

Г.М. Карибаева¹, Ж.Қ. Аубакирова¹
М.М. Рыскулова¹, Н.Д. Дайрабай²

¹Л.Н. Гумилев атындағы Еуразиялық ұлттық университеті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан

²Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан

(E-mail: karibayeva_GM@enu.kz, janat-anar@mail.ru>, ryskulova-75@mail.ru, nuraiym.dairabai99@mail.ru)

Жастардың салауатты өмір салтының қалыптасуына олардың құндылықтық бағдарларының әсері

Аңдатпа. Мақалада ауылдық және қалалық аймақтардағы жастардың салауатты өмір сүру салтының қалыптасуына олардың құндылықтық бағдарларының әсерін зерттеу нәтижелері көрсетілген. Аталған тақырыпқа арналған зерттеудің негізгі мақсаты екі түрлі аймақта тұратын жастарда өз денсаулығына деген қарым-қатынасы қандай және салауатты өмір сүру салты туралы түсініктері қандай дәрежеде қалыптасқандығын анықтау болды. Салауатты өмір салтын анықтайтын факторлардың ішінде тұлғалық ерекшеліктер, өзінің денсаулығы үшін жауапкершілік, белсенді өмір, дұрыс тамақтану, рухани өсу, стрессті басқара алу маңызды рөл атқаратынын көрсетті. Жүргізілген зерттеу нәтижесінде әртүрлі аймақтарда қалыптасқан құндылықтарына байланысты жастардың салауатты өмір салтын ұстануға деген бағыттылық байқалады. Сонымен, жастардың құндылықтық бағдарларының салауатты өмір салтының қалыптасуына әсері бар екені анықталды.

Түйін сөздер: құндылықтық бағдарлар; салауатты өмір салты; денсаулық; құндылықтарды қалыптастыру; рухани денсаулық; белсенділік; денсаулық үшін жауапкершілік.

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2022-138-1-639-647>

Кіріспе

Мемлекеттің маңызды әлеуметтік міндеттерінің бірі жас ұрпақтың денсаулығын қорғау болып табылады. Қазіргі қоғамда салауатты өмір салтын сақтау жастар арасында өзекті мәселелер қатарына жатады. Жастар арасында салауатты өмір салтын ұстану олардың құндылықтық бағдарларына, дүниетанымына, өмірлік тәжірибесіне байланысты болады. Сонымен қатар жас ұрпақтың саналы түрде салауатты өмір салтын таңдауы олардың жеке құндылықтық бағдарларының дұрыс қалыптасуына да әкеледі [1].

Қазіргі қоғамның өмір сипатына байланысты, өкінішке орай әртүрлі техникалық құралдардың көмегіне сүйену арқылы уақытын үнемдеуге тырысалы, ал бұл олардың физикалық белсенділігін төмендетеді. Виртуалды әлемде өмір сүру адамның табиғатпен байланыста өмір сүруін төмендетеді. Компьютермен ұзақ уақыт бойын жұмыс істеу, видео бейнелерді қарау олардың физикалық белсенділігін төмендетумен қатар, әртүрлі ауруларға да әкелуі мүмкін.

Сонымен қатар өндірістік саланың дамуы, қоршаған ортаның ластануы, әртүрлі стресстік жағдайларға толы адамның өмірі салауатты

атты өмір салтын ұстануды өзекті мәселелер қатарына шығарады [2].

Қазақстандық зерттеушілер жастардың құндылықтық бағдарларын зерттеуде олардың құндылықтық бағдарларының құрылымындағы отбасы, денсаулық, ұлттық дәстүр, дін түсініктерін құндылық ретінде алғашқы қатарға қосқанын көрседі [3]. Сонымен қатар студенттердің денсаулығы мен өмір салтына зерттеу жүргізілгенде салауатты өмір салтына әсер ететін негізгі факторларының олардың ұстанымдары мен мінез-құлық эталондарына тәуелді екені зерттелген [4].

