

## ЖОО СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНСАУЛЫҚ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

**Мендигереева Дамели**

[arsen\\_dameli@mail.ru](mailto:arsen_dameli@mail.ru)

«Педагогика және психология» білім бағдарламасының 1 курс магистранты  
Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қаласы, Қазақстан  
Республикасы

Ғылыми жетекшісі п.ғ.к., қауымдастырылған профессор, Шұғаева Г.Қ.

Қазіргі қазақстандық жастар тез өзгеретін қоғам жағдайында, оның ішінде денсаулықты сақтау және нығайту саласында да көптеген сын-қатерлерге тап болады. Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығының деректері бойынша 2023 жылдың 9 айында Жастар денсаулығы орталықтарына жалпы 620 000 адам жүгінген [1]. Осыған байланысты, елімізде денсаулық сақтау, мәселелеріне ерекше назар аударылып келеді. ҚР Президентінің «Жайлы мектеп» ұлттық жобасында айтылған сөздеріне сәйкес, жастардың дене және мәдени дамуы үшін жағдайды жақсарту – салауатты қоғамды табысты қалыптастыру және белсенді азаматтық қатысу үшін негіз. Одан бөлек, «Қазақстан – 2030» бағдарламасында да «салауатты өмір салты дене тәрбиесі, дұрыс тамақтану, тазалық пен сауықтыру шараларын сақтау сияқты аспектілерді қамтитын әрбір адамның қамқорлығы болып табылатыны» атап көрсетіледі [2].

Алайда, азаматтардың денсаулығын жақсартуға және спорттық қызметті жандандыруға бағытталған стратегиялық құжаттардың болуына қарамастан, бүгінде Қазақстанда жоғары оқу орындарының білім алушылары арасында денсаулық мәдениетін қалыптастыру үшін арнайы бағдарламалар әзірленбеген. Оқу орындарында салауатты әдеттерді тәрбиелеу бойынша психологиялық-педагогикалық жұмысқа бағытталған жүйелі тәсіл жоқ.

Денсаулық мәдениеті қалыптастырудың маңызды аспектісі – физикалық және психоэмоционалды әл-ауқатты сақтаудың жеке және әлеуметтік тетіктерін қамтитын денсаулық психологиясы. Процестің психологиялық аспектісі студенттердің денсаулығын түсіну және түзету үшін негіз болып табылады. Бұл өз кезегінде білім беру мекемелерінің назарын қажет етеді.

Ғылыми тұрғыдан алғанда, денсаулық психологиясы мен денсаулық мәдениеті бір-бірімен тығыз байланысты. Себебі, екі ұғым да адам өмірінің маңызды аспектілерін қамтиды, олар денсаулықты реттеуге және физикалық, психоэмоционалды әл-ауқатты сақтауға және жақсартуға бағытталған мінез-құлыққа әсер етеді.

Денсаулық психологиясы денсаулықты сақтауға немесе керісінше оның нашарлауына ықпал ететін психологиялық факторларды зерттеуді қамтиды. Бұл тәсіл адамның физикалық және психикалық жағдайына әсер ететін психоэмоционалды, когнитивті және мінез-құлық аспектілерін талдауға көмектеседі. М.М.Проничеваның пікірінше, денсаулық психологиясы адамның өмір сүру жағдайына бейімделу механизмдерін, оның стрессті жеңу, сыртқы мен ішкі жүктемелер жағдайында физикалық және психологиялық әл-ауқатын сақтау қабілеттерін қарастырады [4]. Денсаулық психологиясының негізгі компоненттеріне денсаулық жағдайын білу, эмоционалды өзін-өзі реттеу, стресске төзімділік және денсаулықты сақтауға бағытталған саналы шешімдер қабылдау мүмкіндігі кіреді.

