Дәріс №8 [Тұлғаның](https://melimde.com/tairibi-tlfani-eleumettanuli-sipattamalari-tlfa-men-ofam-araat.html)[денсаулы](https://melimde.com/?q=денсаулы)қ психологиясы  
1.Психика мен дененің өзара байланысы және өзара ықпалы

2.Аурудың пайда болуы, денсаулықты нығайтудың психологиялық факторлары

3.Салауатты өмір салты тұлғаның жетістікке жету негізі ретінде

Соңғы жылдары  әлемнің көптеген елдерінде психикалық денсаулықтың  бұзылуы жоғары көрсеткішпен сипатталады. Психикалық аурулардың, тұлға фрустрациясының, мазасызданулардың, стресстердің таралу көрсеткіштерінің өсу тенденциясы, әр түрлі суицидтердің, тұлғаішілік келіспеушіліктердің, тәуелділіктердің (нашақорлық, ішімділік, токсикомания, ойын құмарлық және т.б.) орын алуы байқалады. Сондай-ақ, әлеуметттік-экономикалық өзгерістер салдарынан халықтың басым көпшілігінде, психологиялық әдебиеттерде теңелу дағдарысы деп белгіленген психологиялық феномен қалыптасып қалған болып шықты. Ол өз-өзін сезіну сезімін жоғалтуынан, өзгерген қоғамдағы өзіндік рөліне бейімделе алмауынан (немесе қиналуынан) пайда болады. Бұл жағдай өзгеріп жатқан қоғамдық және экономикалық қатынастар мен тұлғалық мақсаттардың, мінез-құлық стереотиптерінің қайта қалыптасуы қиыншылығы арасындағы талаптардың айырмашылығына байланысты туындайды. Адам денсаулығына оның жасайтын таңдауы тікелей әсер етеді. Денсаулыққа жетелейтін таңдаудың алғы шарты болып өзіндік ішкі дүниесіне, яғни Мен «дауысына» сүйенуі саналады, бұл таңдау жасау барысында оны бөліп алуға, тыңдауға, соған еліктеуге мүмкіндік береді.

Психикалық денсаулық мәселесіне көптеген ғалым-философтар (В.Е.Давидович, В.М.Розин, И.Н.Смирнов, К.С.Хруцкий, А.Е.Чекалов және т.б.), валеологтар (Р.И.Айзман, Г.Л.Апанасенко, И.Н.Гурвич В.П.Казначаев, В.П.Куликов, А.Г.Кураев, В.А.Лищук, Т.Н.Маляренко, Л.А.Попова және т.б.), психологтар (А.А.Ананьев, Б.С.Братусь, О.С.Васильева, А.В.Воронина, И.В.Дубровина, И.В.Ежов, Р.Е.Калитеевская, Л.В.Куликов, А.Маслоу, Ю.И.Мельник, Г.С.Никифоров, К.Роджерс, В.Франкл және т.б.) зерттеулерінде қарастырылған /1/.

Қазіргі психологиялық әдебиеттерге талдау жасағанда көптеген зерттеушілер денсаулықтың психологиялық аспектілерін осыған ұқсас терминдерді қолдана отырып қарастырған: “психикалық денсаулық” (Б.С.Братусь), “психологиялық денсаулық” (И.В.Дубровина), “тұлғалық денсаулық” (Л.М.Митина), “рухани денсаулық” (Ю.А.Кореляков), “жанның саулығы” (О.И.Даниленко), және т.б. /2/

Бүкіләлемдік денсаулық қорғау ұйымының пайымдауынша, психика саулығы [дегеніміз адам ақыл-ойының](https://melimde.com/filosofiya-adam-ruhini-nemese-ail-ojini-sanasini-soz-arili-bol.html), физикалық және эмоционалдық дамуының толыққанды жетілуіне ықпал етуші күй болып табылады /6/.

Адам психикасының саулығын білдіретін нормалар мен аномалиялардың көрсеткіштерін анықтау – аса күрделі мәселелердің бірі. Мәдени-әлеуметтік дәстүрлердің норма көрсеткіштері болып есептелетін жағдай тарихи түрде қалыптасып қалған. Бірдей психикалық көрініс барлығына ортақ норма ұғымына қатысты қалыпты да, аномальды да болып саналуы мүмкін. Қазіргі заманғы ғылым психика саулығын медициналық және психологиялық көрсеткіштер қосындысы, сондай-ақ әлеуметтік нормалар мен құндылықтар арқылы анықтайды.