Соңғы уақытта қоғамда және ғылымда адамның денсаулығы мен оның ұстанатын өмір салтының арасындағы байланысқа өте көп назар аударылады және бұл осы мәселеге қызығушылықты туындатып, қоғамдағы салауатты өмір салтын ұстанатын адамдар санының көбеюіне әкеледі. Осы тақырыпқа арналған әдебиеттерді талдау салауатты өмір салтын келесі құрылым бойынша сипаттайтынын көрсетті: күн тәртібін сақтау, зиянды әдеттерден бас тарту, таза ауада демалу, дұрыс тамақтану және т.б. Шетелдік әдебиеттерді талдауда салауатты өмір салтын ұстанатын мінез-құлық денсаулықты нығайтатын әртүрлі шараларға да негізделетінін көрсетті: физикалық белсенділік нығайту шаралары, денсаулыққа зиян келтіретін әрекеттерден қашу және әртүрлі диагностикалық, оңалту және сауықтандыру шаралары [5].

Негізгі бөлім

Осы тақырыпқа сәйкес жүргізілген зерттеуіміздің мақсаты ауыл және қала жастарының салауатты өмір салтының қалыптасуына олардың құндылықтық бағдарларының әсерін анықтау болды. Зерттеудің мақсатына сәйкес және салауатты өмір салтында құндылықтық бағдарлардың айқын анықталу мақсатында ауылда тұратын жіне қалада тұратын жастарға зерттеу жүргізілді. Әртүрлі аймақта тұратын жастардың салауатты өмір салты туралы түсініктері әртүрлі болып қалыптасуы мүмкін және бұл мәселені жан-жақты анықтауға мүмкіндік береді. Сонымен

қатар олардың құндылықтары да тұрғылықты жерден алатын тәрбиесіне, ұстанымдарына, құндылықтар туралы қалыптасқан көзқарасына, дүниетанымына да байланысты айырмашылықтар болуы мүмкін.

Жүргізілген зерттеуге 50 студент қатысты: олардың 25-ауылда тұратын жастар; 25-қалада тұратын жастар. Олардың жас аралығы: 17-22 жастағы студенттер таңдалды. Зерттеуге Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің, Түркістан қаласындағы Қ.А.Яссауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің, Кәсіби педагогикалық колледж және Жоғары медицина колледжінің 1-4 курс студенттері қатысты.

Зерттеу жүргізуде бірінші болып пайдаланылған әдістеме Милтон Рокичтың «Құндылықтық бағдарлар» тесті. Аталған әдістеме Рокичтың теориясы бойынша адамның дүниетанымына, өзара қарым-қатынасына, мінез-құлқына негізделген тұлғаның құндылықтық бағдарларын анықтауға арналған. Рокичтың әдістемесі терминалды және инструменталды деп аталатын екі қатар құндылықтар жүйесінен тұрады. Құндылықтардың жалпы саны - 36: 18- инструменталды құндылықтар; 18- терминалды құндылықтар. Зерттелушіге әрбір қатардан маңыздылығы бойынша құндылықтарды таңдау ұсынылады. Терминалды құндылықтар - адамның тіршілік етуінің түпкілікті мақсаты (мысалы, бейбітшілікте өмір сүру, бақытты отбасылық өмір, т.с.с.). Инструменталды құндылықтар-белгілі бір әрекеттерге негізделген тұлғаның таңдайтын жеке қасиеттері (мысалы, адалдық, жауапкершілік, өзін-өзі басқара білу, т.с.с.) [6].

Милтон Рокичтың «Құндылықтық бағдарлар» әдістемесі бойынша ауыл және қала жастары арасынан зерттеуге қатысқан студенттер терминалды және инструменталды құндылықтарды маңыздылығы бойынша белгілеп және шығарылған нәтижелері бойынша көрсеткіштердің рангтік мәні анықталды. Студенттердің терминалдық және инструменталдық құндылықтарын айырмашылықтары бойынша көрсеткіштері 1-ші кестеде көрсетілген.

