

## ӘОЖ 159.9

«Жастардың салауатты өмір салтының қалыптасуына олардың құндылықтық бағдарларының әсері»

Дайрабай Нұрайым Дайрабайқызы

[nuraym.dairabai99@mail.ru](mailto:nuraym.dairabai99@mail.ru)

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ «Әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану» факультетінің 4 курс студенті, Нұр-сұлтан, Қазақстан.

Ғылыми жетекшісі- Г.М.Карибаева

**Аннотация:**Бұл мақалада қазіргі уақыттағы Қазақстан жастарының денсаулығы мен салауатты өмір салтын басқару мәселесіне назар аударылады. Мақалада жастардың салауатты өмір салтын ұстануына қандай өмірлік құндылықтары әсер ететіндігі жөнінде теориялық талдау жасалынды. Және де жастардың өмірлік құндылықтары мен салауатты өмір салтының өзара байланысы бойынша көптеген авторлардың еңбектері қарастырылады. Жастардың құндылықтық бағдарлары мен денсаулығына көңіл бөлуі олардың салауатты өмір салтын толыққанды ұстануына алып келетіндігі теориялық тұрғыдан дәлелденді.

**Кілттік сөздер:** құндылық, құндылықты бағдар, жастар(студент), денсаулық, салауатты өмір салты.

Қазіргі Қазақстан жастары жеке, өз бетінше өмір сүруді жөн көретіндігі баршамызға мәлім. Жоғарғы әлеуметтік мобильділік жағдайында жастар және олардың құндылықтық

көзқарастары түрлі өзгеріске ұшырап, кедергілерге жолығып жатады. Бұл өзгеріске ең алдымен құндылық жүйесінің құрылымы ұшырайды [1].

Көзқарастар мен әлеуметтік идеялардың өзгеруі қоғамның және әрбір жеке адамның санасын қайта құруға әкеледі. Құндылықтарды қабылдауда қазіргі қоғамның ең белсенді санаты ретінде жастарға ерекше көңіл бөлінеді [2, С. 56-60].

«Құндылық» ұғымын оның жеке өмірдегі рөлі мен функцияларын зерттеу әртүрлі отандық және шетелдік психологиялық мектептер өкілдерінің еңбектерінде, мысалы, психоанализ (З.Фрейд, К.Г.Юнг, А. Адлер, Э.Фромм, К.Хорни және т. б.), мінез-құлық (Б.Скинер, Дж.Роттер), гуманистік психология (А.Маслоу, К.Роджерс, М. Рокич) және т. б. отандық психология А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, В.Н.Мясищев, К.А.Абулханова-Славская, А.Л.Бодалев, А.С.Прангшвили, Д.Н.Узнадзе және басқалардың еңбектерімен ұсынылған [3,С. 12-13].

А.Г.Здравомысловтың түсінігінде, құндылық бағдарлары - адамның материалдық және рухани игіліктер мен идеалдардың жиынтығына қатысты тұрақты, таңдау қатынасы ретінде қарастырады, олар жеке адамның өмір сүру қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін заттар, мақсаттар немесе құралдар ретінде қарастырылады. Құндылық бағдарларда адамның жеке дамуына керекті барлық өмірлік тәжірибе жинақталады [4].

Адамның ең маңызды құндылығы - бұл денсаулық, оның өмірдегі ең маңызды басымдығы, ол жеке және әлеуметтік барлық ұмтылыстарын жүзеге асыру мүмкіндігін анықтайды. Ол денсаулық пен салауатты өмір салтын қазіргі өмірдің басымдықтары ретінде қалай дамытатынын ашады.

Кез-келген адамның өмірі оның құндылықтарына сәйкес келуі керек мақсаттарға жетуге негізделген. Құндылық пен мақсат бір-бірімен үйлесімді болған кезде ғана мақсатқа жету мүмкін. Қазіргі адамның құндылық ауқымы шындық талаптарына сәйкес келуі керек екенін атап өткен жөн. Бұл қатарда салауатты өмір салтының құндылығы соңғы орынды иеленбейді [5].

