

YOSHLARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH IJTIMOIY MOSLASHUV JARAYONI SIFATIDA

Qadirova Shahnoza Saidabdullayevna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzi tushunchasining murakkabligi va uni turli nuqtai nazardan tushunishning muhimligi ko‘rib chiqilgan. Sog‘lom turmush tarzi faqat jismoniy holat emas, balki hissiy, ma‘naviy va intellektual omillarni ham o‘z ichiga oladi. Psixologik yetuklik, oilaviy muhit, shaxsiy qadriyatlar va jamiyat ta‘siri yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy rol o‘ynaydi.

Kalit so‘z: sog‘lom turmush tarsi, psixologik holat , psixologik yetuklik, oilaning ta‘siri, yoshlar salomatligi ,stress,salomatlik qadriyati, zararli odatlar,sog‘lom hayot tarzi motivatsiyasi.

"Sog‘lom turmush tarzi" tushunchasining aniq ta‘rifi hozircha mavjud emas. Buning sababi shundaki, har bir kishi bu atamaga o‘zining ma‘lum bir ma‘nosini kiritadi. Ko‘pincha sog‘lom turmush tarzi turli kasalliklarning oldini olishga, shuningdek, inson salomatligini har tomonlama mustahkamlashga qaratilgan.

Sog‘lom turmush tarzi turli nuqtai nazardan, masalan, tibbiy yoki motivatsion nuqtai nazardan ko‘rib chiqiladi. Bizni psixologik jihat, ya‘ni umumiy psixologik holat qiziqtiradi.

Ta‘kidlash joizki, sog‘lom turmush tarzining psixologik jihatiga hissiy, ma‘naviy va intellektual kayfiyatni kiritish mumkin. Salomatlikni saqlashga, binobarin, sog‘lom turmush tarzini olib borishga moyillik yoshlikdan boshlab tarkib topadi.

Insonning sog‘lom turmush tarzini shakllantiruvchi omillardan biri psixologik yetuklikdir. Bunga qarama-qarshi hodisa psixologik infantillikdir. Bola o‘zini tarbiyalagan odamdan mustaqil bo‘lganida yetuklikka erishadi. Ona yoki ota (yoki birgalikda ikkala ota-ona) alohida vazifani - bolani dastlabki baholash vazifasini bajaradi. Agar ota-onalar tarbiyaga ijobiy his-tuyg‘ularni kiritmasalar, u holda bola o‘zini sevishga va o‘zini hurmat qilishga yetarlicha munosabatda bo‘lishga to‘sqinlik qiladigan majmualarga ega bo‘ladi.

Bundan tashqari, oila bolaning psixologik holatiga juda kuchli ta‘sir ko‘rsatadi. Agar bolalar juda yoshligidanoq ota-onalari sog‘lom turmush tarzini olib borayotganini, sport bilan shug‘ullanayotganini, to‘g‘ri ovqatlanayotganini ko‘rsalar, bola o‘z salomatligini to‘g‘ri idrok etishga, uni saqlashga o‘rganadi.

Insonning sog‘lom turmush tarziga ta‘sir ko‘rsatuvchi yana bir omil - bu insonning shaxsiy ma‘nosidir. U ijobiy yoki nizoli bo‘lishi mumkin. Masalan,

salomatlik haqida g'amxo'rlik qilish zarurati boshqa qadriyatlarga zid kelishi mumkin. Bu boshqa odamlar bilan muloqot qilish akti sifatida do'stona davralarda spirtli ichimliklarni qabul qilishning ijobiy ma'nosi bo'lishi mumkin. Ya'ni, spirtli ichimliklarning zarari haqida ma'lumotga ega bo'lgan odam salomatlikning shaxsiy ma'nosi tufayli har doim ham ularga rioya qilmaydi, degan xulosaga kelish mumkin.

Bunday omillar juda ko'p. Sog'lom turmush tarzi bolalikdan boshlab oilada, keyin maktabda, do'stlar va o'rtoqlar davrasida, keyin esa butun jamiyatda shakllanadi. Har qanday zarba insonning hissiy yoki ma'naviy holatini o'zgartirishi mumkin, bu esa STTga bo'lgan munosabatning o'zgarishiga olib keladi.

Bolaning ruhiy holatiga atrofdagilarning bahosi ta'sir qilishi mumkin. Masalan, bolaning jismoniy kamchiliklari ustidan kulish va masxara qilish uning butun keyingi hayotiga ta'sir ko'rsatadigan komplekslarni shakllantiradi.

