. 2023 жылы 2022 жылмен салыстырғанда нарық көлемі 24,3%-ға, ал 2024 жылы 2023 жылмен салыстырғанда 29,4%-ға өсті. Бұл өсім кездейсоқ қысқа мерзімді секіріс емес, электрондық сауданың бөлшек айналымдағы орнығуын білдіреді [11, с.171]. Алайда бөлшек саудадағы үлестің 12,5%-дан 14,1%-ға дейін ғана өсуі абсолюттік көлемнің қарқынды артуы мен институционалдық шектеулердің қатар жүргенін байқатады. Яғни нарық кеңейіп жатыр, бірақ ол әлі де толық инклюзивті сипат алған жоқ.

1) Институционалдық алғышарттар. Бұл топқа университеттің спорттық және әлеуметтік инфрақұрылымының дамуы, спорт секцияларының қолжетімділігі, денсаулықты нығайтуға бағытталған тәрбиелік іс-шаралар жүйесі жатады. Университет тарапынан ұйымдастырылатын спорттық жарыстар, фестивальдер мен денсаулық акциялары студенттердің салауатты өмір салтына деген қызығушылығын арттыруға ықпал етеді. Алайда материалдық және ұйымдастырушылық мүмкіндіктердің өзі студенттердің тұрақты салауатты мінез-құлқын қалыптастыру үшін жеткіліксіз екені байқалды.

2) Әлеуметтік-психологиялық алғышарттар. Бұл алғышарттар студенттердің құрдас-тарымен өзара әрекеттесу ерекшеліктерімен, университеттегі әлеуметтік климатпен және оқытушылар мен кураторлардың тәрбиелік ықпалымен байланысты. Құрдастар арасындағы қолдау, ұжымдық спорттық іс-әрекет және жағымды әлеуметтік орта студенттердің салауатты өмір салтын ұстануына оң әсер етеді. Сонымен қатар, бұл факторлар студенттердің ішкі уәжін күшейтіп, денсаулыққа қатысты таңдауларын саналы түрде жасауына жағдай туғызады.

3) Тұлғалық алғышарттар. Тұлғалық алғышарттарға студенттердің ішкі мотивациясы, құндылықтық бағдарлары, өзін-өзі реттеу дағдылары және салауатты өмір салты туралы түсінігінің деңгейі жатады. Зерттеу барысында көптеген студенттердің салауатты өмір салтын негізінен физикалық белсенділік пен дұрыс тамақтанумен байланыстыратыны анықталды, ал психологиялық тұрақтылық пен күн тәртібін сақтау сияқты компоненттер екінші кезекте қарастырылды. Бұл жағдай тұлғалық алғышарттардың жеткіліксіз қалыптасуы салауатты мінез-құлықтың тұрақты болуына кедергі келтіретінін көрсетеді.

Осылайша, университет ортасында салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру институционалдық жағдайлардың, әлеуметтік-психологиялық ортаның және жеке тұлғалық факторлардың өзара бірлігінде жүзеге асатыны анықталды. Бұл алғышарттар келесі бөлімде ұсынылатын сауалнама нәтижелерін талдаудың негізін құрайды.

Студент жастар арасында социологиялық сауалнама жүргізу арқылы пікірлерін білдік. Сауалнамаға Абай университетінен 200, Дулати университетінен 200 студент қатысты. 1-4 курс аралығындағы әртүрлі жас ерекшеліктегі жастар қатысты.

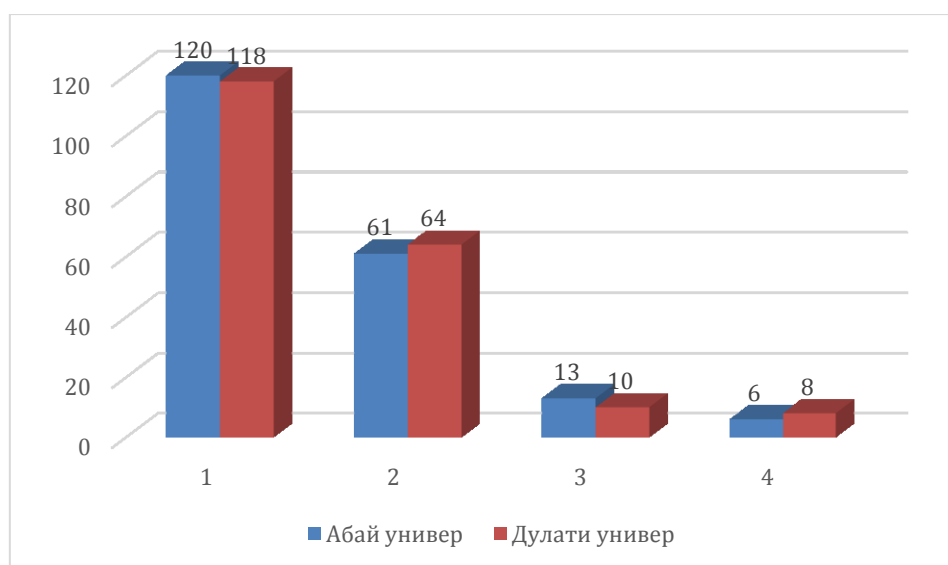
Зерттеудің мақсаты студент жастар арасындағы салауатты орта қалыптастырудағы университеттік ортаның маңызын анықтау. Сауалнамаға 400 респондент қатысты олардың 200-і Абай университетінің, 200-і Дулати университетінің студенттері. Іріктеу бойынша ер балалар 50,0%, қыз балалар 50,0%-ды құрап отыр. Жас студенттер арасында социологиялық зерттеу жүргізе отырып, олардың пікірлерін білдік. Сауалнамаға Абай университетінен 200 және Дулати атындағы университеттен 200 студент қатысты. 1-4 курс аралығындағы әр түрлі жас топтарындағы жасөспірімдер қатысты.

1-кесте және 2-суретте сауалнамаға қатысқан студенттердің «Университетте салауатты орта қалыптастыруға жағдай жасалған ба?» сұрағына жауаптарының нәтижелері келтірілген.

**1 – кесте. Студенттердің университетте салауатты орта қалыптастыру үшін жағдайлардың жасалу деңгейін бағалауы**

	Абай университетінің студенттері	Дулати университетінің студенттері	Барлығы
1. Ия, жағдай жасалған	120/60,0%	118/59,0%	238/59,5%
2. Орташа деңгейде	61/30,5%	64/32,0%	125/31,25%
3. Жоқ жасалмаған	13/6,5%	10/5,0%	23/5,75%
4. Басқа	6/3,0%	8/4,0%	14/3,5%
Барлығы	200/100,0%	200/100,0%	400/100%

*Ескерту: авторлардың жеке дереккөздерінен*



**Сурет 2. Студенттердің университетте салауатты орта қалыптастыру үшін жағдайлардың жасалу деңгейін бағалау нәтижелері**