Адам денсаулығының осы аспектісімен шектелетін жағдайлары психикалық көріністердегі ауқымды әрі зерттелуі қиындыққа соғатын топқа жатады. Клиникалық түрде нақты көрінбеген психикалық ауытқу мен психикалық саулық арасындағы шекараны айқын ажыратып көрсету қиынға соғады. Оларды өзара ажыратып, сондай-ақ өзара жалғастырып тұрған шекара аумағы айтарлықтай кең болады, ал ауруды денсаулықтан бөліп тұрған шекара тұрақсыз әрі белгісіз болып табылады. Кейбір авторлардың мәліметтері бойынша, зерттелген адамдардың 20-26 пайызынан психикалық ауытқулар, 40-62 пайызынан – шекаралық жағдай анықталып, 13-15 пайызынан ешқандай психикалық бұзылыстар байқалмаған /4/.

Психика саулығы дегеніміз – адам мен сыртқы дүние арасындағы тепе-теңдік жағдайы, оның әлеуметтік ортаға, физикалық, биологиялық және психикалық ықпалдарға  қатысты реакциясының сай болуы, жүйкелік реакция күші мен сыртқы тітіркендіргіштер арасындағы сәйкестігі, адам мен оның айналасындағылар арасындағы үйлесімділік, адамның шынайы объективтілік жайлы пікірінің басқа адамдардың пікірлерімен ұштасуы, өмірдің кез-келген жағдайына сын көзбен қарауы.

Адам психикасының саулығын білдіретін үш деңгейді көрсетуге болады:

* Психофизиологиясының саулық деңгейі (орталық жүйке жүйесінің қызметімен, жағдайымен анықталады);
* жеке психологиясының саулық деңгейі (психикалық іс-әрекітінің жағдайымен, қызметімен анықталады);
* тұлғасының саулық деңгейі (адам қажеттіліктері мен әлеуметтік орта талаптары, мүмкіншіліктері арасындағы қатынаспен анықталады);

Адам психикасының әрбір деңгейінде норма мен аномалиялар көрсеткіштерінің өзіндік медициналық-психологиялық және әлеуметтік құндылықтар жүйесі болатыны анық. Жағымсыз өзгерістердің бірінші деңгейде де, екінші деңгейде де, үшінші деңгейде де орын алуы мүмкін. Психофизиологиялық саулық деңгейіндегі ауытқулар орталық жүйке жүйесінде де, перифериялық жүйелерде де (мигрень, невралгия, неврит, полиневрит және т.б.) пайда болатын алуан түрлі жүйке аурулары түріне білінеді. Жеке психологиясының саулық деңгейіндегі ауытқулар  бірқатар психикалық ауруларды (қабылдау, ойлау, есте сақтау және т.б. қабілеттіліктерінде ауытқулар) тудырады. Тұлға саулығының деңгейіндегі ауытқулар тұлғаның өзін қоршаған әлеуметтік ортамен қалыпты түрде өмір сүру бағытындағы өзгеріске (нашақорлық, ішімділік, қылмыскер және т.б.) әкеліп соғады /5/.

Психикалық аурулар мен ақыл-ой кемістігі түрлерінің бірқатары тұқым қуалайды. Баланы дүниеге әкелуді жобаламас бұрын, оның тұқымындағы психикалық аурудың орын алу-алмауын анықтау үшін медициналық-генетикалық қеңес беру пайдаланылады. Бұл белгілі бір ата-ананың ауру баланы дүниеге әкелуінің мүмкіндігін (тәуекелділігін) анықтайтын ерекше медициналық көмек түрі болып табылады.

Шизофрения, [маникальды-депрессивтік психоз](https://melimde.com/psihiatriya-1-situaciyali-tapsirmani-etaloni.html), эпилепсияның соққыдан болмаған түрлері, ақыл-ой кемістігі сияқты  тұқым қуалайтын аурулардың пайда болуына қоршаған ортаның жағымсыз әсері мен генетикалық айғақтардың қосылысы себеп болады.