Кесте 1. Ауыл және қала жастарының терминалды және инструменталды құндылықтары

Терминалды құндылықтардың түрлері	Ауыл жастары	Қала жастары	Инструменталды құндылықтардың түрлері	Ауыл жастары	Қала жастары
Белсенді өмір (өмірдің кеңдігі мен эмоционалды байлығы)	9	2	Ұқыптылық (тазалық, заттарды тәртіпте ұстай білу, істерді жүргізуде нақтылық)	14	5
Өмірлік даналық (өмірлік тәжірибеге негізделген ой тереңдігі)	7	5	Тәрбиелік (әдептілік, мінез-құлық мәдениетінің нормаларына сәйкес өзін-өзі ұстай білу)	9	6
Денсаулық (психикалық және физикалық)	6	1	Жоғары талаптар (өмірге жоғары талаптар және жоғары сұраныстар)	8	1
Қызықты жұмыс	3	4	Өмірсүйгіштік (оптимизм)	13	12
Табиғат пен өнердің әсемділігі (табиғаттағы және өнердегі сұлулықты сезіну)	18	11	О р ы н д а у ш ы л ы қ (тәртіптілік)	12	11
Махаббат (рухани және физикалық)	2	3	Тәуелсіздік (дербестілік, батыл әрекет ету қабілеті)	6	4
Материалды тұрғыдан қамтамасыз етілген өмір	17	6	Өзінің және басқалардың кемшіліктерге шыдай алмау	18	13
Жақсы және адал достардың болуы	4	7	Білімділік (білімнің кеңдігі, жоғары мәдени деңгей)	7	2
Қоғамдық мойындау (айналасындағылардың, ұжымның, әріптестердің құрметі)	8	9	Жауапкершілік (өзінің берген уәдесін орындай алуы)	10	7
Таным (біліміңізді, жалпы мәдениетті кеңейту мүмкіндігі, зияткерлік даму)	16	8	Рационализм (ұтымды шешімдер қабылдау қабілеті)	15	10
Нәтижелі өмір (өз мүмкіндіктерін, күштері мен қабілеттерін барынша толық пайдалану)	10	10	Өзін-өзі бақылау (ұстамдылық, өзін-өзі тәрбиелеу)	5	3
Даму (өз бетімен жұмыс жасау, үнемі физикалық және рухани жетілу)	5	14	Өзінің пікірін қорғаудағы батылдық	17	8
Еркіндік (тәуелсіздік, бостандық)	11	12	Қамқорлық	3	17

Бақытты отбасылық өмір	1	13	Төзімділік (басқалардың көзқарастары мен пікірлеріне, басқалардың қателіктері мен қателіктерін кешіре білу)	4	14
Басқалардың бақыты (басқа адамдардың, халықтың, жалпы адамзаттың дамуы мен жетілуі)	15	15	Дүниетанымының кеңдігі (біреудің көзқарасын түсіну, басқаларды құрметтеу)	2	18
Шығармашылық (шығармашылықпен айналыса алу мүмкіндігі)	14	18	Мықты ерік (өз еркіңізде талап ете білу, қиындықтардан бас тартпау)	16	9
Өз-өзіне сенімділік (ішкі үйлесімділік, ішкі қарама-қайшылықтардың болмауы)	12	16	Адалдық (шыншылдық, шынайылық)	1	15
Ләззат (жағымды, ауыртпалықсыз уақыт өткізу)	13	17	Әрекеттердегі тиімділік (еңбексүйгіштік, жұмыстағы өнімділік)	11	16

Ауыл жастары белгілеген терминалдық құндылықтар рангілерін маңыздылығы бойынша кестеде көрсетілгендей алғашқы қатарға бақытты отбасылық өмір, махаббат, қызықты жұмыс, жақсы және адал достарының болуы құндылықтарын таңдаған. Қала жастарында денсаулық, белсенді өмір, махаббат, қызықты жұмыс құндылықтары алғашқы қатарларда байқалады. Салауатты өмір салтының қалыптасуына аталған құндылықтардың маңыздылығы жоғары болып табылады. Инструменталдық құндылықтарды талдау бойынша ауыл жастарында адалдық, дүниетанымының кеңдігі, қамқорлық, төзімділік сияқты ауыл аймақтарында маңыздылығы жоғары құндылықтар бірінші болып таңдалған. Қала жастарында жоғары талаптар, білімділік, өзін-өзі бақылау, тәуелсіздік, ұқыптылық сияқты құндылықтар алғашқы болып таңдалған. Қала жастары алғашқы таңдау қатарындағы құндылықтардың мазмұнын М.Рокич әдістемесінде өзін-өзі бақылау (ұстамдылық, өзін-өзі тәрбиелеу), ұқыптылық (тазалық, заттарды тәртіпте ұстай білу, істерді жүргізуде нақтылық) салауатты өмір салтына бағытталғандар үшін маңызды құндылықтар