*Ескерту: авторлардың жеке дереккөздерінен*

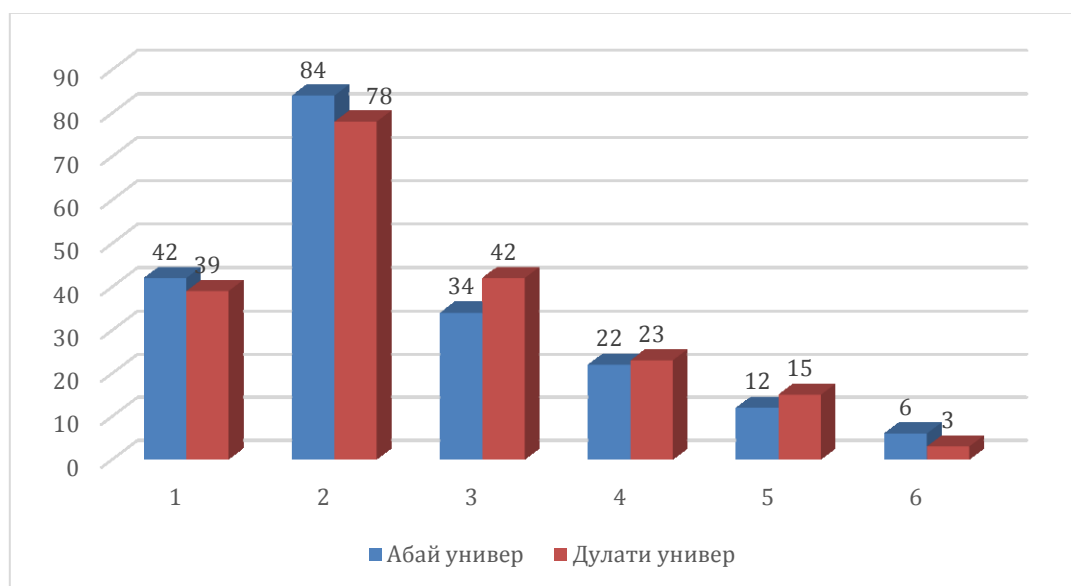
Сауалнама нәтижелері бойынша респонденттердің 59,5%-ы университетте салауатты орта қалыптастыруға жағдай жасалғанын, 31,25%-ы орташа деңгейде екенін, ал 5,75%-ы мұндай жағдай жасалмағанын көрсетті (Кесте 1, Сурет 2). Бұл көрсеткіштер жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтына институционалдық деңгейде белгілі бір назар аударылатынын білдіреді. Екі университеттің нәтижелерін салыстыру барысында көрсеткіштердің бір-біріне жақын екені анықталды (Абай университеті – 60,0%, Дулати университеті – 59,0%). Бұл университет типіне қарамастан салауатты орта қалыптастыру мәселесінің жалпы сипатқа ие екенін көрсетеді. Алайда респонденттердің шамамен үштен бірі бұл ортаны «орташа деңгейде» деп бағалауы қолданыстағы шаралардың жеткіліксіз екенін аңғартады.

*Материалдық база мен салауатты орта арасындағы байланыс*

Университет ортасында салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруда материалдық-техникалық қамтамасыз етудің орны ерекше. Спорттық кешендердің, жаттығу залдарының және дене шынықтыруға арналған инфрақұрылымның болуы студенттердің физикалық белсенділігін арттыруға, сондай-ақ салауатты орта қалыптастыруға қолайлы жағдай жасайды. Осыған байланысты зерттеу аясында университеттердің материалдық базасының студенттердің салауатты өмір салтына бейімділігіне ықпалын бағалау мақсатында сауалнама жүргізілді.

**2 – кесте. Студенттердің университеттің спорттық кешендерінің материалдық базасын бағалауы**

	Абай университетінің студенттері	Дулати университетінің студенттері	Барлығы
1. Өте жоғары	42/21,0%	39/19,5%	81/20,25%
2. Жоғары	84/42,0%	78/39,5%	162/40,5%
3. Жақсы	34/17,0%	42/21,0%	76/19,0%
4. Орташа	22/11,0%	23/11,5%	45/11,25%
5. Нашар	12/6,0%	15/7,5%	27/6,75%
6. Басқа	6/3,0%	3/1,5%	9/2,25%
Барлығы	200/100,0%	200/100,0%	400/100%



**Сурет 3. Университеттің спорттық кешендерінің материалдық базасы**

*Ескерту: авторлардың жеке дереккөздерінен*

Студенттердің 60,75%-ы университеттің спорттық кешендерінің материалдық базасын «өте жоғары» және «жоғары» деп бағалады (Кесте 2, Сурет 3). Бұл студенттердің спорттық инфрақұрылымға көңіл бөлетінін және оны салауатты орта қалыптастырудың маңызды шарты ретінде қабылдайтынын көрсетеді. Абай университетінің материалдық базасы Дулати университетімен салыстырғанда сәл жоғары бағаланғанымен, айырмашылық түбегейлі емес. Бұл материалдық ресурстардың болуы салауатты орта қалыптастыру үшін маңызды болғанымен, шешуші фактор еместігін алдын ала болжауға мүмкіндік берді.

*Студенттердің спорттық белсенділігі*

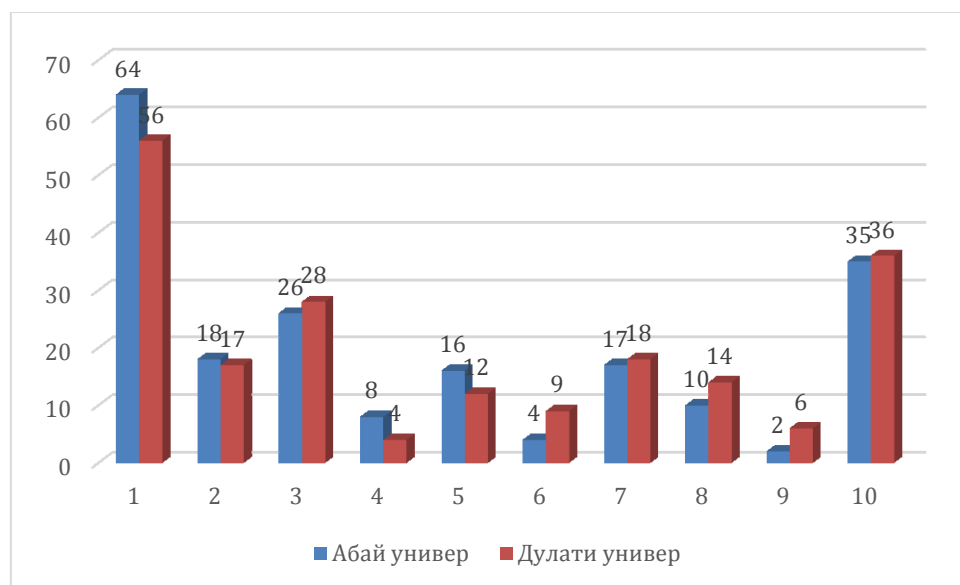
Университет студенттерінің спорттық белсенділігінің құрылымын талдау олардың қандай спорт түрлерін таңдайтынын және физикалық белсенділікті ұйымдастыру ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді. Осы мақсатта сауалнама барысында студенттердің айналысатын спорт түрлері бойынша жауаптары қарастырылды, бұл студенттердің спортқа деген қызығушылық бағыттарын және дене белсенділігінің сипатын бағалауға негіз болды.

3-кесте мен 4-сурет деректері студенттердің спорттық белсенділігін көрсетеді.

**3 – кесте. Студенттердің айналысатын спорт түрлерінің құрылымы**

	Абай университетінің студенттері	Дулати университетінің студенттері	Барлығы
1. Футбол	64/32,0%	56/28,0%	120/30,0%
2. Баскетбол	18/9,0%	17/8,5%	35/8,75%
3. Волейбол	26/13,0%	28/14,0%	54/13,5%
4. Теннис	8/4,0%	4/2,0%	12/3,0%
5. Жүзу	16/8,0%	12/6,0%	28/7,0%
6. Каратэ/дзю-до	4/2,0%	9/4,5%	13/3,25%
7. Бокс	17/8,5%	18/9,0%	35/8,75%
8. Күрес	10/5,0%	14/7,0%	24/6,0%
9. Ат спорты	2/1,0%	6/3,0%	8/2,0%
10. Басқа	35/17,5%	36/18,0%	71/17,75%
Барлығы	200/100,0%	200/100,0%	400/100%

*Ескерту: авторлардың жеке дереккөздерінен*



**Сурет 4. Студенттердің спорт түрлерін таңдау көрсеткіштері**

*Ескерту: авторлардың жеке дереккөздерінен*

3-кесте мен 4-сурет деректері студенттердің спорттық белсенділігінде командалық спорт түрлерінің басым екенін көрсетеді. Ең жоғары көрсеткіш футболға тиесілі (30,0%), одан кейін волейбол (13,5%), баскетбол (8,75%) және бокс (8,75%) орналасқан. Бұл студент жастар арасында ұжымдық қарым-қатынасқа негізделген спорт түрлерінің танымал екенін аңғартады. Сонымен қатар жүзу, күрес, теннис және жекпе-жек спорт түрлерімен айналысатын студенттердің үлесі салыстырмалы түрде төмен деңгейде қалып отыр. Респонденттердің 17,75%-ының «басқа» спорт түрлерін көрсетуі студенттердің спорттық қызығушылықтарының әртүрлі екенін дәлелдейді. Жалпы алғанда, алынған нәтижелер студенттердің едәуір бөлігінің спортпен жүйелі түрде айналысатынын көрсеткенімен, спорттық белсенділіктің құрылымы негізінен кең таралған және қолжетімді спорт түрлеріне шоғырланғанын байқатады.

