

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА СОҒЛОМ ОИЛА ҚАДРИЯТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ



Иргашев Шухрат Боисович, Файзиева Нозима Нуриллаевна, Мамадалиева Ўлмас Ибрагимовна,
Туляганова Камола Абдурашидовна, Алимова Дилзода Ибрагимовна
Тиббиет ходимларининг касбий малакасини ошириш маркази, Ўзбекистон Республикаси, Тошкент ш.

ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

Иргашев Шухрат Боисович, Файзиева Нозима Нуриллаевна, Мамадалиева Улмас Ибрагимовна,
Туляганова Камола Абдурашидовна, Алимова Дилзода Ибрагимовна
Центр развития профессиональной квалификации медицинских работников,
Республика Узбекистан, г. Ташкент

ISSUES OF FORMING HEALTHY FAMILY VALUES IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Irgashev Shukhrat Boisovich, Fayzieva Nozima Nurillaevna, Mamadalieva Ulmas Ibragimovna, Tulyaganova
Kamola Abdurashidovna, Alimova Dilzoda Ibragimovna
Center for the Development of Professional Qualifications of Medical Workers,
Republic of Uzbekistan, Tashkent

e-mail: info@tipme.uz

Резюме. *Замонавий Ўзбекистонда оила институти, унинг жамиятдаги ўрни ва таъсир даражаси юқорилаб бормоқда. Айтиши жоизки, миллатимиз оила қадриятларини доимо баланд қўйган. Ушбу қадриятлар асосида минг йиллик ҳаётий тажриба ва маъсулят жам бўлган. Бугунги ёшлар орасида жисмонан, руҳан ва ижтимоий жиҳатдан соғлом оилани шакллантириш замонавий тиббиёт ва таълим йўналишларининг долзарб масаласидир.*

Калит сўзлар: *оила, саломатлик, шаклланиш, тиббиёт, таълим.*

Abstract. *In modern Uzbekistan, the Institute of the family, its place in society and the level of influence are increasing. That being said, Our Nation has always placed family values high. On the basis of these values, there were thousands of years of life experience and enlightenment. The formation of a physically, mentally and socially healthy family among today's youth is an urgent matter of modern medical and educational directions.*

Keywords: *family, health, formation, medicine, education.*

Кириш. Жамиятнинг замонавий тараққиёт жараёни биздан ҳар томонлама етук ва баркамол, соғлом ва илғор шахс бўлиш билан бирга мустақил Ўзбекистоннинг фаол аъзоси бўлишни талаб этади. Шунинг учун бугунги кун тиббиёти ва хусусан саломатлик билан шуғулланувчи тиббий валеология фанининг асосида аҳоли орасида аввало ўз саломатлигига масъулият билан ёндошишга йўналтирилган хулқ-атвор ҳамда соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш ётади.

Ҳозирги кунда тиббий валеология аҳолининг жисмоний ва руҳий саломатлигини баҳолаш услубларини ва саломатликни бошқариш, соғломлаштириш дастурларини яратишга йўналтирилган. Мазкур жараён мунтазам

равишда такомиллашиб, янги маълумотлар билан бойиб ниҳоят замонавий жамиятга зарур бўлган превентив тиббиёт йўналиши сифатида шаклланиб боради. Мавзуга яқинроқ қилиб айтганда: хусусий валеология мақсадли гуруҳлар орасида индивидуал ва оммавий таъсир этиш тамойиллари, стандартлар ва алгоритмлар орқали саломатликни бошқаришни таъминлайди.

Мақсадли гуруҳлар: ёш оила, ҳомиладор аёл, гўдак бола, болалар ва ўсмирлар, ёшлар, етук ва ўрта ёш, кекса ва қариялардир. Етита мақсадли гуруҳлар қуйидаги таъсир этиш тамойиллари орқали ўрганилади: маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий. Санаб ўтилган тамойиллар

шахсга ҳар томонлама ижобий таъсир кўрсатиш имконини беради.