Zamonaviy hayot insondan to'liq stressga chidamlilikni talab qiladi. Hozir har qanday gazetada kasalliklarning aksariyati, jumladan, bizni hamma joyda ta'qib qiladigan stresslar tufayli namoyon bo'lishini o'qishingiz mumkin. Stress holati bolada ham namoyon bo'lishi mumkin, masalan, onasi bolani turli xil to'garak va seksiyalarga olib boradi, bolani har tomonlama rivojlanishi, sport va aqliy mehnat bilan shug'ullanishi kerakligini ta'kidlaydi. Ko'pincha ota-onalarning bolaning sog'lom turmush tarziga bo'lgan bunday intilishi vaqt, uyqu, dam olish yetishmasligi tufayli psixologik salomatlikka putur yetishiga olib keladi. Boshqa tomondan, ba'zi oilalar, aksincha, o'z farzandlariga, ularning muammolariga yetarlicha e'tibor bermaydi. Bola o'z holiga tashlab qo'yilgan, deyishadi. Unda paydo bo'lgan muammolar oilada hal qilinmaydi, bu esa psixologik holatga ham ta'sir qiladi. Ota-onalar va atrof-muhitdan olinadigan sog'lom turmush tarzi haqidagi ma'lumotlar salomatlik madaniyatining muhim qismiga aylanishi kerak. Nazariy tayyorgarlik bu bilimlarni keyinchalik amaliyotda qo'llashga ta'sir qiladi.

Ushbu muammoning yechimi bolani tug'ilganidan boshlab sog'lom turmush tarziga o'rgatish bo'lishi mumkin. Bolalar o'z ota-onalari va umuman jamiyat misolida sog'lom turmush tarzini olib borish zarurligini ko'rishlari kerak. Lekin ma'lum psixologik va jismoniy sifatlarga ega bo'lgan katta yoshli yoki tajribaliroq, obro'li kishi albatta namuna bo'lishi kerak. Maktabda spirtli ichimlik ichib yoki qo'lida sigareta bilan ko'rinmagan jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sport seksiyasida esa murabbiy bo'lishi mumkin. Ota-onalar zararli odatlar tufayli buzilgan inson a'zolari ko'rsatilgan muzeyga ekskursiya uyushtirishlari mumkin. Xabardorlik, ishonch va sog'lom namuna bolaning sog'lom turmush tarzini olib borishga bo'lgan motivatsiyasining asosidir.

Boshqa tomondan, sog'lom turmush tarzi haqidagi ma'lumotlar an'anaviy ravishda tibbiy amaliyot predmeti bo'lmagan sohalarda tibbiy diskursning tarqalishi bilan bog'liq. Shu ma'noda, nafaqat alohida shaxsning, balki jamiyatning alohida

sohalari, masalan, iqtisodiyot, madaniyat va boshqalarning, shuningdek, butun jamiyatning salomatligi yoki kasalliklari haqida gapirish o'rinlidir. Sog'lom turmush tarzi muammolari ko'pincha ma'lum bir hudud yoki davlatda aholining turmush sifati kontekstida ko'rib chiqiladi.

Rossiyada o'sib kelayotgan avlodning salomatligi xavfli tus oldi. 1991-yildan boshlab endokrin tizimi kasalliklari, ovqat hazm qilishning buzilishi, moddalar almashinuvi va immunitetning buzilishi, qon kasalliklari kabi guruhlar bo'yicha kasallanish dinamik ravishda o'sib bormoqda. Nerv sistemasi va sezgi organlarining birinchi marta aniqlangan kasalliklari soni ko'paydi. Kasalliklarning umumiy sonida ushbu kasalliklarning ulushi 7 dan 10% gacha oshdi. O'ta xavfli kasalliklarning sezilarli darajada o'sishi kuzatilmoqda. Bolalarda xavfli o'smalar bilan kasallanish shu davrda 18 foizga, oligofreniya bilan kasallanish 24 foizga, sil bilan kasallanish 1,7 baravar ko'paydi. Bolalarning zaxm bilan kasallanish holatlari 38 tadan 2626 taga ko'paydi. Bunda so'nggi o'n yillikda faol rivojlangan jinsiy beboshlik natijasida pedofiliyaning o'sishi ham muhim rol o'ynamoqda. O'smirlar salomatligining yomonlashish tendensiyasi ham xuddi shunday. Bugungi kunda o'smirlar orasida sog'lomlar ulushi chorak atrofida[2].