*Спортқа бөлінетін уақыт*

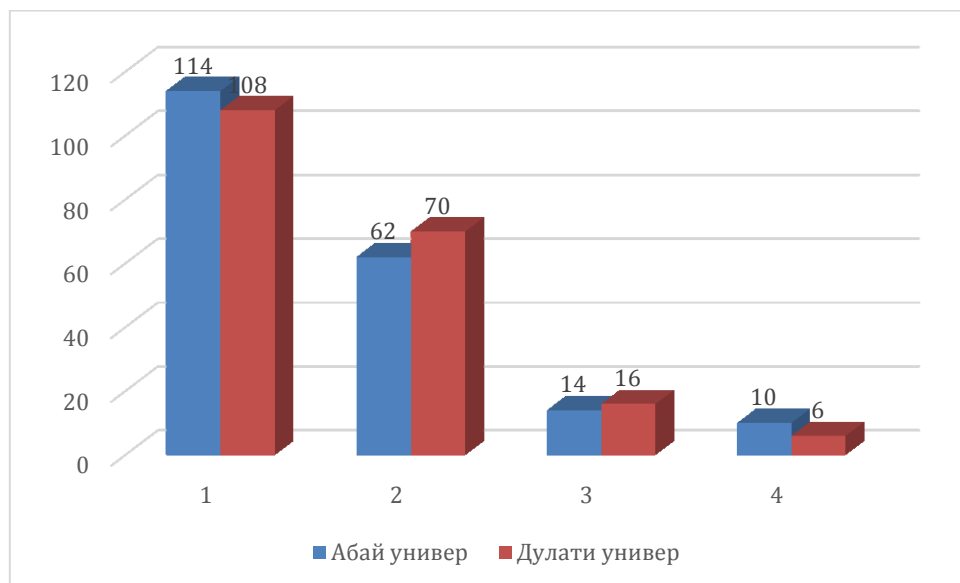
Студенттердің физикалық белсенділікке бөлетін уақыты олардың салауатты өмір салтына қаншалықты тұрақты түрде бейімделгенін сипаттайтын маңызды көрсеткіштердің бірі болып

табылады. Осы тұрғыда сауалнама барысында студенттердің спортпен шұғылдануға күнделікті бөлетін уақыты анықталды, бұл олардың дене белсенділігінің деңгейін бағалауға мүмкіндік берді. Студенттердің спортпен шұғылдануға бөлетін уақыты бойынша сауалнама нәтижелері 4-кесте мен 5-суретте көрсетілген.

#### 4- кесте. Студенттердің спортпен шұғылдануға күнделікті бөлетін уақыты

	Абай университетінің студенттері	Дулати университетінің студенттері	Барлығы
1. 30 минут	114/57,0%	108/54,0%	222/55,5%
2. 1-2 сағат	62/31,0%	70/35,0%	132/33,0%
3. 3-4 сағат	14/7,0%	16/8,0%	30/7,5%
4. Басқа	10/5,0%	6/3,0%	16/4,0%
Барлығы	200/100,0%	200/100,0%	400/100%

Ескерту: авторлардың жеке дереккөздерінен



Сурет 5. Студенттердің спортпен шұғылдануға күнделікті бөлетін уақытының құрылымы

Ескерту: авторлардың жеке дереккөздерінен

4-кесте мен 5-сурет нәтижелері студенттердің басым бөлігі физикалық белсенділікке күн сайын белгілі бір уақыт бөлетінін көрсетті. Респонденттердің 55,5%-ы спортпен шамамен 30 минут айналысатынын, ал 33,0%-ы күніне 1–2 сағат уақыт бөлетінін атап өтті. Сонымен қатар студенттердің тек 7,5%-ы ғана спортпен 3–4 сағат айналысатынын көрсеткен. Бұл көрсеткіштер студенттердің көпшілігі дене белсенділігінің ең төменгі немесе орташа деңгейін сақтайтынын, алайда тұрақты әрі қарқынды спорттық жаттығулармен айналысатындардың үлесі салыстырмалы түрде төмен екенін байқатады.

Екі университеттің көрсеткіштері арасында айтарлықтай айырмашылық байқалмайды, бұл студенттердің физикалық белсенділікке қатысты мінез-құлқының ұқсас екенін көрсетеді. Бұған дейінгі нәтижелерде студенттердің университеттердің спорттық инфрақұрылымын жоғары бағалағаны анықталған болатын. Алайда аталған деректер материалдық жағдайлардың қолжетімді болуы әрдайым жоғары спорттық белсенділікке алып келмейтінін көрсетеді. Демек, студенттердің спортпен жүйелі түрде айналысуына материалдық базамен қатар ішкі

мотивация, уақытты тиімді жоспарлау және денсаулыққа деген жауапкершілік сияқты тұлғалық факторлар да әсер етеді.

Жалпы алғанда, алынған нәтижелер студенттердің салауатты өмір салтына оң көзқарасы қалыптасқанын көрсеткенімен, олардың басым бөлігі физикалық белсенділікті минималды деңгейде жүзеге асыратынын көрсетті. Сондықтан жоғары оқу орындарында спорттық инфрақұрылымды дамыту ғана емес, студенттердің тұрақты дене белсенділігіне қызығушылығын арттыруға бағытталған мотивациялық және тәрбиелік бағдарламаларды күшейту қажеттілігі туындайды.

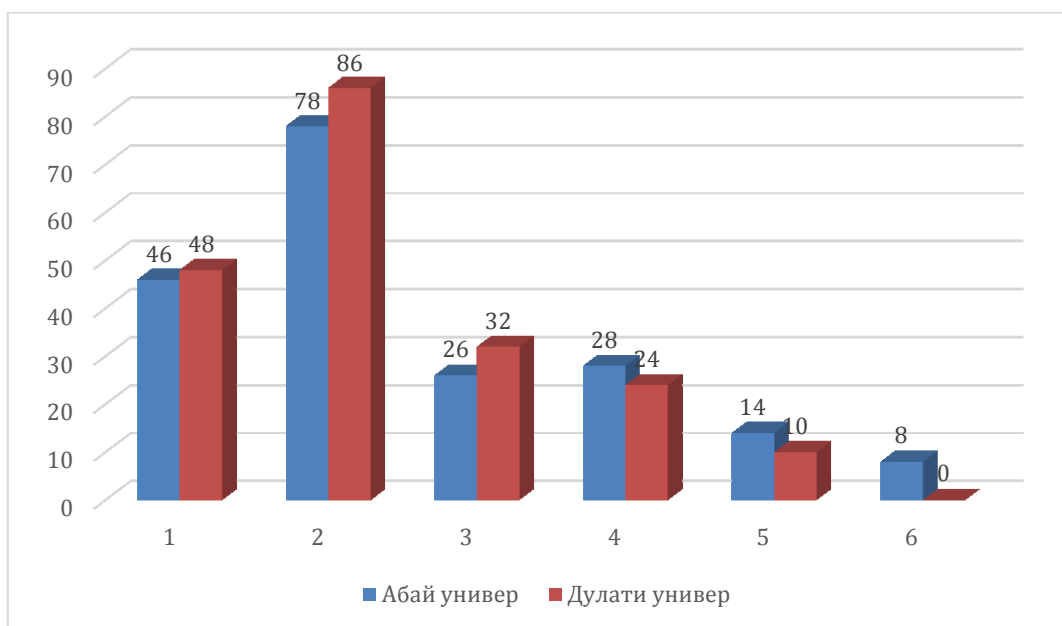
#### *Салауатты өмір салты туралы түсінік*

Студенттердің салауатты өмір салты туралы түсінігінің мазмұнын талдау олардың бұл ұғымды қандай компоненттер арқылы қабылдайтынын анықтауға мүмкіндік береді. Осы мақсатта сауалнамада респонденттердің салауатты өмір салтына қатысты көзқарастары мен басым түсініктері зерттелді, бұл олардың денсаулыққа бағытталған мінез-құлықты қалай түсінетінін бағалауға негіз болды. Студенттердің салауатты өмір салты туралы түсініктері бойынша алынған нәтижелер 5-кесте мен 6-суретте көрсетілген.