Мұндай тұқым қуалайтын өзгерістердің алдын алу шаралары ауруды ерте бастан зерттеу, медициналық-генетикалық қеңес беру және олардың дамуына кедергі болатын ортаны қалыптастыру әрекеттерінен тұрады.

Даун синдромы, сияқты хромосомдық аномалия пайда болған кезде генетикалық қеңес беру арқылы «қателік» қай жерде және қашан пайда болғанын анықтауға болады: әкесінің немесе анасының жыныстық жасушаларының қалыптасуы барысында ма, әлде аналық жыныс жасушасының немесе зиготаның пайда болуы барысында ма. Осы арқылы өзгерістері бар баланың тууының алдын алуға болады.

Тұқым қуаламайтын   психикалық ақаулар да болады. Олардың болуына әйелдің жүктілік барысында жұқпалы ауруға ұшырауы немесе туу барысындағы психикалық және физикалық әсерлер немесе мидың зақымдалуы себеп болады /5/.

Психика саулығын сақтауда бала тәрбиесін дұрыс ұйымдастырудың маңызы зор. Жан-жақты дамуы, денсаулығын үнемі қадағалап отыру, пайда болған өзгерістерге дер кезінде түзетулер енгізу баланың пихикалық ахуалының қалыпты болуын қамтамасыз етеді.

Адам психикасының саулығын сақтау мен жетілдіру негізі  салауатты өмір салты болып саналады: ойлау мен еңбек ету әрекеттерінің тиімді күнтәртібі, жан дүниесінің ахуалы мен қанағаттануы. Темекі шегу мен ішімдіктен бас тарту қажет. Өз эмоцияларын қадағалауды және есеңгірететін әрекеттерге қарсы тұруды қалыптастыру керек.

Психика саулығы, қабілеттіліктері, мақсаттары мен қасиеттері жеке адамның қоршаған ортаға бейімделуіне себеп болады. Барлығына қолайлы, ортақ  анықтаманы жасау мүмкін болмаса да, бұл психика саулығы жайлы кең таралған анықтама, өйткені әр түрлі адам қоғамдастықтары мен мәдениеттеріндегі бұл мәселеге қатысты барлық пікірлерді бір түйінге біріктіру мүмкін емес. Өз қоғамдастығындағы қалыптардан ауытқып бара жатқан адам психикалық ауру болып мойындалуы мүмкін. Әр түрлі мәдениеттер мен әр мәдениет ішіндегі әр түрлі уақыттардағы психикалық аурулар жайлы пікірлер алуан түрлі болады. Біріншісіне мысал ретінде мынаны айтуға болады: басқа американдықтардың көпшілігіне қарағанда индейцтердің көптеген тайпалары елестерді қалыпты құбылыс деп есептейді, ал екіншісіне мысал мынау болады: кезінде қылмыс ретінде, кейінірек психикалық ауру деп  қарастырылған гомосексуалдылық қазіргі жағдайда жыныстық бейімделу нұсқасы болып саналады.

ХІХ ғасырдың соңынан бастап, З.Фрейдтің, содан кейін К.Юнг пен басқалардың зерттеулерінен соң, психология мен психиатрияда психиканың саналы түдегі іс-тәжірибемен ұштаспайтыны жайлы тұжырым қалыптасты. Психика мен ондағы ауытқулар жайлы зерттеулерге біздің саналы жан дүниемізді санадан тыс құбылыстар, импульстар, эмоциялар мен оларға қарсы тұратын қорғаныс механизмдері анықтайтыны туралы фрейдтік ілім қатты ықпал етті /1/.

Фрейдизмнің бұл ықпалы осы уақытқа дейін сақталуда, бірнеше жылдар бойы (1950-1960 жылдарға дейін) айтарлықтай әсер еткен, психикалық іс-әрекеттің бихевиоральдық теориясы ғана тыс қалған.  Оны жақтаушылар психиканың санадан тыс нәрсе екеніне қарсы шығып, оның мінез-құлыққа түсініктеме бере алмайтынын айтты.

