

SALAMAT TURMÍS TÁRIZIN QÁIPILESTRIWDE SALAMATLIQ PSIXOLOGIYASÍNÍN ORNÍ**Klicheva Zulfiya Polatovna** – psixologiya ilimleri doktori (DSc), professorklichevazulfiya6969@gmail.com*Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti***РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ****Клычева Зульфия Полатовна** – доктор психологических наук (DSc), профессор*Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза***THE ROLE OF HEALTH PSYCHOLOGY IN THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE****Klicheva Zulfiya Polatovna** – Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor*Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz*

Tayanch soʻzlar: salomatlik psixologiyasi, sogʻlom turmush tarzi, stress, ijtimoiy-psixologik omillar, shaxs, xulq-atvor.

Rezyume. Ushbu maqolada sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda salomatlik psixologiyasining oʻrni va ahamiyati, insonning ruhiy salomatligi, sogʻliqni saqlash va mustahkamlash masalalari, shuningdek, psixologik omillarning sogʻlom turmush tarziga taʼsiri haqida maʼlumotlar berilgan.

Ключевые слова: психология здоровья, здоровый образ жизни, стресс, социально-психологические факторы, личность, поведение.

Резюме. В данной статье представлена информация о роли и значении психологии здоровья в формировании здорового образа жизни, психологическом благополучии человека, вопросах сохранения и укрепления здоровья, а также о влиянии психологических факторов на здоровый образ жизни.

Key words: Health psychology, healthy lifestyle, stress, socio-psychological factors, personality, behavior.

Summary. This article provides information on the role and importance of health psychology in shaping a healthy lifestyle, human psychological well-being, issues of maintaining and strengthening health, as well as the influence of psychological factors on a healthy lifestyle.

Kirisiw. Házirgi dáwirde adamnıń densawlıǵın saqlaw tek medicinanıń emes, al psixologıyanıń da áhmiyetli máseleleriniń biri bolıp tabıladı. S alamat turmıs tárizi tek ǵana fizikalıq belsendilik penen emes, al adamnıń psixologıyalıq jaǵdayı, emociyalıq turaqlılıǵı hám densawlıqqa bolǵan kózqarası menen de tıǵız baylanıslı. Sol sebepli salamatlıq psixologıyası adamnıń densawlıǵın saqlaw hám bekkemlewde ayrıqsha orın iyeleydi. Salamatlıq psixologıyası adamnıń psixologıyalıq jaǵdayın jasartıw, keselliklerdiń aldın alıw hám salamat turmıs tárizin qalıplestiriw máselelerin úyrenedi. Sonıń menen birge, salamatlıq haqqında sóz etilgende, onı, eń dáslep, insan denesi hám dene pishiminiń kesel bolmaǵan waqıttaǵı jaǵdayı hám de kesellikler júz bergende baqlanatuǵın ayırım awırıwlar, dárt penen baylanıslı túrde túsindiriledi. Biraq dene hám dene-pishim, aqıl hám sana-sezim tikkeley adamnıń ózine tiyisli bolǵanı ushın, oǵan baylanıslı bolǵan densawlıǵımız tek ǵana medicina iliminiń emes, al psixologıyamız da izertlew predmetin quraydı [3].

Sonı ayrıqsha atap ótiw kerek, XXI ásirge kelip salamatlıq psixologıyası shaxs salamatlıǵınıń turaqlılıǵın támiyinlewde jámiyetlik-psixologıyalıq faktorlarǵa, shaxstıń ózine, átirapındaǵı adamlarǵa, olar arasındaǵı óz ara múnásibetke kóbirek itibar qarata basladı.

Demek, salmatlıqtıń social-psixologıyalıq ólshemleri degende, eń dáslep, ózimizdiń ózimizge, basqalarǵa, átirapımızdaǵı jaqınlarımızǵa, biz ushın áhmiyetli bolǵan insannarǵa, yar-doslarımızǵa múnásibetlerimiz, kásipleslerimiz, miynet hám oqıw iskerligindegi sherikligimizdiń bizge hám salamatlıǵımızǵa kórsetiwi múmkin bolǵan on hám keri tásirleri názerde tutıladı [1].

Tiykargı bólim. Slamat turmıs tárizi – adamnıń dene hám ruwxıy sawlıǵın saqlawǵa qaratılǵan ádetler hám minez-qulıqlar jıyındısı. Buǵan durıs awqatlanıw, dene

shınıqtırıw, jeterli dem alıw, zıyanlı ádetlerden bas tartıw hám emocionallıq teń salmaqlılıq kiredi.

