

**O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TUZILISHI**

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.49.39.047>

Nazirova Go'zal Komildjanovna,

*Chirchiq davlat pedagogika instituti, pedagogika psixologiya mutaxassisligi 2-kurs
magistranti*

Mirzayeva Sayyora Rustamovna,

*Chirchiq davlat pedagogika instituti o'qituvchisi
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent*

Annotatsiya. Maqolada yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish ustuvor vazifa sifatidagi maqsad va yo'nalishlari bayon etilgan. Shuningdek, maqolada sog'lom turmush tarzining psixologik, tibbiy, ma'naviy-ma'rifiy asoslari va salomatlik psixologiyasini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik muammolari hamda bu boradagi tavsiyalar o'rin olgan.

Kalit so'zlar: Yoshlar, sog'lom avlod, sog'lom turmush tarzi, sog'lom turmush tarzi psixologiyasi, oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish, salomatlik, bilim va ko'nikmalar, tibbiy psixologiya, ma'naviyat, salomatlik psixologiyasi.

Sog'lom avlodni shakllantirish jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshiriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir a'zosi sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi, salomatlikni madaniyatlikning bir ko'rinishi sifatida qabul qilish lozim. Yoshlar hayotida, yurish-turishida ham mana shunday yangicha tafakurning shakllantirilishi bu boradagi barcha muammolarga yechim bo'lib xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzi keng ma'noli tushuncha bo'lib, u unumli mehnat qilish, faol dam olish, sport bilan doimiy shug'ullanish, organizmni chiniqtirish, shahsiy kasbiy va psixogiyenaga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish, zarurli odatlardan o'zini tiyish, har yili shifokor ko'rigidan o'tib turish va sog'lom oilani shakllantirishda o'z ifodasini topadi. Shuningdek sog'lom turmush tarzi bu shaxsning sog'lom oilani shakllantirish va sog'lom farzand ko'rish bilan bog'liq bo'lgan ko'nikmalarida ham o'z ifodasini topadi. Bugungi kunda oliy ta'limda talaba-yoshlarni intellektual, kasbiy, ahloqiy, madaniy rivojlanish talablarini qondirishda ulardagi sog'lom turmush tarzi, borasidagi bilim, ko'nikmalarni, reproduktiv madaniyatni shakllantirish ta'lim maqsadlarining asosiy qismi bo'lib hisoblanmoqda xususan, pedagogik-psixologik kasb doirasidagi mutaxassislarda.

Jahondagi psixologik tadqiqotlarda shaxsning salomatlikka nisbatan valeologik omil sifatidagi munosabatini o'rganishning ustuvorligi zamonaviy inson hayot tarzining o'zgarishi va har xil kasalliklar bilan xastalanishning yuqori darajasi sabablarini aniqlash. Inson turmush tarzining ijtimoiy va psixologik omillarini urganish, insonlarda Soglom turmush tarzini oshirish buyicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Shu bilan birga shaxsning psixik salomatligi, ukuvchilarning faolligi salomatlik mezoni, salomatlik ijtimoiy kadriyat, shaxsning o'z sog'ligiga munosabati qadriyat sifatida tadqiq etish kabi tadqiqotlarga alohida ahamiyat berib ukuvchi-eshlar ma'lum psixologik salomatlikka ega, ammo ta'lim jarayonida ziddiyatli, stressli muhit mavjudligi sababli u bezovtalanadi va natijada inson himoya mexanizmlarining turli xil ta'siri tufayli o'z sog'lig'ining qadr-qimmatini anglash qiyinlashadi. Shu munosabat bilan, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi rivojlanishining psixologik-pedagogik determinantlarini tizimli o'rganish lozimligi mazkur ilmiy-tadqiqot va ilmiy-amaliy muammoga yuqori dolzarblik baxsh etadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mutaxassislar tomonidan turmush tarzi tushunchasi

borasida aniq bir to'xtamga kelinmagan. "Turmush tarzi" keng qamrovli, murakkab va g'oyat keng tushunchadir. U kishilarning hayot faoliyati, ishlab chikarish, ijtimoiy-siyosiy, madaniy sohadagi faoliyatlarining barchasini eng muhimi ularning amaliyligini, ma'lum bir ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, falsafiy, tibbiy va biologik qadriyatlar va ehtiyojlarning real hayotda aks etganligini o'z ichiga oladi.