болып табылады. Сонымен, М.Рокичтың әдістемесі бойынша ауыл жастарына қарағанда қала жастарының құндылықтық бағдарларының құрылымы салауатты өмір салтын ұстанатындар үшін маңызды түсініктерге сәйкес келеді.

Зерттеудегі келесі қолданылған әдістеме Д.А. Галочкинаның салауатты өмір салтына қатысты эруцияны анықтау сауалнамасы. Аталған сауалнама салауатты өмір салтына байланысты ақпараттардан тұратын 25 сұрақтан құрылған. Нәтижесінде адамның салауатты өмір салтына қатысты ақпараттану деңгейі анықталады [7]. Жастар арасында СӨС туралы түсініктердің қалыптасуы отбасындағы тәрбие, мектептегі алынған білімдер, ұйымдастырылған іс-шаралар арқылы қалыптасады. Қазіргі заманда интернет желілердің дамуына байланысты СӨС-на қызығушылық таныту жағдайында керекті ақпаратты алуға болады. Алайда, алынған ақпараттың саны көп болғанымен сапасы төмен болуы мүмкін. Сол себепті Д.А. Галочкинаның ауыл және қала жастары арасындағы салауатты өмір салтына қатысты эруцияны анықтау әдістемесінің мақсаты жастар арасындағы СӨС туралы

Кесте 2. Салауатты өмір салтына қатысты эрудицияны анықтау сауалнамасының көрсеткіштері

Ауыл жастары	Орташа мәні	Орташа мәннен ауытқу
Салауатты өмір салтына баланысты эрудиция деңгейлерінің көрсеткіштері	0,72	0,09
Қала жастары	Орташа мәні	Орташа мәннен ауытқу
Салауатты өмір салтына баланысты эрудиция деңгейлерінің көрсеткіштері	0,61	0,06

ақпараттануының қаншалықты сенімді және ғылыми негізделген екенін анықтау болды. Д.А. Галочкинаның ауыл және қала жастары арасындағы салауатты өмір салтына қатысты эрудицияны анықтау сауалнамасы бойынша көрсеткіштері 2-ші кестеде көрсетілген.

Кестедегі көрсеткіштер бойынша қала жастары арасында СӨС туралы түсінік қалыптасқандығы және эрудицияларының, яғни СӨС-на қатысты білімдерінің орташа және жоғары деңгейде екендігін байқауға болады. Қала жастары арасында көрсеткіштердің жоғары болуы сауалнама сұрақтары негізінде дұрыс тамақтану, гигиена талаптарын сақтау, денсаулықтарына дұрыс қарауында көрініс табады. 2-ші кестедегі көрсеткіштер бойынша қала жастарымен салыстырғанда ауыл жастарында СӨС-на қатысты білімдерінің орташа және төменгі деңгейде екендігін байқауға болады. Бұл көрсеткіштер ауылдық аймақтарда тұратын жастардың СӨС-на қатысты ақпараттануының сенімді және ғылыми негізделген сипатта болмауы мен жалпы аталған аймақтағы жастардың СӨС-на деген қызығушылықтарының да болмауының көрсеткіші деп түсінуге болады.

Салауатты өмір салтының құрылымдық деңгейін анықтау зерттеуде үшін «Салауатты өмір салты профилі» (Health Promoting Lifestyle Profile-HPLP-II) қолданылды. Аталған сауалнама салауатты өмір салтының көп деңгейлі құрылымын анықтауға арналған және шетелдік зерттеушілермен студенттердің салауатты өмір салтындағы құндылық ретіндегі денсаулықтың, әлеуметтік қолдаудың маңыздылығын зерттеуде қолданылады. Сонымен қатар студенттердің психологиялық-әлеуметтік жағдайының жақсаруына әкелетін және денсаулықтың нығайуына әкелетін мінез-құлықты зерттеуде қолданылады.