Адам санасындағы тәртіптер арасындағы жайттар жайлы зерттеулерді жүргізу үшін қазіргі заманғы психологияның басқа ғылымдармен, атап айтқанда, антропологиямен, нейробиологиямен, нейрохимиямен, кибернетикамен, лингвистикамен байланысын анықтады. ХХ ғасырдағы осындай ғылымдар терминологиясында психика саулығы ұғымына анықтама берілген. Мұндай терминологияны білмеген ХІХ ғасыр психологтарын психика саулығына қатысты мынадай қазіргі заманғы анықтама қанағаттандыратын еді: қоршаған орта ынталандыруына саналы және санадан тыс реакциялармен тиімді жауап беретін психика сау психика болып табылады. Қазіргі кезде ХІХ ғасырдағы француз психологы П.Жаненің  «белгілі бір психикалық ой-пікірлер біздің санамызға сыймайды» деген идеясы өзекті болуда. Бұл интуция пікірлері – Фрейд жазғандай «қолданылмайтын ойлардың қайнаған қазаны» емес, алайда олар көп уақыт бойы мойындалмаған /2/.

Технологиялық, урбанизацияланған қоғамда өмір сүруші жеке адам өзінің әлеуметтік және [этникалық тегіне қарамастан](https://melimde.com/1-ofamni-etnikali-auimdastifi-turali-fim-etnikali-auimdastiti-v2.html), әлеуметтік бейімделуін, яғни осы қоғамға сай қызмет жасауын қамтамасыз ететін белгілі психологиялық қасиеттерді меңгеруі қажет. Бұл қасиеттер дамудың әр түрлі кезеңдерінен белгілі бір ретпен өтуіне байланысты қалыптасады. Әрбір кезеңге адамның өзі шешетін мәселелері мен келесі кезеңге өтуіне қажетті қасиеттердің жиынтығы тән болады. Сонымен, жеке адамның психикалық саулығы жайлы пікір оның дамуымен, генетикалық шығу тегі және мәдени ортасымен  салыстырылады.

Өкінішке орай, еліміздегі халықтың көпшілігі тұлғаны әлеуметтендірудегі бұзылыстардың басқа түрлерін — өзіндік бағалаудың дұрыс еместігін, талаптану деңгейін, өзіндік бағалаудың төмендеуін —  зерттеуге айтарлықтай мән беріп отырған жоқ. Кейбір адамдар қарым-қатынас жасауда қиналса, екіншілері — өзіндік таным мен өзіндік дамуында қиындық сезінеді, ал үшіншілерінде – тұлғаның (көреалмаушылық, жаугершілік және т.б.) және мінез-құлықтың (әр түрлі психологиялық тәуелділік) деструктивтік қасиеттері басым болады. Бұған көп мысалдар келтіруге болады. Мұның бәрі ауру емес, қалыпты  тұлғаға тән болады, және де адамның  осындай қиыншылақтарды жеңуіне психиатр емес, кәсіби психолог көмек бере алады.

Қазіргі заманғы психологияда психологиялық кеңес берудің, психологиялық терапияның, психологиялық түзету мен психологиялық зерттеудің технологиялары мен техникалары өте көп. Мәселелердің осы аясы медицина саласына емес, психология саласына жатады, және де оны психикалық емес, психологиялық саулық деп есептеуге болады. Мәселенің осылай қойылуы өте маңызды, себебі көмек көрсету барысына «пациент» (әр түрлі дәрі-дәрмектер арқылы емделетін ауруды іздеп табу) деп емес, «клиент» деп қарау қажет.

ХІХ ғасырдың басым дидактикалық жүйесінің бірі- денсаулықты сақтау педагогикасы. Оның технологиялық негізі оқытудың денсаулықты сақтау технологияларын пайдалану және денсаулыққа зиян келтірмей оқытуды ұйымдастырудың тәсіл, форма, әдістерінің жиынтығы болып айқындалады. Адам өз өмірінің көп уақытын білім беру мекемелерінде өткізеді, сондықтан оқушының денсаулықты құндылық қатынас ретінде ұғынуы үшін педагогтың рөлі зор болып табылады. Денсаулықты сақтау технологиялары оқушының психикалық денсаулығын қамтамасыз етуге арналған және сыныптың ерекшелігін есепке алу, сабақтағы қолайлы жағдайды қалыптастыру, оқу материалына деген қызығушылықты сақтап отыру, [гиподинамияның алдын алу](https://melimde.com/gipodinamiya-fizikali-jktemeni-organizmge-eseri-orindafan-shar.html), іс-әрекеттің әр түрін орындау, оқытудағы сәттілікті арттыру.