### 5 – кесте. Студенттердің салауатты өмір салты туралы түсініктерінің құрылымы

	Абай университетінің студенттері	Дулати университетінің студенттері	Барлығы
1. Спортпен айналысу	46/23,0%	48/24,0%	94/23,5%
2. Дұрыс тамақтану	78/39,0%	86/43,0%	164/41,0%
3. Тынығу	26/13,0%	32/16,0%	58/14,5%
4. Зиянды әдеттен арылу	28/14,0%	24/12,0%	52/13,0%
5. Уақытты ұтымды пайдалану	14/7,0%	10/5,0%	24/6,0%
6. Басқа	8/4,0%	0/0,0%	8/2,0%
Барлығы	200/100,0%	200/100,0%	400/100%

*Ескерту: авторлардың жеке дереккөздерінен*



Сурет 6. Студенттердің салауатты өмір салты туралы түсініктерінің құрылымы

*Ескерту: авторлардың жеке дереккөздерінен*

5-кесте мен 6-сурет нәтижелері студенттердің салауатты өмір салты ұғымын ең алдымен дұрыс тамақтанумен (41,0%) және спортпен айналысумен (23,5%) байланыстыратынын көрсетті. Сонымен қатар респонденттердің белгілі бір бөлігі тынығуды (14,5%), зиянды әдеттерден арылуды (13,0%) және уақытты ұтымды пайдалануды (6,0%) салауатты өмір салтының маңызды құрамдас бөліктері ретінде атап өтті.

Алынған нәтижелер студенттердің денсаулық мәдениетін негізінен физикалық денсаулық көрсеткіштері арқылы түсіндіретінін көрсетеді. Алайда қазіргі ғылыми көзқарастар бойынша салауатты өмір салты тек дұрыс тамақтану мен дене белсенділігін ғана емес, сонымен қатар психологиялық саулықты, эмоционалдық тұрақтылықты, тиімді қарым-қатынасты, стрессті басқару дағдыларын және өзін-өзі дамытуға бағытталған мінез-құлықты қамтиды. Осы тұрғыдан алғанда, студенттердің жауаптары салауатты өмір салты ұғымының жекелеген аспектілерін жақсы меңгергенімен, оның кешенді сипатын толық қабылдай бермейтінін аңғартады.

Екі университет студенттерінің жауаптары арасында айтарлықтай айырмашылық байқалмады, бұл жастардың денсаулық мәселелеріне қатысты көзқарастарының ұқсастығын көрсетеді. Сонымен бірге психологиялық денсаулық, өзін-өзі реттеу, күн тәртібін сақтау және уақытты тиімді басқару сияқты компоненттердің салыстырмалы түрде төмен көрсеткіштерге ие болуы жоғары оқу орындарында салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруға бағытталған тәрбиелік жұмыстарды жетілдіру қажеттігін көрсетеді. Сондықтан университеттерде денсаулық мәдениетін насихаттау тек спорттық іс-шаралармен шектелмей, студенттердің тұлғалық дамуын, эмоционалдық әл-ауқатын және жауапты өмірлік ұстанымдарын қалыптастырумен ұштасуы тиіс.

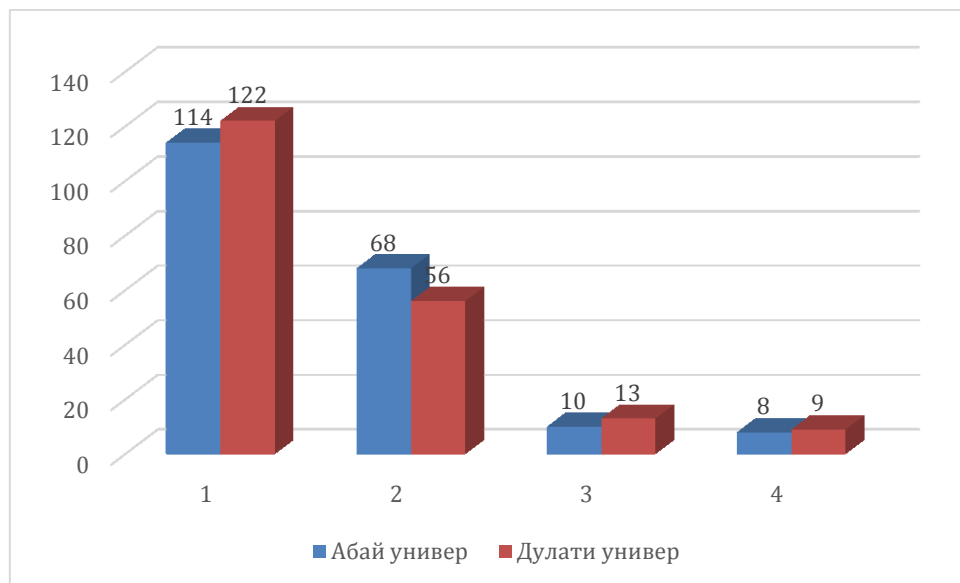
#### *Университеттің тәрбиелік ықпалы*

Университеттің тәрбиелік және ұйымдастырушылық қызметінің студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлін бағалау олардың оқу орнындағы денсаулыққа бағытталған жұмыстарды қалай қабылдайтынын анықтауға мүмкіндік береді. Осы тұрғыда сауалнама барысында студенттердің университетте салауатты өмір салтын қолдауға бағытталған іс-шаралар жүйесіне қатысты пікірлері қарастырылды. Зерттеу нәтижелері 6-кесте мен 7-суретте көрсетілген.

#### **6 – кесте. Студенттердің университеттегі салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған жұмыстарды бағалауы**

	Абай университетінің студенттері	Дулати университетінің студенттері	Барлығы
1. Көп көңіл бөлінуде	114/57,0%	122/61,0%	236/59,0%
2. Жеткілікті деңгейде	68/34,0%	56/28,0%	124/31,0%
3. Аз көңіл бөлінуде	10/5,0%	13/6,5%	23/5,75%
4. Басқа	8/4,0%	9/4,5	17/4,25%
Барлығы	200/100,0%	200/100,0%	400/100%

*Ескерту: авторлардың жеке дереккөздерінен*



**Сурет 7. Студенттердің университетте салауатты өмір салтын қалыптастыруға бөлінетін назар деңгейін бағалау нәтижелері**

*Ескерту: авторлардың жеке дереккөздерінен*

6-кесте мен 7-сурет нәтижелері студенттердің басым бөлігінің университеттерде салауатты өмір салтын қалыптастыруға жеткілікті деңгейде көңіл бөлінетінін көрсеткенін байқатады. Атап айтқанда, респонденттердің 59,0%-ы бұл бағыттағы жұмыстарға көп көңіл бөлінетінін, ал 31,0%-ы жеткілікті деңгейде ұйымдастырылатынын атап өткен. Осылайша, сауалнамаға қатысқан студенттердің жалпы санының 90,0%-ы университеттердің денсаулық мәдениетін қалыптастыруға бағытталған қызметін оң бағалаған.

Сонымен қатар студенттердің 5,75%-ы университет тарапынан бұл мәселеге аз көңіл бөлінетінін көрсетсе, 4,25%-ы басқа пікір білдірген. Бұл көрсеткіштердің салыстырмалы түрде төмен болуы жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын насихаттау бағытындағы тәрбиелік жұмыстардың жүйелі түрде жүргізілетінін көрсетеді. Алайда оң бағалардың жоғары болуы студенттердің нақты мінез-құлықтық дағдыларының да жоғары деңгейде қалыптасқанын білдірмейді. Бұған дейінгі нәтижелер студенттердің көпшілігі спортпен қысқа уақыт қана айналысатынын және салауатты өмір салтын негізінен дұрыс тамақтану мен дене белсенділігі арқылы түсіндіретінін көрсетті.

Осы тұрғыдан алғанда, университеттердің тәрбиелік ықпалы студенттердің денсаулыққа деген оң көзқарасын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады деп айтуға болады. Дегенмен тәрбиелік іс-шаралардың тиімділігі олардың санына ғана емес, мазмұнына, студенттердің белсенді қатысуына және алынған ақпаратты күнделікті өмірде қолдану деңгейіне де байланысты. Сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған жұмыстарды ақпараттық-түсіндіру шараларымен шектемей, студенттердің жеке жауапкершілігін, өзін-өзі реттеу дағдыларын және тұрақты денсаулық мәдениетін дамытуға бағытталған практикалық бағдарламалармен толықтыру қажет.