Сўнгра белгиланган мақсадли гуруҳда ҳар бир тамойилга хос стандартлар (мезон) кўриб чиқилади ва алгоритмлар тузилади, яъни ҳаётга тадбиқ этиш бўйича аниқ механизмлар ва дастурлар яратилади.

Шунинг учун валеология асосини ташкил этувчи учта асосий йўналиш батафсил тушунтириб берилади: одамнинг индивидуаллиги, унинг резервлари ва организмнинг имкониятларини оширувчи ҳаёт тарзини шакллантириш.

Ҳаёт тарзини шакллантириш асосан қуйидагилардан иборат:

Рационал овқатланиш, жисмоний фаол ҳаракатлар, психо-эмоционал ҳолат ва жинсий саломатлик. Асосий тамойилларни (маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий) мақсадли гуруҳларда қўллаш орқали индивидуал, гуруҳлар ва популяция даражада самарали ҳаёт тарзини шакллантириш мумкин.

Хусусий валеологиянинг алоҳида бўлими хулқ-атворга таъсир этувчи омилларга бағишланган бўлиб, ичкиликбозлик, тамаки чекиш, гиёҳвандлик, ОИВ/ОИТС каби муаммоларни ўз ичига камраб олади.

Таъсир этиш тамойиллари. Стандартлар. Алгоритмлар. Инсон организми ўзининг ҳар томонлама индивидуал хусусиятларига эга бўлган яхлит бир тизим, шунинг учун шахсни ижобий шакллантириш (ҳаёт кўникмаларини ўзгартириш)га ҳам турлича қараш лозим. СТТШнинг турли ёндошувлари индивидуумнинг ҳаёт тарзини ҳар томонлама камраб олади ва бунга қуйидагиларни киритиш лозим: маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий тамойиллар. Фақат ана шундай ёндошувлар ҳар бир мақсадли гуруҳга аниқ стандартлар (мезонлар) ва уларни алгоритмлар орқали тизимли амалга ошириш, аҳолининг турли қатламларида самарали таъсир кўрсатиш имконини яратади.

Стандартлар – бу меъёрий кўрсаткичлар (эталон, модел) олдинги ҳолатга солиштириш учун, шу билан бирга тиббий ёрдамга қўйиладиган талаблар. Стандартларни қўллаш аҳоли орасида СТТни шакллантиришнинг ҳар қандай моделини яратишда унинг самарадорлигини оширади ва кўрсаткичларни ижобий томонга ўзгартиради.

Маънавий тамойил таъсир этишнинг энг асосийларидан бири ҳисобланади, фақат маънавий орқали одамни камолотга етказиш ва ички дунёсини ўзгартириш мумкин.

Ҳар бир одам унинг жамиятдаги ўрни, муваффақиятлари, аввало унинг ўзига, билимига ва саломатлигига масъулият билан қарашига боғлиқ эканини англаб етиши лозим.

Шунинг учун биринчи мақсадли гуруҳ ёш оила мисолида тўртта саломатлик тамойилларига хос бўлган стандартларни кўриб чиқамиз.

Маънавий тамойилга хос бўлган стандартлар: маълумотга эга бўлиш (билим), масъулият, дунёқараш, умумий маданият, комилликка интилиш.

Руҳий тамойил ҳар бир одамнинг индивидуал таъсирчанлигини, сезги ва ҳиссиётларини аниқлайди, уни шакллантириш ва такомиллаштириш ҳаёт сифатини ҳамда давомийлигини таъминлайди. Шунинг учун ёш оила мисолида ушбу тамойилга хос стандартлар қуйидагилардан иборат: сабр-бардош (чидамлилиқ), жонқуярлик, тартиб-интизом, эътиқод, виждон, иймон, хушмуомалалик.

Жисмоний тамойил - организмга бўладиган турли индивидуал жисмоний юкламаларни аниқлайди, булар болаликдан меъёрий тарзда шакллантирилиб, саломатликни мустаҳкамлашга йўналтирилган ҳолда мунтазам ва тизимли олиб борилиши керак. Ушбу тамойил СТТШда маънавий ва руҳий тамойиллар билан уйғунликда олиб борилади, шунинг учун асосий стандарти: Жисмоний баркамолликка интилиш ҳисобланади.

