

SOG‘LOM TURMUSH TARZI TO‘G‘RISIDAGI TASAVVURLAR SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK ADABIYOTLARDA ILMIY-NAZARIY O‘RGANILISHI

Saidov Azamat Ismoilovich

*Samarqand davlat chet tillar instituti “Magistratura bo‘limi boshlig‘i”, Psixologiya
fanlari doktori (DSc), professor.*

Annotatsiya: Maqolada sog‘lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlarning ilmiy-nazariy asoslari, sog‘lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil etiladi. Shuningdek, maqolada sog‘lom turmush tarzi va ular haqidagi tasavvurlarning diniy-psixologik masalalari to‘g‘risida qarashlar qamrab olinadi.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi, tasavvurlar, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, ijtimoiy tasavvurlar, kommunikativ, interaktiv, jamoaviy tasavvurlar, ijtimoiy tasavvurlar tuzilmasi.

SCIENTIFIC AND THEORETICAL RESEARCH OF THE FORMATION OF IDEAS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE IN THE LITERATURE ON PSYCHOLOGY

Saidov Azamat Ismoilovich

Samarkand State Institute of Foreign Languages “Head of the Department of Master’s Degree”, Doctor of Psychology (DSc), Professor.

Annotation: The article analyzes the scientific and theoretical foundations of the concept of a healthy lifestyle, social and psychological features of the concept of a healthy lifestyle. And also, the article discusses views on religious and psychological problems of a healthy lifestyle and ideas about them.

Keywords: Healthy lifestyle, perceptions, socio-psychological characteristics, social perceptions, communicative, interactive, collective perceptions, the structure of social perception.

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ЛИТЕРАТУРАХ ПО ПСИХОЛОГИИ

Саидов Азамат Исмоилович

Самаркандский государственный институт иностранных языков «начальник отдела Магистратуры», доктор психологических наук (DSc), профессор.

Аннотация: В статье анализируются научно-теоретические основы концепции здорового образа жизни, социально-психологические особенности концепции здорового образа жизни. А также, в статье рассматриваются взгляды на религиозные и психологические проблемы здорового образа жизни и представления о них.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, восприятия, социально-психологические характеристики, социальные восприятия, коммуникативные, интерактивные, коллективные восприятия, структура социального восприятия.

Sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi tasavvurlarni tushunib yetish uchun tasavvurlar psixologiyasi to‘g‘risidagi g‘oya va qarashlarga murojaat etishga to‘g‘ri keladi. Shunga ko‘ra, quyida tasavvurlarning ijtimoiy va psixologik xususiyatlari haqida tuxtalib o‘tishga harakat qilamiz.

Ijtimoiy tasavvurlarni o‘rganish dolzarb vazifadir, chunki ularning dinamikasi va transformatsiyasi madaniyatdagi o‘zgarishlarni tushunish imkonini beradi. Ijtimoiy tasavvurlar o‘z navbatida u yoki bu guruh a‘zolarining muloqoti jarayonida shakllanadi.

Ijtimoiy tasavvurlar nazariyasiga ko‘ra, tasavvurlar ob‘ekti turli darajadagi diskurslar (shaxslararo, ommaviy axborot vositalari, madaniy kommunikatsiya) predmeti bo‘lgan

sotsiokognitiv “burtib” chiqqan ob’ektdir.

Shunga ko‘ra, ijtimoiy tasavvurlarni timsol tarzida tahlil etuvchi interaksionizm ko‘proq sotsiologiyaga tortsa, ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi esa bir qator ijtimoiy fenomenlar: g‘oya, jamoaviy tasavvurlar va xotiralar, individual va jamoaviy “Men”ning ijtimoiy madaniy konstruksiyasi kabilarga murojaat etuvchi psixologik statusga davorgarlik qila oladi.

Ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi va ijtimoiy bilimlar modeli ularning tuzilishi, kommunikativ, interaktiv jarayonlarda namoyon bo‘lishi va taqsimlanishini ishlab chiqadi, ijtimoiy amaliyotdagi bilimlar va tajribalarning funksiyalarni tavsiflaydi.