Salamatlıq psixologıyası adamnıń óz densawlıǵına juwapkershiligin arttırıwda úlken orın tutadı. Psixologıyalıq motivaciya, pozitiv oylaw, stress penen gúresi w hám emociyalardı basqara alıw saw salamat turmıs táriziniń tiykargı faktorları bolıp esaplanadı [2].

Stress adamnıń densawlıǵına terisinshe tásir etedi. Uzaq waqıtlıq stress júrek, qan tamirları kesellikleri, immunitettiń tómenlewi hám psixikalıq buzılıwlarǵa sebep bolıwı múmkin. Sol sebepli stresti basqara bilıw processlerin rawajlandırıw áhmiyetli.

Ámeliy psixologıyada túsindiriwdiń túrli qural hám usılları bar bolıp, olar arasında ózin-ózi ańlaw hám minez-qulqın qadaǵalaw eń nátiyjeli esaplanadı. Bunıń ushın dáslep ruwxıy salamatlıqtıń ólshemlerin bilıw kerek:

- sport penen shuǵıllanıw maqsetke muwapıq ekeni, kúndelikli fizikalıq shınıǵıw barksamallıq ólshemi ekeni, fizikalıq jumıs penen aqlıy jumıstıń teń salmaqlılıǵına ámel etiw, waqtında awqatlanıp, waqtında uyqılaw kerek ekenligi, kózdi, qulaqtı, kerek bolsa, jaman sóz, jaman kóz hám fizikalıq tásirlerden saqlaw, shegiw, ishiw zıyanı – hámмесin bilemiz, biraq bilip turıp, salamat turmıs tárizi qaǵıydaların hár qádemde buza beremiz.

Birinshiden, hár bir adamnıń pikirinshe, bul qaǵıydalar hámме buzıp atırǵanday seziledi hám ol: «Men de hámме qatarındaman», - dep juwmaq shıǵaradı.

Ekinshiden, adamlardıń salamat turmıs tárizine ámel etiwine kesent etetuǵın faktorlardan biri – adamlarda salamat jasaw ushın sebep, motiv hám umtıstıń kúshsizligi bolıp tabıladı. Yaǵnıy, kópsiliktiń tań azanda turıp, dene shınıǵıwları menen shuǵıllanıw qálewı tańǵı shiyrin uyqıdan jeńil keledi [3].

Úshinshiden, pikirlewdegi analogiya, uqsastırıw sıyaqlı qaśiyetler salamat turmıs tárizi ólshemlerin qabıllawǵa

járdem beredi. Máselen, televidenie yamasa radio arqalı salamat turmıs tárizin óziniń ómirlik principine aylandırǵan hám bul iste úlken tabıslarǵa erisken adamlardıń úlgiśi ádewir tásirli. Sebebi adam ózin úlgi tutatuǵın adamnıń ornına qoyıwǵa beyim boladı hám mende sonday salamat bolaman, degen pikir payda boladı.

Tórtinshiden, bilimlendiriw, GXQnıń tiykarǵı wazıypası – úgit-násiyatlaw. Bunday úgit-násiyatlawdıń tásirshenligin támiyinlew zárúr. Kerek bolsa, adamnıń erte qartayıwı, betlerindegi jıyıqlar, kesellik hám basqalar aqibetinde erte ómirden kóz jumıwına alıp keletuǵın ayta beriw hám onıń aldın alıwdıń birden-bir ilajı salamat turmıs tárizi ekenin jaslıqtan balanıń sanasına jetkeriw kerek. Geyde televizor arqalı anaw yamasa mınaw reklama berilse, ókpeleyimiz, sebebi jaqsı kórip atırǵan kórsetiwdiń bolǵanı ushın usınday unamsız sezim tuwıladı. Negizinde sol reklama úzindilerinde salamat turmıs tárizine baylanıslı kórinisler kórsetilse, máselen, zıyanlı ádetlerden waz keshiwdiń paydası, durıs hám waqtında awqatlanıw, fizikalıq shınıǵıwları orınlap atırǵan tanıs, abıraylı shaxslardı kórsete beriw hám bunday kórinislerge ádetleniwge alıp keledi.