Қазіргі уақытта студенттердің денсаулығы мен салауатты өмір салтын басқару мәселесіне көп көңіл бөлінуде. Мұның бәрі студенттердің физикалық және психикалық денсаулығына байланысты.

Салауатты өмір салты (СӨС) – бұл тиісті тамақтану, дене дайындығы, моральдық көңіл-күй және зиянды әдеттерден бас тарту арқылы денсаулықты жақсартуға және сақтауға бағытталған адам өмірінің тұжырымдамасы [6,с 76].

Салауатты өмір салты мен жастардың қоғамдық ұстанымдары арасындағы қарым-қатынастың болуына қатысты көптеген зерттеулердің арқасында бұл мәселелер әлі өзектілігін жоғалтқан жоқ.

Біздің ойымызша, жастар халықтың ең аз әлеуметтік қорғалған топтарына жатады, ал білім беру процесінің ерекшелігі мен жас ерекшеліктері олардың денсаулығына жоғары талаптар қояды. Студенттердің денсаулығына арналған ғылыми әдебиеттерді талдау университетте оқу кезінде студенттердің денсаулығы жақсарып қана қоймай, кейбір жағдайларда нашарлайтынын көрсетеді [7].

Студенттердің салауатты өмір салтына деген көзқарасы қазіргі уақытта, әсіресе болашақ жас ұрпаққа (студенттерге) қатысты өзекті болып табылады. Салауатты өмір салтын басқарудың білімі мен дағдылары көп ұзамай жас ұрпақтың адамгершілік және физикалық денсаулығын, сондай-ақ қазіргі қоғамдағы жасөспірімдердің әлеуметтенуін анықтайды.

Қазіргі әлемде құндылық ұғымы кең мағынада қолданылады. Салауатты өмір салтының құндылығына, оның қалыптасуына және адамның күнделікті өміріндегі маңыздылығына ерекше назар аударылады.

«Денсаулық» ұғымын сапалы қабылдау оны сақтау және нығайту үшін белгілі бір жағдайларды және адамның денсаулығын жақсартуға бағытталған қажетті іс-әрекетін ескере отырып мүмкін болады. Салауатты өмір салты осы қажетті жағдайларды жасайды, бірақ денсаулықты құруға бағытталған адамның мақсатты іс-әрекетінсіз салауатты өмір

салты адамның денсаулығын қамтамасыз ете алмайды. Салауатты өмір салтын тәрбиелеу жастардың өзін-өзі тануының өзекті, жетекші құндылықтары негізінде ұйымдастырылуы керек, олардың негізінде тұтастай алғанда тиімді білім беру дамуы мүмкін.

Жастар - бұл ерекше мүдделері мен құндылықтары бар 16-25 жас аралығындағы адамдарды қамтитын әлеуметтік-жас тобы. Дәл осы кезеңде әр адамның өмірінде маңызды оқиғалар орын алады: білім алу, мамандық таңдау, еңбек іс-әрекетінің басталуы, неке, балалардың туылуы.

Қазіргі уақытта жастардың денсаулық жағдайындағы жағымсыз үрдістер сақталуда. Оларға физикалық даму көрсеткіштерінің нашарлау, дене салмағымен проблемалар-дистрофиядан артық салмақ пен семіздікке дейін, тамақтану режимінің нашарлауы, сырқаттанушылықтың өсуі, нашақорлық пен уытқұмарлықтың таралуы, эмоциялық және психологиялық шамадан тыс жүктемелер жатады. Бүгінгі таңда қазіргі жастардың денсаулық жағдайы айтарлықтай алаңдаушылық тудырады. Жастардың денсаулық жағдайы олардың білім беру, жұмыс, бос уақытты және белсенді демалысты ұйымдастыру, физикалық және мәдени даму, еңбек және тұрмыс сияқты тіршілік әрекетінің әртүрлі салаларындағы әлеуметтік белсенділігіне елеулі түрде әсер етеді.