*Болжамды тексеру нәтижелері*

Зерттеу барысында университеттік ортаның студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастырудағы рөлін бағалауға бағытталған гипотеза тексерілді. Негізгі болжам ретінде университеттің спорттық инфрақұрылымы мен материалдық-техникалық базасы неғұрлым жоғары деңгейде дамыған сайын, студенттердің университетте салауатты орта қалыптасқан деген пікірінің де жоғары болатыны қабылданды. Аталған болжамды тексеру үшін Пирсонның  $\chi^2$  (хи-квадрат) критерийі қолданылды [11, с. 172].

Осы мақсатта «Университетте салауатты орта қалыптастыруға жағдай жасалған ба?» және «Университеттің спорттық кешендерінің материалдық базасы қандай?» деген екі сұрақтың нәтижелері өзара салыстырылды. Есептеу нәтижелері 7-кестеде берілген.

**7 – кесте. Университеттің спорттық инфрақұрылымын бағалау мен салауатты орта қалыптастыру туралы пікірлер арасындағы байланыс**

	1. Ия, жағдай жасалған	2. Орташа деңгейде	3. Жоқ жасалмаған	4. Басқа	Барлығы
1. Өте жоғары	48/48,2	24/25,3	6/4,66	3/2,84	81
2. Жоғары	97/96,39	49/50,62	10/9,3	6/5,67	162
3. Жақсы	46/45,22	25/23,75	3/4,37	2/2,66	76
4. Орташа	27/26,78	15/14,1	2/2,59	1/1,575	45
5. Нашар	17/16,1	8/8,4	2/1,55	0/0,945	27
6. Басқа	3/5,355	4/2,8	1/0,52	1/0,52	9
Барлығы	238	125	23	14	400

*Ескерту: автордың жеке дереккөзінен*

7-кестеде көрсетілгендей, студенттердің университеттің материалдық-техникалық базасына берген бағалары мен университетте салауатты орта қалыптасқандығы туралы пікірлері арасында белгілі бір сәйкестік байқалғанымен, бұл байланыстың статистикалық маңыздылығы жеткілікті деңгейде дәлелденбеді. Пирсонның  $\chi^2$  критерийі бойынша есептеу нәтижесінде  $\chi^2 = 5,238$ , еркіндік дәрежесі  $sd = 15$  мәндері алынды.

Статистикалық талдау нәтижелері университеттің спорттық кешендерінің материалдық базасы студенттердің салауатты орта туралы пікіріне белгілі бір дәрежеде ықпал ететінін көрсеткенімен, бұл фактордың шешуші рөл атқармайтынын көрсетті. Демек, студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру тек материалдық инфрақұрылымның даму деңгейіне ғана тәуелді емес.

Алынған нәтижелер студенттердің денсаулыққа бағытталған мінез-құлқына ішкі мотивация, жеке құндылықтар жүйесі, өзін-өзі реттеу дағдылары, әлеуметтік орта және университеттің тәрбиелік жұмыстары сияқты факторлардың да елеулі әсер ететінін көрсетеді. Осылайша, университеттік орта салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды алғышарты болғанымен, оның тиімділігі материалдық, әлеуметтік-психологиялық және тұлғалық факторлардың өзара ықпалы арқылы жүзеге асатыны анықталды.

Зерттеу нәтижесінде бірнеше ұсынымдарды атауға болады.

1) студент жастардың көпшілігі қозғалмалы, бірақ белсенді емес өмір салтын жүргізеді, яғни белсенді спортпен айналысуды қолға алу керек;

2) студент жастардың жартысынан көбі темекі тартпайды және алкогольді сирек қолданады, осыған орай студент жастардың арасында түсіндіру жұмыстарын жүргізу керек;

3) сұралғандардың 75% өзінің тамақтануын бақылауға тырысады;

4) сұралғандардың басым бөлігі 5-6 сағаттан ұйықтайды, адамның қалыпты өмір сүруі үшін кемінде 8 сағат ұйықтауы керек;

5) студент жастардың жартысынан астамы салауатты өмір салты мәдениеті болып табылатынын анық түсінеді.

Осылайша, зерттеу нәтижелері жастар арасында салауатты өмір қалыптастырудың бірқатар көкейкесті мәселелердің бар екендігін атап шығуға мүмкіндік берді.

Жастар алкоголизмді, жұмыссыздықты, нашакорлықты қазіргі қоғамның басты мәселесі ретінде атап, профилактикалық жұмыстардың қажеттігін түсінеді. Жастардың өз денсаулығына және салауатты өмір салтына деген көзқарасын бағалау арқылы біз бұл мәселелерді шешуге ұсынысымызды жоғарыда көрсетілгендей тұжырымдай аламыз.

Қазіргі кезде дене шынықтыру мен спортқа ғана емес, бос уақытты ұйымдастыруға да көп көңіл бөлінеді. Жастардың салауатты өмір салтын сақтауға ынтасын арттыру, денсаулық мәселелері бойынша хабардар ету, насихаттау, әлеуметтік құндылықтарды бағалау еліміздегі, облыстағы және қаладағы жастардың мәселелерін шешуге өз үлесін қосады деп сенеміз.

### Талқылау

Жүргізілген зерттеу университет ортасының студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруға ықпалы бар екенін көрсетті, алайда бұл ықпалдың шешуші фактор емес екені анықталды. Зерттеудің бастапқы болжамы – университетте салауатты орта қалыптастыруға қолайлы жағдай болған жағдайда студенттердің салауатты өмір салтына бейімділігі артады – эмпирикалық деректер арқылы ішінара ғана расталды. Материалдық және ұйымдастырушылық жағдайлар студенттердің салауатты өмір салтына оң көзқарасын қалыптастырғанымен, оларды тұрақты мінез-құлықтық дағдыға айналдыру үшін жеткіліксіз екені байқалды.

Бұл нәтиже Шукуров және әріптестерінің зерттеу қорытындыларымен үндес келеді. Авторлар қашықтан оқыту жағдайында да университеттің ұйымдастырушылық және әдістемелік ықпалы маңызды екенін атап өтеді, алайда студенттердің дербес жауапкершілігі мен өзін-өзі реттеу дағдылары жеткіліксіз болған жағдайда бұл ықпал әлсірейтінін көрсетеді. Біздің зерттеу де университеттік ортаның бар болуы автоматты түрде салауатты өмір салты мәдениетінің қалыптасуына әкелмейтінін нақты деректермен дәлелдейді [12, p.7].

Зерттеу барысында анықталған маңызды нәтижелердің бірі – студенттердің басым бөлігінің университеттегі материалдық жағдайларды оң бағалағанына қарамастан, олардың дене белсенділігі салыстырмалы түрде төмен деңгейде қалуы. Бұл жағдай инфрақұрылымның қолжетімді болуы мен оны нақты пайдалану арасында айырмашылық бар екенін көрсетеді. Яғни спорт залдарының, секциялардың немесе арнайы бағдарламалардың болуы студенттердің барлығының бірдей белсенді өмір салтын ұстануына кепілдік бермейді. Мұндай нәтиже денсаулық мәдениетін қалыптастыруда сыртқы жағдайлардан гөрі тұлғаның ішкі қажеттіліктері мен құндылықтық бағдарларының маңыздырақ екенін көрсетеді.

Сонымен қатар алынған деректер студенттердің денсаулыққа қатысты тандаулары көбіне күнделікті тәжірибе, уақытты ұйымдастыру ерекшеліктері және әлеуметтік ортаның ықпалы арқылы қалыптасатынын көрсетті. Университет белгілі бір мүмкіндіктер ұсынғанымен, студенттердің оларды пайдалану деңгейі әртүрлі болып шықты. Бұл жағдай жастардың денсаулық мәдениетін зерттеуде құрылымдық факторлар мен тұлғалық факторларды өзара байланыста қарастыру қажеттігін дәлелдейді. Демек, салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруды тек материалдық ресурстардың немесе инфрақұрылымның болуымен түсіндіру жеткіліксіз.

