

## ЦИФРЛАНДЫРУ ЖАҒДАЙЫНДА ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ: ҰЛТТЫҚ ЖӘНЕ ЗАМАНАУИ ҮДЕРІСТЕРДІҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫ

**Реймов Руслан Назарханович**

[reimov.r1978@gmail.com](mailto:reimov.r1978@gmail.com)

7M01101-Педагогика және психология білім бағдарламасының II курс  
магистранты Х.Досмухамедов атындағы Атырау университет. Атырау қ.  
Қазақстан Республикасы

Ғылыми жетекші, PhD, қауымдастырылған профессор - Казиев Қ.О.

**Аңдатпа.** Мақалада цифрландыру жағдайында жасөспірімдердің салауатты өмір салтын қалыптастырудың психологиялық және әлеуметтік ерекшеліктері қарастырылады. Ұлттық құндылықтар мен заманауи цифрлық ортаның өзара ықпалдастығы талданып, олардың жас ұрпақтың құндылықтық бағдарлары мен мінез-құлқына әсері ғылыми тұрғыда негізделеді.

**Кілт сөздер:** жасөспірім, салауатты өмір салты, цифрландыру, ұлттық құндылықтар, психологиялық факторлар, құндылықтық бағдар, денсаулық мәдениеті.

Жаһандану мен цифрландыру үдерістерінің қарқынды дамуы қоғамдық сананың құрылымына, әлеуметтік қатынастар жүйесіне, тұлғаның өмір салтына түбегейлі өзгерістер енгізіп отыр. Ақпараттық технологиялардың шексіз мүмкіндіктері күнделікті тіршіліктің ажырамас бөлігіне айналып, әсіресе жасөспірімдердің дүниетанымы мен мінез-құлқына тікелей ықпал етуде. Цифрлық ортада қалыптасқан жаңа өмір ырғағы физикалық белсенділіктің төмендеуіне, уақыт құрылымының өзгеруіне, сондай-ақ психоэмоционалдық тұрақсыздықтың күшеюіне әкелетін факторлар қатарын кеңейтті. Осындай жағдайда жас ұрпақтың денсаулығын сақтау мен нығайту мәселесі тек медициналық немесе педагогикалық шеңберде ғана емес, кең ауқымды әлеуметтік-психологиялық құбылыс ретінде қарастырылуда.

Қазіргі кезеңде салауатты өмір салты жеке адамның ғана емес, тұтас ұлттың стратегиялық ресурсы ретінде бағаланады. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың «Әділетті Қазақстан: заң мен тәртіп, экономикалық өсім, қоғамдық оптимизм» атты Жолдауында халық денсаулығы ұлттық қауіпсіздіктің маңызды құрамдас бөлігі ретінде айқындалып, жастардың физикалық, рухани дамуына ерекше назар аудару қажеттілігі атап өтілген [1]. Аталған стратегиялық бағдар қоғамдағы әрбір азаматтың денсаулық мәдениетін қалыптастырумен қатар, жасөспірімдер арасында салауатты өмір салтын орнықтыруды мемлекеттік деңгейдегі басым бағыттардың бірі ретінде бекітеді.

Ғаламдық деңгейде де аталған мәселе ерекше өзектілікке ие. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) баяндамаларында жасөспірімдердің денсаулығы қоғамның тұрақты дамуының негізгі көрсеткіштерінің бірі ретінде қарастырылып, цифрлық тәуелділік, гиподинамия, күйзеліс сияқты құбылыстардың артуы алаңдаушылық тудыратыны көрсетілген [2]. Сонымен қатар, Біріккен Ұлттар Ұйымының (БҰҰ) Тұрақты даму мақсаттары аясында сапалы білім беру, денсаулықты сақтау мен әл-ауқатты арттыру бағыттары өзара тығыз байланыста қаралып, тұлғаның үйлесімді дамуына ықпал ететін кешенді тәсілдер ұсынылады [3].

