

- Ўзбекистон халқ усталари ҳамкорлигида хунармандчилик мактабини очиш ва иқтидорли ўқувчиларни жалб этиш;
- таълим жараёнида ўқувчи шахси хунармандчилик касбини такомиллаштиришда узвийлик ва узлуксизликни таъминлаш;
- ўқувчиларнинг психологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда хунармандчилик дарсларини шакллантиришга қаратилган машғулотлар ташкил этиш.

Адабиётлар

1. Булатов С. Ўзбек халқ амалий безак санъати. – Тошкент: “Меҳнат”, 1991. Б.37.
2. Сергеев Б. Ўзбекистонда мискарлик. – Тошкент: “ЎзССР Давлат бадиий адабиети”, 1960. Б. 66-68.
3. Пещерева Е.М. Гончарное производство Средней Азии. - М.: “Просвещение”, Л., 1959.Б.54.
4. Развадовский В. Опыт исследования гончарного и некоторых других кустарных промыслов в Туркестанском крае. – Ташкент: Китобда нашриёт кўрсатилмаган, 1916. С.74-75.
5. Ташходжаев Ш.С. Художественная поливная керамика Самарқанда. IX - начало XIII вв. – Ташкент: “ЎзССР Давлат бадиий адабиети”, 1967. С.95-97.
6. Рахимов М.К. Народные традиции в современной художественной керамика Ўзбекистана. - Ташкент, 1964.С.42-43.
7. Бойтуллаев Р. Соҳибқирон даврида хунармандчилик // Тошкент оқшоми, 2004 йил 7 апрель.

Азамат САИДОВ

Самарқанд давлат чет тиллари институти
педагогика ва психология кафедраси мудири,
педагогика фанлари номзоди, доцент

ЁШЛАР ЎРТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСТУВОР ВАЗИФА СИФАТИДА

Мақолада ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш устувор вазифа сифатидаги мақсад ва йўналишлари баён этилган. Шунингдек, мақолада соғлом турмуш тарзининг психологик, тиббий, маънавий-маърифий асослари ва саломатлик психологиясини шакллантиришнинг ижтимоий-психологик муаммолари ҳамда бу борадаги тавсиялар ўрин олган.

Таянч сўзлар: Ёшлар, соғлом авлод, соғлом турмуш тарзи, соғлом турмуш тарзи психологияси, оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш, саломатлик, билим ва кўникмалар, тиббий психология, маънавият, саломатлик психологияси.

В статье изложены цели и направления формирования психологии здорового образа жизни у молодёжи в качестве приоритетной задачи. Наряду с этим, в статье раскрываются психологические, медицинские, духовно-просветительские основы и социально-психологические проблемы формирования психологии здорового образа жизни.

Ключевые слова: молодёжь, здоровое поколение, здоровый образ жизни, психология здорового образа жизни, формирование здорового образа жизни в семье, здоровье, знания и навыки, медицинская психология, духовность, психология здоровья.

The article sets out the goals and directions of the formation of the psychology of a healthy lifestyle in young people as a priority. Along with this, the article reveals the psychological, medical, spiritual and educational foundations and socio-psychological problems of the formation of the psychology of a healthy lifestyle.

Keywords: youth, a healthy generation, a healthy lifestyle, the psychology of a healthy lifestyle, the formation of a healthy lifestyle in the family, health, knowledge and skills, medical psychology, spirituality, health psychology.

Мустақиллик йилларида мамлакатимизда адолатли демократик жамият бунёд этиш бош мақсад қилиб белгиланди ва бу мақсад сари изчил қадамлар қўйилди. Бунда инсон манфаатлари ва ҳақ-хуқуқларини тўлиқ ҳисобга оладиган, унинг асрий орзу-умидларини рўёбга чиқарадиган энг адолатли ижтимоий макон бўлмиш фуқаролик жамиятини қуриш борасида ҳам муҳим натижаларга эришилди.