Тиббий тамойил ноинфекцион касалликларнинг хавfli омилларига қарши профилактик чора-тадбирлар билан бирга соғлом овқатланиш ва сексуал саломатлик муаммоларини кўриб чиқади. Шу билан бирга, ҳаёт тарзининг шакллантиришнинг энг асосий вазифаларидан бири ўз саломатлигига масъулият ҳисобланади, олдинги айтиб ўтилган барча тамойилларнинг стандартлари ҳам айнан шу мақсадга қаратилган.

Шунинг учун, ушбу тамойилда сўнгги натижани яъни ўз саломатлигига масъулият масаласининг ечимини топиш лозим.

Алгоритм – бу стандартларнинг таъсир этиш механизми. Алгоритмлар икки хил ёндошув билан амалга оширилади: популяцион-оила, жамият ва давлат микёсида, мотивацион алгоритм - индивидуал ва гуруҳ даражасида таъсир кўрсатиш. Популяцион алгоритмда таълим-тарбия жараёнлари аҳамиятга эга бўлса, мотивацион алгоритмда стандартлар самарали тарзда босқичма босқич шахсни ишонтириш ва хулқини ўзгартиришга йўналтирилади.

Мотивацион алгоритм босқичлари қуйидаги тизимдан иборат: маълумот бериш – стандартни тушунтириб беради – бу нима?, сўнгра мотивация – бу нима беради?, ишонтириш – жараённи амалга ошириш учун нима ҳалақат беради? билим – олинган маълумотни тафаккурда назарий жиҳатдан намоён бўлиши, кўникма – билимларни амалда қўллаш, хулоса босқичи: хулқнинг ва ҳаёт тарзининг шаклланиши, ҳаёт сифатининг ортиши.

Мазкур жараёнга ўқитиш давр талабидан, ҳаёт заруратидан келиб чиқади, шу билан бирга

бу кўникмаларни ўзлаштириш оддий эмас, балки жиддий масъулият ва тизимли ёндошувни талаб этади. Республикада олиб борилаётган соғлиқни сақлаш тизимидаги замонавий ислохотлар даврида ҳар бир амалиёт шифокори ушбу билим ва кўникмаларга эга бўлиши лозим. Замонавий ёндошувларини қўллаганда мумтоз технологияларни ҳам ёдда тутиш керак, чунки улар иш самадорлигини таъминлашда катта аҳамият касб этади.

Адабиётлар:

1. Иргашев Ш.Б. Валеология - превентив тиббиёт асоси. Дарслик. Тошкент, 2023 й.
2. Sh.B. Irgashev, NN. Fayzieva, U.I. Mamadaliyeva, "Creation of a national nid epidemiology management model in the republic of uzbekistan, mechanisms of effective prevention". Босма Asian Journal of Multi-dimensional Research ISSN: 2278-4853 Vol. 11, Issue 12, December 2022 SJIF 2022 = 8.179 A peer reviewed journal.
3. Иргашев Ш.Б., Файзиева НН, Мамадалиева У.И. "Ёш оила" мақсадли гуруҳида соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг валеологик тамойиллари Босма Сборник тезисов меж-

дународной конферен-ции «Современные достижения и перспективы развития охраны здоровья населения», Ташкент- 2023 г.

ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

*Иргашев Ш.Б., Файзиева Н.Н., Мамадалиева У.И.,
Туляганова К.А., Алимова Д.И.*

Резюме. В современном Узбекистане наблюдается высокий потенциал развития института семьи, повышается её роль и уровень влияния в обществе. Необходимо отметить, что наш народ всегда высоко ценил семейные ценности. Тысячелетний жизненный опыт и просвещение явились основой сформированных семейных ценностей. На сегодняшний день формирование физически, психически и социально здоровой семьи среди молодежи, является актуальной задачей современной медицины и просвещения.

Ключевые слова: семья, здоровье, формирование, медицина, образование.