Ұлттық мәдениет пен дәстүрлі құндылықтар жүйесі жас ұрпақтың өмірлік

бағдарларын қалыптастыруда айрықша маңызға ие. Қазақ халқының дүниетанымында денсаулық – тән саулығы мен жан тазалығының үйлесімі ретінде қабылданып, өмір салтымен тығыз байланыста қарастырылған. Ұрпақ тәрбиесінде қалыптасқан рухани-адамгершілік ұстанымдар, еңбекке, қозғалысқа, табиғатпен үндестікке негізделген қағидалар қазіргі заман жағдайында да өзінің мәнін жойған жоқ. Алайда цифрландыру кеңістігінде ұлттық бірегейліктің әлсіреу қаупі байқалып, жасөспірімдердің құндылықтық бағдарларында қайшылықты үрдістер орын алуда.

Осы зерттеу аясында цифрлық орта жағдайында жасөспірімдердің өмір салтына ықпал ететін психологиялық әрі әлеуметтік факторлар талданып, ұлттық және заманауи үрдістердің өзара байланысы қарастырылды. Жасөспірімдердің денсаулыққа бағытталған мінез-құлқын қалыптастыруда дәстүрлі құндылықтардың әлеуеті мен цифрлық ықпалдардың ерекшеліктері сараланып, олардың үйлесімді ықпалдасуының маңыздылығы ғылыми тұрғыда негізделді.

Қазіргі ғылыми дискурста салауатты өмір салты ұғымы тұлғаның тек физикалық саулығымен шектелмей, оның психологиялық тұрақтылығы, әлеуметтік белсенділігі мен рухани үйлесімімен тұтастыққа қарастырылады. Денсаулық феномені адамның ішкі әлемі мен сыртқы ортасының өзара ықпалдастығы нәтижесінде қалыптасатын күрделі жүйе ретінде сипатталады. Осы тұрғыда салауатты өмір салты күнделікті әрекеттер жиынтығы ғана емес, тұлғаның құндылықтық бағдарларын, өмірлік ұстанымдарын және саналы таңдауларын айқындайтын интегративті құрылым ретінде пайымдайды.

Америкалық психолог А. Маслоу адамның толыққанды дамуы өзін-өзі жүзеге асыру деңгейімен сабақтас екенін атап көрсетті, денсаулықты тұлғаның ішкі әлеуетінің ашылуымен байланысты қарастырған. Иерархиялық қажеттіліктер жүйесінде физиологиялық және

қауіпсіздік қажеттіліктерімен қатар, психологиялық әрі рухани қажеттіліктердің де орны ерекше екендігі айқындалады [4]. Мұндай көзқарас салауатты өмір салтының тек дене күтімімен шектелмейтінін, оның терең психологиялық мазмұнға ие екендігін көрсетеді.

Денсаулық психологиясы саласында М. Селигман ұсынған позитивті психология бағыты адамның әл-ауқаты мен өмір сапасын арттыруда жағымды эмоциялар, өмірлік мән мен белсенділік деңгейінің маңыздылығын негіздейді [5]. Салауатты өмір салты адамның субъективті әл-ауқатын нығайтумен тығыз байланысты қарастырылып, тұлғаның өмірге қанағаттану деңгейі оның мінез-құлқындағы денсаулыққа бағытталған таңдауларымен сабақтас екендігі дәлелденеді. Жасөспірім кезеңінде эмоциялық тұрақсыздық пен өзіндік «Мен» бейнесінің қалыптасу үдерісі жүретіндіктен, денсаулыққа қатысты ұстанымдар да осы кезеңде орнығады.

Жасөспірімдердің мінез-құлқы мен денсаулыққа арасындағы байланыс әлеуметтік- танымдық теориялар аясында терең түсіндіріледі. Канадалық ғалым А. Бандура адамның мінез-құлқы бақылау, еліктеу мен өзін-өзі реттеу механизмдері арқылы қалыптасатынын негіздеген [6]. Қоршаған ортадағы үлгілер, әсіресе цифрлық кеңістіктегі ақпараттық ықпалдар, жасөспірімдердің өмір салтын таңдауда шешуші рөл атқарады. Денсаулыққа қатысты әрекеттердің тұрақтануы тұлғаның ішкі сенімдері мен сыртқы әлеуметтік әсерлердің үйлесіміне тәуелді сипат алады.