Жас ұрпақтың денсаулығына негізінен олардың өмір салты әсер етеді. Жақсы ойластырылған күн тәртібі, дұрыс тамақтану, спорт сияқты пайдалы әдеттер дамыған тұлғаны қалыптастыруға көмектеседі. Зиянды әдеттерге күннің иррационалды режимі, зиянды тағамдарды пайдалану, физикалық белсенділіктің төмендігі жатады. Бірақ ең зияндысы-есірткіні қолдану, темекі шегу, сондай-ақ алкогольді теріс пайдалану. Уақыт өте келе, бұл әдеттер адамның өмірін айтарлықтай өзгерте алады және бұзады. Олардан бас тартпау көбінесе адамның өзі үшін де, жалпы қоғам үшін де қолайсыз салдарға әкеледі [8, С. 327-330].

Қазіргі идеяларға сәйкес «салауатты өмір салты» ұғымына келесі компоненттер кіреді:

1. Оқу (еңбек) қызметін ұтымды ұйымдастыру;
2. Еңбек пен демалыстың ұтымды режимі;
3. Бос уақытты ұтымды ұйымдастыру;
4. Қозғалыс режимін ұтымды ұйымдастыру;
5. Теңгерімді тамақтану;
6. Жеке гигиена ережелері;
7. Өз денсаулығын бақылау;
8. СӨС насихаттау жүйесі;
9. Оқушылардың зиянды әдеттерін төмендету (темекі шегудің, темекі өнімдерін тұтынудың таралуы, күшті сусындарды тұтынуды төмендету, есірткі және есірткі құралдарын пайдаланудың алдын алу) [9, с 19].

Студенттердің денсаулық деңгейіне үлкен әсер ететін жетекші себеп-салауатты өмір салтын ұйымдастыру. Студенттің салауатты өмір салты қаупінің негізгі себептері: қолайсыз еңбек жағдайлары, нашар материалдық және тұрмыстық жағдайлар, стресс, қала өсуінің өте жоғары деңгейі, теңгерімсіз және лас тамақтану, нашақорлық (алкогольді ішімдіктер, темекі шегу, есірткіні қолдану) болып табылады.

Денсаулық пен салауатты өмір салтының құндылығы үш мағынаға ие:

1. биологиялық: бастапқы денсаулық;
- 2.әлеуметтік: денсаулық адамның әлемге белсенді қатынасының әлеуметтік белсенділігінің өлшемі ретінде;
- 3.жеке (психологиялық): ауруды денсаулық арқылы қалай жеңуге болады;

Құндылық тәсілі студенттің денсаулыққа мотивациялық және жеке көзқарасын ескеруді талап етеді, оны белгілі бір практикалық мінез-құлық түрінде ғана емес, сонымен қатар психологиялық бақылау, пікірлер түрінде де білдіруге болады. Студенттердің көпшілігі денсаулықтың маңыздылығын ішінара жоғалған немесе денсаулығына қауіп төнген кезде ғана түсінеді. Денсаулық адам қажеттіліктерінің иерархиясында жетекші орын

алады, сондықтан студенттік жылдары университет пен мемлекет өскелең ұрпақтың салауатты өмір салтын қалыптастыруға қабілетті болуы керек [10, С. 52-56].

Қазіргі уақытта әлемде болып жатқан әлеуметтік, экономикалық, технологиялық, климаттық, экологиялық және басқа да өзгерістердің қарқынының жеделдеуіне байланысты халықтың денсаулығына байланысты жаңа проблемалардың қалыптасып үлгеруде. Дененің функционалды резервтерінің төмендеуі, өзін-өзі реттеу процестері, әлсіреген ұрпақтардың дүниеге келуі және тағы басқалары қазіргі ұрпаққа тән. Осыған байланысты біздің елімізде мемлекет дене шынықтыру және спорт саласындағы басты мақсатты анықтады – ұлтты сауықтыру, халықтың салауатты өмір салтын қалыптастыру және дені сау, дені сау ұрпақты үйлесімді тәрбиелеу. Өскелең ұрпақ пен студенттердің денсаулық жағдайы ерекше алаңдаушылық туғызады, өйткені біздің еліміздің болашақ әлеуеті біз сияқты жастарға байланысты. Осыған байланысты жастардың өз денсаулығына деген құндылық қатынасы және салауатты өмір салтына деген ынтаны қалыптастыру бүгінгі күні де өзекті болып табылады [11, С. 255].