Әлеуметтік бейімдеу және тұлғалық даму технологиясы (САЛРТ) – оқушының денсаулығын қалыптастыру, тұлғаны психологиялық қалыптастыру.

Психологиялық денсаулық» терминін И.В.Дубровина енгізді, ол психологиялық денсаулықты психикалық денсаулықтың психологиялық аспектісі ретінде, яғни тұлғаның рухани дамуымен көрінуіне байланысты түсіндіреді.

Психологиялық денсаулық:

·Адамның жас ерекшелік, әлеуметтік, мәдени (бала немесе ересек, мұғалім немесе менеджер, қазақ немесе араб) рольдерді адекватты орындауы;

·Адамның үздіксіз даму мүмкіншілігін қамтамасыз ету;

Психологиялық денсаулықтың құрылымы.

·Аксиологиялық;

·Инструменталдық;

·Қажеттілік-мотивациялық.

Аксиологиялық – адамның өзінің және өзгелердің құндылығын ұғынуы (өзін қабылдауы және жынысына, жасына, мәдени ерекшелігіне қарамастан өзгені де қабылдай алуы)

Инструменталдық – рефлексияны өзін-өзі тану құралы ретінде өзінің жан дүниесін және өзгелермен қатынасын ұғыну қабілеті ретінде игеруі. (өзінің және өзгелердің эмоционалдық жағдайын, мінез-құлқының ерекшелігін ұғынуы). Қажеттілік-мотивациялық – өзіндік дамуды қажетсіну (өзін дамытуға деген жауапкершілікті сезіне білу). Психологиялық қолдау көрсету формасын айқындау үшін норма және психологиялық денсаулық көрсеткішін қарастыруымыз қажет. Норма адамның қоршаған ортаға бейімделуімен және оны өз қажеттілігіне сәйкес бейімдей алу іскерлігімен айқындалады. Осы жоғарыдағы норма ұғымының анықтамасына сәйкес психологиялық денсаулық деңгейі былай айқындалады.

· Жоғары деңгейі – креативтілік тұлғаның психологиялық көмекті қажет етпеуі. (ортаға тұрақты бейімделе алуы, стрестік жағдаяттардан шыға алуы, қоршаған әлемге белсенді, шығармашылық қатынасының болуы)

· Орташа деңгей – бейімделу алдын-алу, дамыту бағытындағы топтық жұмысты ұйымдастыру. (социумге бейімделе алуы, үрейленудің басым болуы).

·Төменгі деңгей – бейімделеалмаушылық мінез-құлықтың ассимилятивтік-аккомодативтік стилінде индивидуалдық психологиялық көмекті қажетсінудің (мінез-құлықтың ассимилятивтік стилі өз қажеттілігі мен мүмкіншілігіне залал тудыра отырып қоршаған ортаға бейімделуге тырысуы, мінез-құлықтың аккомодативтік стилі – өзгелерді бағындыруға тырысуы) маңызды болуы;

Мектептегі оқушылардың күші мен қуаты сабақ барысында әлсірейді, сондықтан психолог эмоциялық қалыпты реттеуге үнемі көмектесуі керек.

Психолог төмендегі мәселелерді шешуі қажет,олар:

– Психоэмоциялық және соматикалық тынышталуына , қиналысты жоюға, жан дүниесінің, жүйке жүйесінің, психикасының қызметінің ретке келуіне мүмкіндік беру;

– Тұлғаның қарым-қатынасындағы [проблемаларды шешуге көмектесу](https://melimde.com/ofamni-terbieni-basim-rolin-tsinuine-komektesu.html);

– Эмоциялық, ақпараттық, оқу, физиологиялық стресті жою техникаларын пайдалану;

– Тұлғаның өзіне жағымды қатынасты қалыптастыру;

– Еңбекке қабілеттілікті қолдау және оны сақтауға үйрету;

– Тұлғаның өзіндік рефлексиясын дамыту;

– Тұлғаның лидерлік қасиетін дамыту ;

-Қызметте сәттілікке жетуді үйрету;

– Қызметте эмоцияны сақтауды үйрету;

– Тұлғаның ұйымдастырушылық қабілетін дамыту;

– Мінездің іскерлік жағын дамыту;

– Өзінің және өзгенің эмоциялық жағдайын ұғыну мен қабылдау іскерлігін дамыту;

– «Бодифлекс» әдісі пайдалану арқылы оқушылардың күш қуатын арттыру және ақыл- ой іс-әрекетін белсендіру;

– Сумен шынықтыру тәсілдерін үйрету;

– Тыныс алу жаттығуларын үйрету .