Салауатты өмір салтының психологиялық мазмұнында мотивациялық-құндылықтық компоненттер жетекші орынға ие. Ішкі мотивация деңгейі жоғары тұлғалар денсаулықты сыртқы талап ретінде емес, жеке маңызға ие құндылық ретінде қабылдайды. Мұндай жағдайда денсаулыққа бағытталған әрекеттер тұрақты сипатқа ие болып, өмір салтының ажырамас бөлігіне айналады. Ал сыртқы бақылауға немесе қысымға негізделген мінез-құлық көбіне уақытша сипат алып, ұзақ мерзімді

нәтижеге жеткізе бермейді.

Құндылықтық бағдарлар жүйесі жасөспірім кезеңінде қарқында қалыптасатындықтан, денсаулыққа деген қатынас та осы кезеңде бекітіледі. Рухани-адамгершілік құндылықтармен ұштасқан салауатты өмір салты тұлғаның ішкі мәдениетінің көрінісі ретінде танылады. Денсаулықты сақтау мен нығайту әрекеттері саналы таңдау деңгейіне көтерілген кезде ғана тұрақты әрі нәтижелі сипатқа ие болмақ.

Жасөспірімдік кезең адам дамуының аса күрделі әрі қайшылықтарға толы сатыларының бірі ретінде сипатталады. Дәл осы шақта тұлғаның ішкі әлемінде түбегейлі өзгерістер жүріп, өзіндік сана, өмірлік ұстанымдар мен болашаққа деген көзқарас қалыптасады. Биологиялық жетілу мен әлеуметтік тәжірибенің ұштасуы жасөспірімнің психологиялық келбетін айқындап, оның өмір салтын таңдаудағы бағыттарын белгілейді. Ішкі толғаныстардың тереңдеуі, рефлексияның күшеюі, өз «Менін» іздеу үдерісі жасөспірімнің мінез-құлқына да, құндылықтық бағдарларына да ерекше реңк береді.

Америкалық психолог Э. Эриксон жасөспірімдік кезеңді «жеке тұлғалық бірегейлік пен рөлдік шатасу» арасындағы күрес ретінде сипаттап, осы кезеңде тұлғаның кім екендігіне қатысты сұрақтар алдыңғы орынға шығатынын атап өткен [7]. Өзіндік бірегейлікті қалыптастыру үдерісі өмір салтына қатысты таңдаулармен тікелей сабақтасып, денсаулыққа бағытталған мінез-құлықтың да іргетасын қалайды. Ішкі үйлесімге қол жеткізген тұлға тұрақты құндылықтарға сүйенсе, ішкі қайшылықтар басым жағдайда бейберекет әрекеттер мен тәуекелді мінез-құлыққа бейімділік байқалады.

Тұлғаның танымдық дамуын зерттеген Ж. Пиаже жасөспірімдік шақта абстрактілі ойлау қабілетінің қалыптасатынын көрсеткен. Теориялық пайымдау, болашақты болжау, ықтимал салдарды бағалау секілді когнитивтік дағдылардың дамуы жасөспірімге өмір салтын саналы түрде таңдауға негіз қалайды [8]. Дегенмен, эмоциялық тұрақсыздық пен әлеуметтік қысым жағдайында қабылданған шешімдер әрдайым рационалдық сипатқа ие бола бермейді.

Құндылықтар жүйесінің қалыптасуы тұлғаның әлеуметтік ортасымен тығыз байланыста өрбиді. Ата-ана, құрдастар тобы, білім беру кеңістігі мен цифрлық орта жасөспірімдердің дүниетанымына ықпал ететін негізгі факторлар қатарын құрайды. Осы үдерісте тұлға өзіне маңызды деп таныған құндылықтарды іріктеп, соларға сәйкес өмір салтын қалыптастырады.

Денсаулыққа деген қатынас та осы құндылықтық құрылымның құрамдас бөлігі ретінде орнығады. Рухани байлық пен ішкі мәдениетке басымдық берілген жағдайда салауатты өмір салты табиғи қажеттілік деңгейіне көтеріледі.

Америкалық зерттеуші Л. Кольберг ұсынған моральдық даму теориясы жасөспірімдердің мінез-құлқы әлеуметтік нормалар мен ішкі ұстанымдардың өзара ықпалы негізінде қалыптасатынын дәлелдейді [9]. Жоғары деңгейдегі моральдық сана қалыптасқан жағдайда тұлға өз әрекеттерін сыртқы бақылаудан гөрі ішкі жауапкершілікке сүйене отырып реттейді. Денсаулыққа қатысты таңдаулар да осы ішкі жауапкершілікпен астасып жатады.