Күнделікті өмірде біз жастар өз денсаулығымызға деген қажеттілігіміз бен оны нығайту және сақтау үшін жасаған әрекеттеріміз көбінесе сәйкес келмейтіндігімен бетпепет келеміз. Салауатты өмір салтын қалыптастыру биологиялық және эмоционалды және рухани салаларға дейінгі адам өмірінің барлық салаларына қатысты. Жастардың қалыпты өмірі немесе салауатты өмір салтын ұйымдастыру олар оқитын оқу орнының шарттары мен дәстүрлеріне байланысты.

Қазіргі уақытта жастардың өмір салты мен мінез-құлқына көбінесе тұрғын үй-тұрмыстық жағдайлар, қаржылық мүмкіндіктер, материалдық байлық, оқу мен демалысты ұйымдастыру, тамақтану режимі мен сапасы әсер етеді. Яғни жастардың өмірлік құндылықтары олардың денсаулығына жақсылап жағдай жасауына, салауатты өмір салтын ұстауына жағдай жасайды.

Студенттік ортада қалыптасқан тұлғааралық қатынастардың маңызы зор. Әлеуметтік ортаға байланысты мотивтер достарға, қоршаған орта адамдарына еліктеу көрініс табады. Басқаға еліктеу негізінде жастар көп жағдайға жаман әдеттермен айналысып жатуы көп кездесетін жағдай болып табылады. Алайда еліктеудің де өз пайдасын тиетін жағдайлар да орын алады. Мысалы, студент жастар университет қабырғасында жүргенде салауатты өмір салтын насихаттайтын активист студент жастар ұйымына, олардың жасап жатқан дүниелеріне қызығушылық танытуы мүмкін. Сол себепті сондай жастар ұйымына қосылу арқылы өз денсаулығына көңілін бөле бастайды және салауатты өмір салтын күнделікті ұстануы мүмкін. Жастардың өзін – өзі растауға байланысты мотивтері - салауатты өмір салтын ұстану қабілетін дәлелдеуге деген ұмтылыс, міндет пен жауапкершілік сезімі немесе біреуге үлгі болуға деген ұмтылыстарынан көрінеді. Жоғары оқу орнындағы бірінші курс жаңа білім беру жүйесіне көшумен сипатталады, студенттер болашақ кәсіби қызметіне қажетті білім алуға, оқу материалын шамадан тыс жүктеуге бағытталған. Сондықтан, алғашқы екі курс жастар жаңа жағдайларға бейімделеді және бұл уақыт физикалық, психикалық және кейде әлеуметтік денсаулықты жоғалтуға байланысты [11, С. 256-258].

Салауатты өмір салты көбінесе адамның құндылық бағдарларына, оның дүниетанымына байланысты. Салауатты өмір салтының әлеуметтік нормалары мен құндылықтарын адамдар норма ретінде қабылдайды, бірақ олар әрқашан өз санасы тандаған құндылықтармен сәйкес келе бермейді. Жоғары рухани дамуы бар студент білімге деген ұмтылыспен ғана емес, сонымен бірге өзін-өзі өзгертумен де сипатталады. Өзін-өзі тану студентте өзінің тұтас бейнесін қалыптастырады. Сонымен қатар, өзін-өзі тану құрылымына әлеуметтік мәні бар идеалдар, нормалар мен құндылықтар кіреді [12].