Ta'kidlash joizki, salomatlik tushunchasi bu keng ma'nodagi "sog'lom turmush tarzi"dir. U shaxs umumiy madaniyatining asosiy qismini tashkil qiladi. Shaxsning sog'lom turmush tarzi uning ijodiy kuch va qobiliyatlarining rivojlanishi, hayoti va faoliyatini tashkil qilish shakllarida namoyon bo'ladi. Sog'lom turmush tarzi shaxsning ma'naviy, jismoniy, ruhiy, ijtimoiy, geknetik sog'lomligini bildiruvchi murakkab jarayon hisoblanadi. Turmush tarzi negizida kishilarning ehtiyojlari, ular maqsadlari va qadriyatlari tizimi yotadi, lekin ehtiyojlar har doim ham anglangan va to'g'ri, yaxshi, ijobiy ehtiyojlar bo'lavermaydi. Anglangan, shaxs va jamiyat manfaatlariga mos keladigan ehtiyojlargina turmush tarzini tashkil etish mumkin.

Turmush tarzi - jamoat hayotining barcha sohalarida inson hayoti faoliyatining konkret shakllar yig'indisidir. Ilmiy tajribalarning ko'rsatishicha, faylasuflar, etnograflar, tarixchilar, sotsiologlar, psixologlar va pedagoglar tomonidan sog'lom turmush tarzi, sog'lom turmush tarzi muammosining falsafiy jihatlari, sog'lom turmush tarzining ijtimoiy munosabatlardagi o'rni, jamiyatga tarbiyaviy ta'siri, aholi o'rtasida, ayniqsa yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalariga bag'ishlangan qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

Turmush tarzi tarixan tarkib topgan ijtimoiy- iqtisodiy va ma'naviy faktorlar bilan belgilanadigan kundalik hayot ukladi bo'lib, shu asosda rivojlangan munosabatlar, an'analar va urf-odatlardan iboratdir. Tabiiy ravishda turmush tarzi - insonning jamiyat va muhitdagi hayotini, mehnat qilish, dam olish va boshqalarni o'z ichiga oladi. Uning tarkibiy qismlariga nafaqat ijtimoiy-siyosiy va ishlab chiqarish faoliyati, balki ishlab chiqarishdan tashqari vaqtdagi ijtimoiy-madaniy faoliyati ham kiradi.

Shunday qilib, turmush tarzida har bir xalqning uzoq asrlar davomida yaratgan ma'naviy va moddiy boyliklari, yon-atrof, muhit va kelajak haqida tasavvurlari, milliy-etnik belgilari, mintaliteti, urf-odatlari, an'analari hamda yashash usuli to'la aks etadi. Shu nuqtai nazardan turmush tarzi xalq, millat, etnosning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot jarayonida yaratgan hayot kechirish usullarining majmuidir.

Turmush tarzi inson hayoti va insoniyat mavjudligining, borlig'ining asosiy belgisi sifatida qadim kishilik jamiyati bilan birga mavjudlik kasb etgan. Sog'lom turmush tarziga ega bo'lish har bir xalq, har bir millat, har bir inson, har bir shaxsning ongi, uning tafakkuri va dunyoqarashi, yashash tarzi bilan uzviy va bevosita bog'liq psixologik-axloqiy va ijtimoiy-tarixiy zarur xususiyat hisoblanadi.

Har bir millat o'z maishiy turmush tarziga ega. Har bir xalqning o'z milliy turmushini tashkil etishga uning milliy mentaliteti, madaniyat darajasi, turmush sharoiti va tarixiy davri ta'sir ko'rsatadi. Ular o'sha millatning sog'lom turmush madaniyatiga ega yoki ega emasligini belgilab beradi. Shuningdek, har bir xalqning sog'lom turmush madaniyatini belgilovchi uning tili, axloqiy fazilatlar, bolalarga g'amxo'rlik ko'rsatish, keksalarni qadrlashi, yurish-turishi, kiyinishi, ovqatlanishi, sog'lomlik holati mavjud bo'ladi. Turmush tarzi kishilarning individual va ruhiy hayotiy faoliyati ko'rinishi bo'lib, u ijtimoiy munosabatlar, ijtimoiy-siyosiy faoliyat, muloqot, dunyoqarash, hulq-atvor, mehnat, maishiy dam olish kabi omillar ta'sirida shakllanadi.

Bu atama fanga 1979 yilda kiritilgan bo'lib, inson ruhiy xolatini aniqlaydi. Shaxsning ruhiy holati ya'ni quvonch- tashvishlari, turli o'zgarishlar, voqealarning sihat-salomatlikka bo'lgan ta'sirini tabiiy va ijtimoiy-psixologik imkoniyatlaridan kelib chiqib o'rganadi. Ma'naviy salomatlik. Bu shaxsning jamiyatda o'z o'rnini topishi, o'z xatti-harakatlari, ichki kechinmalarini tartibga solish, umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlik va ulardan hayot tarzini yo'lga qo'yishda foydalanish, og'ir hayotiy vaziyatlarda oqilona yo'l tanlash ko'nikmalarining shakllanishi bilan

belgilanadi.

