ТАЛАБА ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА УЛАРДАГИ ПСИХИК САЛОМАТЛИКНИНГ ЎРНИ

Абдуллаева Ш.Х.

РОЛЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Абдуллаева Ш.Х.

THE ROLE OF MENTAL HEALTH IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abdullaeva Sh.Kh.

Тошкент давлат шарқшунослик университети

Рассматривается роль психического здоровья в формировании здорового образа жизни у студенческой молодёжи. Проанализированы такие факторы, как эмоциональная устойчивость, способность к управлению стрессом. Социальная адаптация и их влияние на поведение. Результаты исследования могут быть использованы в системе высшего образования при разработке профилактических и психокоррекционных программ, направленных на повышение уровня психического благополучия молодёжи.

Ключевые слова: *студенческая молодежь, психическое здоровье, здоровый образ жизни, стресс, физическая активность, эмоциональная устойчивость, психологическая поддержка.*

This article examines the role mental health in the formation of a healthy lifestyle among university students. The study analyzes key psychological factors such as emotional stability, stress management skills, and social adaptability, stress management skills, and their influence on health-related between mental well-being and major components of a healthy lifestyle, balanced nutrition, daily routine regulation, and avoidance of harmful habits, is explored. The findings can be applied in higher education institutions to design preventive and psycho-corrective programs aimed at improving students' psychological well-being and promoting healthy lifestyle practices.

Key words: *student youth, mental healthy lifestyle, stress management, physical activity, emotional stability, psychological support.*

Обзоры

Бугунги кунда жисмонан ва руҳан соғлом авлодни шакллантириш давлат сиесатининг устувор йўналишларидан бири ҳисобланади. Талаба ёшлар жамият интеллектуал салоҳиятининг асосий қатламини ташкил этади. Шу сабабли уларнинг психик саломатлиги ва соғлом турмуш тарзи ўртасидаги боғлиқликни ўрганиш долзарб аҳамиятга эга.

Жахон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, психик саломатлик – инсоннинг стрессларга мослаша олиши, самарали фаолият юритиш қобилияти ва жамият ҳаётида фаол иштирок этиши билан белгиланади [6].

Ўзбек олими Зарифбой Ибодуллаев таъкидлашича, замонавий жамиятда невроз, хавотир ва стресс ҳолатлари кенг тарқалган бўлиб, улар инсоннинг ҳаёт сифати ва соғлом турмуш тарзига салбий таъсир кўрсатади [1]. Психик саломатлик шахснинг эмоционал барқарорлиги. Иродавий сифатлари ва ижтимоий мослашувчанлиги билан белгиланади.

Tahlil. З. Ибодуллаев ўзининг "Асаб ва руҳият" асарида стресс ва хавотир касалликларининг келиб чиқишида психологик омиллар устувор эканлигини қайд этади ҳамда профилактикада соғлом турмуш тарзининг аҳамиятини таъкидлайди [1]. Шунингдек, олим "Неврозлар ва унинг даволаш" асарида руҳий зўриқишнинг узоқ давом этиши организмнинг соматик тизимларига ҳам таъсир қилишини асослаб берган [2]. Шу жиҳатдан қараганда, талабаларда психик барқарорликни таъминлаш соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг муҳим шарти ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний фаоллик, рационал овқатланиш, кун тартиби ва зарарли одатлардан воз кечиш каби омилларни ўз ичига олади. Илмий тадқиқотлар мунтазам жисмоний машқлар депрессия ва хавотир даражасини пасайтиради [3], жисмоний фаоллик марказий асаб тизими фаолиятини меъёрлаштиради ва стресс гормонлари миқдорини камайтиради [1].

Психик саломатлик шахснинг эмоционал барқарорлиги, когнитив фаоллиги ва ижтимоий мослашувчанлиги билан тавсифланади.

Рус олими А.Б. Холмогорова ва Н.Г. Гаранян тадқиқотларида талабаларда юқори хавотир даражаси ва перфекционизм стресс ривожланишига сабаб бўлиши қайд этилган [2]. Хорижий тадқиқотчи R. Lazarus стрессни шахс ва муҳит ўртасидаги ўзаро таъсир жараёни сифатида изоҳлаб. Уни бошқариш механизмларини муҳим деб ҳисоблайди [3]. З. Ибодуллаев эса неврозларнинг кенлиб чиқишида шахснинг психик реактивлиги ва ижтимоий омилларнинг ўзаро таъсирини таъкидлайди [1]. Талабаларда имтиҳонлар, академик юклама ва ижтимоий мослашув жараёни стресс манбаи ҳисобланади [4].