«Салауатты өмір салты профилі» сауалнамасының факторлық құрылымы 6 шкаладан тұрады: 1. денсаулық үшін жауапкершілік; 2. физикалық белсенділік; 3. тамақтану; 4. ішкі / рухани даму; 5. тұлғааралық қарым-қатынас; 6. стрессті басқару. Әдістеменің авторларының негіздеуі бойынша алғашқы үш шкала бақыланатын мінез-құлықты зерттейтін құрылымға жатқызады. Қалған 3 шкала тұлғаның психологиялық-әлеуметтік жағдайының жақсаруына әкелетін когнитивті және эмоционалдық құрылымға жатқызады.

Кесте 3. «Салауатты өмір салты профилі» бойынша ауыл және қала жастарының параметрлерінің орташа көрсеткіштері

СӨС құрылымы	Денсаулыққа жауапкершілікпен қарау	Физикалық белсенділік	Дұрыс тамақтану	Рухани даму	Тұлғааралық қарым-қатынас	Стрессті басқару
Зерттелушілер						
Ауыл жастары	2,47	2,51	2,69	2,96	3,16	3,00
Қала жастары	3,71	3,70	3,60	3,56	3,50	3,28

Кесте 4. «Салауатты өмір салты профилі» бойынша ауыл және қала жастарының параметрлер шкалаларының рангтік көрсеткіштері

СӨС құрылымы	Денсаулыққа жауапкершілікпен қарау	Физикалық белсенділік	Дұрыс тамақтану	Рухани даму	Тұлға аралық қарым-қатынас	Стрессті басқара алу
Зерттелушілер						
Ауыл жастары	6	4	3	5	1	2
Қала жастары	1	3	2	4	5	6

«Салауатты өмір салты профилі» (Health Promoting Lifestyle Profile-HPLP-II). Аталған сауалнама арқылы жастардың салауатты өмір салтының құрылымы анықталды. Ауыл және қала жастарының салауатты өмір салтын ұстануға бейімділігінің орташа көрсеткіштері 3-ші кестеде көрсетілген.

Сауалнама арқылы ауыл және қала жастарының өз денсаулықтарына және салауатты өмір салтына деген қатынастарын анықтауға болады. Сонымен қатар, сауалнамадан алынған нәтижелер бойынша ауыл және қала жастарының көрсеткіштеріне салыстырмалы талдау жасауға мүмкіндік берді. Жоғарыда көрсетілген нәтижелерге сүйене отырып, қала жастарының салауатты өмір салтын ұстауға бейімділіктің жоғары көрсеткіштері байқалады. Бұл қала жастарының салауатты өмір салтын ұстануға қызығушылықтың жоғары болуы және СӨС-на байланысты негізгі түсініктері қалыптасқан, сонымен қатар СӨС-ын тиімді жүзеге асыра алатындығын байқатады.

Сонымен қатар «Салауатты өмір салты профилі» бойынша ауыл және қала жастарының салауатты өмір салтының жеке құрылымдық компоненттеріне талдау жасау мақсатында құрылған рангтік көрсеткіштері 4-ші кестеде көрсетілген.

СӨС-на бағытталу рангтік көрсеткіштерді талдау бойынша ауыл жастарына қарағанда қала жастарында салауатты өмір салтын сипаттайтын шкалалар алдымен таңдалған. Қала жастары денсаулыққа жауапкершілікпен қарау шкаласын бірінші орынға, дұрыс тамақтану шкаласын екінші орынға және физикалық белсенділік шкаласын үшінші орынға

қойған. Ауыл жастары бірінші тұлғааралық қарым-қатынас шкаласын, екінші орынға стрессті басқара алу, үшінші орынға физикалық белсенділік шкаласын таңдаған. Әдістеме бойынша алғашқы 3 шкала тұлғаның СӨС-на бағытталған мінез-құлықты анықтайтын шкалалар болғандықтан, қала жастарының мінез-құлқында салауатты өмір салтын ұстануына бағыттылығын байқатты. Қалған 3 шкалалар тұлғаның психологиялық-әлеуметтік мінез-құлқын сипаттайтын болғандықтан, ауыл жастары тұлғааралық қарым-қатынасқа бағытталған мінез-құлық басым екенін көрсетеді.