Жамиятда соғлом турмуш тарзини янада шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний соғлом ва маънавий бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишига кенг жалб этилишини таъминлаш мамлакатимизда амалга оширилаётган фаол ислохатчилик сиёсатининг устувор йўналишларидан ҳисобланади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, инсон соғлигининг 20-25% атроф- муҳит таъсирида, 20% наслий омиллар асосида, қолган 55% ҳар-хил сабаблар, ўз соғлиги турмуш тарзига бўлган эътибори таъсирида шаклланади экан [2]. Сihat-саломатлик муаммолари бўйича келтирилган мазкур далиллар шахснинг соғлом турмуш тарзи борасидаги тасаввурлари, саводхонлик даражаси шахснинг ўсиб, вояга етишида асосий омил эканлигини исботлайди.

Соғлом авлодни шакллантириш жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш негизида амалга оширилади. Бунинг учун эса жамиятнинг ҳар бир аъзоси соғлом турмуш тарзини йўлга қўйиши, саломатликни маданиятчиликнинг бир кўриниши сифатида қабул қилиш лозим. Ёшлар ҳаётида, юриш-туришида ҳам мана шундай янгича тафаккурнинг шакллантирилиши бу борадаги барча муаммоларга ечим бўлиб хизмат қилади.

Соғлом турмуш тарзи кенг маъноли тушунча бўлиб, у унумли меҳнат қилиш, фаол дам олиш, спорт билан доимий шуғулланиш, организмни чиниктириш, шахсий касбий ва психогигиенага риоя қилиш, тўғри овқатланиш, зарурли одатлардан ўзини тийиш, ҳар йили шифокор кўригидан ўтиб туриш ва соғлом оилани шакллантиришда ўз ифодасини топади. Шунингдек соғлом турмуш тарзи бу шахснинг соғлом оилани шакллантириш ва соғлом фарзанд кўриш билан боғлиқ бўлган кўникмаларида ҳам ўз ифодасини топади. Бугунги кунда олий таълимда талаба-ёшларни интеллектуал, касбий, ахлоқий, маданий ривожланиш талабларини қондиришда улардаги соғлом турмуш тарзи, борасидаги билим, кўникмаларни, репродуктив маданиятни шакллантириш таълим мақсадларининг асосий қисми бўлиб ҳисобланмоқда хусусан, педагогик-психологик касб доирасидаги мутахассисларда.

Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, мутахассислар томонидан турмуш тарзи тушунчаси борасида аниқ бир тўхтамга келинмаган. “Турмуш тарзи” кенг қамровли, мураккаб ва ғоят кенг тушунчадир. У кишиларнинг ҳаёт фаолияти, ишлаб чиқариш, ижтимоий-сиёсий, маданий соҳадаги фаолиятларининг барчасини энг муҳими уларнинг амалийлигини, маълум бир ижтимоий, сиёсий, иқтисодий, фалсафий, тиббий ва биологик қадриятлар ва эҳтиёжларнинг реал ҳаётда акс этганлигини ўз ичига олади.

Таъкидлаш жоизки, саломатлик тушунчаси бу кенг маънодаги “соғлом турмуш тарзи”дир. У шахс умумий маданиятининг асосий қисмини ташкил қилади. Шахснинг соғлом турмуш тарзи унинг ижодий куч ва қобилиятларининг ривожланиши, ҳаёти ва фаолиятини ташкил қилиш шаклларида намоён бўлади. Соғлом турмуш тарзи шахснинг маънавий, жисмоний, руҳий, ижтимоий, генетик соғломлигини билдирувчи мураккаб жараён ҳисобланади.

Турмуш тарзи негизида кишиларнинг эҳтиёжлари, улар мақсадлари ва қадриятлари тизими ётади, лекин эҳтиёжлар ҳар доим ҳам англаган ва тўғри, яхши, ижобий эҳтиёжлар бўлавермайди. Англаган, шахс ва жамият манфаатларига мос келадиган эҳтиёжларгина турмуш тарзини ташкил этиш мумкин. Турмуш тарзи - жамоат ҳаётининг барча соҳаларида инсон ҳаёти фаолиятининг конкрет шакллар йиғиндисидир.