Hans Selye томонидан ишлаб чиқилган "умумий адаптацион синдром" назариясига кўра, узоқ давом этган стресс организм захираларини камайтиради [4].

З. Ибодуллаев ўз асарларида неврозларнинг илк белгилари сифатида уйқу бузилиши, тез чарчаш ва эмоционал лабилликни кўрсатган [1].

Замонавий тадқиқотларда жисмоний фаоллик стресс гормонлари миқдорини пасайтириши ва кайфиятни яхшилаши исботланган [5].

Соғлом турмуш тарзи компонентлари:

- мунтазам жисмоний машқлар;
- рационал овқатланиш;

- кун тартибига риоя қилиш;
- зарарли одатлардан воз кечиш.

Америкалик тадқиқотчи J. Ratey жисмоний фаоллик мия фаолиятини яхшилаши ва депрессия хавфини камайтиришини таъкидлайди. Рус тадқиқотларида соғлом ҳаёт тарзига риоя қилувчи талабаларда хавотир даражаси пастлиги аниқланган. З. Ибодуллаев фикрича, профилактик ёндашув ва ҳаёт тарзини тўғри ташкил этиш неврозларнинг олдини олишда асосий омил ҳисобланади [1].

Психологик саломатликни мустаҳкамлаш қўйидаги йўналишларда амалга оширилиши мумкин:
- психологик маслахат марказларини ривожлантириш;
- стрессни бошқариш тренинглари;
- спорт ва жисмоний тарбия дастурларини кучайтириш;
- тиббий-психологик мониторинг.

Комплекс ендашув талабаларда барқарор соғлом турмуш тарзини шакллантиришга хизмат қилади.

Хулоса

1. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, талаба ёшлар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда психик саломатлик ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Психик барқарорлик стрессга чидамлиликни оширади.

2. Жисмоний фаолликка интилишни кучайтиради ва зарарли одатлар хавфини камайтиради. Шу сабабли, олий таълим муассасаларида тиббий – психологик профилактика дастурларини кенгайтириш зарур.

Адабиётлар

1. Ибодуллаев З. Асаб ва руҳият. Тошкент Ўзбекистон 2019.
2. Холмогорова АБ, Гаранян НГ. Психология стресса и тревожных расстройств. М 2018.
3. Lazarus R. Stress and Emotion. N Y Springer 1999.
4. SeIye H. The stress of Life. N Y 1976.
5. Smith A et al. Psysical activity and depression reduction. Health Psychol Rev. 2021.
6. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Geneva 2018.

ТАЛАБА ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА УЛАРДАГИ ПСИХИК САЛОМАТЛИКНИНГ ЎРНИ

Абдуллаева Ш.Х.

Мақолада талаба ёшлар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда психик саломатликнинг аҳамияти тиббий-психологик жиҳатдан таҳлил қилинган. Психик барқарорлик, стрессга чидамлилик, эмоционал ҳолат ва ижтимоий мосланувчанлик каби омилларнинг соғлом ҳаёт тарзига таъсири ёритилган. Шунингдек, жисмоний фаоллик, овқатланиш. Кун тартибига риоя қилиш ва салбий одатлардан воз кечишкаби компонентлар билан психик саломатлик ўртасидаги ўзаро боғлиқлик илмий манбалар ёрдамида асосланган. Мақола натижалари олий таълим муассаларида профилактик ва психокоррекцион тадбирларни такомиллаштиришда амалий аҳамиятга эга.

Калит сўзлар: *талаба ёшлар, психик саломатлик, соғлом турмуш тарзи, стресс, жисмоний фаоллик, эмоционал барқарорлик, психологик қўллаб-қувватлаш.*

Обзоры

Муаллифлар ҳақида маълумот

Абдуллаева Шоира Хамидовна, психология фанлари доктори, профессори (DSc), Тошкент давлат шаркшунослик университети педагогика ва психология кафедраси мудири Tel: +998903330330, e-mail: ah.shoira@gmail.com, https//orcid.org/0000-0002-4470-3029