

ОИЛАДА ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТЎҒРИСИДАГИ ТАСАВВУРЛАРИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ.

Саидов Азамат Исмоилович.

Самарқанд давлат чет тиллари институти “Магистратура бўлими бошлиғи”, Психология фанлари доктори (DSc), доцент

Аннотация: Бугунги кунда юртимизда баркамол авлодни тарбиялаш масаласи давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Мамлакатимизда иқтисодий, ижтимоий, сиёсий ва маънавий жиҳатдан асосланган ўзига хос, мос турмуш тарзи таркиби топмоқда. Бундай барқарор тараққиётни белгиловчи муҳим омил – соғлом ҳаёт, миллат саломатлигидир. Унинг пойдевори оилада қўйилади. Шу боисдан, келажагимиз ворисларининг саломатлигига таъсир этувчи омиллар ҳақидаги билимлар - ёшлар соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантиришнинг методологик, психологик, педагогик, маънавий-маърифий, тиббий ва гигиеник асосларини яратиш ҳозирги куннинг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади.

Калит сўзлар: оила, ёшлар, соғлом турмуш тарзи, тасаввурлар, шакллантириш.

Инсон саломатлиги тўғрисидаги тадқиқотлар натижасининг кўрсатишича, жамиятда 15-20% одамлар - потенциал жиҳатдан соғ, 20% одамлар - касаллик ҳолатида, қолган 60-70% - учинчи ҳолатда ҳаёт кечирувчилар, яъни саломатлик билан касаллик оралиғидаги ҳолатда яшовчи одамлардир [2]. Организмининг компенсатор имкониятлари етарли даражада мустаҳкам сақланганига қадар, бундай одамлар тиббий ёрдамга мурожат қилмайдилар. Жаҳон тажрибаси кўрсатишича, ушбу имкониятларни сақлаш ва ривожлантириш йўлида энг самарали ва стратегик ёндошув - соғлом турмуш тарзини шакллантиришдир. Шунинг учун жамиятнинг соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжини шакллантириш масаласи асосий ижтимоий-психологик муаммолардан ҳисобланади. Шуни инобатга олган ҳолда, аҳоли турмуш тарзини ўзгартириш жараёнига мақсадли ва тизимли ёндошиш талаб этилади. Бунинг учун аҳолининг ахлоқий, ҳуқуқий ва иқтисодий эҳтиёжларини қондирувчи рағбатларни яратиш, улар орқали саломатлик заҳираларини кўпайтиришимиз, организмнинг функционал имкониятларини ошириш лозим. Тадқиқотимиз жараёнида репрезентативлик даражаси юқори бўлган куйидаги психологик методлардан фойдаландик. Жумладан, ёшларнинг саломатликка бўлган муносабатини тадқиқ этиш мақсадида Дерябо ва Ясвинларнинг “Саломатликка бўлган муносабат индекси” методикасидан фойдаландик. Ушбу методика соғликни сақлаш масалалари бўйича 4 та йўналишдаги сўровномадан иборат бўлиб, унда ёшларнинг ҳаётий қадриятлари ва устуворликларини аниқлаш ҳамда шу ҳолатга қай даражада амал қилишларини ўрганишга хизмат қилди.

Оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларини шакллантиришда самарали натижага эришиш масаласида шартли учта йўналишни ажратиш кўрсатиш мумкин:

I. Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантириш концепциясини белгилаб олиш.

2. Шахнинг ахлоқий хусусиятларига таъсир кўрсатиш (чекиш, гиёҳвандлик, алькоголизм).

3. Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг тарғиботи ва саломатликни сақлаш профилактикаси.

“Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантириш концепцияси”нинг асосида шахсни шакллантириш масаласи (шахснинг ҳаётий кўникмаларини ўзгартириш)га қаратилган омиллар ётади.

Кузатишларга қараганда, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантиришда энг кам ўрганилган омил сифатида маънавий-маърифий ва психологик омил кузатилади.

Маънавий муҳит – бу шахс ва ижтимоий гуруҳларга нисбатан қўйиладиган талабдир, шахснинг ўзини баҳолашга ва тўлақонли ўзини иш имкониятларини кўрсатишда меъёр ҳисобланадиган усуллар йиғиндиси.

Оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланиши муаммосини тадқиқ этиш, уни илмий жиҳатдан чуқур ва кенг жиҳатдан таҳлил қилиш бугунги кун талабидир. Зеро, баркамол авлодни тарбиялашда, уларнинг саломатлигини таъминлашда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг ривожланиш компонентларини чуқур ўрганиш ва уларнинг динамик хусусиятларини илмий жиҳатдан тадқиқ қилиш муҳим аҳамият касб этади.

Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантиришнинг тиббий омиллари мутлоқ соғлом одамларга йўналтирилган ҳамда, касалга чалиниши эҳтимолидан ҳоли бўлмаган касаллик олди, «учинчи ҳолат» одамларига тааллуқлидир. Соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришдаги тиббий омилнинг асосий мақсади – у ёки бу касалликни келтириб чиқарувчи хавфли омилларга қарши курашдан иборат

Бу борада шуни таъкидлаш мумкинки, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантиришда аҳолини тўлиқ қамраб олиш талаб этилади. Бунда масалага табақалаштирилган руҳда ёндошилмаса, яъни аҳолини ёши ва ижтимоий мавқеига қараб, мақсадли гуруҳларга ажратмайдиган бўлсак, юқорида келтирилган 4та аспект ҳам самара бермаслиги мумкин.

Юқоридагилардан хулоса қилиш мумкинки, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантиришнинг методологик, психологик, педагогик, тиббий ва гигиеник асосларини яратиш ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш самарадорлигини белгиловчи муҳим омил сифатида намоён бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга мурожаатномаси. //Халқ сўзи. 2020 йил 25 январь, № 19. – Б. 1-4.
2. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова.– СПб.: Питер, 2000.–443 с.
3. Ismailovich S. A. Socio-Psychological Problems of Educating an Independent-Minded,

Creative Person in the Educational Process //CENTRAL ASIAN JOURNAL OF LITERATURE, PHILOSOPHY AND CULTURE. – 2021. – Т. 2. – №. 12. – С. 4-7.

4. Саидов А., Джураев Р. Баркамол авлодни тарбиялаш-соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 203-208.

5. Саидов А. pedagogik mahorat: ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш устувор вазифа сифатида //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.

6. Sharifjon To'lqin o'g A. et al. TA'LIM-TARBIYA TIZIMI VA O'QITUVCHILAR FAOLIYATIDA PSIXOLOGIK XIZMATNING AHAMIYATI //MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH. – 2022. – Т. 1. – №. 11. – С. 57-60.

7. Саидов А. СОҒЛОМ ВА БАРКАМОЛ ШАХСНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. Special issue. – С. 262-266.

8. Саидов А., Джураев Р. Воспитание гармоничного поколения–роль спорта в формировании здорового образа жизни //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 203-208.

9. Saidov A. Historical roots of formation of healthy lifestyle culture psychology in the family //International Journal of Pharmaceutical Research. – 2020. – Т. 12. – №. 4. – С. 628-630.

10. Ismailovich A. S. PROBLEMS OF IMPROVING PSYCHOLOGY OF HEALTHY LIFESTYLE OF UZBEK FAMILY //Scientific reports of Bukhara State University. – 2020. – Т. 4. – №. 1. – С. 313-318.

11. Ismoilovich, S. A. SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF THE FORMATION OF THE PSYCHOLOGY OF A HEALTHY LIFESTYLE OF FAMILIES.

12. Azamat, S. (2022). On The Basis Of National Values To Raise A Healthy Generation In The Family. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 2417-2420.

13. Saidov A. SOCIAL PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF THE FORMATION OF A CULTURE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. B7. – С. 867-871.

14. Saidov A., Avulkhairov F., Razakov F. SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE PROBLEM OF THE FORMATION IN THE FAMILY OF PERCEPTIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE AND THE STATE OF ITS STUDY //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. B7. – С. 1432-1436.

15. Axmedov A. ZAMONAVIY DUNYODA YOSHLARNI INTERNET TAHDIDLARIDAN HIMOYA QILISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI (KIBERBULLING) //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. B8. – С. 1629-1633.

16. Axmedov A. OMMAVIY MADANIYATNING YOSHLAR ONGIGA SALBIY TA'SIRI VA UNING IJTIMOY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. B7. – С. 1115-1118.