Тау етегінде, орманда, су жағалауында теріс иондар – аэроиондар өте көп, оларды біз «ауа дәрумендері» деп атаймыз. Денсаулықты нығайту үшін олармен тыныстай білуге үйрету. Психологиялық денсаулық бөлмесін ұйымдастыру қажет, өйткені ол адамның психологиялық және физиологиялық жағдайына ықпал ететін ерекше орын. Қазіргі танда әр адамның соматикалық және психикалық денсаулығына негативті ықпалдар әсер етіп, оны дағдарыстық жағдаятқа түсіруде, ал психологиялық денсаулық бөлмесі эмоциялық қалыпты реттеп, психологиялық үйлесімділіктің дамуына жағдай туғызады.

-Бұл бөлмені кез-келген білім беру мекемесінде ашу қажет, өйткені мұғалім, оқытушы мен қызметкерлерді басқару көптеген күш-қуаттың жұмсалуына алып келеді.Мұғалімдер, оқытушылар мен қызметкерлер өзгелерге қолайсыздық туғызбай-ақ өзінің ашуы мен ызасын сыртқа шығарып, көңіл-күйін, эмоциялық жағдайын жақсарта алады.

-Ең бірінші бұл бөлмеде музыка үнемі ойнап тұруы қажет және ол жағдаятқа байланысты өзгеріп отырғаны абзал ( табиғат үнін, құстың сайрағанын тыңдау ). Ауадағы көбікті түтікшелер көңіл- күйді жақсартады, ал түрлі-түсті проекторлардан шыққан түрлі-түсті толқындар адам жағдайына позитивті ықпал етеді.

-Бір-екі кресло және бірнеше орындықтар, сонымен қатар топтық сеанстар үшін кілемде төселінуі қажет[3].

-Оқушының психологиялық денсаулығын қалыптастыруда мектептегі психологиялық кабинеттің де маңызы зор .

·Мектептегі психологиялық кабинет психологиялық стресті әлсіретіп, қолайсыз [жағдаяттарға қарсы тұрып](https://melimde.com/yadroni-iteru-tehnikasi.html), позитивті қуатты игеруге, психокоррекция мен психологиялық кеңес беруге арналған болып табылады және релаксациялық музыка кітапханасын жинақтау, ауадағы көбікті түтікшелерді және арнаулы оң әсер ететін жарық құрылымын орналастыру қажет. Оқушылардың психологиялық денсаулығын қалыптастыру үшін педагогикалық үдерісте төмендегідей жұмыстар жүруі қажет:

·Сергіту сәті және қозғалыстық ойындар

·«тыныштық сәті»

·Гимнастика түрлері ( емдік гимнастика, тыныс алу)

·Массаж

·Психогимнастика

·Тренингтер

·Фитотерапия, ароматерапия, витаминотерапия

·Мектептегі фитобарлардың болуы

·Физиотерапия кабинеті

·Педагог пен оқушылар үшін денсаулық сақтау тренингтері

·Тақырыптық мерекелер.

Салауатты өмір салты - белгілі популяцияның денсаулығын сақтап, нығайтуға, салауаттандыруға арналған мінез-құлқы, тәрбиесі. Салауатты өмір салты - тек медициналық емес, сонымен қатар өндіріс пен өндірістік қатынастардың дамуына байланысты болып келетін әлеуметтік-экономикалық категория. Салауатты өмір салты жеке адамның тіршілік жағдайын денсаулығына сәйкес таңдауы, яғни жеке әлеуметтік топтар мен жалпы қоғамның жоғары гигиеналық мәдениеті.