Денсаулық психологиясы жеке көзқарастар мен сенімдердің адамның денсаулығына әсерін белсенді түрде зерттейді. Денсаулықты сақтау процесінде демалу, дұрыс тамақтану және физикалық белсенділік қажеттіліктерін, сондай-ақ аурулар мен стресстерге қарсы психоэмоционалды реакцияларды қабылдау басты рөл атқарады. Сондай-ақ, адамның өз жағдайына белсенді әрі саналы көзқарасқа деген ынтасын дамыту маңызды аспект болып табылады.

Ал, денсаулық мәдениеті адамның өмір сүру процесінде үйренетін және физикалық пен психоэмоционалдық жағдайын сақтау әрі жақсарту үшін қолданатын білім, көзқарастар, құндылықтар мен тәжірибелер жүйесін қамтиды. Бұл тұрғыда денсаулық мәдениеті бір-біріне өзара әсер ететін әлеуметтік-мәдени, психоәлеуметтік және жеке компоненттерді қамтитын күрделі құбылыс ретінде қарастырылады.

Д.Ратнасари денсаулық мәдениетінің әлеуметтік-мәдени аспектілерін атап өтіп, мәдени дәстүрлердің, әлеуметтік нормалар мен қоғамдық көзқарастардың денсаулықты қалыптастыратын мінез-құлықты қабылдауға әсерін атап көрсетеді. Әлеуметтік-мәдени факторлар қандай мінез-құлық салауатты немесе зиянды деп саналатынын сондай-ақ қоғамда ауруларды емдеу мен алдын-алудың қандай әдістері бар екенін анықтайды. Тәрбие, бұқаралық ақпарат құралдары, білім беру және денсаулық сақтау жүйелері арқылы берілетін бұл нормалар белгілі бір әлеуметтік топ немесе мәдениет шеберіндегі «қалыпты» денсаулық жағдайының жалпы көрінісін қалыптастырады [5].

Денсаулық мәдениетінің психоәлеуметтік аспектілерінде әлеуметтік орта мен тұлғааралық қатынастардың жеке адамның денсаулығына әсері жатады. Отбасындағы, институттағы, ұжымдағы психологиялық ахуал, сондай-ақ әлеуметтік желілер мен маңызды адамдардың қолдауы денсаулықты сақтауға бағытталған мінез-құлықты қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Психологиялық әл-ауқат, Т.Генчоз атап өткендей, әлеуметтік интеграция мен әлеуметтік қолдауға тікелей байланысты. Бұл адамның денсаулығы мен салауатты өмір салтына деген оң көзқарасын қалыптастыруға бағытталған жалпы күш-жігерге әсер етеді [6].

Денсаулық мәдениетінің жеке аспектілері физикалық, психикалық денсаулықты сақтауға бағытталған жеке көзқарастарды, мотивацияны, білім мен дағдыларды қамтиды. Жеке тұлға өзінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктерін біле отырып, денсаулықты сақтауға және жақсартуға әсер ететін шешімдер қабылдайды. Денсаулықтың құндылығын түсіну, оның ішінде тамақтану, физикалық белсенділік және эмоционалдық жағдайдағы жеке қалаулар арқылы денсаулықты нығайтуға тұлғалық көзқарасты қалыптастырады.

Анықталған екі ұғым да білім алушылардың физикалық және психоэмоционалды әл-ауқатын сақтауға бағытталған өмірлік көзқарастары мен мінез-құлқын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Денсаулық психологиясы ішкі психоэмоционалды және когнитивті процестерді зерттей отырып, студенттердің денсаулықты сақтау қажеттілігі туралы хабардар болуына, салауатты өмір салтына тұрақты мотивация қалыптастыруға, денсаулыққа психологиялық кедергілерді жеңуге ықпал етеді. Өз кезегінде, денсаулық мәдениеті білім алушылардың күнделікті өмірінде салауатты тәжірибелерді қабылдауға, игеруге әсер ететін сыртқы факторлардың – әлеуметтік, мәдени және білім берудің кең ауқымын анықтайды.