Negizinde fizikalıq salamatlıq xalqımız ushın eń áhmiyetli qádiriýatlardan biri bolıwı menen birgelikte ol hár birimizdiń dúnyaqarasımızdıń, ideologiyamızdıń, aqılǵa say turmıs tárizimizdiń ajıralmas bólegi bolıwı kerek. Sebebi, salamatlıq – bul insan denesi hám ruwxındaǵı sonday jaǵday, ol házir, házirgi waqıtta kesel emes hám sol sebepli ol turmıstaǵı, ómirdegi kóplegen wazıypaları, wazıypaları orınlaw imkaniyatına iye, hám usı jaǵday jaqsı hám qayırılı, iygiliqli islerdi ámelge asırıw ushın real imkaniyat bolıp tabıladı [1, 3].

Salamatlıqtıń social-psixologiyalıq faktorları haqqında sóz etilgende, eń dáslep, onıń insan shaxsı hám pútin birlik sıpatındaǵı qásiyetleri názerde tutiladı. Bul orında qolǵa kirgiziletuǵın hár qanday jetiskenlik yamasa mashqalalardıń sheshimi, eń áweli, "salamat shaxs degen ne?" degen sorawǵa juwap tabıwǵa imkan beredi. Belgili rus psixiatri S.S.Korsakov jazǵanıday, salamat shaxsqı tiyisli barlıq qásiyetler bir-biri menen qansha óz ara sáykes, baylanıslı, teń salmaqlı hám sırtqı ortalıqtıń oǵan qawıp salıwshı faktorlarına shıdamlı bolsa, ol sonsha bekkem hám salamat boladı.

Salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde salamatlıq psixologiyasınıń ornı ayrıqsha. Ol adamnıń densawlıǵına sanalı qatnasıwın qalıplestiredi, paydalı ádetlerdi rawajlandıradı hám keselliklerdiń aldın alıwǵa járdem beredi. Densawlıqtı saqlaw ushın fizikalıq belsendilik penen birge psixologiyalıq sawlıqqa da úlken itibar beriw zárúr.

Salamatlıq psixologiyası saw salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde áhmiyetli ilimiy hám ámeliy baǵdar bolıp tabıladı. Psixologiyalıq sawlıqtı bekkemlew, stresti basqara bilw hám saw ádetlerdi qalıplestiriw arqalı jámiyette saw hám belsendi insanlardı tárbiyalaw múmkin [3, 4].

Biz joqarıda salamatlıq psixologiyasın pán sıpatında atap ótik, eger oǵan pán sıpatında teoriyalıq jaqtan qatnasta bolsaq, insan organizmin belgili bir turaqlılıqta uslap turıwdıń sırların hár tárepleme kóz aldımızǵa keltiriwge tuwra keledi. Yaǵnıy, teoriyalıq psixologiya salamatlıqtıń túrli basqıshlarında, túrli kórinislerde júz beretuǵın somatikalıq, organikalıq, psixologiyalıq faktorlardıń sáykesligi sıpatında qaraydı.

Biologiyalıq basqısh bul insannıń salamatlıǵına baylanıslı tirishilik iskerligi ózine tán janlı sistema bolıp, ol ómiri dawamında túrli óz ara baylanıslı dáwirlerdi hám basqıshlardı óz ishine aladı. Olar arasında biologiyalıq, psixologiyalıq, sociallıq basqısh hám faktorlar sisteması ayrıqsha orın tutadı. Adamnıń salamat salamatlıǵı hár bir basqıshta ózine tán tárizde kórinedi. Máselen, biologiyalıq basqıshtaǵı salamatlıq tiykarınan ishki aǵzalar funkciyalarınń óz ara dinamikalıq sáykesligi hám olardıń sırtqı ortalıq tásirlerine tuwrı, adekvat juwabı sıpatında kórinedi.

Sonı tán alıw kerek, biziń óz salamatlıǵımızdı qorǵawımız, organizmniń qorǵanıw imkaniyatların arttırıp, kesel bolıp qalǵanda qanday jollar menen kesellikten qutılıw haqqındaǵı pikirler hám tájiriýbe ómir dawamında jetilisip baradı. Bul proceslerge baylanıslı psixologiyalıq-ruwxıy faktorlar haqqındaǵı túsiniqlerimiz, tilekke qarsı, onsha anıq hám jetik emes. Sebebi adam denesinde, ishki organlarında neler júz berip atırǵanlıǵın tikkeley seziwge uqıplı emes.