Илмий тажрибаларнинг кўрсатишича, файласуфлар, этнографлар, тарихчилар, социологлар, психологлар ва педагоглар томонидан соғлом турмуш тарзи, соғлом турмуш тарзи муаммосининг фалсафий жиҳатлари, соғлом турмуш тарзининг ижтимоий муносабатлардаги ўрни, жамиятга тарбиявий таъсири, аҳоли ўртасида, айниқса ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалаларига бағишланган қатор илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Турмуш тарзи тарихан таркиб топган ижтимоий- иқтисодий ва маънавий факторлар билан белгиланадиган кундалик ҳаёт уклади бўлиб, шу асосда ривожланган муносабатлар, анъаналар ва урф-одатлардан иборатдир.

Табиий равишда турмуш тарзи - инсоннинг жамият ва муҳитдаги ҳаётини, меҳнат қилиш, дам олиш ва бошқаларни ўз ичига олади. Унинг таркибий қисмларига нафақат ижтимоий-сиёсий ва ишлаб чиқариш фаолияти, балки ишлаб чиқаришдан ташқари вақтдаги ижтимоий-маданий фаолияти ҳам киради. Тиббий ва физиологик фаоллик ҳам унинг бир туридир. Тиббий ва физиологик фаолиятнинг бош мақсади эса соғлом бўлишга йўналтирилган. Буларнинг олдини олиш учун аҳолининг ўз саломатлигига бўлган адекват ва мутаносиб муносабатларини тарбиялаш ва кенг аҳоли қатламлари, шу жумладан ёшлар ўртасида тиббий билимларни тарғиб қилиш тақозо этилади.

Шундай қилиб, турмуш тарзида ҳар бир халқнинг узоқ асрлар давомида яратган маънавий ва моддий бойликлари, ён-атроф, муҳит ва келажак ҳақида тасаввурлари, миллий-этник белгилари, минталитети, урф-одатлари, анъаналари ҳамда яшаш усули тўла акс этади. Шу нуқтаи назардан

турмуш тарзи халқ, миллат, этноснинг ижтимоий-тарихий тараққиёт жараёнида яратган ҳаёт кечириш усуллариининг мажмуидир. Турмуш тарзи инсон ҳаёти ва инсоният мавжудлигининг, борлигининг асосий белгиси сифатида қадим кишилик жамияти билан бирга мавжудлик касб этган. Соғлом турмуш тарзига эга бўлиш ҳар бир халқ, ҳар бир миллат, ҳар бир инсон, ҳар бир шахснинг онги, унинг тафаккури ва дунёқараши, яшаш тарзи билан узвий ва бевосита боғлиқ психологик-ахлоқий ва ижтимоий-тарихий зарур хусусият ҳисобланади.

Ҳар бир миллат ўз маиший турмуш тарзига эга. Ҳар бир халқнинг ўз миллий турмушини ташкил этишга унинг миллий менталитети, маданият даражаси, турмуш шароити ва тарихий даври таъсир кўрсатади. Улар ўша миллатнинг соғлом турмуш маданиятига эга ёки эга эмаслигини белгилаб беради. Шунингдек, ҳар бир халқнинг соғлом турмуш маданиятини белгиловчи унинг тили, ахлоқий ғазилатлари, болаларга ғамхўрлик кўрсатиш, кексаларни қадрлаш, юриш-туриши, кийиниши, овқатланиши, соғломлик ҳолати мавжуд бўлади.

Турмуш тарзи кишиларнинг индивидуал ва руҳий ҳаётини фаолияти кўриниши бўлиб, у ижтимоий муносабатлар, ижтимоий-сиёсий фаолият, мулоқот, дунёқараш, ҳуқ-атвор, меҳнат, маиший дам олиш каби омиллар таъсирида шаклланади.