Жалпы, студенттік кезеңде білім алушылардың психологиялық ерекшеліктеріне психологиялық жетілудің қалыптасуы, өзін-өзі танудың дамуы және денсаулықты қабылдаудағы өзгерістер жатады. К.В.Сухинина, Д.В.Карбушева, Е.А.Гуркова айтуынша, студенттік кезеңде жастар көбінесе өзін-өзі іздеу сатысында болады әрі оның нәтижесі өмір салты эксперименттеріне және зиянды әдеттерге әкелуі мүмкін [7]. Сондықтан студенттік кезеңде денсаулық мәдениетін қалыптастыру аса маңызды.

Стресс факторлары мен шамадан тыс жүктемелердің студенттердің денсаулығына әсері айтарлықтай. Академиялық жүктеме, әлеуметтік стандарттарға сай болу қажеттілігі, сондай-ақ университеттегі өмірге бейімделу стресстері көбінесе физикалық және психоэмоционалды проблемаларға әкеледі. М.Л.Шаповалова осындай жүктемелер әсерінен студенттердің созылмалы күйзеліске ұшырайтынын атап өтті [8]. Жоғары жүктеме күн мен тамақтану режимінің бұзылуына, сондай-ақ иммундық жүйенің әлсіреуіне әкелуі мүмкін, бұл ауру қаупін арттырады.

Осыған байланысты студенттердің денсаулық мәдениетін қалыптастырудың психологиялық тәсілдеріне толығырақ тоқталдық.

Солардың бірі – денсаулық мәдениетін тәрбиелеудегі психологиялық тренингтер. Психологиялық тренингтер мен кеңес беру студенттердің денсаулық мәдениетін тәрбиелеуде

маңызды рөл атқарады. Себебі, олар білім алушылардың өзін-өзі реттеу, зейін және стресске төзімділік дағдыларын дамытуға көмектеседі. Психологиялық тренинг қатысушылардың денсаулығы мен жалпы өміріне неғұрлым саналы көзқарасын қалыптастыруға бағытталған. Тренингтер аясында студенттер эмоцияларды басқаруға, стресстік жағдайларда мінез-құлықты реттеуге, зиянды көзқарастар мен әдеттерден хабардар болуға және өзгертуге жаңа бағыт алады. Д.Нелис және бірлескен авторлар эмоционалды сауаттылықты дамытуға бағытталған тренингтер психологиялық әл-ауқат деңгейін айтарлықтай арттырып, физикалық денсаулықты жақсарту алатаныны атап көрсетеді [9].

Кеңес беру өз кезегінде білім алушыларға салауатты өмір салтын ұстануға кедергі келтіретін жеке психологиялық кедергілерді түсінуге көмектеседі. Жеке кездесулер барысында психологтар студенттердің физикалық белсенділікке немесе дұрыс тамақтануға қатысты жағымсыз көзқарастарын, мотивациясының төмендігін, қорқыныштары мен күмәндарын анықтай алады. Тиімді психологиялық кеңес беру нақты мәселелерді шешуге ғана емес, сонымен қатар студенттердің өз денсаулығына деген қарым-қатынасының ұзақ мерзімді өзгеруіне, олардың өзін-өзі күтуге неғұрлым жауапты және тұрақты көзқарасын қалыптастыруға ықпал етеді.

Келесі тәсіл – мотивация мен әдеттерді өзгертуге арналған психологиялық әдістер. Студенттердің әдеттерін ынталандыру және өзгерту үшін сана, ескі стереотиптерді әлсірту және жаңа мінез-құлық үлгілерін дамыту арқылы тұрақты салауатты әдеттерді қалыптастыруға бағытталған әртүрлі психологиялық әдістер қолданылады. Осындай әдістердің бірі – студенттерге физикалық белсенділіктен аулақ болу немесе дұрыс тамақтанбау сияқты мінез-құлыққа әсер ететін жағымсыз көзқарастарды анықтауға және өзгертуге көмектесетін когнитивті мінез-құлық терапиясы (КМТ). КМТ әдістері білім алушыларға олардың ойлары мен эмоцияларының мінез-құлыққа қалай әсер ететінін түсінуге және соның негізінде жаңа, сау әдеттерді қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Когнитивті мінез-құлық терапиясы (КМТ) – студенттердің денсаулығына деген көзқарасын түзетудің тиімді құрады. КМТ-нің негізгі міндеттерінің бірі – білім алушыларға олардың ойлары, эмоциялары мен әрекеттері арасындағы байланысты білуге көмектесу және осы элементтердің физикалық және психоэмоционалды күйге әсерін анықтау.