Организмнің қорғаныш қабілетін жоғарылатуға жағдай жасайтын тәртіптер және организмге зиянын тигізетін әдеттерге қарсы тәртіптер - гигиеналық дұрыс тәртіп болып саналады. Организмнің қорғаныш қабілетін жоғарылатуға әр түрлі іс-әрекеттер мен демалысты дұрыс пайдалану, рационалды тамақтану, жақсы қимыл-қозғалыс белсенділігі, денешынықтыру, шынығу, жеке бас гигиенасын сақтау, өзінің денсаулық жағдайына ерекше көңіл бөлу, жақсы экологиялық жағдай т.с.с. әсер етеді.

Бұл жағдайда балалардың өзіне қажетті тіршілік ортасын қалыптастыра алмайтындығын ескеру керек. Сондықтан бұндай жағдайларды қалыптастыру негізінен ата-аналарға, ағарту [жұмыстарын ұйымдастырушыларға](https://melimde.com/osali-bilimdi-sajt-oqu-zaman-kz-v2.html), педагогтарға байланыстыі. Яғни, баланың болашақтағы мінез-құлқы оның сәби кезінен бастап тіршілік ортасына байланысты болады.

Салауатты өмір зиянды әдеттермен үйлеспейді. Алкоголь және басқадай маскүнемдікке әкелетін заттар, анаша, шылым шегу салауатты өмір салтын қалыптастыруға жан-жақты кедергі келтіреді. Зиянды әдеттер көптеген аурушаңдықтың қауіптілік факторы болып саналады және балалар мен жасөспірімдердің денсаулық жағдайына кері әсер етеді.

Қазіргі кезде, жоғарғы сынып оқушыларына жүргізілген эпидемиологиялық тексерулер шылым шегу, шарап ішу, анаша пайдалану жастардың арасында кеңірек таралып бара жатқанын көрсетеді. Әсіресе маскүнемдік бірінші орынға шығады екен.

Маскүнемдікке бейім келетін ең қиын кезең - жасөспірім кезеңі. Бұл кезеңде жасөспірімдер тіршілігінде бірқатар маңызды өзгерістер болып жатады. Біріншіден, организмнің психо-эндокриндік қайта құрылуы қалыптасады, екіншіден жаңа көзқарас, қажеттіліктер қалыптаса бастайды. Психологиялық қайта құрылу дискамфорттық жағдайлардың пайда болуының себебінен қиын қалыптасады. Жасөспірімдердің мінез-құлқы тұрақсыздықпен, жылдам жәбірленгіш, өкпешілдікпен сипатталады. Осы кезеңде жолдастар тауып, топ құрып жүру қажеттілігі жоғары болады. Сонымен қатар, жасөспірімдер тобында өздерінің бағалайтын бағыт, пікірлері, демалыс уақыттарын өткізу, көптеген қиын жағдайларды шешу тәсілдері қалыптасады. Сондықтан бұл кезеңде топтармен бірге арақ-шарапқа үйрену қауіпі артып, ата-аналары мен педагогтардың ескертпелері оның еркіндігіне, құқығына қарсылық көрсету сияқты қабылданып, көбінесе олардың мінез-құлқына кері әсер етуі мүмкін. Сондықтан, оларды бір жақты тыңдауға мәжбүр ету олардың қарсылығын туғызып, өз бетімен кетуіне әкеліп соғады.

Бұл жағдайлардың бәрі алкогольдік ішімдіктерді оңай табуға болатындықтан және алкогольдік әдет-ғұрыптар мен дәстүрлердің кең таралуынан туындайды. Әсіресе, ішімдікті жаңа бастап жүрген өте араласқыш, әзілқой, әрнәрсенің түйінін жылдам шеше білетін, өжет бастығы бар алкогольдік топтарға, жылдам үйір болады.

Шынайы өмірдің қиыншылығынан қашу да балаларды алкогольдік топтарға әкелуі мүмкін. Яғни, негізгі іс-әрекеттеріне (оқу-жұмыс) [қанағаттанбау](https://melimde.com/2-saba-barisinda-bafalaudi-janasha-formasin-oldanu-tesilderi.html), істеген жұмыстардың нәтижесінің шықпауы т.с.с. Осындай жағдайлардан өте маңызды психологиялық механизм жасауға болады: тіршілік түйткілдері мазасыздандырып, күткен жетістіктеріне жете алмаған жасөспірімдер алкогольдік топтарға «ауысуң арқылы қалыптасқан нормалар мен құндылықтарға өзінің қарсылығын көрсетеді. Сонымен қатар, ішімдікке қойылған қарсы талаптарды да бұзады.