Тиббий энциклопедик луҳатларда саломатлик тушунчаси 4 та асосий йўналишга бўлиб изоҳланади ва ўрганилади [3].

1. Ҳолати бўйича саломатлик. Бу йўналиш организмнинг умумий ҳолатини белгиловчи, унинг биологик ўсиши ва ривожланиш жараёнини белгилайди.

2. Ҳаракат бўйича саломатлик. Бу инсон организми ҳар хил аъзоларининг ҳаракат вазибаларини таъминлаш, ўсиш даражасини белгилайди.

3. Руҳий саломатлик. Бу атама фанга 1979 йилда киритилган бўлиб, инсон руҳий ҳолатини аниқлайди. Шахснинг руҳий ҳолати яъни қувонч- ташвишлари, турли ўзгаришлар, воқеаларнинг сикхат-саломатликка бўлган таъсирини табиий ва ижтимоий-психологик имкониятларидан келиб чиқиб ўрганади.

Маънавий саломатлик. Бу шахснинг жамиятда ўз ўрнини топиши, ўз хатти-ҳаракатлари, ички кечинмаларини тартибга солиш, умуминсоний кадриятларга содиқлик ва улардан ҳаёт тарзини йўлга қўйишда фойдаланиш, оғир ҳаётини вазиятларда оқилона йўл танлаш кўникмаларининг шаклланиши билан белгиланади. Баъзи бир рус олимлари масалан, Т.Ф.Акбашев, Б.А.Классов инсоннинг маънавий саломатлигини уч омил бирлигида яъни ижтимоий, психологик, интеллектуал ва репродуктив саломатлик билан тўлдирадлар.

Уларнинг фикрича, интеллектуал саломатлик фикрлаш, ахборотларни қабул қилиш ва уни етказишда ўз аксини топса, ижтимоий саломатлик, инсонни ижтимоий фаоллигида жамиятда ўз ўрнини топиши, касбий камолотида ўз ифодасини топади. Психологик саломатлик мослашувчанлик, ўз ҳиссиёт ва кечинмаларини бошқара олиш, психоген ва низоли вазиятларда мақбул хатти-ҳаракатларни амалга ошириш, руҳий тетиклик, барқарорлик, соғлом ҳуққилик ва шу кабилар билан характерланади. Репродуктив саломатлик эса ота-оналар билан бўлган алоқада, оилавий муносабатлар, жинсий маданият, фарзанд кўриш ва уни тарбиялаш билан боғлиқ бўлган ҳолатларда намоён бўлади.

Саломатлик, соғлом турмуш тарзи психологияси муаммоси бўйича шуғулланувчи тадқиқотчилардан Р.Айзман шахс саломатлигига таъсир этувчи омилларни ўрганад экан, унинг куйидаги даражаларини ажратиб кўрсатади:

жисмоний, яъни генетик, биокимёвий, метаболик, морфологик, функционал;
руҳий, яъни ҳиссий, ақлий, шахсий;
ижтимоий-маънавий ёки ахлоқий [4].

Тадқиқотларимиз натижалари тиббий-биологик, психологик ва педагогик, фалсафий, ижтимоий адабиётларнинг таҳлили соғлом турмуш тарзи тушунчасига турлича ёндошувларни таҳлил этиш ва психологик нуқтаи назардан ўрганиш асосида куйидагича таъриф бериш имконини берди. Соғлом турмуш тарзи психологияси - инсониятнинг пайдо бўлиши билан ҳаётини эҳтиёжга айланиб қолган маънавий, жисмоний, руҳий, ижтимоий саломатлик ҳақидаги миллий ҳамда умуминсоний кадриятларнинг мазмун ва моҳиятини чуқур билган ҳолда уларга онгли равишда амал қилиш, режали, мақсадли соғлом ҳаёт кечириш коидаларига тўлиқ риоя этган ҳолда уларни кундалик ҳаётини эҳтиёжга айлантириш тафаккури ва унинг амалиёти демакдир.