Өзін-өзі тану үдерісі жасөспірімнің әлеуметтік бейімделуінің өзегіне айналады. Қоғамдағы орнын айқындауға ұмтылыс, өзін өзгелермен салыстыру, әлеуметтік рөлдерді меңгеру тұлғаның ішкі тұрақтылығына ықпал етеді. Әлеуметтік орта тарапынан қабылдану қажеттілігі кей жағдайда жасөспірімді топтық нормаларға бейімделуге итермелеп, денсаулыққа зиян келтіретін мінез-құлық үлгілерінің де таралуына себеп болуы ықтимал.

Мінез-құлықтық таңдау механизмдері күрделі психологиялық процестердің нәтижесінде қалыптасады. Ішкі мотивация, эмоциялық күй, әлеуметтік ықпал мен когнитивтік бағалау жүйесі өзара әрекеттесе отырып, тұлғаның нақты әрекетіне негіз

болады. Салауатты өмір салтын ұстану саналы шешім ретінде орныққан жағдайда ғана тұрақты сипатқа ие болады.

1-сурет. Жасөспірімнің өмір салтын қалыптастырудағы психологиялық факторлар

жүйесі Цифрландыру үдерісі адам өмірінің барлық саласына еніп,

күнделікті тіршіліктің

құрылымын түбегейлі өзгертті. Ақпараттық кеңістіктің шексіздігі мен қоожетімділігі жаңа буынның дүниетанымын қалыптастыруда жетекші факторлардың біріне айналды. Жасөспірімдердің өмір салты ендігі жерде тек физикалық ортада емес, виртуалды кеңістікте де қатар қалыптасып, олардың психологиялық дамуына көпқырлы ықпал етуде.

Қазіргі зерттеулер цифрлық ортаның жасөспірім психикасына әсері күрделі әрі екіжақты сипатқа ие екенін көрсетеді. Америкалық психолог Дж. Твенж жүргізген зерттеулерде экран алдында өткізілетін уақыттың артуы жасөспірімдердің эмоционалдық әл-ауқатына тікелей ықпал ететіні айқындалған. Әсіресе әлеуметтік желілерді ұзақ уақыт пайдалану жалғыздық сезімінің күшеюіне, өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне алып келетіні байқалады. Сандық байланыс түрлері көбейген сайын тұлғааралық терең қарым-қатынастардың әлсіреуі де жиі тіркеледі [10].

Әлеуметтік желілер виртуалды өзіндік бейнені қалыптастыру алаңына айналып, жасөспірімдердің өзін қабылдау ерекшеліктеріне әсер етеді. Британдық ғалым Э. Пшибыльский жүргізген эмпирикалық зерттеулерде цифрлық белсенділіктің белгілі бір шектен асқан жағдайда ғана психологиялық кері әсер туғызатыны анықталған. Орташа деңгейдегі цифрлық қатысу әлеуметтік байланыстарды кеңейтуге ықпал етсе, шамадан тыс

қолдану тұлғаның ішкі тұрақтылығына нұқсан келтіреді [11]. Осы тұрғыда тепе-теңдік ұғымы негізгі категориялардың біріне айналады.

Цифрлық кеңістіктің әсерін нақты мысалдар арқылы да байқауға болады. Мәселен, халықаралық зерттеулерде жасөспірімдердің күніне 5-7 сағатқа дейін смартфон қолданатыны анықталған. Мұндай жағдайда физикалық белсенділік деңгейі төмендеп, ұйқы режимі бұзылады, когнитивтік шаршау белгілері күшейеді. Кешкі уақытта экран алдында ұзақ отыру мелатонин гормонының бөлінуіне кедергі келтіріп, ұйқы сапасының төмендеуіне әкелетіні ғылыми тұрғыда дәлелденген.