Ijtimoiy tasavvur tushunchasini fanga Serj Moskvisi tomonidan o‘tgan asrning 60-yillarida Fransiya aholisi o‘rtasida psixoanaliz g‘oyalarining ommalashishiga nisbatan munosabatiga bag‘ishlangan ishida o‘rtaga tashlanadi va u keng ko‘lamda qo‘llanila boshlanadi. Dastlab bu yo‘nalish ilmiy bilimning ijtimoiy ko‘rinishlarini o‘rganishga yo‘naltirilgan edi. Ammo, keyinroq ushbu nazariyaning tushuntiruvchi doirasi kengaydi va hozirgi kunda u ijtimoiy tajriba haqidagi ta’limot, uning tuzilishi, va ijtimoiy amaliyotda to‘liq dinamikasi va rolini o‘rganuvchi soha sifatida idrok etilmoqda.

Tarixan bu nazariya Emil Dyurkgeym sotsiologiyasida ijtimoiy va jamoaviy tasavvurlarni chegaralashdan kelib chiqadi [1]. U birinchilardan bo‘lib, bizning tilimiz, an‘analarimiz va institutlarimiz tuzilmasida jamoaviy tasavvurlarning muhim rolga va ushbu tasavvurlar to‘plamining qanchalik individual fikrda ijtimoiy fikrning qo‘shimcha ravishda tarkib topishiga e‘tiborini qaratgan.

XIX asrning 1960 - yillaridan buyon ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi Fransiya, Italiya, Ispaniya, Portugaliya va Lotin Amerikasida yetakchi paradigma bo‘lib kelmoqda. 80-yillarning o‘rtalarida esa bu yo‘nalishga qiziqish Britaniya orollarida, keyinroq esa Fransiya, AQSh, Kanada, Avstraliyada ham yuzaga keldi va shu masala yuzasidan akademik diskussiyalar avj oldi.

Ijtimoiy tasavvurlar tuzilmasini ajratishda esa tadqiqotchilar J.K.Abrikning ijtimoiy tasavvurlar guruh tasavvurlari barqarorligini ta’minlovchi (yadro) qismi hamda guruhning dunyodagi o‘zgarishlarga moslashuviga olib keluvchi doimiy o‘zgaruvchi periferik qismidan tashkil topadi. Tasavvurlar tuzilmasi attityudning o‘zgarishiga bog‘liq bo‘lib, yadro barqaror bo‘lib qoladi, periferik qism esa o‘zgaradi [2].

Hozirgi zamon sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi qarashlar rivojiga nazar tashlaydigan bo‘lsak tarixiy ma’lumotlar 1832 yilga-Amerikalik tibbiyotchi Silvester Grexemga (1794-1851) borib taqaladi. Silvester Grexem xristianlikka kuchli e‘tiqodi bo‘lganligi uchun Angliyadan Amerikaga ko‘chib borgan xristianlarga vegetarianlik bo‘yicha ma’ruzalar o‘qiydi. Sababi, xristianlikning ba’zi udumlariga ko‘ra, hayvonlar go’shtini, jumladan, tuxumni ham iste’mol qilish gunoh hisoblanar edi. O’sha davrda Amerikaning Filadelfiya shtatida vabo kasalligi keng tarqalib, ko‘pchilik bu kasallikdan o‘lib ketayotgan edi. Grexem kuzatib ko‘radiki, uning maslahati bilan vegetarianlikka rioya etayotganlardan hech kim vabo bilan og‘rimaydi. Shunda u vegetariancha ovqatlanish organizmning himoya kuchlarini oshiradi, degan qarorga keladi va bu fikrni keng targ‘ibot, tashviqot qilishni davom ettiradi [3].

Shu zaylda sog‘lik masalasida noan’anaviy fikrlovchi kishilar, aniqrog‘i, tibbiyotchilar ko‘payib, ular ichida sog‘lom turmush tarzi sohasida jahonshumul ishlar qilgan fidoyilar va olimlar yetishib chiqadilar. Amerikada - Govard Xey, Djennings, Trol, Tilden, Djekson, Gerbert Shelton, Pol Bregg, Alisa Cheyz, Yaponiyada - Kotsudzo Nishi, Jorj Ozava, Imamura Motoo, Germaniyada - Maks Gerzon, Isroilda - Mixael Goren, Rossiyada - Yuriy Nikolaev, Aleksandr Mikulin, A.N.Kokosov, Nadejda Semenova va boshqalar shular jumlasidandir.