Демак, соғлом турмуш тарзининг икки муҳим қирраси мавжуд, биринчидан инсоннинг соғломлик борасидаги билим ва малакалар мажмуидан иборат, иккинчидан эса, мана шу билим ва малакалар унинг реал ҳаётидаги амалга оширилишига боғлиқ. Соғлом турмуш тарзи мактабгача ёшдаги болалар онгида шаклланиши ва уларнинг ҳаёт тарзига айланиши учун педагогик жараёндан

узвийлик ва узлуксизлик талаб этилади. Узвийлик - амалга ошириладиган таълим-тарбия ишларининг мазмунан изчиллиги, бири бирини тўлдириши, тизимлилиги, илмийлиги, давомийлиги, босқичма-босқич амалга оширилиши, ҳаёт қўйган муаммоларга ҳозиржавоблиги, амалиётга мослиги ҳамда ўзаро алоқадорликда самарали педагогик натижалikka олиб келиши демакдир.

Социолог олимларнинг фикрига кўра турмуш тарзи муайян тарихий ижтимоий муносабатларга мос келувчи инсон ҳаёт фаолиятининг индивидуал ёки гуруҳий тури. Жамият ҳаётида шахс турли соҳаларга оид ўз фикрларини намоён этади. Турмуш тарзи иқтисодий, ижтимоий, сиёсий, маданий, табиий ва бошқа шароитларга боғлиқ ҳолда шаклланади ва жамият моддий ва маънавий ҳаёти унсурларидан ташкил топган яхлит тузилма сифатида намоён бўлади. Турмуш тарзи муайян ижтимоий қурилмани тавсифлайди ва бу жамиятда индивид қандай яшаётганини, у инсон ўз “Мен”и ривожланиши ва такомиллашиши учун нима қилаётганини, унинг эҳтиёжлари манфаатлари ва ижодий имкониятлари амалга ошаётганини кўрсатади. Турмуш тарзи ижтимоий-иқтисодий муносабатлар, мафкура ва маданият, атроф-муҳитнинг инсонга таъсири сифатида шаклланади ҳамда жамиятдаги иқтисодий ва ижтимоий-сиёсий жараёнларга фаол таъсир этади. Биргаликдаги фаолият усуллари, ижтимоий-жамоавий муносабатлар ва кишилар ўртасидаги алоқа, улар мулоқоти ва хулқ-атворининг устувор шакли, мулоқотнинг мақсад ва вазифаси, фаолиятнинг манфаатлари турмуш тарзининг характери белгилайди.

Турмуш тарзи ва саломатлик тушунчаларининг ўзаро боғлиқлиги соғлом турмуш тарзи тушунчасини келтириб чиқаради. Тиббиёт энциклопедиясида келтирилган таърифига кўра: турмуш тарзи - кишилар ҳаётининг фаолиятининг аниқ тури ҳақидаги тасаввурларни мувофиқлаштирувчи муҳим ижтимоий категориялардан бири [1]. У ёки бу миллат, элатга, эътиқодга (динга) тааллуқлилик турмуш тарзига ўзига хослик бағишлайди. Эътиқод ва ишонч нуктаи назардан буддавийлар, христианлар, мусулмонлар ва бошқаларнинг турмуш тарзи бир- бирдан фаркланади. Турмуш тарзи шахар, қишлоқ, ёшлар, ишчилар, деҳқонлар, зиёлилар, талабалар турмуш тарзи кабиларга ажратилади.