«Өмір салты мен соматикалық денсаулықты субъективті бағалау» әдістемесі салауатты өмір салтының субъективті бағалауына бағытталған және арнайы кесте арқылы адамның салауатты өмір салтын ұстануының дәрежесі анықталады. Зерттелушінің әрбір белгіленген жауабына ұпай беріліп, кесте арқылы көрсеткіштер дәрежесі нақтыланады. Әдістемедегі сұрақтар адамның соматикалық денсаулығын бағалауға арналған: ұйықтауы, зиянды әдеттерінің болуы, артық салмағының болуы және т.с.с. [7].

Зерттеуіміздегі келесі қолданылған әдістеме «Өмір салты мен соматикалық денсаулықты субъективті бағалау» әдістемесі салауатты өмір салтының субъективті бағалауына бағытталған және арнайы кесте арқылы адамның салауатты өмір салтын ұстануының дәрежесі анықталады. Бұл әдістеме арқылы зерттелушілердің СӨС-на қатынасы келесі шкалалар бойынша анықталды: 1.салауатты өмір салтын ұстанатындар; 2.салауатты өмір

Кесте 5. «Өмір салты мен соматикалық денсаулықты субъективті бағалау» параметрлер шкалаларының рангтік көрсеткіштері

СӨС құрылымы	Физикалық жаттығулар	Дұрыс тамақтану	Уақытында ұйықтау	Артық салмақ	Зиянды әдеттерден болмауы
Зерттелушілер					
Ауыл жастары	4	3	2	5	1
Қала жастары	3	1	4	2	5

салтына жақсы қарайтындар; 3. салауатты өмір салтын өз өмірінде орташа деңгейде деп санайтындар; 4. салауатты өмір салтынан алыс екенін білдіретін, өз денсаулығына дұрыс қарамайтындар. Ауыл және қала жастарына салыстырмалы талдау жасау негізінде, қала жастарында жоғары көрсеткіштерді байқатты. Зерттелушілер физикалық жаттығулар, дұрыс тамақтану, артық салмақ, зиянды әдеттер, т.с.с СӨС сипаттайтын түсініктерді өз өмірлерінде қаншалықты орын алатындығын бағалады. Салыстырмалы талдау негізінде қала жастарында артық салмақ, дұрыс тамақтану шкалалары басым болса, ауыл жастарында зиянды әдеттердің болмауы, уақытында ұйықтау алдымен таңдалғаны 5-ші кестеде көрсетілген.

Қорытынды

Сонымен жоғарыда көрсетілген зерттеу нәтижелерін талдай отырып, ауыл мен қала жастарының құндылықтық бағдарларының арасында айырмашылықтар бар және осы айырмашылықтар олардың салауатты өмір салтын ұстануына әсерін тигізеді деп қорытындылауға болады. Әртүрлі аймақта өмір сүретін жастардың қоғамның әсері бар және қоршаған ортасында салауатты өмір салты туралы қалыптасқан түсініктер олардың құндылықтық бағдарларының құрылымынан көрініс береді. Қала жастарының зерттеуден алынған көрсеткіштері қалалық аймақтарда қалыптасқан және сол қоғамдағы жиі айтылатын салауатты өмір салтына байланысты

өзекті мәселелерге байланысты екенін көрсетті: дұрыс тамақтану, артық салмақпен күресу, физикалық жаттығулар шкалаларының басым болып көрсетілді. Сонымен қатар М.Рокиттың әдістемесі көрсеткендей денсаулық, белсенді өмір құндылық ретінде алдымен таңдалған. Сонымен қатар СӨС туралы білімдерінің жоғары деңгейін жоғарыда көрсетілген әдістемелерден алған нәтижелерден байқауға болады. Ал ауыл жастары зерттеу нәтижері бойынша тұлғааралық қарым-қатынас, зиянды әдеттердің болмауы сияқты ауылдық аймақтарда басты құндылықтар болып саналатын түсініктерді бірінші орындарға және қалалық аймақтарда өзекті мәселеге айналған артық салмақ, физикалық белсенділік сияқты түсініктерді соңғы орындарға қойған. Сонымен, құндылықтық бағдарларының құрылымындағы салауатты өмір салтына байланысты түсініктердің маңыздылығы бойынша бірінші болып таңдалуы және соған сәйкес «Салауатты өмір салты профилі» әдістемесінің нәтижесі бойынша салауатты өмір салтын ұстананын жастар ретінде сипатталады, яғни салауатты өмір салтының қалыптасуына құндылықтық бағдарлардың әсері бар екендігі анықталды.