Shuni ham ta’kidlash lozimki, sog‘lom turmush tarziga o‘tgan kishilarning ko‘pchiligi o‘zlari og‘ir dardlarga duchor bo‘lib, ularning ayrimlari rasmiy tabobat tomonidan davolab bo‘lmazligi tan olingan kishilar bo‘lganlar. Lekin, ular dard oldida tiz cho‘kib o‘tirmasdan, o‘zlarining hayotlari uchun o‘zlari kurashganlar. Masalan, Govard Xey - buyrak shamollashi, Pol Bregg - o‘pka sili, Kotsudzo Nishi - ichak sili, Maks Gerzon - migren, Mixael Goren - buyrak sili, Aleksandr Mikulin - yurak infarkti, Nadejda Semenova - poliartrit, Luiza Xey - bachadon raki bilan og‘rib, faqatgina turmush tarzlarini sog‘lomlashtirishlari hisobiga og‘ir dardlardan halos bo‘lganlar.

Sog'lom turmush tarzining bu fidoyilari fikr va qarashlarini rasmiy tabobatning eng nomdor vakillari, akademiklar Yuriy Lisitsin, Nikolay Amosov, Fedr Uglov, Evgeniy Chazov, G. I. Saregorodsev, Galina Shatalova va shular singari ko'pgina olimlar ko'llab-quvvatlaganlar hamda ularning takliflarini o'z turmushlarida qo'llaganlar.

Akademik Yu. Lisitsin uzoq yillardagi ilmiy izlanishlar hamda bu sohadagi mavjud fikr va mulohazalarni umumlashtirib, kishilar sog'ligi 50-55% ularning turmush tarziga, 20-25% irsiy omillarga, 15-20% atrof-muhitga bog'liq, tibbiy xizmat esa kishilar sog'ligini atigi 8-10% gina ta'minlay olishi mumkin, degan qarorga keladi [4].

Sog'lom turmush haqidagi dastlabki qarashlar yurtimizda Zardushtiylikning muqaddas kitobi Avestoga borib taqaladi. Zardushtiylik dinidagi eng asosiy g'oya "ezgu amal, ezgu so'z va ezgu fikr" hozirgi kunda ham shaxs kamolotida, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ma'naviy asos bo'lmoqda.

Zardushtiylik dinidagi marosimlarda axloqiy va jismoniy tarbiya ham birga berilgan, shuningdek ezgulik, bunyodkorlik, yaxshilik kabi sog'lom g'oyalarni o'zida mujassam etishga harakat qilgan. Jamiyatda ezgu g'oyalar ulug'langan, mehribonlik, vatanparvarlik, ma'rifatparvarlik kabilar g'oyalar egasi xalq ichida ham yaxshi e'tiborga sazovor bo'lgan, insonlarga isnod keltiruvchi o'g'irlik, talonchilik, o'zgalar moliga ko'z olaytirish kabi boshqa illatlar qoralangan.

Sog'lom turmush haqidagi qarashlar keyingi davrlarda islom dinidagi g'oyalar bilan yanada boyib borishini ko'rishimiz mumkin. Ezgulik g'oyalarini islom dinida dunyo va diniy ishlarni biri ikkinchisidan ustin qo'yilmaydi. Bu esa sog'lom muhitni rivojlanishiga olib keladi. Bohovuddin Naqshband nomi bilan bog'liq: "Dil ba yoru dast ba kor" – jumlasining manosi shuki, diling Allohda bo'lsin qo'ling mehnatda, bunda "inson iymonli pok bo'lishga o'z mehnati bilan halol luqma asosida kun kechirishga undaydi. Bunday ezgu g'oyalar hozirgi kungacha o'z qiymatini yo'qotgani yo'q.

Ilmiy tajribalarning ko'rsatishicha, faylasuflar, etnograflar, tarixchilar, sotsiologlar, psixologlar va pedagoglar tomonidan sog'lom turmush tarzi muammosining falsafiy jihatlarini, sog'lom turmush tarzining ijtimoiy munosabatlardagi o'rnini, jamiyatga tarbiyaviy ta'siri, aholi o'rtasida, ayniqsa yoshlarda sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirish masalalariga bag'ishlangan qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Ularga ko'ra, turmush tarzi tarixan tarkib topgan ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy omillar bilan belgilanadigan kundalik hayot tarzi bo'lib, shu asosda shakllangan munosabatlar, an'analar va urf-odatlardan iboratdir deyiladi.