Маълумки, ҳар қайси миллатнинг ўзига хос маънавий маданиятини шакллантириш ва юксалтиришда, ҳеч шубҳасиз, оиланинг ўрни ва таъсири бекиёсдир. Чунки инсоннинг энг соф ва покиза туйғулари биринчи галда оила бағрида шаклланади. Шунингдек, инсон характери, табиати ва дунёқараши белгилайдиган маънавий мезон ва қарашлар, нобабатлар тўғрисидаги дастлабки тасаввурлар оила шароитида, ота-онанинг ибрат-намунасида шаклланади. Шу нуктаи назардан қараганда, оила тарбияси шахс маънавиятини шаклланишидаги асосий восита экан, бу ўринда бола тарбиясида соғлом насл масаласи ҳам муҳим роль ўйнашини инкор этиб бўлмайди. Шу маънода ёшларни ҳар томонлама соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш, улар онгида “Соғлом турмуш тарзи - соғлом оила, соғлом оила бу соғлом фарзанд, бахтли келажакдир” тасаввурини шакллантириш, бўлажак ота-оналар яъни талаба-ёшлардаги репродуктив маданиятни шакллантириш бу йўналишдаги ислохотларнинг асосий вазифаларидан саналади.

Соғлом авлодни шакллантириш жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш негизида амалга оширилади. Бунинг учун эса жамиятнинг ҳар бир аъзоси соғлом турмуш тарзини йўлга қўйиши, саломатликни маданиятликнинг бир кўриниши сифатида қабул қилиш лозим. Ёшлар ҳаётида, юриш-туришида ҳам мана шундай янгича тафаккурнинг шакллантирилиши бу борадаги барча муаммоларга ечим бўлиб хизмат қилади.

Психологик билимларга кўра саломатлик ҳақидаги билим ва соғлом тафаккурнинг шаклланганлиги соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришнинг энг биринчи ва муҳим бўғини ҳисобланади

Бугунги кунда соғлом тафаккур билан боғлиқ бирламчи элементлар, яъни ғоялар, қарашлар, тушунчалар, уларнинг инсон ҳаётида махсус сайи-ҳаракатга айланиши, уларнинг ҳаракатга айланиши учун зарур бўлган ижтимоий-психологик тизимнинг мавжудлик даражаси етарлидек кўринади.

Бироқ, мана шундай қадриятлар тизимининг мавжудлигига қарамасдан, педагогик психология жараёнидан талаб этилаётган нарса шундаки, инсондаги соғлом турмуш тарзи психологияси шахс ва унинг ҳаётининг мақсади, яъни саломатлик тафаккурига айлантириш лозим. Саломатлик қадриятлари агар шахс ҳаётида амалда қўлланилмаса, оддий ғоя ва қараш тарзида қолиб кетади. Мазкур қараш ва ғоялар шахс ҳаётининг таркибий қисми ва унинг яшаш тарзига айлангандагина улар турмуш тарзига айланади.

Бугунги кунда соғлом турмуш тарзи психологияси тушунчасининг мазмуни инсон - шахс - соғлом - билим ва малакаларни эгаллашга интилиш - соғлом бўлишга нисбатан сайи - ҳаракат - саломатликни шахсий қадриятга айлантириш - саломатлик нуктаи назардан баркамолликка эришиш - шахсий саломатликнинг барқарорлиги ва таъмин этилганлигига эришиш - ўз саломатлигининг

посбони бўла олиш - жамият, яъни оила, меҳнат ёки ўқитиш даргоҳи, маҳаллада соғлом турмуш маданиятининг шаклланишига ҳаракат қилиш ва жамиятга ижобий таъсир ўтказа олиш - жамиятни соғломлаштириш каби тушунчаларнинг узвийлиги, улар давомийлиги ва устуворлигини талаб этади.

Саломатлик психологиясига эга бўлган инсон на фақат саломатликни асраш бўйича билим ва малакаларни эгаллаган бўлади, балки эгаллаган билим ва малакаларни ўз ҳаёти жараёнида қўллаб, ўз саломатлигининг посбонига айланади. Бугунги инсон ҳаёт тарзига бўлган турли иқтисодий, ижтимоий, психологик ва маънавий-мафкуравий таҳдидлар ўсиб бораётган шароитида соғлом тафаккур ҳам тиббий, ҳам психологик, ҳам маънавий жиҳатдан инсонни мураккаб дунё воқелиги ичида турли мавжуд зиддиятлардан асрагучи қонунлар мажмуаси сифатида жуда муҳим роль ўйнайди. Аммо инсоннинг ўзи эгаллаган билим ва малакаларни қўллашга, ўз ҳаётида уларга қатъий риоя қилишга ўрганмас экан, берилган билим ва малакалар кўзланган натижага эришиш имконини бермайди.