Уақыт құрылымының өзгеруі цифрландыру дәуіріндегі маңызды феномендердің бірі саналады. Бұрынғы кезеңдерде уақыт табиғи ырғақтармен реттелсе, қазіргі жағдайда уақыт ағыны фрагменттелген сипатқа ие болды. Қысқа бейнероликтер, жедел ақпарат алмасу, үздіксіз жаңартылып отыратын контент

жасөспірімдердің зейінін тұрақсыз күйге түсіріп, ұзақ мерзімді шоғырлану қабілетінің әлсіреуіне ықпал етеді.

Канадалық зерттеуші Н. Карр цифрлық технологиялардың адамның ойлау құрылымына әсерін талдай отырып, терең ойлау қабілетінің біртіндеп үстірт қабылдауға ығысып бара жатқанын атап өтеді. Ақпараттың шамадан тыс көптігі когнитивтік жүктемені арттырып, шешім қабылдау үдерісін күрделендіреді [12].

Цифрлық тәуелділік мәселесі жасөспірімдер арасында кең таралған әлеуметтік-психологиялық құбылыстардың біріне айналды. Оңтүстік корейлік ғалым М. Квон әзірлеген смартфон тәуелділігін анықтау шкаласы арқылы жүргізілген зерттеулерде тәуелділік белгілерінің ерте жаста қалыптасатыны анықталған. Құрылғыдан ажырау кезінде мазасыздықтың артуы, уақытты бақылаудың әлсіреуі, нақты өмірдегі белсенділіктің төмендеуі аталған құбылыстың негізгі сипаттары ретінде көрініс табады [13].

Цифрлық орта тек қауіп көзі ретінде ғана емес, сонымен қатар жаңа мүмкіндіктер кеңістігі ретінде де бағаланады. Денсаулыққа бағытталған қосымшалар, онлайн спорттық бағдарламалар, психологиялық қолдау платформалары жасөспірімдердің өмір салтын оң бағытта өзгертуге ықпал ететін құралдар қатарын толықтырады. Дегенмен, аталған ресурстардың тиімділігі тұлғаның ішкі мәдениеті мен саналы таңдау деңгейіне тәуелді сипатта көрінеді.

Қазақ халқының дәстүрлі дүниетанымында денсаулық ұғымы тек тән саулығымен шектелмей, жан тазалығы, ой сергектігі, өмірлік үйлесіммен астасқан тұтас құбылыс ретінде қабылданған. «Тәні саудың – жаны сау» деген қағида халықтық танымда адам болмысының ішкі және сыртқы тұтастығын бейнелейді. Көшпелі өмір салты табиғатпен етене байланысқа негізделіп, қозғалыс белсенділігі, табиғи тамақтану, еңбек пен тынығудың үйлесімділігі салауатты өмірдің табиғи нормасына айналған. Осындай өмір салты жас ұрпақтың дене қуатын ғана емес, ерік-жігерін, төзімділігін, рухани беріктігін қалыптастыруға бағытталған.

Ұлттық тәрбие жүйесі тұлғаның өмір салтын айқындайтын негізгі тетіктердің бірі ретінде көрініс табады. Қазақстандық ғалым С. Қалиев ұлттық тәрбиенің өзегінде халықтың ғасырлар бойы жинақталған тәжірибесі мен рухани құндылықтары жатқанын атап көрсетеді [14]. Тәрбие үдерісінде еңбекке баулу, үлкенді құрметтеу, өзін-өзі ұстау мәдениеті, табиғатпен үйлесімді қарым-қатынас сынды қағидалар жас ұрпақтың мінез-құлқына терең сіңірілген. Осындай негізде қалыптасқан өмір салты денсаулықты сақтаудың табиғи әрі тұрақты жолы ретінде орныққан.

Ұлттық құндылықтардың жасөспірімдердің өмір салтына ықпалы заманауи зерттеулерде де көрініс табады. Қазақстандық зерттеуші Ж. Намазбаева тұлғаның құндылықтық бағдарлары оның мінез-құлқындағы тұрақтылықты айқындайтынын атап көрсетіп, ұлттық дүниетаным негізінде қалыптасқан құндылықтардың психологиялық қорғаныс қызметін атқаратынын дәлелдейді [15]. Рухани тірегі берік тұлға сыртқы ықпалдарға төзімділік танытып, өмір салтын таңдауда саналы бағыт ұстанады.