G'arb davlatlari olimlaridan R.Banton, S.Germann, G.Makdonald, A.Skrivenlarning so'nggi o'n yillikdagi tadqiqotlari inson salomatligini muhofaza qilish psixologiyasini targ'ib qilish, uning targ'ibotini nazariy-amaliy xulosalar va bilimlar asosiga qurilishini ta'minlash, shuningdek, mavjud sog'likli saqlash tizimini rivojlantirishga qaratilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan A.F.Georgievskiy, P.L.Dribinskiy, A.D.Dubachay, T.V.Kamenskaya, A.D.Karabasheva, Ye.A.Mensh, G.P.Novikova, Ye.A.Pipko, G.M.Populo, O.A.Plaskina va boshqalar tomonidan yoshlarni sog'lom turmush tarzi asosida tarbiyalash, ularda sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirish masalalari ilmiy psixologik-pedagogik jihatdan asoslangan.

Ayrimbirrus olimlari masalan, T.F.Akbashev, B.A.Klassov insonning ma'naviy salomatligini uch omil birligida ya'ni ijtimoiy, intellektual va reproduktiv sog'lik bilan to'ldiradilar.

Ularning fikricha, intellektual sog'lik fikrlash, axborotlarni qabul qilish va uni yetkazishda o'z aksini topsa, ijtimoiy sog'lik, insonni ijtimoiy faolligida jamiyatda o'z o'rnini topishi, kasbiy kamolotida o'z ifodasini topadi. Reproductiv sog'lik 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 muammosi bo'yicha shug'ullanuvchi tadqiqotchilardan R.Ayzman ham 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 missiy, aqliy, shaxsiy;

ijtimoiy-ma'naviy yoki axloqiy [5].

Shaxsning salomatlikka bo'lgan munosabatining kognitiv, xulq-atvor va hissiy tarkibiy qismlari G.S.Nikiforovning fikricha, sog'likni saqlash yoki aksincha holatlarga moyillikdan iborat shaxsiy sifat tarzida kurib chiqilishi mumkin. Ko'pchilikda, salomatlikka e'tiborli bo'lish masalasida, jiddiy qarama-qarshiliklar yashiringan. Ilmiy dalillarga murojaat qilinmagan holda ham, sog'likning qadriyat sifatida ifodalanishi ongimizda yetarli darajada yuqori. Biroq, sog'likni saqlashga (sog'lom turmush tarzi) munosabatda, ta'sirchan, xulq-atvor tarkibiy qismining jiddiyligi sog'lik to'g'risida bilim hajmiga yoki uning zaiflashishiga hissiy reaksiyalarning kuchiga mutlaqo mos kelmaydi. Aksariyat odamlarning sog'likni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan faoliyati hissiy munosabat intensivligiga mos kelmaydi. Bu nafaqat sog'lom odamlar uchun, balki allaqachon jiddiy kasalliklarga duchor bo'lganlar uchun ham xosdir [5].

Sog'lom turmush tarzini falsafiy-ma'naviy, psixologik mezonlarini quyidagicha ta'riflash mumkin:

oilada, ta'lim maskanlari va jamoat joylarida yosh qizlar va ayollarning kiyinishlariga alohida e'tiborni qaratish;

oilada va jamoat joylarida yoshlarning muomala madaniyatini shakllantirishda sog'lom turmush borasidagi xalqimizning o'ziga xos an'analari va qadriyatlarini, otalar va momolar o'gitlarini alohida sog'lom ma'naviyatli oilalar tajribasini ibrat omili sifatida keng targ'ib etish;

yoshlarni sportga, jumladan, oilaviy sportga ijobiy munosabatini shakllantirishda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan tadbirlar, oilaviy sportchilar an'alaridan foydalanish;

oila a'zolarida, birinchi navbatda yoshlar orasida hayot mohiyatini anglash, umr qadriyatini e'zozlash, hayotiy faoliyatni oqilona tashkil etish madaniyatini shakllantirish;

islom falsafasidagi orastalik va ozodalik tamoyillarini omma orasida targ'ib etish orqali suv, havo, yer va suv qadriyatlari borasida ijtimoiy fikrni shakllantirish. Umuman, salomatlik falsafasining shakllanishi sog'lom va xalqchil marosimlar, urf-odatlar va milliy doimiy qadriyatlar bilan bevosita bog'liq.