Salamatlıqtıń ruwxıy-psixologiyalıq faktorları haqqında sóz bolǵanda, eń dáslep, onıń insan shaxsı hám bir pútin birlik túrindegi ózgeshelikleri názerde tutiladı. Psixologiyalıq salamatlıqqa qawıp salıwshı faktorlarǵa, eń dáslep, tómendegilerdi kirgiziw múmkin:

- minez-qulıqta unamsız sıpatlardıń ústinligi, ádep-ikramlılıq elementleri, kemshilikler;
- ómirlik mólsherlerdiń nadurıs tańlanganlıǵı;
- turmıs tárizinń tártipsizligi;
- intellektual potencialdıń ústin emesligi;
- múnásibet mádeniyatınıń tómengili;
- shuǵıllanbaw.

Bulardıń hámmesi tiykarınan kelip shıǵıw kózqarasınan organizmimizdegi fiziologiyalıq, biologiyalıq proceslerden göre tikkeley shaxsımızǵa baylanıslı bolǵan sociallıq faktorlardıń ózgesheliklerinen kelip shıǵadı [2, 3, 4].

Psixologiyalıq faktorlardan sociallıq faktorlarǵa ótiw, olardı bir-birinen keskin ajratıw, olar arasına qanday da bir shegaralar qoyıw biraz qıyın. Sebebi, shaxstıń psixologiyalıq qásiyetleri onı qorshap turǵan jámiyetlik qatnasıqlar sistemasına júdá baylanıslı. Bul basqıshta insan sociallıq qatnasıqlardıń jemisi, jámiyetlik maxluq sıpatında anılanadı. Sonıń ushın da bul basqıshta shaxstıń salamatlıǵınıń ólshemi onı qorshap turǵan sociallıq ortalıqtı quraydı. Sociallıq hám psixologiyalıq kózqarastan ózlerin salamat hám salamat sezingen adamlar ǵana jámiyettiń belsendi aǵzaları bolıp, olardıń kúndelikli jumıslardı orınlawı nátiyjeli bolıwı múmkin.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, salamat turmıs tárizi, onıń insan kúndelikli turmısınıń quramlıq bólegine aylanǵanlıǵın bahalaw normaları mashqalası ámeliy áhmietke iye másele bolıp tabıladı. Sebebi sportshı hár kúni juwirıwı, fizikalıq shınıǵıwlarındı ol yamasa bul túrlerin turaqlı ámelge asırıp barıwı hám sol sebepli ózi tańlaǵan baǵdarda belgili bir jetiskenliklerge erisken bolıwı múmkin, biraq soǵan qaramastan ayırım sportshılar emlewshana ol yamasa bul sozılmalı kesellik boyınsha turaqlı dizimde turıwı da múmkin. Sonday-aq, kúndelikli shınıǵıwları ádetke aylandıra almaǵanlardı salamat emes dewge de jeterli tiykar joq. Demek, salamatlıqtı bahalawdıń qanday tiykarları, ólshemleri bar ekenligi haqqında pikir júrgiziw orınlı.

Joqarıdağı pikir-usınıslar jáne bir márte insan salamatlıǵı óz qolında ekenin tastıyıqlaydı. Sebebi olarǵa siz hám biz – hámmebiz ámel etsek paydalı boladı. Belgili rus xirurgi N.M.Amosov aytqanınday, "Jaqsı, insan jetiliske janzat sıpatında jaratılǵan hám ol hár qashan da

óz salamatlıǵın qaytarıp alıwı múmkin. Tek waqıt ótken sayın hám kesellik hawij alǵan sayın onı qaytarıw qıyınlasadı". Sonıń menen birge, ádettegi is-háreketler turaqlı orınlap barılsa, insan óziniń ruwxıy dúnyasın bekkemleydi, tınısh, salamat boladı.

Ádebiyatlar

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - Санкт-Петербург: «Питер», 2008.
2. Вафокулова У. Соғлом оила – соғлом авлод пойдевори. -Тошкент: Ибн Сино нашриёти, 2021.
3. Каримова В.М. Саломатлик психологияси. -Тошкент: «Zakovat – print», 2025.
4. Никифоров. Г.С. Психология здоровья. -Санкт-Петербург: «Питер», 2013.
5. Joung Inez M.A. Marital Status and Health Problems // Ibid. Vol.3.