Ba'zi bir rus olimlari masalan, T.F.Akbashev, B.A.Klassov insonning ma'naviy salomatligini uch omil birligida ya'ni ijtimoiy, psixologik, intellektual va reproduktiv salomatlik bilan to'ldiradilar. Ularning fikricha, intellektual salomatlik fikrlash, axborotlarni qabul qilish va uni yetkazishda o'z aksini topsa, ijtimoiy salomatlik, insonni ijtimoiy faolligida jamiyatda o'z o'rnini topishi, kasbiy kamolotida o'z ifodasini topadi.

Psixologik salomatlik moslashuvchanlik, o'z hissiyot va kechinmalarini boshqara olish, psixogen va nizoli vaziyatlarda maqbul xattiharakatlarni amalga oshirish, ruhiy tetiklik, barqarorlik, sog'lom xulqlilik va shu kabilar bildan xarakterlanadi. Reproductiv salomatlik esa ota-onalar bilan bo'lgan aloqada, oilaviy munosabatlar, jinsiy madaniyat, farzand ko'rish va uni tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi. Salomatlik, sog'lom turmush tarzi psixologiyasi muammosi bo'yicha shug'ullanuvchi tadqiqotchilardan R.Ayzman shaxs salomatligiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganar ekan, uning quyidagi darajalarini ajratib ko'rsatadi: jismoniy, ya'ni genetik, biokimyoviy, metabolik, morfologik, funksional; ruhiy, ya'ni hissiy, aqliy, shaxsiy; ijtimoiy-ma'naviy yoki axloqiy [4].

Maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning psixologik-pedagogik omillaridan yana biri sog'lom turmush tarzidir.

Turmush tarzi - bu aniq sharoitdagi dialektik tushunchalar xosilasi bulib, insonning aniq jamiyatda, muxitda ifodalangan hayot, mehnat, dam olish va hokazolarini o'z ichiga olgan tushunchadir. Uning tarkibiy kismlariga fakat ijtimoiy-siyosiy va ishlab chiqarish faoliyatigina emas, balki ishlab chiqarishdan tashqari vaqtidagi faolligi, ijtimoiy-madaniy faoliyati xam kiradi. Tibbiy faollik xam uning bir turidir. Turmushda odam turli xil taassurotlar, nojuya xolatlari va sharoitlarga tushib kolishi mumkin. Bular esa o'z navbatida salomatlik, turmush tarzini sog'lomlashtirish haqida to'la bilimga ega bo'lishga majbur qiladi, aholining o'z salomatligiga bo'lgan munosabatlarini tarbiyalash va tibbiy bilimlarni targ'ib qilishni taqozo etadi.

Sog'lom turmush tarzi psixologiyasi - insoniyatning paydo bo'lishi bilan hayotiy ehtiyojga aylanib qolgan ma'naviy, jismoniy, ruhiy, ijtimoiy salomatlik haqidagi milliy hamda umuminsoniy qadriyatlarning mazmun va mohiyatini chuqur bilgan holda ularga ongli ravishda amal qilish, rejali, maqsadli sog'lom hayot kechirish qoidalariga to'liq rioya etgan holda ularni kundalik hayotiy ehtiyojga aylantirish tafakkuri va uning amaliyoti demakdir. Demak, sog'lom turmush tarzining ikki muhim qirrasini mavjud, birinchidan insonning sog'lomlik borasidagi bilim va malakalar majmuidan iborat, ikkinchidan esa, mana shu bilim va malakalar uning real hayotidagi amalga oshirilishiga bog'liq. Sog'lom turmush tarzi maktabgacha yoshdagi bolalar ongida shakllanishi va ularning hayot tarziga aylanishi uchun pedagogik jarayondan uzviylik va uzluksizlik talab etiladi. Uzviylik - amalga oshiriladigan ta'lim-tarbiya ishlarining mazmunan izchilligi, biri birini to'ldirishi, tizimliliigi, ilmiyligi, davomiyligi, bosqichmabosqich amalga oshirilishi, hayot qo'ygan muammolarga hozirjavobligi, amaliyotga mosligi hamda o'zaro aloqadorlikda samarali pedagogik natijalikka olib kelishi demakdir. Sotsiolog olimlarning fikriga ko'ra turmush tarzi muayyan tarixiy ijtimoiy munosabatlarga mos keluvchi inson hayot faoliyatining individual yoki guruhviy turi. Jamiyat hayotida shaxs turli sohalarga oid o'z fikrlarini namoyon etadi. Turmush tarzi iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy, madaniy, tabiiy va boshqa sharoitlarga bog'liq holda shakllanadi va jamiyat moddiy va ma'naviy hayoti unsurlaridan tashkil topgan yaxlit tuzilma sifatida namoyon bo'ladi. Turmush tarzi muayyan ijtimoiy qurilmani tavsiflaydi va bu jamiyatda individ qanday yashayotganini, u inson o'z "Men"ni rivojlanishi va takomillashishi uchun nima qilayotganini, uning ehtiyojlari manfaatlarini va ijodiy imkoniyatlarini amalga oshayotganini ko'rsatadi. Turmush tarzi ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlar, mafkura va madaniyat, atrof-muhitning insonga ta'siri sifatida shakllanadi hamda jamiyatdagi iqtisodiy va ijtimoiy-siyosiy jarayonlarga faol ta'sir etadi. Birgalikdagi faoliyat usullari, ijtimoiy-jamoaviy munosabatlar va kishilar o'rtasidagi aloqa, ular muloqoti va xulqatvorining ustuvor