Zamonaviy yoshlar ongida salomatlik va sog'lom turmush tarzi qadriyati paradoksal, ziddiyatli xarakterga ega. Talaba yoshlar o'rtasida o'tkazilgan so'rovlar shuni ko'rsatadiki, salomatlik qadriyati instrumental xususiyatga ega bo'lib, qo'yilgan maqsadlarga erishish, turli ehtiyojlarni qondirish vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

Yigit va qizlarning beshdan to'rt qismi salomatlik ularning turmush tarziga bog'liq degan fikrga qo'shiladi, respondentlarning 70 foizi salomatlik ularning o'ziga bog'liq deb hisoblaydi. Shu bilan birga, respondentlarning yarmi o'z sog'lig'iga bo'lgan munosabatini faqat kasal bo'lganda, uchdan bir qismi esa kasallik belgilari paydo bo'lganda o'zgartirishi mumkinligini tan oladi. Shunday qilib, yigit va qizlarning yarmi "momaqaldiraq gumburlaguncha..." taktikasiga amal qiladi va o'z salomatligiga nisbatan strategiyaga umuman ega emas.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, "sog'lom turmush tarzi" tushunchasi yoshlar ongida keng va noaniq ma'noga ega. "O'quvchi yoshlarning 73,9 foizi uchun STT - bu insonning xulq-atvori va faoliyati bo'lib, sog'liqqa ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Respondentlarning 20 foizi uchun zararli odatlarning yo'qligi, 11,6 foizi uchun esa kasalliklarning yo'qligi," deb yozadi N. I. Belova [10].

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshlarning zamonaviy Rossiya jamiyati sharoitlariga muvaffaqiyatli moslashuvi sog'lomlikka yo'naltirilgan ehtiyojlar va qadriyatlar tizimini maqsadli shakllantirishga bog'liq.

ta faoliyat. To'garaklar, seksiyalarga uzoq vaqt qatnashish shaxsning o'zini o'zi anglash qadriyatlarining shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: ta'lim ($C = 0,059$), ish ($C = 0,067$), oila ($C = 0,101$), bolalar ($C = 0,105$).

Shunday qilib, o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma ko'ra, salomatlik eng muhim hayotiy qadriyatlardan biri bo'lib, u o'sib kelayotgan avlodning ijtimoiy farovonligi bilan chambarchas bog'liq. Shunga o'xshash tendensiya I. V. Svetkovaning Tolyattidagi vaziyatni o'rganish bo'yicha ishlarida qayd etilgan [6-7].

Biroq, salomatlik qadriyatining ikkinchi o'rindan birinchi o'ringa ko'tarilishi so'nggi besh yil ichida Rossiya jamiyatida kuzatilgan ijobiy tendensiyalarni aniq ko'rsata olmaydi. Aksincha, bu o'sib kelayotgan avlod Rossiyaning kelajagi uchun keksalarning xavotirini va aholining to'laqonli turmush sharoitlarini ta'minlash bo'yicha samarali chora-tadbirlarni ishlab chiqish zarurligini tushunishini anglatadi.

Salomatlik tug'ma va orttirilgan ta'sirlardan kelib chiqadigan biologik va ijtimoiy sifatlarning uyg'un birligidir. Salomatlik holati 20% irsiyatga, 20-25% iqtisodiy omillarga, 5-10% sog'liqni saqlash holatiga bog'liq. T. E. Petrova va A. A. Karavashkinlarning ta'kidlashicha [8], salomatlikka ta'sir etuvchi eng kuchli omil turmush tarzi bo'lib, u inson organizmining to'laqonli ishlashini 50% ta'minlaydi.

Zamonaviy tadqiqotchilar salomatlikni butun organizmning ko'p o'lchovli dinamik holati deb hisoblaydilar, uning dinamikasi uchta asosiy tarkibiy qism bilan belgilanadi. Birinchidan, jismoniy tarkibiy qism - organizm a'zolari va tizimlarining o'sish va rivojlanish darajasi (bu jarayonning asosi organizmning moslashuvini ta'minlaydigan morfologik va funksional o'zgarishlar va zaxiralardir). Ikkinchidan, psixologik tarkibiy qism - ruhiy, axloqiy va ma'naviy sohaning holati (uning asosini adekvat xulq-atvorni ta'minlaydigan umumiy ma'naviy qulaylik holati belgilaydi). Shuningdek, ijtimoiy tarkibiy qism, ya'ni hayotiy faoliyatning motivatsion va ehtiyoj-axborot sohalari xususiyatlari majmuasi, shaxsning jamiyatdagi qadriyatlari, munosabatlari va xulq-atvor motivlari tizimi ham muhim rol o'ynaydi [9].