Kishilarning turmush tarziga mavjud ijtimoiy shart-sharoitlar ma'lum darajada sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kundalik hayot faoliyatida ularning ahloqiy-estetik qarashlari, xulqi, muomalasi, hayotiy turmush tasavvurlari, ularning ichki dunyosiga, e'tiqodiga singib ketadi va turmush tarziga, fikrlash tarziga aylanadi. Turmush tarzining eng muhim ijtimoiy tomoni jamiyat a'zolarining ijtimoiy mehnati, o'zaro munosabatlar, oila, kundalik turmushidagi faolligi, kishilarning jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini atrofdagi tabiiy va ijtimoiy muhit bilan qay tarzda namoyon bo'lishidadir. Bundan tashqari oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali jamiyatimiz a'zolarini, ayniqsa, yoshlarni milliy vatanparvarlik, insonparvarlik g'oyalariga, shu bilan bir qatorda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sadoqatli qilib tarbiyalashda muhim o'rin tutadi.

Manbalarda qayd etilishicha, sog'lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlar – bu kundalik turmushni muayyan qonuniyatlar asosida tashkil etish, salomatlikni saqlash va uni mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi bo'lib, shu turmush tarzining qanday bo'lishi, o'z hayotini qay yusunda va shaklda tashkil etishga bog'liq hisoblanadi, buning uchun esa har bir inson sog'lom turmush tarzi tushunchasi va tasavvurlariga, ma'naviyatiga, dunyoqarashiga ega bo'lishi talab etiladi. Shu o'rinda shaxsning o'z salomatligiga bo'lgan munosabati muhim komponent sifatida namoyon bo'ladi. Aytish mumkinki, mazkur masala jamiyat o'z kuchi bilan salomatlik muammolarini hal etishga ojiz ekanini anglay boshlashi natijasida vujudga keladi. Shundan kelib chiqib, qayd etish mumkinki, "Xavf-xatar omillari" kasallik va o'lim bilan bog'liq bo'ladi, demakki uni o'rganish va baholash ham psixologiyaga ham tibbiyotga dahldordir.

Shu ma'noda, psixologiya aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarning shakllanishida inson fe'li, xulq-atvori va turli psixologik holatlari nuqtai nazaridan o'rganganda: u asosan, har birimiz guyoki sirdek tuyulgan ruhiyatimizning o'zimizni sog'-salomat, beshikast va tetik his qilishimizga aloqador qanday jihatlari borligini, uni boshqarish orqali o'z boyligimiz – salomatligimizni saqlash borasida qo'limizda qanday imkoniyatlar mavjudligini

va sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi tasavvurlarning shakllanishi - har birimizga oʻz ruhiy holatimizni boshqarishda, ongu-shuurimizda roʻy berayotgan oʻzgarishlarni vaqtida ilgʻash orqali uni moʻtadil tutish, oʻzgaruvchan shart-sharoitlarga moslashish yoʻllarini, profilaktikani oʻrganadigan fan hamda foydali amaliyot sifatida tobora hayotimizga kirib kelmoqda.

Yuqoridagilardan xulosaga kelish mumkinki, yoshlarda sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi tavsavvurlarning shakllanishi boʻyicha turli fan sohalari yoʻnalishida koʻplab konsepsiyalar, nazariyalar, yoʻnalishlar, qarashlar, yondashuvlar, turli jabhalar va jihatlar mavjudligi kuzatiladi. Ammo unutmaslik lozimki, sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi tasavvurlar shakllanishi uchun shaxsning ular haqidagi tushuncha va tasavvurlari, ularning ijtimoiy va psixologik xususiyatlari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR:

1.Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 79 бет.

2.Ананьев В.А. Психология здоровья. - СПб., 2006. – 214 бет.

3.Березовская Р.А. Отношение к здоровью // Здоровая личность / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Речь, 2013. – Б. 214-244.

4.Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для вузов. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. - 160 бет.

5.Карамян М.Х. Шахсинг саломатликка қадрият сифатидаги муносабатининг ижтимоий-психологик детерминацияси. Психология фанлари доктори (dsc) диссертацияси. 2019 -76 бет.

Сайдов А. оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг илмий-методологик асослари //Involta Scientific Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 58-60.

of mother-child relationships in the family.

Ismoilovich S. A. socio-psychological problems of the formation of the psychology of a healthy lifestyle of families.

Ismailovich S. A. Medical and Psychological Issues of the Formation of Young People's Ideas about A Healthy Lifestyle in the Family //Tuijin Jishu/Journal of Propulsion Technology. – 2023. – Т. 44. – №. 4. – С. 4270-4275.