Зиянды әдеттердің алдын алудағы маңызды бағыт - жасөспірімнің жеке адам болып қалыптасуына, оның қажеттілігінің, сұраныстарының жоғарылауына, адамзат баласының қастерлейтін мәдени құндылықтарына көзқарасын, яғни жасөспірімнің рухани денсаулығын қалыптастыруға ерекше көңіл бөлінуі тиіс.

Жасөспірімдер арасында алкогольге қарсы ағартушылық, тәрбиелік жұмыстар жүргізу - ішімдікке қарсы арнаулы профилактикалық тәсілге жатады. Мектептерде алкогольге қарсы тәрбие жүргізген кезде төмендегі принциптерді басшылыққа алған дұрыс:

* - Мектеп оқушыларын ерте жастан алкогольге қарсы тәрбиелеп, қалыптастыру. Алкогольге жеке көзқарас 9-10 жастың өзінде қалыптаса бастайтындықтан, ішімдікке қарсы тәрбиені бастауыш сыныптардан басталғаны жөн;
* - Алкогольге қарсы тәрбие мен ағартушылық бір бағытта, бірізділікпен жүруі қажет; мұнда оқушының жас мөлшеріне сәйкес қарапайым мысалдан бастап, ішімдікке байланысты қоғамға да, өзіне де келтіретін зор кесапатты түсінідіру арқылы ішімдіктің зиянын ашып беру керек;
* - Ішімдікке қарсы жұмысты балалар арасында қойылған фазалар мен кезеңдерге сәйкес жоспарлау;
* - Ішімдікке қарсы жүргізілген жұмыстарда оқушылардың әр түрлі жас топтарының психикалық ерекшеліктерін ескеру;
* - Оқушыларды ішімдікке қарсы тәрбиелеп, қалыптастыру жұмыстары гигиеналық және әдет-ғұрыптық, эмоционалдық және мазмұндық аспектерге сәйкес келуі тиіс;
* - Балаларды әлеуметтік-гигиеналық пайдалы белсенділігін жоғарылату, толыққұнды демалыстар ұйымдастыру;
* - Алкогольге қарсы жұмыстарды кешенді жүргізу. Педагогикалық ұжымдар [мұндай жұмыстарды жанұялармен](https://melimde.com/oushilardi-jmistarin-bafalau-kriterijleri.html), маман дәрігерлермен, соның ішінде наркологтармен, мемлекеттік емес ұйымдармен бірлесіп жүргізгені тиімді.
* - Жоғарғы сынып оқушыларын алкогольге қарсы жұмыстарға белсене араластыру. Оларға ішімдікке қарсы ағарту жұмыстарын жасату. Мұндай жұмыстар жоғарғы сынып оқушыларымен қатар бастауыш сынып оқушыларына да пайдалы болады. Өйткені бастауыш сынып оқушылары өзінің ата-анасымен, мұғалімдерінен гөрі жоғарғы сынып оқушыларына көбірек сенеді.

Жасөспірімдер аудиториясында алкогольдің ішкі ағзаларға тигізетін зияны туралы дәрістер онша тиімді емес. Мұндай орталарда алкогольге қарсы жұмыстар балалар мен жасөспірімдер үшін қажетті құндылықтарға, яғни оның қабілетін, мүмкіндігін ашу, олардың жанұядағы, балалар арасындағы, қоғамдағы орнын тауып беруге бағытталғаны дұрыс.

Ішімдікке қарсы жұмыстың мазмұны мәнді, түсінікті, адамзат баласының қажеттіліктерін дұрыс қамтитын терең ұғымға негізделуі керек. Балалардың салауатты өмір салты көбінесе ата-аналарының тіршілігіне, өзі тәрбиеленіп отырған ортасына байланысты болып келеді.

Балалар мен жасөспірімдердің салауатты өмір салтын қалыптастыруды, олардың белгілі жас-жыныс, ұжымдық ерекшеліктерін ескере отырып жүргізген тиімді болады.