Zamonaviy yoshlar ongida salomatlik va sog'lom turmush tarzi qadriyati paradoksal, ziddiyatli xarakterga ega. Talaba yoshlar o'rtasida o'tkazilgan so'rovlar shuni ko'rsatadiki, salomatlik qadriyati instrumental xususiyatga ega bo'lib, qo'yilgan maqsadlarga erishish, turli ehtiyojlarni qondirish vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

Yigit va qizlarning beshdan to'rt qismi salomatlik ularning turmush tarziga bog'liq degan fikrga qo'shiladi, respondentlarning 70 foizi salomatlik ularning o'ziga bog'liq deb hisoblaydi. Shu bilan birga, respondentlarning yarmi o'z sog'lig'iga bo'lgan munosabatini faqat kasal bo'lganda, uchdan bir qismi esa kasallik belgilari paydo bo'lganda o'zgartirishi mumkinligini tan oladi. Shunday qilib, yigit va qizlarning yarmi "momaqalldiroq gumburlaguncha..." taktikasiga amal qiladi va o'z salomatligiga nisbatan strategiyaga umuman ega emas.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, "sog'lom turmush tarzi" tushunchasi yoshlar ongida keng va noaniq ma'noga ega. "O'quvchi yoshlarning 73,9 foizi uchun STT - bu insonning xulq-atvori va faoliyati bo'lib, sog'liqqa ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Respondentlarning 20 foizi uchun zararli odatlarning yoʻqligi, 11,6 foizi uchun esa kasalliklarning yoʻqligi," deb yozadi N. I. Belova [10].

Adabiyotlar

1. Kozina G. Yu. Zdorove v sennostnom mire studentov // Sots. - 2007. - No 9. - S. 147-149.
2. Chuprov V. I., Zubok Yu. A., Uilyams K. Molodej v obshestve riska. - 2-ye izd. - M.: Nauka, 2003. -B. 200.
3. A. Yosh avlodning ijtimoiy salomatligi // Ijtimoiy-gumanitar bilimlar. -2008. - No 1. - B. 119.
4. Svetkova I. V. Sotsialnoye zdorove v sisteme jiznennix oriyentatsiy molodeji // Vestnik Voljskogo universiteta im. V. N. Tatishcheva. - 2011. - No 7. - S. 155-161.
5. Svetkova I. V. Zdorove v kontekste problem kachestva jizni molodeji // Vestnik Voljskogo universiteta im. V. N. Tatisheva. - 2009. - No 2. - S. 274-288.
6. Petrova T. E., Karavashkin A. A. Rossiya yoshlari salomatligi: kompleks yondashuv // Ijtimoiy-gumanitar bilimlar. - 2007. - No 5. - S. 254-255.
7. Belova N. I. Paradoxi zdorovogo obraza jizni uchasheysya molodeji // 8.Sotsiologicheskiye issledovaniya. - 2008. - No 4. - B. 85.
8. Sovremennaya sotsiologiya obrazovaniya: ucheb. Qoʻllanma / masʼul muharrirlar A. M. Osipov, V. V. Tumalev. -Rostov n/D.: Feniks, 2005. - S. 106.
9. Svetkova I. V. Obraz rossiyanina v kontekste protsessov modernizatsii monogroda // Konsept. -2013. - No 02 (fevral). - ART 13041. - URL: <http://e-koncept.ru/2013/13041.htm>. - Gos. reg. El No FS 77-49965. - ISSN 2304-120X. (data obrasheniya 03.10.2014).
10. Juravleva I. V., Ivanova L. Yu. "Salomatlik" milliy loyihasi rossiyaliklarning sogʻlom holatini yaxshilaydimi? // Rossiya reformiruyushayasya: yejegovdnik / otv. red. M. K. Gorshkov. - Вып. 8. - M.: Institut sotsiologii RAN, 2009. - S. 377-392.
11. Svetkova I. V. Otsenka tolyattinsev razvitiya sotsialnoy sferi v usloviyax reformirovaniya monogroda // Konsept. - 2013. - No 06 (iyun). - ART 13129. - URL: <http://e-koncept.ru/2013/13129.htm>. - Gos. reg. El No FS 77-49965. - ISSN 2304-120X (murojaat qilingan sana 03.10.2014).
12. Svetkova I. V. Sotsialnoye zdorove v sisteme jiznennix oriyentatsiy molodeji. - B. 184.