Сауалнама нәтижелері студенттердің салауатты өмір салты ұғымын көбіне дұрыс тамақтану мен физикалық белсенділік арқылы түсіндіретінін көрсетті. Бұл жағдай Антви және әріптестерінің еңбегінде сипатталған тұжырымдармен сәйкес келеді, онда студенттердің денсаулыққа қатысты мінез-құлқы көбіне қолжетімділік пен жеке ыңғайлылық факторларына тәуелді екені көрсетілген. Алайда біздің зерттеуде бұл түсініктің тар аяда қалуы тұлғалық алғышарттардың, әсіресе ішкі мотивация мен өзін-өзі реттеу механизмдерінің әлсіздігін айқындады [13, p.3006]. Сонымен қатар студенттердің психологиялық саулық, эмоционалдық тұрақтылық, уақытты тиімді басқару және ұйқы режимі сияқты компоненттерге жеткілікті назар аудармауы салауатты өмір салты мәдениетінің тұтас жүйе ретінде қабылданбай отырғанын көрсетеді.

Бұл нәтиже қазіргі жастар арасында денсаулық ұғымының көбіне физикалық көрсеткіштермен шектеліп қалатынын аңғартады. Шын мәнінде, денсаулық адамның физикалық жағдайымен қатар оның психологиялық және әлеуметтік әл-ауқатын да қамтиды. Сондықтан университеттік ортада жүргізілетін жұмыстар тек спорттық белсенділікті арттырумен шектелмей, студенттердің психологиялық тұрақтылығын, күйзеліске төзімділігін және уақытты тиімді басқару қабілеттерін дамытуға бағытталуы тиіс. Мұндай кешенді көзқарас қана салауатты өмір мәдениетінің тұрақты қалыптасуына мүмкіндік береді.

Материалдық база мен салауатты орта арасындағы байланысты тексеру барысында алынған  $\chi^2$  нәтижелері бастапқы гипотезаның расталмағанын көрсетті. Бұл дерек Берхану мен Шиферав ұсынған модельмен жанама түрде үйлеседі: авторлар салауатты өмір салты мінез-құлқының академиялық және тұлғалық нәтижелерге әсері делдал айнымалылар (мотивация, құндылық бағдар) арқылы жүзеге асатынын дәлелдейді. Осы тұрғыда біздің зерттеу материалдық факторлардың тікелей емес, жанама рөл атқаратынын нақтылайды [14, p.11].

Алынған нәтижелер қазіргі жастардың денсаулыққа қатысты мінез-құлқын түсіндіретін әлеуметтік-экологиялық тәсілдің өзектілігін де растайды. Бұл теорияға сәйкес адамның өмір салты тек жеке таңдаудың нәтижесі емес, сонымен қатар әлеуметтік орта, құрдастар тобы, отбасы, білім беру ұйымдары және мәдени құндылықтар ықпалының жиынтығы болып табылады. Сондықтан университет деңгейінде жүргізілетін жұмыстар студенттердің жеке мотивациясын дамыту шараларымен ұштаспаса, олардың тиімділігі шектеулі болуы мүмкін.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, студенттердің денсаулық мәдениетін қалыптастыруда әлеуметтік қолдау тетіктері маңызды орын алады. Әсіресе құрдастар тарапынан қолдау көрсету, бірлескен спорттық және мәдени іс-шараларға қатысу, ұжымдық жауапкершілік сезімін қалыптастыру студенттердің салауатты мінез-құлқы тұрақты ұстануына ықпал етеді. Бұл жағдай әлеуметтік капитал теориясының негізгі қағидаларымен де сәйкес келеді, себебі жастардың күнделікті әрекеттеріне олардың жақын әлеуметтік ортасы айтарлықтай әсер етеді. Университеттік қауымдастық ішіндегі әлеуметтік байланыстардың беріктігі студенттердің денсаулыққа қатысты құндылықтарын нығайтуға мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, зерттеу нәтижелері университеттік бағдарламалар мен іс-шаралардың тиімділігі оларды іске асыру формасына және студенттердің қатысу деңгейіне тәуелді екенін көрсетті. Потапчук және әріптестерінің «Healthy Lifestyle University» бағдарламасын талдауында денсаулық мәдениетін қалыптастыру жүйелі және ұзақ мерзімді педагогикалық қолдауды талап ететіні атап өтіледі. Біздің зерттеу де бір реттік іс-шаралардан гөрі құндылыққа негізделген, қатысымдық модельдің қажеттігін көрсетеді [15, p.4]. Әсіресе студенттердің өздерін ұйымдастырушы әрі бастамашы ретінде тарту денсаулық мәдениетін қалыптастырудың тиімділігін арттыруы мүмкін.

Бұл тұрғыдан алғанда университеттердің рөлі тек білім берумен шектелмей, денсаулықты қолдайтын әлеуметтік орта қалыптастыруға бағытталуы тиіс. Егер студенттер денсаулық сақтау бастамаларының белсенді қатысушысы болса, олардың ішкі уәжі күшейіп, салауатты мінез-құлқы тұрақты сипат алады. Сондықтан университеттік саясатта студенттердің бастамаларын қолдау, еріктілік жобаларын дамыту және денсаулық мәселелері бойынша студенттік көшбасшылықты ынталандыру маңызды бағыттардың бірі болуы қажет.

Пуэнте-Идальго және әріптестерінің әдеби шолуында университет студенттерінің денсаулыққа қатысты мінез-құлқы көп жағдайда әлеуметтік орта мен құрдастар ықпалы арқылы қалыптасатынын көрсетілген. Біздің зерттеу нәтижелері де бұл тұжырымды нақтылай отырып, әлеуметтік-психологиялық алғышарттардың (ұжымдық спорт, қолдау атмосферасы, студенттік қауымдастықтар қызметі) институционалдық факторлардан кем түспейтін рөл атқаратынын дәлелдеді [16, p.19]. Әсіресе құрдастар арасындағы оң тәжірибені тарату және ұжымдық іс-шараларға қатысу студенттердің денсаулыққа деген жауапкершілігін күшейтетін факторлардың бірі ретінде байқалды.

Жалпы алғанда, зерттеу нәтижелері студенттердің салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру көп деңгейлі және күрделі әлеуметтік процесс екенін көрсетті. Бұл үдеріс материалдық ресурстардың болуымен ғана емес, студенттің жеке мотивациясымен, әлеуметтік ортасымен және университеттің тәрбиелік әлеуетімен анықталады. Сондықтан жоғары оқу орындары денсаулық мәдениетін қалыптастыруда кешенді тәсілді басшылыққа алып, инфрақұрылымдық, әлеуметтік-психологиялық және тәрбиелік бағыттарды өзара үйлестіруі қажет.

Зерттеудің белгілі бір шектеулері де бар. Біріншіден, зерттеу екі жоғары оқу орнының студенттері арасында ғана жүргізілді, сондықтан нәтижелерді барлық қазақстандық студенттерге тікелей жалпылау сақтықты талап етеді. Екіншіден, зерттеу сауалнама әдісіне негізделген-

діктен, респонденттердің субъективті бағалаулары нәтижелерге әсер етуі мүмкін. Үшіншіден, зерттеу көлденең сипатта жүргізілгендіктен, анықталған байланыстардың ұзақ мерзімді динамикасын бағалау мүмкін болмады. Болашақта әртүрлі өңірлердегі университеттерді қамтитын және ұзақ мерзімді бақылауға негізделген зерттеулер жүргізу маңызды болып табылады.

Осылайша, жүргізілген зерттеу алдыңғы еңбектерді қайталамай, университет ортасының рөлін шешуші емес, бірақ қажетті шарт ретінде қарастыруды ұсынады. Бұл зерттеудің жаңалығы – материалдық, әлеуметтік-психологиялық және тұлғалық алғышарттардың өзара байланысын эмпирикалық деректер арқылы көрсетуінде. Алынған нәтижелер салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру университеттік саясат, педагогикалық ықпал және студенттің жеке жауапкершілігі бірлігінде ғана нәтижелі болатынын дәлелдейді. Сондықтан жоғары оқу орындарында денсаулық мәдениетін дамытуға бағытталған жұмыстар инфрақұрылымды жетілдірумен қатар, студенттердің ішкі мотивациясын, өзін-өзі реттеу дағдыларын және әлеуметтік белсенділігін дамытуға бағытталуы тиіс.