Алынған нәтижелер бойынша, қалалық және ауылдық аймақтарға тән құндылықтардың әсер етуін ескере отырып, болашақта жастар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін ауылдық аймақтардағы және қалалық аймақтардағы жастарға тән құндылықтарды негізге ала отырып, салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында жеке бағдарламаларын құруға болады.

Әдебиеттер тізімі

1. Забелина А.Е. Как студенты относятся к здоровому образу жизни. Международный научный журнал «Символ науки» - 2017. - № 12. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-studenty-otnosyatsya-k-zdorovomu-obrazu-zhizni> (дата обращения: 10.09.21).
2. Тюмасова З.И., Орехова И.Л. Основы валеологии. Учебно-методическое пособие.- Челябинск: РАО, 2020.-239 с.
3. Пангалиева Ж.Қ. Жастардың құндылық бағдарлары. // Сәкен тағылымы-8». Республикалық ғылыми – теориялық конференция материалдары, 2012. – Т.1. - 54 б.
4. Абишева З.С., Искакова У.Б., Айхожаева М.Т., Асан.Г.К., Исмагулова Т.М. Студенттердің денсаулығы мен өмір сүру салты. // Вестник КазНМУ. №3(1) - 2014.
5. Муртазина И.Р. Качество жизни и личностные характеристики взрослых в контексте здорового образа жизни. // Мир науки. Педагогика и психология. - URL: <https://mir-nauki.com> (дата обращения: 10.09.21).
6. Психологические тесты для профессионалов. Авт.-сост Н.Ф. Гребень. – Минск: Современ. шк., 2007, 496 с.
7. Галочкина Д. А. Исследование взаимосвязи здорового образа жизни и жизнестойкости современных студентов (на примере студентов департамента психологии): магистерская диссертация. 2020. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/86558> (дата обращения: 10.09.21).

Г.М. Карибаева¹, Ж.К. Аубакирова¹, М.М. Рыскулова¹, Н.Д. Дайрабай²

¹Евразийский национальный университет им.Л.Н.Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

²Казахский национальный университет им.Аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Влияние ценностных ориентаций молодежи на формирование здорового образа жизни

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния ценностных ориентаций молодежи, проживающих в сельских и городских регионах, на формирование здорового образа жизни. Основная цель исследования - выявить, в какой степени у молодежи, проживающей в двух разных регионах, сформировались отношение к своему здоровью и представления о здоровом образе жизни. Среди факторов, определяющих здоровый образ жизни, немаловажную роль играют личностные особенности, ответственность за собственное здоровье, активная жизнь, правильное питание, духовный рост, умение управлять стрессом. В результате проведенного исследования отмечается ориентация молодежи на здоровый образ жизни в зависимости от ценностей, сложившихся в сельских и городских регионах. Таким образом, установлено, что ценностные ориентации молодежи оказывают влияние на формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: ценностные ориентации, здоровый образ жизни, здоровье, формирование ценностей, духовное здоровье, активность, ответственность за здоровье.

References

1. Zabelina A.E. Kak studenty otnosyatsya k zdorovomu obrazu zhizni [How students relate to a healthy lifestyle], Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal «Simvol nauki» [International scientific Journal «Symbol of Science»], 12 (2017). <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-studenty-otnosyatsya-k-zdorovomu-obrazu-zhizni>. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-studenty-otnosyatsya-k-zdorovomu-obrazu-zhizni> (Accessed: 10.09.21).
2. Tyumasova Z.I., Orekhova I.L. Osnovy valeologii [Fundamentals of valeology]. Educational and methodical manual (RAO, Chelyabinsk, 2020, 239 p.).
3. Pangalieva Zh.K. Zhastardyn kundylyk bagdarlary [Value orientations of youth], «Saken tagylymy-8». Respublikalyk gylymi-teoriyalyk konferenciya materialdary, [“Saken tagylymy-8”. Materials of the Republican Scientific and Theoretical Conference], 1, 54 (2012).