Қазіргі уақытта жастардың денсаулығы мен салауатты өмір салты туралы түсініктері мен білімдерін, олардың салауатты өмір салты нормаларын сақтаудағы қажеттіліктерін және студенттердің салауатты өмір салтын жүргізбеу себептерін ашатын көптеген әлеуметтік зерттеулер бар. Мәселенің мұндай тұжырымы бар мәселені шешпейді және оның өзектілігі бүгінде сақталады. Осы саладағы кейбір зерттеулерді талдау біздің

еліміздің тұрғындарының көпшілігінде, әсіресе мектеп оқушылары мен студенттерде денсаулық пен салауатты өмір салтына байланысты құндылықтар қалыптаспағанын және бұл құндылықтарға деген көзқарас жыл сайын төмендеп келе жатқанын көрсетеді.

### Қорытынды

Әлеуметтанулық зерттеулер жастардың денсаулығына ресми түрде қарайтындығын растайды. Олардың салауатты өмір салтын жүзеге асыруға бағытталған іс-әрекеттері жоқ, бұл ең алдымен нақты мінез-құлықта көрінеді. Бұл жастардың салауатты өмір салты туралы түсініктерін дұрыс тамақтану және жаман әдеттерден бас тарту сияқты аспектілерге бағыттай отырып, бұл мәселеге жан-жақты көзқарастың болмауына байланысты болуы мүмкін[13,С. 148-149].

Осыған байланысты студенттерге денсаулықты сақтауға бағытталған мінез-құлық туралы түсініктерін кеңейту үшін денсаулық аспектілері, денсаулыққа қауіп төндіретін факторлар, денсаулықты нығайту, сақтау және қалпына келтіру үшін физикалық белсенділіктің рөлі және оның денсаулық үшін маңызы туралы білім беру қажет. Осылайша жастарға болашақта оларға теріс әсер ететін қауіп-қатерлерге ұшырамай, өмірден шынымен ләззат алуға мүмкіндік беретін негіз құру керек.

### Қолданылған әдебиеттер

- 1) Қазіргі таңдағы қоғамдағы қазақстандық жастардың дүние танымдық және рухани байлықтары. Источник: <https://e-history.kz/kz/contents/view/1840>© e-history.kz.
- 2) Селезнева А.В. Политико-психологический подход к исследованию политических ценностей / А.В. Селезнева // Вестник Томского государственного университета. – 2011. № 3. – С. 56-60.
- 3) Вишневская, В.П. Формирование ценностных ориентаций у сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности /В.П. Вишневская, В.Г. Моисеенко, Е.И. Сутович-Минск: Институт пограничной службы Республики Беларусь, 2015. – С. 12-13
- 4) Человек и его работа. Социологическое исследование/Подред. А.Г.Здравомыслова.
- 5) Педагогика : большая современная энциклопедия [Текст] / сост. Е.С. Рапацевич. –Минск : Современное слово, 2005. – 720 с
- 6) Качан Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2002. - 76 с.
- 7) ISSN 2414-0244 Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2017. - № 4 (7). - С. 3-25.
- 8) Кобылкин Р.А. Здоровый образ жизни – «новое» ценностное основание жизни современных россиян / В сборнике: Социально-политическое развитие России как комплексная проблема гуманитарного знания. - 2015. - С. 327-330.
- 9) Герасимова И.А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки: Автореф. дис.канд. пед. наук.-М., 2000.-19с.
- 10) Ляхович А.В., Ахмерова С.Г., Курмаева А.А. Концептуальная модель формирования здоровья студентов в условия педагогического вуза. // Гигиена и санитария. 1996. - № 2. - С. 52-56.
- 11) Царева Н.М., Царева Ю.А. Аспекты здоровья студенческой молодежи // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Сб. науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга. 2015. С. 255.
- 12) "Визитей Н.Н. «Курс лекций по социологии спорта: учеб. Пособие».

13) Беспалова Т.А., Царева Н.М., Павленкович С.С., Спиридонова Е.А. Проблемы здоровья молодого поколения. Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. 2010. Т.12. №2. С. 148-149.