Студенттер контекстінде КМТ қолдану «мен спортпен шұғылдана алмаймын», «дұрыс тамақтану тым қиын» немесе «мен ауырғанша денсаулық көп көңіл бөлуді қажет етпейді» сияқты теріс сенімдер мен көзқарастармен жұмыс істеуге мүмкіндік береді. Терапия барысында студенттер физикалық белсенділіктен бас тарту немесе психикалық денсаулыққа қамқорлық жасамау сияқты жағымсыз әрекеттерге әкелуі мүмкін автоматты ойларды тануға үйренеді. Терапевт ойларды конструктивті және рефлексивті етіп өзгертуге көмектеседі.

Сонымен қатар, КМТ денсаулықты жақсартуға ықпал ететін нақты әрекеттерді ынталандыруға бағытталған мінез-құлықты белсендіру әдістерін қамтиды. Мысалы, физикалық белсенділік, дұрыс тамақтану немесе стрессті азайту үшін нақты мақсаттар қою. Терапия барысында студенттер үлкен міндеттерді кішігірім және қол жетімді қадамдарға бөлуді үйренеді.

Одан бөлек, мотивациялық сұқбат әдістері студенттердің мінез-құлықтың өзгерістерге ішкі мотивациясын арттыру үшін кеңінен қолданылады. Дәстүрлі тәсілдерден айырмашылығы, мотивациялық сұқбат ынтымақтастыққа, эмпатияға және қолдауға бағытталған. Бұл студенттерге өзгерістердің қажеттілігін түсінуге және осы өзгерістерді жүзеге асырудың жолдарын табуға мүмкіндік береді. Д.А.Герсиб өз еңбектерінде мұндай әдістер мінез-құлықтың бастапқы өзгерістерге күмәнданатын немесе қарсы тұратын адамдармен жұмыс істеу үшін тиімді екенін атап өтті [10].

Мотивацияға және әдеттерді өзгертуге бағытталған тағы бір әдіс – салауатты өмір салтына әр қадам үшін студентті марапаттаудан тұратын оң күшейту әдісі. Позитивті күшейту әдістері білім алушылардың өз қабілеттеріне деген сенімін қалыптастырады.

Көрсетілген әдіс-тәсілдерден бөлек, студенттер арасындағы психоэмоционалды қолдау және стресстің алдын алу бағдарламалары – университеттердің студенттердің әл-ауқатын

жақсарту жұмысының ажырамас бөлігі. Жоғары академиялық жүктеме, әлеуметтік бейімделу және жеке өмірге байланысты тәжірибелер жағдайында білім алушылар өздерінің психоэмоционалды күйіне және физикалық денсаулығына теріс әсер етуі мүмкін стресс қаупіне ұшырайды. Психоэмоционалды қолдау стресс деңгейін төмендетуге, стресске төзімділікті арттыруға және өзін-өзі реттеудің тиімді әдістерін қамтамасыз етуге бағытталған.

Стресстің алдын алудың тиімді тәсілдердің бірі – университеттерде психологиялық көмек бағдарламаларын енгізу, соның ішінде жеке және топтық кеңес беру. Мұндай бағдарламалар арқылы студенттер жеке және академиялық мәселелерді шешуде кәсіби көмек ала алады, сонымен қатар релаксация әдістері, тыныс алу жаттығулары және зейін сияқты өзіне-өзі көмектесу әдістерін үйренеді.