Қазіргі жаһандану жағдайында ұлттық бірегейлік мәселесі ерекше маңызға ие. Цифрлық мәдениеттің ықпалымен жасөспірімдердің құндылықтық бағдарларында өзгерістер байқалып, дәстүрлі дүниетаным мен заманауи үрдістер арасында белгілі бір алшақтық туындайды.

Әлеуметтік желілер арқылы таралатын үлгілер мен трендтер кей жағдайда ұлттық мәдениетке тән өмір салты қағидаларымен үйлеспей жатады. Осындай жағдайда ұлттық құндылықтар тұлғаның ішкі бағдаршамы қызметін атқарып, оның өмірлік таңдауына бағыт-бағдар береді.

Қызықты ғылыми байқаулардың бірі ретінде ауылдық және қалалық жасөспірімдердің өмір салтын салыстыру нәтижелерін атауға болады. Қазақстандық

зерттеулерде ауылдық ортада тәрбиеленген жасөспірімдердің физикалық белсенділігі жоғары, күн тәртібі табиғи ырғаққа жақын, ал қалалық ортада цифрлық құрылғыларға тәуелділік деңгейі басым екендігі анықталған. Мұндай айырмашылықтар ұлттық өмір салты элементтерінің сақталу деңгейімен тікелей байланысты екендігі байқалады.

Ұлттық мәдениеттегі денсаулыққа қатысты ұстанымдар ұрпақтан ұрпаққа жалғасқан өмір тәжірибесі ретінде құндылықтық жүйенің негізін құрайды. Атқа міну, ұлттық ойындар, еңбекке ерте араласу, табиғат аясындағы тіршілік – осындай әрекеттердің барлығы жасөспірімнің дене әрі психикалық дамуына оң ықпал ететін факторлар ретінде көрініс табады.

Дәстүрлі құндылықтар жүйесі тұрақтылық пен сабақтастықты қамтамасыз етсе, цифрлық орта үнемі жаңарып отыратын динамикалық сипатымен ерекшеленеді. Қазақстандық ғалым С. Нұрмұратов ұлттық мәдениетті рухани тұтастықтың өзегі ретінде қарастырып, жаһандану жағдайында мәдени кодтың сақталуы тұлғаның ішкі тұрақтылығының кепілі екендігін атап өтеді [16]. Рухани негізі берік тұлға сыртқы өзгерістерге бейімделе отырып, өзіндік болмысын жоғалтпайды. Цифрлық мәдениет кеңістігінде жасөспірімдер жаңа әлеуметтік тәжірибе жинақтап, әлемдік құндылықтармен еркін танысу мүмкіндігіне ие болады. Алайда осындай ашықтық жағдайында құндылықтық бағдарлардың шашыраңқылығы да байқалады. Қазақстандық зерттеуші А.А. Айталы жастардың құндылықтық трансформациясын зерттей отырып, жаһандану ықпалының ұлттық санаға әсері көп жағдайда ішкі сүзгі механизмдерінің қалыптасу деңгейіне тәуелді екенін көрсетеді [17]. Ішкі сүзгі қызметін атқаратын ұлттық дүниетаным әлсіреген жағдайда сыртқы мәдени ықпалдар басымдыққа ие бола бастайды.

Заманауи және дәстүрлі құндылықтардың тоғысуы кей жағдайда қайшылықты сипат алады. Мәселен, ұлттық мәдениетке ұжымшылдық, үлкенді құрметтеу, табиғатпен үйлесім басты орын алса, цифрлық мәдениет көбіне жекешілдікке, жылдамдыққа, тұтынушылық бағдарға негізделеді. Осындай айырмашылықтар жасөспірімнің ішкі әлемінде құндылықтық диссонанс тудырып, мінез-құлықтық таңдауларда тұрақсыздыққа әкелуі ықтимал.

Дегенмен, аталған екі бағытты бір-біріне қарама-қарсы қою жеткіліксіз. Қазіргі ғылыми пайымдауларда олардың өзара ықпалдастығы мен синтезі алдыңғы орынға шығады. Қазақстандық педагог-ғалым А. Құсаинова білім беру кеңістігінде ұлттық мазмұн мен цифрлық технологияларды үйлестірудің маңыздылығын негіздей отырып, интеграциялық тәсілдер арқылы жүзеге асатынын атап көрсетеді [18].