### **Қорытынды**

Жүргізілген зерттеу нәтижелері университет ортасының жастар арасында салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруда маңызды әлеуметтік-педагогикалық фактор екенін көрсетті. Алайда алынған деректер университеттік жағдайлардың өзі студенттердің салауатты өмір салтын тұрақты өмірлік дағдыға айналдыруы үшін жеткіліксіз екенін дәлелдейді. Зерттеудің бастапқы болжамы университетте салауатты орта қалыптастыру студенттердің салауатты өмір салтына бейімділігін арттырады деген тұжырымға негізделген болатын. Эмпирикалық талдау нәтижелері бұл болжамның ішінара расталғанын көрсетті: институционалдық жағдайлар қолайлы орта қалыптастырғанымен, шешуші рөлді студенттердің жеке мотивациясы мен құндылықтық бағдарлары атқарады.

Зерттеу барысында студенттердің басым бөлігі салауатты өмір салтының маңызын түсінетіні анықталды, алайда бұл түсінік көп жағдайда нақты мінез-құлықтық әрекетке айналмайтыны байқалды. Бұл жағдай салауатты өмір мәдениетінің негізінен физикалық белсенділік пен дұрыс тамақтанумен шектеліп, психологиялық тұрақтылық, өзін-өзі реттеу және күн тәртібін сақтау сияқты компоненттердің екінші кезекте қалуымен түсіндіріледі. Сонымен қатар, әлеуметтік орта мен ақпараттық ықпалдың жеткіліксіздігі студенттердің тұрақты салауатты мінез-құлық қалыптастыруына кедергі келтіретіні айқындалды.

Осыған байланысты зерттеу нәтижелері негізінде университеттік ортада салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруға бағытталған келесі практикалық ұсыныстар ұсынылады:

#### **1. Университеттің тәрбиелік жүйесін күшейту**

Салауатты өмір салты мәселесін жеке іс-шаралар шеңберінде емес, университеттің ұзақ мерзімді тәрбиелік стратегиясының құрамдас бөлігі ретінде қарастыру қажет. Бұл стратегия студенттердің құндылықтық бағдарлары мен ішкі мотивациясын дамытуға бағытталуы тиіс.

#### **2. Тұлғалық алғышарттарды дамытуға басымдық беру**

Студенттердің өзін-өзі реттеу, уақытты жоспарлау, психологиялық тұрақтылық және жауапкершілік дағдыларын қалыптастыруға бағытталған тренингтер мен элективті курстар енгізу ұсынылады.

#### **3. Әлеуметтік-психологиялық ортаны нығайту**

Құрдастар арасындағы қолдауды арттыру, командалық спорт түрлерін дамыту және ұжымдық денсаулыққа бағытталған бастамаларды қолдау арқылы салауатты мінез-құлықтың әлеуметтік моделін қалыптастыру қажет.

#### **4. Материалдық базаны мотивациялық құрал ретінде пайдалану**

Спорттық инфрақұрылым тек қолжетімді объект ретінде емес, студенттердің белсенді қатысуын ынталандыратын орта ретінде ұйымдастырылуы тиіс (ерікті клубтар, студенттік бастамалар, марапаттау жүйесі).

#### **5. Ақпараттық-ағартушылық жұмысты жүйелеу**

Салауатты өмір салты туралы ақпаратты тек насихаттау емес, оны студенттердің күнделікті өмірімен байланыстыратын интерактивті форматта (практикалық сабақтар, кейс-талдау, пікірталастар) ұсыну қажет.

Қорытындылай келе, университеттік ортада салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру материалдық жағдайлармен шектелмей, тұлғалық, әлеуметтік және педагогикалық факторлардың бірлігінде жүзеге асуы тиіс. Университет осы тұрғыда білім беруші институт қана емес, студенттердің денсаулық мәдениетін қалыптастыратын және оны қоғамда орнықтыратын маңызды әлеуметтік орта ретінде қызмет атқаруы қажет.

#### Әдебиеттер:

1 Kokhan S., Vlasava S., Eshiev A., Moldokeeva A., Dorohova S. Health promotion landmarks of students // *BIO Web of Conferences*. – 2024. – Vol. 116. – P. 1-6. – DOI: 10.1051/bioconf/202411607006.

2 Akimova E.A., Levchenko N., Maslova T. Forming university students' healthy lifestyle through the mastering the discipline "Pedagogy" // *SHS Web of Conferences*. – 2020. – Vol. 87. – P. 1-8. – DOI: 10.1051/shsconf/20208700036.

3 Amiri M., Chaman R., Khosravi A. The relationship between health-promoting lifestyle and its related factors with self-efficacy and well-being of students // *Osong Public Health and Research Perspectives*. – 2019. – Vol. 10, № 4. – P. 221–228. – DOI: 10.24171/j.phrp.2019.10.4.04.

4 Rashidi M., Karaman F., Yıldırım G., Genç A., Çakmak S., Durusoy E., Şahin B.S., Elkin N. Healthy life skills and related factors among university students: A cross-sectional study in Istanbul, Turkey // *Journal of Health, Population and Nutrition*. – 2023. – Vol. 42, № 1. – P. 1-7. – DOI: 10.1186/s41043-023-00481-4.

5 Cuberos R.C., Ortega F.Z., Moreno E.M.O., Ruz R.P., Sánchez M.C. An exploratory model of psychosocial factors and healthy habits in university students of physical education depending on gender // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2018. – Vol. 15, № 11. – P. 1-14. – DOI: 10.3390/ijerph15112430.

6 Bachert P., Wolbring L., Hildebrand C., Wöll A., Wäsche H. Analyzing mechanisms of interdisciplinary cooperation in promoting students' health at university // *BMC Public Health*. – 2023. – Vol. 23, № 1. – P. 1-13. – DOI: 10.1186/s12889-023-16786-2.

7 Amaya M., Donegan T.E., Conner D., Edwards J., Gipson C. Creating a culture of wellness: A call to action for higher education, igniting change in academic institutions // *Building Healthy Academic Communities Journal*. – 2019. – Vol. 3, № 2. – P. 27–36. – DOI: 10.18061/bhac.v3i2.7117.

8 Sirojova Z.N. The impact of physical activity on the physical health and psychological well-being of students // *BIO Web of Conferences*. – 2024. – Vol. 120. – P. 1-10. – DOI: 10.1051/bioconf/202412001054.

9 Åsberg K., Eldh A. C., Löf M., Bendtsen M. A balancing act—Finding one's way to health and well-being: A qualitative analysis of interviews with Swedish university students on lifestyle and behavior change // *PLOS ONE*. – 2022. – Vol. 17, №10. – P.1-10. – DOI: 10.1371/journal.pone.0275848.

10 Hutchesson M., Whatnall M., Yazin N., Fenton S., Duncan M.J., Kay-Lambkin F., Burrows T. Health behavior interventions for university students measuring mental health outcomes: A scoping review // *Frontiers in Public Health*. – 2022. – Vol. 10. – P.1-11. – DOI: 10.3389/fpubh.2022.1063429.

11 Попова Н.В. Спорт как эффективное средство привлечения студентов к здоровому образу жизни // *Актуальные научные исследования в современном мире*. – 2019. – № 3–4. – С. 169–173.

12 Shukurov R.S., Narzullayeva R.R., Husenov N.N. The culture of a healthy lifestyle of students in the context of distance learning and its organizational and methodological features // *BIO Web of Conferences*. – 2024. – Vol. 120. – P. 1-9. – DOI: 10.1051/bioconf/202412001022.

13 Antwi J., Olawuyi Y., Opara I., Ifafore M. Hindrances and enablers of healthy eating behavior among college students in an HBCU: A qualitative study // *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*. – 2025. – Vol. 12. – P. 3004-3012. – DOI: 10.1007/s40615-024-02108-8.

14 Berhanu K.Z., Shiferaw A.A. The mediating role of healthy lifestyle behavior in the relationship between religious practice and academic achievement in university students // *BMC Psychology*. – 2023. – Vol. 11, № 1. – P. 1-14. – DOI: 10.1186/s40359-023-01455-1.

15 Potapchuk A.A., Vanchakova N.P., Vorontsova E.V., Shaporov A.M., Bogatyrev A. Educational program “Healthy Lifestyle University” for medical students’ vocational adjustment development // *BIO Web of Conferences*. – 2021. – Vol. 29. – P. 1-10. – DOI: 10.1051/bioconf/20212901019.

