RUXIY SALOMATLIK-BUGUNGI DAVR TALABI

Mallayeva Oyxumor Norboyevna
Samarqand viloyati Jomboy tumani 29-maktab maktab amaliyotchi psixologi

Annotattsiya Sog'lom turmush tarzi haqida so'z borar ekan, bu atama, eng avvalo, sog'liqni saqlash xodimlari faoliyati bilan bog'liq tarzda tushuntiriladi. Ammo, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda - tan va vujud, aql hamda idrok bevosita odamniki, unga bog'liq bo'lgani uchun ham inson ruhiyati qonuniyatlari va sirlarini o'rganuvchi fan bo'lmish psixologiyaning unga aloqasi bor.

Kalit so'zlar: oila, sog'lom xayot, psixologik xotirjamlik.

Mustaqilligimizning dastlabki yillaridan boshlab, aholi salomatligini, ayniqsa, onalik va bolalikni, yoshlarni, oilani ijtimoiy muhofaza qilish masalalari hukumatimiz siyosatida markaziy o'rinni egallab kelmoqda. Bu bejiz emas, albatta - hozir biz insoniyat tarixida unutilmas bo'lgan bir davrda – ilm-fan, texnika, umuman sivilizatsiya kuchli taraqqiy etgan XXI asrda yashamoqdamiz va qolaversa, yurtimizda huquqiy demokratik fuqarolik jamiyatini barpo etish jarayoni kechmoqda. Umumjahon hamjamiyati bilan turli yo'nalishlarda hamkorlik qilish, oldimizda turgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-ma'rifiy hamda siyosiy masalalar yechimini xalqimiz farovonligini ta'minlash nuqtai nazaridan mo''tadil ravishda amalga oshirish vazifalari fuqarolarimizning, oila va kelajak avlodning har tomonlama barkamol (ham jismonan, ham ma'naviy jihatdan sog'lom), dono, ilg'or fikrli va zakovatli bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzining negizi hisoblangan psixik salomatlik - qisqa muddat davomida yirik tadqiqotlar sohasiga aylanib ulgurgani ayni haqiqatdir. Mazkur holatni quyidagi raqamlar isbotlab turganini qayd etishimiz lozim. Agar 1975 yili AQShda psixik salomatlikni muhofazasiga oid 200 dastur tatbiq etilgan bo'lsa, 1990 yilga kelib bunday dasturlar 5000 ga ortgan. Hozirgi kunda ular salmoqli iqtisodiy samaradorlikni ko'rsatmoqda [1]. Ayni paytda AQShdagi psixologlarning har o'n nafaridan bittasi psixik salomatlikning u

yoki bu muammosi bilan shug'ullanmoqda, shuningdek, ingliz zabon psixologik jurnallarda chop etilayotgan har uchta maqoladan bittasi ushbu sohaning turli jihatlari bilan bog'liqligini e'tirof etish joiz [2].

Sog'lom turmush tarzi haqida so'z borar ekan, uning eng avvalo inson tani va vujudining betob bo'lishiga sabab bo'luvchi zararli odatlardan forig' bo'lishni tasavvur qilishga o'rganib qolganmiz. Bu atama, eng avvalo, sog'liqni saqlash xodimlari faoliyati bilan bog'liq tarzda tushuntiriladi. Ammo, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda - tan va vujud, aql hamda idrok bevosita odamniki, unga bog'liq bo'lgani uchun ham inson ruhiyati qonuniyatlari va sirlarini o'rganuvchi fan bo'lmish psixologiyaning unga aloqasi bor. Shunga ko'ra, psixologiya fanida sog'lom turmush tarzi psixologiyasi tushunchasi mavjudki, u sog'lom turmush tarziga eng avvalo, inson ongi va tafakkurining in'ikosi sifatida qaraydi. Demak, har birimiz uchun suv va havodek zarur bo'lgan sog'ligimizni ta'minlash va bunga erishish uchun sog'lom turmush tarziga odat qilish nafaqat tibbiyot xodimlari, balki psixologlarning, psixologiya fanining ham izlanish predmeti sifatida namoyon bo'ladi.

Shu ma'noda, psixologiya sog'lom turmush tarzini shakllantirishda inson fe'li, xulq-atvori va turli psixologik holatlari nuqtai nazaridan o'rganganda: 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, sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish har birimizga o'z ruhiy holatimizni boshqarish, ongu-shuurimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarni vaqtida ilg'ash orqali uni mo'tadil tutish, o'zgaruvchan shart-sharoitlarga moslashish yo'llarini, bu boradagi profilaktikani o'rganadigan fan hamda foydali amaliyot sifatida tobora hayotimizga dadil kirib kelmoqda.

Qolaversa, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik jihatlariga - inson fe'l-atvorini; sog'lom turmush tarziga nisbatan shaxsning munosabatini;

sog’lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillarini; shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini; shaxs o’sib-o’lg’aygan oila muhitning ta’siri, ya’ni tashqi omillarni kiritish mumkin.

Manbalarda ta’kidlanishicha, tibbiyot xodimlari turli omillarni hisobga olgan holda sog’lom turmush tarzining yo’nalishlarini belgilaganlar va unga rioya etib yashashni tavsiya etadilar [3]. Aytish lozimki, inson salomatligi nafaqat biologik omillarga, balki yashayotgan ijtimoiy muhit, shaxsning o’zi, atrofidagi insonlar bilan o’zaro muloqotiga ham bog’liq. Insoniy munosabatlar esa, avvalo, oiladan, oila muhitidan boshlanadi. Sog’lom turmush tarziga amal qilib yashash ko’nikmasi insonda birdan paydo bo’lib qolmaydi, u o’ziga xos malaka ham talab etgani bois ilk bolalik chog’laridanoq, unga oilada o’rgatib borish lozim bo’ladi. Bu ota-ona zimmasidagi eng muhim, mas’uliyatli vazifalardan biridir. Barcha ota-onalar farzandlarini tarbiyalar ekanlar, doimo ogoh bo’lishga, sergak turishga intiladilar. Bu e’tibor bolaning barcha narsalari yetarli bo’lishi, sihat-salomatligi joyidaligi, darslariga muntazam qatnashishini nazorat qilish kabi me’yorlar bilan chegaralanib qolishi mumkin emas. Eng avvalo, insonning asosiy hayoti o’tadigan maskan - oilaning turmush tarzi sog’lom bo’lmog’i darkor[4].

Oila eng murakkab guruhlardan hisoblanadi. U nafaqat jiddiy yondoshuvni, oila qurayotganlar bir birlarini sinchkovlik bilan o’rganib chiqishini, balki keyinchalik ham butun hayot davomida deyarli har kuni, kerak bo’lsa har soatda umr yo’ldoshlar bir-birlariga bo’lgan munosabatlari xususida chuqur fikr yuritishlarini talab qiladi. Shundagina oila baxtli, sog’lom va uzoq davom etadi. Shunga ko’ra, muvaffaqiyatli oila modelini (modulini) yaratish uchun sog’lom turmush tarzini belgilovchi barcha jihatlarning andozalarini aniqlab chiqish kerak. Avvaliga bo’lajak turmush o’rtoqlarning har biri uchun alohida, so’ng ushbu andozalarni amaliy bajarilishiga ko’maklashuvchi mexanizmlarni topish darkor, ya’ni farovon oilani yaratish yo’llarini aniqlash zarur, boshqacha qilib aytganda, algoritmlarni ishlab chiqish lozim. Bunda ma’naviy; psixologik;jismoniy; tibbiy jihatlar inobatga olinishi lozim.

Ma’naviy jihatlar me’yorlari - erkaklar uchun ham , ayollar uchun ham bir xil, ya’ni oila farovonligini ta’minlovchi ijobiy fazilatlarga asoslangan bo’lishi zarur: bilim darajasi, o’qimishlilik darajasi, mas’uliyat, dunyoqarashning bir biriga mosligi, madaniyati, takomillashishga intilish tuyg’usi.

Ayollar esa bokiralik, muloyimlikni shakllantirishlari lozim, hamisha o’zinikini uqtirishga intilishdan qochishlari kerak. Ruhiy me’yorlarni shakllantiruvchi algoritm bevosita ma’naviy algoritm bilan bog’liq va ko’p jihatdan yoshlarning ta’lim-tarbiyasiga borib taqaladi.

Jismoniy jihatlar me’yorlari - jismonan komillika intilish, trenajyor zallar, fitnes klublarga borib turishga undovchi harakatlarda o’z aksini topadi, ya’ni jismoniy sog’lomlashish nuqtai nazaridan hayot tarzi falsafasini taraqqiy ettirish omillarini hisobga olish zarur.

Tibbiy jihatlar me’yorlari - avvalambor turli kasalliklarni aniqlash, ayniqsa nasldan naslga o’tuvchi yoki ijtimoiy xastaliklar (tuberkulyoz, OIV/OITS, jinsiy yo’l bilan yuqadigan kasalliklar)ni aniqlashga yo’naltirilgan bo’lishi lozim. Lekin boshqa tomondan yondoshadigan bo’lsak, ijobiy me’yorlar bo’lajak turmush o’rtoqlarning o’z salomatligiga mas’uliyatli bo’lishlariga da’vat etishi shart. Xo’sh, muvaffaqiyatli oila qurish me’yorlar belgilangan natijalarga qanday qilib erishish mumkin? Sog’lom turmush tarzi psixologiyasini shikllantirish yo’llari hamda mexanizmlari yoki algoritmlari bir tizimga asoslangan, bir maqsadga yo’naltirilgan va o’sib borayotgan avlod tarbiyasidagi bosqichma-bosqichlik asosida belgilanadi. Jarayonga davlat, nodavlat hamda jamoat tashkilotlarini, eng muhimi ta’lim muassasalarini jalb qilgan holda ijobiy natijaga erishish mumkin. Bog’chalardan boshlab, maktab, litseylar, kollej hamda Oliy o’quv yurtlarida ham jamoat tashkiloti tariqasidagi ahamiyati muhimligi sezilishi lozim, chunki aynan mahalla oilada farovonlikni shakllantirishga ta’sir o’tkazadi. Shu bilan bir qatorda yoshlar o’rtasida ijobiy me’yorlarni shakllantirishda xalqimizning an’analari, mentalitetimiz, urf-odatlarimiz va har bir oilaning avloddan avlodga o’tib

kelayotgan an’analariga asoslanish kerak. Ajdodlarga bo’lgan ehtirom yosh avlod tarbiyasida katta malhamdir.

Yoshlar orasida ma’naviyatni shakllantirish - murakkab va ko’p qirrali, u yoki bu oilaning o’ziga hosliklari, atrof-muhit hamda sharoitlaridan kelib chiqqan holda, yondoshuvni talab qiladigan jarayon. Mamlakatimizda yosh avlod tarbiyasida ma’naviyat masalasiga juda katta ahamiyat beriladi. “Ma’naviyat-ma’rifat” markazlari, “Oila ilmiy-amaliy tadqiqot” markazlari va mahallalar samarali faoliyat yuritibgina qolmay, yosh avlod tarbiyasidagi ma’naviyat masalasi davlat miqyosidagi mavqega ega va barcha ta’lim muassasalarida yoshlarning ma’nan komil bo’lib voyaga yetishlari uchun javobgar bo’lishi zarur.

Adabiyotlar

1. Bennet, G. (1987) The Wound and the Doctor: Healing Technology and Power in Modern Medicine. London: Seeker & Warburg.
2. Borril, C. S., Wall, M. A., West, G. E., et al (1996) Mental Health of the Workforce in NHS Trusts. Leeds: Institute of Work Psychology, University of Sheffield & Department of Psychology, University of Leeds.
3. Obidov A O., Novikov Yu.V. Sog’ligimiz o’z qo’limizda. Toshkent. “Meditsina” 1989.
4. V.M.Shapiro L.N.Bashmakova. Zdorovыy obraz jizni. Posobie dlya uchiteley. Almata. 2003.