Жасөспірім тұлғасының қалыптасу үдерісінде интеграциялық үрдістер ерекше мәнге ие. Цифрлық құралдар ұлттық мәдениетті таныту мен насихаттаудың жаңа арналарын қалыптастырып, дәстүрлі құндылықтарды заманауи форматта ұсынуға жол ашады. Мәселен, ұлттық ойындардың цифрлық нұсқалары, онлайн мәдени платформалар, білім беру ресурстары жасөспірімдердің қызығушылығын арттыра отырып, ұлттық мұрамен байланысын күшейтеді.

Қорытындылай келе, жаһандану мен цифрландыру кеңістігінде қалыптасып отырған жаңа әлеуметтік шындық жасөспірімдердің өмір салты мен құндылықтық бағдарларына терең ықпал етіп, салауатты өмір салтын тұлғаның рухани, психологиялық әрі мәдени тұтастығымен сабақтастыра қарастыруды талап етеді. Ұлттық дүниетанымға негізделген тәрбиелік әлеует пен заманауи цифрлық ортаның өзара үйлесімді ықпалдастығы ғана жас ұрпақтың саналы, тұрақты әрі дені сау өмірлік ұстанымдарын қалыптастыруға негіз болмақ, ал мұндай үйлесім тұлғаның ішкі мәдениетін нығайтып, қоғам дамуының сапалық деңгейін айқындайтын маңызды фактор ретінде танылады.

## ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Тоқаев Қ.Ж. Әділетті Қазақстан: заң мен тәртіп, экономикалық өсім, қоғамдық оптимизм: Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2024 жылғы 2 қыркүйектегі Қазақстан халқына Жолдауы [Электронды ресурс] / Adilet.zan.kz. – URL: [https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K24002024\\_1/info](https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K24002024_1/info)
2. World Health Organization. Adolescent health and well-being [Электронды ресурс]. – Geneva: WHO, 2021.
3. United Nations. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development [Электронды ресурс]. – New York: UN, 2015.
4. Maslow A.H. Motivation and personality: motivation and personality: unlocking your inner drive and understanding human behavior by AH Maslow. – Prabhat Prakashan, 2023.
5. Seligman M.E.P. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. – Simon and Schuster, 2002.
6. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective // Annual review of psychology. – 2001. – Т. 52. – №. 1. – P. 1-26.
7. Erikson E. H. Identity: Youth and crisis. – Norton, 1968. – Т. 68.
8. Piaget J. The psychology of intelligence. – Routledge, 2005.
9. Snarey J.R. Lawrence Kohlberg: Moral biography, moral psychology, and moral pedagogy // Portraits of pioneers in developmental psychology. – Psychology Press, 2012. – P. 277-296.
10. Twenge J.M. The costs of overprotecting the young-iGen: why today’s super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy-and completely unprepared for adulthood-and what that means for the rest of Us // Journal of Psychology. – 2017. – P. 1-13.
11. Przybylski A.K., Weinstein N.A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents // Psychological science. – 2017. – Т. 28. – №. 2. – P. 204-215.
12. Carr N. The shallows: What the Internet is doing to our brains. – WW Norton & Company, 2020.
13. Kwon M., Lee J.Y., Won W.Y., Park J.W., Min J.A., Hahn, C., ... & Kim, D. J. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS) // PloS one. – 2013. – Т. 8. – №. 2. – P. e56936.
14. Қалиев С. Қазақ этнопедагогикасының теориялық негіздері мен тарихы. – Алматы: Қазақ университеті, 2003. – 280 б.
15. Намазбаева Ж.И. Психология: оқулық. – Алматы: Қазақ университеті, 2005.
16. Нұрмұратов С. Е. Рухани құндылықтар әлемі: әлеуметтік философиялық талдау // Алматы, ҚР БҒМ Философия және саясаттану институты. – 2000. – Т. 178.
17. Айталы А.А. Рухани кемелдік. – Ақтөбе, 2019. – 24 б.
18. Жангозиева М. Білім беруді цифрландыру жағдайында инновациялық білім беру технологияларын пайдалануға болашақ педагогтарды даярлау // Абай атындағы ҚазҰПУ хабаршысы. Серия: Психология. – 2020. – Т. 64. – №. 3. – Б. 42-47.