Психоэмоционалды қолдау бағдарламалары сонымен қатар стресске төзімділік пен эмоционалды интеллектті дамытуға арналған тренингтерді қамтиды. Мұндай тренингтер студенттерге эмоцияларын жақсы түсінуге және басқаруға, стресстік жағдайларға барабар жауап беруді үйренуге және ішкі тепе-теңдікті сақтауға көмектеседі. Мұндай бағдарламалар аясында студенттердің жанжалдарды сындарлы шешу дағдыларын игеруі, сондай-ақ оқу, демалу және әлеуметтік белсенділік арасындағы тепе-теңдікті таба білуі маңызды.

Қорытындылай келе, жоғары оқу орындары студенттерінің денсаулық мәдениетін қалыптастыру сенім, стресске төзімділік, мотивация сияқты психологиялық аспектілерді ескеруді талап етеді. Когнитивті мінез-құлық терапиясы және мотивациялық сұхбат сияқты психологиялық әдістер студенттердің денсаулығына деген көзқарасын өзгертуде маңызды рөл атқарады, оларға салауатты әдеттерді дамытуға және физикалық, психоэмоционалды жағдайға байланысты кедергілерді жеңуге көмектеседі. Психоэмоционалды қолдау және стресстің алдын алу бағдарламалары процестің маңызды элементі болып табылады.

Алайда, Қазақстанда және басқа елдерде денсаулық мәдениетін тиімді қалыптастыруды шектейтін университет жүйесінде студенттерді психоэмоционалды қолдау бойынша кешенді бағдарламаларды интеграциялауда олқылықтар қатары аз. Бұл мәселені шешу үшін студенттердің физикалық және психоэмоционалды әл-ауқатын жақсартуға бағытталған мамандандырылған бағдарламаларды дамыту және енгізу қажет. Сайып келгенде, бұл салауатты қоғам қалыптастыруға және жастардың өмір сүру сапасын арттыруға негіз болады.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы. 620 000 жас жастар денсаулығы орталықтарына жүгінген [Электронды ресурс]. – Қол жеткізу режимі: <https://new.hls.kz/archives/41491>
2. Долгосрочная стратегия развития Казахстана «Казахстан – 2030». – Алматы: Білім, 1993. – 96 с.
3. «Мәдени мұра, салауатты өмір салтын насихаттау, отандық туризмді қолдау» жобасы [Электронды ресурс]. – Қол жеткізу режимі: <https://primeminister.kz/news/reviews/madeni-mura-salauatty-omir-saltyn-nasihattau-otandyk-turizmdi-koldau-2020-zhyly-kr-madeniet-zhane-sport-salasy-kalay-damydy-1912847>
4. Проничева М.М., Дубинский А.А., Рашевская О.Ю. Обзор зарубежных исследований механизмов психической адаптации у психически здоровых лиц // Психология и право. – 2024. – Том 14, № 3. – С. 196-205.
5. Ratnasari D. The Influence of Sociocultural Practices of Society on Health // International Journal of Health, Medicine, and Sports. – 2023. – V. 1(4). – Pp. 12-15.
6. Gençöz T., Özlale Y., Lennon R. Direct and Indirect Effects of Social Support on Psychological Well-being // Scientific Journal Publishers. – 2004. – V. 32(5). – Pp. 449-458.
7. Сухина К.В., Карбушева Д.В., Гуркова Е.А. Анализ вредных привычек и критериев здорового образа жизни у студентов технического Вуза // Человеческий капитал. – 2023. – № 6(174). – С. 285-293.

8. Шаповалова М.Л., Сердюкова Е.Ф. Влияние стрессоустойчивости на социальную адаптацию личности в студенческий период // Международная научная конференция «Дешериевские чтения – 2023». – 2023. – С. 262-265.

9. Nelis D., Kotsou I., Quoidbach J., Hansenne M., Weytens F., Dupuis P., Mikolajczak M. Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability // *Emotion*. – 2011. – V. 11(2). – Pp. 354-366.

10. Gersib J.A, Supporting Middle School Student Behavior Change Through Motivational Interviewing // *Beyond Behavior*. – 2022. – V. 32(2). – Pp. 115-127.