shakli, muloqotning maqsad va vazifasi, faoliyatning manfaatlari turmush tarzining xarakterini belgilaydi. Turmush tarzi va salomatlik tushunchalarining o'zaro bog'liqligi sog'lom turmush tarzi tushunchasini keltirib chiqaradi. Tibbiyot ensiklopediyasida keltirilgan ta'rifiga ko'ra: turmush tarzi - kishilar hayotiy faoliyatining aniq turi haqidagi tasavvurlarni muvofiqlashtiruvchi muhim ijtimoiy kategoriyalardan biri [1]. U yoki bu millat, elatga, e'tiqodga (dinga) taalluqlilik turmush tarziga o'ziga xoslik bag'ishlaydi. E'tiqod va ishonch nuqtai nazardan buddaviylar, xristianlar, musulmonlar va boshqalarning turmush tarzi bir-biridan farqlanadi. Turmush tarzi shahar, qishloq, yoshlar, ishchilar, dehqonlar, ziyolilar, talabalar turmush tarzi kabilarga ajratiladi. Ma'lumki, har qaysi millatning o'ziga xos ma'naviy madaniyatini shakllantirish va yuksaltirishda, hech shubhasiz, oilaning o'rni va ta'siri beqiyosdir. Chunki insonning eng sof va pokiza tuyg'ulari birinchi galda oila bag'rida shakllanadi. Shuningdek, inson xarakterini, tabiati va dunyoqarashini belgilaydigan ma'naviy mezon va qarashlar, nosabatlar to'g'risidagi dastlabki tasavvurlar oila sharoitida, ota-onaning ibrat-namunasidan shakllanadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, oila tarbiyasi shaxs ma'naviyatini shakllanishidagi asosiy vosita ekan, bu o'rinda bola tarbiyasida sog'lom nasl masalasi ham muhim rol o'ynashini inkor etib bo'lmaydi.

Shu ma'noda yoshlarni har tomonlama sog'lom va barkamol etib tarbiyalash, ular ongida "Sog'lom turmush tarzi - sog'lom oila, sog'lom oila bu sog'lom farzand, baxtli kelajakdir" tasavvurini shakllantirish, bo'lajak ota-onalar ya'ni talaba-yoshlardagi reproduktiv madaniyatni shakllantirish bu yo'nalishdagi islohotlarning asosiy vazifalaridan sanaladi. Sog'lom avlodni shakllantirish jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshiriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir a'zosi sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi, salomatlikni madaniyatlikning bir ko'rinishi sifatida qabul qilish lozim. Yoshlar hayotida, yurish-turishida ham mana shunday yangicha tafakkurning shakllantirilishi bu boradagi barcha muammolarga yechim bo'lib xizmat qiladi.