16 Puente-Hidalgo S., Prada-García C., Benítez-Andrades J.A., Fernández-Martínez E. Promotion of healthy habits in university students: Literature review // *Healthcare*. – 2024. – Vol. 12, № 10. – P.1-24. – DOI: 10.3390/healthcare12100993

### References:

1 Kokhan S., Vlasava S., Eshiev A., Moldokeeva A., Dorohova S. Health promotion landmarks of students // *BIO Web of Conferences*. – 2024. – Vol. 116. – P. 1-6. – DOI: 10.1051/bioconf/202411607006.

2 Akimova E.A., Levchenko N., Maslova T. Forming university students’ healthy lifestyle through the mastering the discipline “Pedagogy” // *SHS Web of Conferences*. – 2020. – Vol. 87. – P. 1-8. – DOI: 10.1051/shsconf/20208700036.

3 Amiri M., Chaman R., Khosravi A. The relationship between health-promoting lifestyle and its related factors with self-efficacy and well-being of students // *Osong Public Health and Research Perspectives*. – 2019. – Vol. 10, № 4. – P. 221–228. – DOI: 10.24171/j.phrp.2019.10.4.04.

4 Rashidi M., Karaman F., Yıldırım G., Genç A., Çakmak S., Durusoy E., Şahin B.S., Elkin N. Healthy life skills and related factors among university students: A cross-sectional study in Istanbul, Turkey // *Journal of Health, Population and Nutrition*. – 2023. – Vol. 42, № 1. – P. 1-7. – DOI: 10.1186/s41043-023-00481-4.

5 Cuberos R.C., Ortega F.Z., Moreno E.M.O., Ruz R.P., Sánchez M.C. An exploratory model of psychosocial factors and healthy habits in university students of physical education depending on gender // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2018. – Vol. 15, № 11. – P. 1-14. – DOI: 10.3390/ijerph15112430.

6 Bachert P., Wolbring L., Hildebrand C., Wöll A., Wäsche H. Analyzing mechanisms of interdisciplinary cooperation in promoting students’ health at university // *BMC Public Health*. – 2023. – Vol. 23, №1. – P. 1-13. – DOI: 10.1186/s12889-023-16786-2.

7 Amaya M., Donegan T.E., Conner D., Edwards J., Gipson C. Creating a culture of wellness: A call to action for higher education, igniting change in academic institutions // *Building Healthy Academic Communities Journal*. – 2019. – Vol. 3, № 2. – P. 27–36. – DOI: 10.18061/bhac.v3i2.7117.

8 Sirojova Z.N. The impact of physical activity on the physical health and psychological well-being of students // *BIO Web of Conferences*. – 2024. – Vol. 120. – P. 1-10. – DOI: 10.1051/bioconf/202412001054.

9 Åsberg K., Eldh A. C., Löf M., Bendtsen M. A balancing act—Finding one’s way to health and well-being: A qualitative analysis of interviews with Swedish university students on lifestyle and behavior change // *PLOS ONE*. – 2022. – Vol. 17, №10. – P.1-10. – DOI: 10.1371/journal.pone.0275848.

10 Hutchesson M., Whatnall M., Yazin N., Fenton S., Duncan M.J., Kay-Lambkin F., Burrows T. Health behavior interventions for university students measuring mental health outcomes: A scoping review // *Frontiers in Public Health*. – 2022. – Vol. 10. – P.1-11. – DOI: 10.3389/fpubh.2022.1063429.

11 Popova N.V. Sport kak effektivnoe sredstvo privlecheniya studentov k zdorovomu obrazu zhizni // *Aktualnye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire*. – 2019. - №3–4. – P.169–173. (in Russ.)

12 Shukurov R.S., Narzullayeva R.R., Husenov N.N. The culture of a healthy lifestyle of students in the context of distance learning and its organizational and methodological features // *BIO Web of Conferences*. – 2024. – Vol. 120. – P. 1-9. – DOI: 10.1051/bioconf/202412001022.

13 Antwi J., Olawuyi Y., Opara I., Ifafore M. Hindrances and enablers of healthy eating behavior among college students in an HBCU: A qualitative study // *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*. – 2025. – Vol. 12. – P. 3004-3012. – DOI: 10.1007/s40615-024-02108-8.

14 Berhanu K.Z., Shiferaw A.A. The mediating role of healthy lifestyle behavior in the relationship between religious practice and academic achievement in university students // *BMC Psychology*. – 2023. – Vol. 11, №1. – P. 1-14. – DOI: 10.1186/s40359-023-01455-1.

15 Potapchuk A.A., Vanchakova N.P., Vorontsova E.V., Shaporov A.M., Bogatyrev A. Educational program “Healthy Lifestyle University” for medical students’ vocational adjustment development // BIO Web of Conferences. – 2021. – Vol. 29. – P. 1-10. – DOI: 10.1051/bioconf/20212901019.

16 Puente-Hidalgo S., Prada-García C., Benítez-Andrades J.A., Fernández-Martínez E. Promotion of healthy habits in university students: Literature review // Healthcare. – 2024. – Vol. 12, № 10. – P.1-24. – DOI: 10.3390/healthcare12100993

FTAMP 04.21.51

DOI: <https://doi.org/10.51889/2959-6270.2026.94.2.017>

Д.С. Нұрпейсова<sup>1\*</sup> , Н.П. Танкиш<sup>2</sup> , Қ.Т. Туғанбаев<sup>3</sup> , Хан Муаззам Али<sup>4</sup> 

<sup>1</sup> Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті  
Алматы, Қазақстан

<sup>2</sup> М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан университеті  
Шымкент, Қазақстан

<sup>3</sup> Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті  
Алматы, Қазақстан

<sup>4</sup> Миссури университеті  
Колумбия қ., Миссури штаты, АҚШ  
\*e-mail: [dnurpeisova1983@mail.ru](mailto:dnurpeisova1983@mail.ru)

## ҚАЗАҚСТАННЫҢ ДЕМОГРАФИЯЛЫҚ САЯСАТЫНДАҒЫ ТРАНСФОРМАЦИЯ ЖӘНЕ ДЕМОГРАФИЯЛЫҚ ОРНЫҚТЫЛЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ

### Аңдатпа

Мақалада Қазақстан Республикасындағы демографиялық саясаттың эволюциясы тар салалық реттеу шеңберінен шығып, ұлттық дамудың стратегиялық архитектурасымен ұштасқан көпденгейлі басқару кеңістігіне айналған үдеріс ретінде талданады. Зерттеудің мақсаты – тәуелсіздік кезеңіндегі демографиялық өзгерістердің мазмұнын, олардың институционалдық логикасын және ұзақмерзімді демографиялық орнықтылыққа ықпал ету әлеуетін бағалау. Әдіснамалық негіз ретінде аралас зерттеу дизайны қолданылып, ұлттық статистика, халықаралық салыстырмалы деректер, стратегиялық құжаттар және құрылымдық-салыстырмалы талдау біріктірілді. Зерттеу Қазақстандағы демографиялық өзгерістерді туу, көші-қон, урбанизация және қартаюдың жеке-жеке қозғалысы ретінде емес, бірін-бірі күшейтетін әрі шектейтін жүйелік байланыстар жиынтығы ретінде қарастырады. Біз қазіргі ахуалды «өсімнен орнықтылыққа өтудің» кезеңі деп пайымдаймыз: халық санының артуы мен салыстырмалы жоғары фертильділік елге қолайлы мүмкіндік терезесін ашқанымен, бұл артықшылық әлеуметтік инфрақұрылымның сапасымен, аймақтық теңгеріммен, көші-қонды басқару тиімділігімен және қартаюға институционалдық бейімделумен бекітілмесе, ұзақмерзімді дивидендке айналмайды. Мақалада демографиялық саясаттың жаңа мазмұны адами капиталды ұдайы өндіру, кеңістіктік дисбалансты әлсірету, күтім экономикасын күшейту және дерекке негізделген өңірлік басқаруды қалыптастыру міндеттерімен сабақтастырылады. Зерттеу нәтижелері Қазақстан үшін демографиялық орнықтылық халық санының механикалық сақталуы емес, демографиялық құрылымның сапалық теңгерімі мен әлеуметтік институттардың бейімделу қабілетіне тәуелді екенін көрсетеді.

**Түйін сөздер:** демографиялық саясат, демографиялық трансформация, демографиялық орнықтылық, адами капитал, көші-қон, урбанизация, қартаю, Қазақстан