Кейинги йилларда соғлом турмуш тарзи ва маданияти масалалари кенг ижтимоий оммани қизиқтираётган энг долзарб мавзулар қаторидан ўрин олаётганини кузатиш мумкин. Хусусан, Россияда унинг кўпмиллатли ва элатли давлат бўлганлиги боис толарантлик, провослав динидаги саломатлик омиллари, шунингдек бошқа дин ва маданиятларда, масалан ислом динида соғломликка бериладиган баҳо ва уни шакллантиришнинг педагогик-психологик усуллари, шакл ва воситаларига эътиборнинг кундан кун ўсиб бораётганлигини қайд этиш мумкин.

Таълим соҳасида амалга оширилаётган ислохотлардан асосий мақсад халқнинг бой интеллектуал мероси ва умумбашарий қадриятлар асосида замонавий маданият, иқтисодиёт, фан ва техника, технологияларнинг ютуқлари асосида шахснинг маънавий сифатларини тарбиялаш ва ривожлантиришдан иборат. Чунки, ижтимоий-иқтисодий ислохотлар муваффақияти, жамиятнинг ахлоқий ва маънавий такомили кўп жиҳатдан шахснинг маънавий-психологик тарбиясига боғлиқ. Дарҳақиқат сўнгги йилларда кескин ўзгарган ҳаёт шароитлари ва таълим тизими, унинг мақсади, мазмуни, турлари ўртасидаги ўзгаришлар ёш авлоднинг маънавий тарбиясига янгича қараш, уни бугунги кун нуктаи назаридан ўрганиш, баҳолаш ва унда халқимизнинг бой маданий меросидан мақсадли фойдаланишни талаб этмоқда.

Юқоридагилардан хулоса қилиб қайд этиш мумкинки, саломатликни асрашга ва соғлом турмуш тарзига йўналтирилган психология ўзининг илк шаклланиш жараёнида турибди. Зеро, кўпчилик одамлар умр бўйи ўз саломатлигини бефойда сарфлаш амалиёти билан шуғулланаётганлиги, аслида эса улар саломатликни асраш фаолияти билан умр бўйи мақсадли шуғулланиши зарур эканлиги, чунки инсон жисми ва психикаси ўз ривожланишига кўра табиий равишда қарилик томон йўналтирилган фаол ҳаракат ҳисобланади.

Адабиётлар

1. Жабборов И. Турмуш тарзи, урф-одатлар ва одоб. -Т.: Ўзбекистон, 1983.
2. Каримова В. Саломатлик психологияси ёхуд соғлом бўлиш учун руҳиятни бошқариш сирлари. – Тошкент : Янги аср авлоди, 2005.
3. Толстых В.И. Образ жизни. Понятие. Реальность. Проблемы. - М.: Мысль, 1975.
4. Шарипова Д.Ж. ва бошқалар. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. Фарғона, 2010.

Муҳиддин БАФАЕВ

Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика
университети психология кафедраси
ўқитувчиси, Халқаро психология
фанлари академиясининг Фахрий аъзоси

ШАХСДА МИЛЛИЙ БАҒРИКЕНГЛИКНИ ЎРГАНИШНИНГ ЭКСПЕРИМЕНТАЛ НАТИЖАЛАРИ

Жаҳон тажрибасидан маълумки, давлатнинг барқарорлиги кўп жиҳатдан миллатлараро муносабатлардаги турли муаммоларни ҳал этиш қobiliятига боғлиқдир. Тарихий жиҳатдан толерантлик (бағрикенглик) инсонларга ҳамдарад бўла олиш хусусиятлари Шарқ цивилизацияси таркибида шаклланган.