4. Abisheva Z.S, Iskakova U.B., Ajhazhaeva M.T., Asan G.K., Ismagulova T.M. Studentterdin densaulgy men omir suru salty [Health and lifestyle of students], Vestnik KazNMU [Bulletin of KazNMU], 3(1) (2014).
5. Murtazina I.R. Kachestvo zhizni i lichnostnye harakteristiki vzroslykh v kontekste zdorovogo obraza zhizni [Quality of life and personal characteristics of adults in the context of a healthy lifestyle], Mir nauki. Pedagogika i psihologiya [The world of science. Pedagogy and psychology]. - URL: <https://mir-nauki.com> (Accessed: 10.09.21).
6. Psychological tests for professionals [Psihologicheskie testy dlja professionalov]. Auth.-comp. N.F. Greben (Sovremennye shk., Minsk, 2007).
7. Galochkina D. A. Issledovanie vzaimosvyazi zdorovogo obraza zhizni i zhiznestojkosti sovremennykh studentov (na primere studentov departamenta psihologii) [The study of the relationship between a healthy lifestyle and the resilience of modern students (using the example of students of the Department of Psychology)]. Master's thesis. Available at: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/86558> (Accessed: 10.09.21).

G.M. Karibayeva¹, Zh.K. Aubakirova¹, M.M. Ryskulova¹, N.D. Dairabay²

¹L.N.Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan, Kazakhstan

²Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

The influence of value orientations of youth on the formation of a healthy lifestyle

Abstract. The article presents the results of a study of the influence of value orientations of young people living in rural and urban areas on the formation of a healthy lifestyle. The main purpose of the study is to what extent young people living in two different regions have formed an attitude to their health and to what extent ideas about a healthy lifestyle have been formed. Among the factors determining a healthy lifestyle, personal characteristics, responsibility for one's own health, active life, proper nutrition, spiritual growth, and the ability to manage stress play an important role.

As a result of the conducted research, the orientation of young people to a healthy lifestyle is noted, depending on the values prevailing in rural and urban regions. Thus, it is established that the value orientations of young people have an impact on the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: value orientations, healthy lifestyle, health, formation of values, spiritual health, activity, responsibility for health.

Авторлар туралы мәлімет:

Карибаева Г.М. - корреспондентия үшін автор, психология ғылымдарының кандидаты, Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ-нің психология кафедрасының доценті, Янушкевич көш., 6, Нұр-Сұлтан, Қазақстан.

Аубакирова Ж.К. - психология ғылымдарының кандидаты, Л. Н. Гумилев атындағы ЕҰУ-нің психология кафедрасының доценті, Янушкевич көшесі, 6, Нұр-Сұлтан, Қазақстан.

Рыскулова М.М. - педагогика ғылымдарының кандидаты, Л. Н. Гумилев атындағы ЕҰУ-нің психология кафедрасының доценті, Янушкевич көшесі, 6, Нұр-Сұлтан, Қазақстан.

Дайрабай Н.Д. - әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің «Балалар психологиясы» бағытының 1 курс магистранты, Алматы, Қазақстан.

Karibayeva G.M. - **Corresponding author**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology of L.N.Gumilyov Eurasian National University, 6 Yanushkevich str., Nur-Sultan, Kazakhstan.

Aubakirova Zh.K. - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology of L.N.Gumilyov Eurasian National University, 6 Yanushkevich str., Nur-Sultan, Kazakhstan.

Ryskulova M.M. - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology of L.N.Gumilyov Eurasian National University, 6 Yanushkevich str., Nur-Sultan, Kazakhstan.

Dayrabai N.D. - 1st year Master's student of the direction «Child Psychology» of Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan.