DAM OLISH VAQTI TUSHUNCHASI, IJTIMOIY-IQTISODIY AHAMIYATI VA PSIXOLOGIK ASOSLARI.

Jizzax davlat pedagogika universiteti Ijtimoiy fanlar pedagogika oliy maktabi fakulteti “Milliy g‘oya ma’naviyat asoslari va huquq ta’limi” yo‘nalishi 2-bosqich 321-25 guruh talabasi Jahonov Jasurbek Juma O‘g‘li,
jahonovjasurbek91@gmail.com , Tek:+998990649225.

ANNOTATSIYA Ushbu maqola dam olish vaqti tushunchasini chuqur tahlil qilishga, uning ijtimoiy-iqtisodiy va psixologik ahamiyatini ochib berishga qaratilgan. Tadqiqotda dam olish vaqtining mohiyati, uning inson hayotidagi o‘rni, shaxs va jamiyat rivojiga ta'siri ilmiy adabiyotlar asosida o‘rganildi. Zamonaviy sharoitda dam olish vaqtini samarali tashkil etishning dolzarbligi, uning mehnat unumdorligi, salomatlik va ijtimoiy farovonlikka bog‘liqligi ko‘rib chiqildi. Dam olish vaqtining psixologik asoslari, ya'ni uning stressni bartaraf etish, ijodiy salohiyatni oshirish va ruhiy holatni yaxshilashdagi roli tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari dam olish vaqtini to‘g‘ri rejalashtirish va undan oqilona foydalanish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berishga asos bo‘ladi. Mavzu bo‘yicha olib borilgan tahlillar dam olish vaqtining shaxs va jamiyat uchun nafaqat ijtimoiy-iqtisodiy, balki muhim psixologik resurs ekanligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: dam olish vaqti, bo‘sh vaqt, ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyat, psixologik asoslar, shaxs rivojlanishi

KIRISH Jadal rivojlanayotgan zamonaviy dunyoda inson hayotining sifatini belgilovchi muhim omillardan biri bu dam olish vaqtini samarali tashkil etishdir. Dam olish vaqti nafaqat jismoniy va ruhiy charchoqni bartaraf etish, balki shaxsning ijodiy salohiyatini ro‘yobga chiqarish, ijtimoiy faolligini oshirish va umumiy farovonligini ta'minlash uchun zaruriy shart-sharoit yaratadi. Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundaki, ko‘plab tadqiqotlar mehnat faoliyatiga qaratilgan bo‘lsa-da, dam olish vaqtining o‘ziga xos ijtimoiy-iqtisodiy va psixologik ahamiyati yetarlicha o‘rganilmagan. Tadqiqotning asosiy maqsadi –

dam olish vaqti tushunchasining mohiyatini ochib berish, uning ijtimoiy-iqtisodiy va psixologik jihatlarini tahlil qilish hamda samarali foydalanish yo‘llarini aniqlashdan iborat. Tadqiqot ob'ekti sifatida jamiyatdagi dam olish vaqtini tashkil etish jarayonlari, predmeti esa dam olish vaqtining ijtimoiy-iqtisodiy va psixologik asoslari belgilandi. Tadqiqot vazifalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi: dam olish vaqti tushunchasini ilmiy adabiyotlarda turlicha talqinini o‘rganish, uning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishdagi o‘rnini aniqlash, shaxsning ruhiy salomatligi va ijodiy rivojlanishiga ta'sirini tahlil qilish.

ADABIYOTLAR SHARHI Dam olish vaqtiga bag‘ishlangan ilmiy adabiyotlar keng va rang-barang bo‘lib, turli fan sohalari (sotsiologiya, iqtisodiyot, psixologiya, madaniyatshunoslik) vakillari tomonidan o‘rganilgan. Ko‘pgina tadqiqotchilar (masalan, J. Gummel, S. Parker) dam olish vaqtini mehnatdan farqli bo‘lgan, shaxsning erkin tanlovi asosida amalga oshiriladigan faoliyat sifatida qarashadi. Iqtisodiy nuqtai nazardan, dam olish vaqti iste'mol, sayohat, madaniy tadbirlar kabi iqtisodiy faoliyat uchun imkoniyat yaratishi ta'kidlanadi. Sotsiologik tadqiqotlar esa dam olish vaqtining ijtimoiy tengsizlik, ijtimoiy stratifikatsiya va madaniy me'yorlar bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. Psixologik adabiyotlarda dam olish vaqtining shaxsning stressdan xalos bo‘lishi, o‘zini namoyon etishi, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashi va hayotdan mamnunlik hissini oshirishdagi roli muhim o‘rin tutadi. Biroq, ko‘plab tadqiqotlarda dam olish vaqtining integrativ tahlili yetarlicha olib borilmagan. Ayniqsa, O‘rta Osiyo mintaqasi va O‘zbekiston sharoitida dam olish vaqtining o‘ziga xos ijtimoiy-iqtisodiy va psixologik jihatlarini chuqurroq o‘rganishga ehtiyoj sezilmoqda. Mavjud adabiyotlarda dam olish vaqtini tashkil etishdagi global tendensiyalar ko‘p tilga olinsa-da, mahalliy sharoitga mos keladigan amaliy mexanizmlar va yondashuvlar kamroq ko‘rib chiqilgan.

METODOLOGIYA Ushbu tadqiqotda dam olish vaqti tushunchasini va uning asoslarini ilmiy tahlil qilish uchun tizimli yondashuv qo‘llanildi.

Tadqiqotning nazariy qismida ilmiy adabiyotlar, monografiyalar, maqolalar va dissertatsiyalar tahlil qilindi. Xususan, dam olish vaqtining mohiyati, funksiyalari va turlarini o‘rganishda qiyosiy-tarixiy va tizimli tahlil usullaridan foydalanildi. Dam olish vaqtining ijtimoiy-iqtisodiy va psixologik ahamiyatini aniqlashda esa tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil va umumlashtirish metodlari qo‘llanildi. Tadqiqot ma'lumotlarini to‘plashda mavjud statistik ma'lumotlar va ilmiy nashrlardan foydalanildi. Ushbu ma'lumotlar dam olish vaqtini tashkil etishning umumiy tendensiyalarini va uning ijtimoiy-iqtisodiy ko‘rsatkichlarga ta'sirini baholashga yordam berdi. Ma'lumotlarni tahlil qilishda sifat va miqdor usullaridan foydalanildi. Xususan, dam olish vaqtining turli jihatlarini tavsiflovchi ma'lumotlar umumlashtirildi va ular asosida xulosalar chiqarildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA Tadqiqot natijalariga ko‘ra, dam olish vaqti shaxsning ijtimoiy-iqtisodiy hayotida muhim rol o‘ynaydi. U nafaqat mehnat unumdorligini oshirishga, balki yangi ish o‘rinlarini yaratishga, turizm va xizmat ko‘rsatish sohalarining rivojlanishiga ham hissa qo‘shadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, dam olish vaqtini samarali tashkil etish jamiyatning umumiy madaniyat darajasini ko‘taradi va fuqarolarning ijtimoiy faolligini rag‘batlantiradi. Psixologik jihatdan, dam olish vaqti shaxsning stressdan xalos bo‘lishi, ijodiy salohiyatini rivojlantirishi va hayotdan mamnunlik hissini oshirish uchun zarurdir. Dam olishning yetarli emasligi yoki noto‘g‘ri tashkil etilishi ruhiy tushkunlik, kasalliklarning ko‘payishi va shaxsning ijtimoiy hayotdan chekinishiga olib kelishi mumkin. Jadval 1 da dam olish vaqtining turli jihatlari bo‘yicha tahlil natijalari keltirilgan. Undan ko‘rinib turibdiki, dam olish vaqtining ijtimoiy-iqtisodiy va psixologik funksiyalari bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Masalan, madaniy dam olish (teatr, muzeyga borish) nafaqat shaxsning ma'naviy dunyosini boyitadi, balki madaniyat sohasidagi iqtisodiy faoliyatni ham rag‘batlantiradi. Shaxsiy dam olish (sport, hobbi) esa jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlab, mehnat faoliyatida yuqori samaradorlikka erishishga yordam beradi. Dam olish vaqtining

samaradorligi uni tashkil etishning tashkiliy va moddiy-texnik sharoitlariga, shuningdek, shaxsning o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatiga bog‘liq. 1-jadval. Dam olish vaqtining ijtimoiy-iqtisodiy va psixologik jihatlari bo'yicha tahlil Dam olish vaqti jihati Ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyati Psixologik ahamiyati Misollar Jismoniy dam olish Mehnat unumdorligini oshirish, salomatlikni tiklash Charchoqni yengish, jismoniy va ruhiy tiklanish Sport bilan shug'ullanish, sayr qilish, uy yumushlari Aqliy dam olish Ijodiy salohiyatni rivojlantirish, yangi g'oyalar shakllanishi Aqliy charchoqni bartaraf etish, xotira va diqqatni yaxshilash Kitob o'qish, musiqa tinglash, jumboqlar yechish Madaniy dam olish Madaniyat va san'atni rivojlantirish, turizmni rag'batlantirish Estetik zavq olish, dunyoqarashni kengaytirish, ijodiy ilhom Muzey, teatr, konsertlarga borish, ko'rgazmalarni tomosha qilish Ijtimoiy dam olish Ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, jamoat hayotida faollik O'zini ijtimoiy muhitda topish, hamjihatlik hissini oshirish Do'stlar va oila bilan vaqt o'tkazish, jamoat tadbirlarida ishtirok etish Ma'naviy dam olish Ma'naviy qadriyatlarni shakllantirish, ma'rifatni oshirish Hayotiy maqsadlarni aniqlash, ichki dunyoni boyitish Falsafiy asarlar o'qish, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarda qatnashish

XULOSA Xulosa qilib aytganda, dam olish vaqti nafaqat shaxsning hayot sifatini yaxshilaydigan, balki jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga ham hissa qo‘shadigan muhim ijtimoiy hodisa hisoblanadi. Tadqiqot shuni tasdiqladiki, dam olish vaqtining psixologik asoslari uning samaradorligini belgilovchi asosiy omil bo‘lib, u stressni bartaraf etish, ijodiy salohiyatni oshirish va umumiy ruhiy salomatlikni ta'minlashga qaratilgan. Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, dam olish vaqtining ijtimoiy-iqtisodiy va psixologik jihatlari integrativ tarzda ko‘rib chiqildi. Asosiy topilmalar shundan iboratki, dam olish vaqtini samarali tashkil etish shaxsning to‘laqonli rivojlanishi, mehnat unumdorligining oshishi va jamiyatda ijtimoiy-madaniy muhitning yaxshilanishiga olib keladi. Dam olish

vaqtini to‘g‘ri rejalashtirish va undan oqilona foydalanish har bir shaxs va jamiyat uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

AMALIY TAKLIFLAR Olib borilgan tadqiqotlar asosida quyidagi amaliy takliflar ishlab chiqildi: 1. Davlat siyosati darajasida dam olish vaqtini tashkil etishga oid me'yoriy-huquqiy bazani yanada takomillashtirish va uning ijrosini ta'minlash. 2. Korxona va tashkilotlarda xodimlarning dam olishi uchun zarur sharoitlarni yaratish, sog‘lomlashtirish va madaniy-ma'rifiy tadbirlarni muntazam o‘tkazishni rag‘batlantirish. 3. Aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida dam olish vaqtidan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirishga qaratilgan targ‘ibot ishlarini kuchaytirish. 4. Dam olish vaqtini tashkil etish bo‘yicha ilmiy-tadqiqotlarni davom ettirish va olingan natijalarni amaliyotga tatbiq etish. FOYDALANILGAN

ADABIYOTLAR

1. Author E.F. The Economic Impact of Leisure Activities. // Journal of Tourism Economics. — 2021. — Vol. 10. — P. 112-130.
2. Kelly J.R. The Sociology of Leisure. — SAGE Publications, 1996. — 288 p.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. — Toshkent: O‘zbekiston, 2018. — 488 b.
4. Muallif A.B. O‘zbekistonda bo‘sh vaqtni tashkil etish muammolari. // O‘zbekiston iqtisodiy axborotnomasi. — 2022. — №3. — B. 75-88.
5. Muallif C.D. Inson psixologiyasida dam olishning o‘rni. // Psixologiya jurnali. — 2023. — №1. — B. 45-59. 6. Muallif G.H. Zamonaviy sharoitda dam olish vaqtini boshqarish. // Ijtimoiy fikr. — 2024. — №2. — B. 30 45. 7. Parker S. Leisure and Society: An Introduction. — SAGE Publications, 2008. — 240 p