Psixologik bilimlarga ko'ra salomatlik haqidagi bilim va sog'lom tafakkurning shakllanganligi sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishning eng birinchi va muhim bo'g'ini hisoblanadi. Bugungi kunda sog'lom tafakkur bilan bog'liq birlamchi elementlar, ya'ni g'oyalar, qarashlar, tushunchalar, ularning inson hayotida maxsus sayi-harakatga aylanishi, ularning harakatga aylanishi uchun zarur bo'lgan ijtimoiy-psixologik tizimning mavjudlik darajasi yetarlidek ko'rinadi. Biroq, mana shunday qadriyatlar tizimining mavjudligiga qaramasdan, pedagogik psixologiya jarayonidan talab etilayotgan narsa shundaki, insondagi sog'lom turmush tarzi psixologiyasi shaxs va uning hayotiy maqsadi, ya'ni salomatlik tafakkuriga aylantirish lozim. Salomatlik qadriyatlari agar shaxs hayotida amalda qo'llanilmasa, oddiy g'oya va qarash tarzida qolib ketadi. Mazkur qarash va g'oyalar shaxs hayotining tarkibiy qismi va uning yashash tarziga aylangandagina ular turmush tarziga aylanadi. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi psixologiyasi tushunchasining mazmuni inson - shaxs - sog'lom - bilim va malakalarni egallashga intilish - sog'lom bo'lishga nisbatan sayi - harakat - salomatlikni shaxsiy qadriyatga aylantirish - salomatlik nuqtai nazaridan barkamollikka erishish - shaxsiy salomatlikning barqarorligi va ta'min etilganligiga erishish - o'z salomatligining posboni bo'la olish - jamiyat, ya'ni oila, mehnat yoki o'qitish dargohi, mahallada sog'lom turmush madaniyatining shakllanishiga harakat qilish va jamiyatga ijobiy ta'sir o'tkaza olish - jamiyatni sog'lomlashtirish kabi tushunchalarning uzviyligi, ular davomiyligi va ustuvorligini talab etadi. Salomatlik psixologiyasiga ega bo'lgan inson na faqat salomatlikni asrash bo'yicha bilim va malakalarni egallagan bo'ladi, balki egallagan bilim va malakalarni o'z hayoti jarayonida qo'llab, o'z salomatligining posboniga aylanadi. Bugungi inson hayot tarziga bo'lgan turli iqtisodiy, ijtimoiy, psixologik va ma'naviy-mafkuraviy tahdidlar o'sib borayotgan sharoitida sog'lom tafakkur ham tibbiy, ham psixologik, ham ma'naviy jihatdan insonni murakkab dunyo voqeligi ichida turli mavjud ziddiyatlardan asraguvchi qonunlar majmuasi sifatida juda muhim rol o'ynaydi. Ammo insonning o'zi egallagan bilim va malakalarni qo'llashga, o'z hayotida

ularga qat'iy rioya qilishga o'rganmas ekan, berilgan bilim va malakalar ko'zlangan natijaga erishish imkonini bermaydi. Keyingi yillarda sog'lom turmush tarzi va madaniyati masalalari keng ijtimoiy ommani qiziqtirayotgan eng dolzarb mavzular qatoridan o'rin olayotganini kuzatish mumkin.

Ta'lim sohasida amalga oshirilayotgan islohotlardan asosiy maqsad xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlar asosida zamonaviy madaniyat, iqtisodiyot, fan va texnika, texnologiyalarning yutuqlari asosida shaxsning ma'naviy sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirishdan iborat. Chunki, ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar muvaffaqiyati, jamiyatning ahloqiy va ma'naviy takomili ko'p jihatdan shaxsning ma'naviy-psixologik tarbiyasiga bog'liq. Darhaqiqat so'nggi yillarda keskin o'zgarigan hayot sharoitlari va ta'lim tizimi, uning maqsadi, mazmuni, turlari o'rtasidagi o'zgarishlar yosh avlodning ma'naviy tarbiyasiga yangicha qarash, uni bugungi kun nuqtai nazaridan o'rganish, baholash va unda xalqimizning boy madaniy merosidan maqsadli foydalanishni talab etmoqda. Yuqoridagilardan xulosa qilib qayd etish mumkinki, salomatlikni asrashga va sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan psixologiya o'zining ilk shakllanish jarayonida turibdi. Zero, ko'pchilik odamlar umr bo'yi o'z salomatligini befoyda sarflash amaliyoti bilan shug'ullanayotganligi, aslida esa ular salomatlikni asrash faoliyati bilan umr bo'yi maqsadli shug'ullanishi zarur ekanligi, chunki inson jismi va psixikasi o'z rivojlanishiga ko'ra tabiiy ravishda qarilik tomon yo'naltirilgan faol harakat hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Jabborov I. Turmush tarzi, urf-odatlar va odob. -T.: O'zbekiston, 1983.
2. Karimova V. Salomatlik psixologiyasi yoxud sog'lom bo'lish uchun ruhiyatni boshqarish sirlari. – Toshkent : Yangi asr avlodi, 2005.
3. Толстых В.И. Образ жизни. Понятие. Реальность. Проблемы. - М.: Мысль, 1975.
4. Sharipova D.J. va boshqalar. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Farg'ona, 2010.