

ВАЛЕОЛОГИК ТАМОЙИЛЛАР ТАЪСИРИДА ЁШЛАР МАҚСАДЛИ ГУРУҲИДА СОҒЛОМ ҲАЁТНИ ШАКЛЛАНТИРИШ



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

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ

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

FORMATION OF HEALTHY LIFE IN THE YOUTH TARGET GROUP UNDER THE INFLUENCE OF VALEOLOGICAL PRINCIPLES

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. Аҳоли орасида саломатликни тиклаш ва соғлом авлодни барпо этиши йўлида тиббий-ижтимоий аҳамиятга эга профилактик тадбирларни такомиллаштириш зарурати юзага келган бўлиб, бу йўналишда ижобий натижаларга эришиб келинмоқда. Соғлом оилани шакллантириш ва уни ижтимоий ва иқтисодий барқарорлигини таъминлашда фаол иштирок этиши бугунги кун раҳбарларининг кундалик вазифасидир.

Калим сўзлар: соғлом оила, саломатликни шакллантириш, ижтимоий-иқтисодий вазифалар, ёшларнинг ҳуқ-атвори.

Abstract. On the way to restoring health and building a healthy generation among the population, there is a need to improve preventive measures of medical and social importance, and positive results are being achieved in this direction. The formation of a healthy family and its active participation in ensuring its positive and economic stability is the daily task of today's leaders.

Keywords: Healthy Family, Health formation, socio-economic tasks, behavior of young people.

Оила – бу икки ёш ва улар катта бўлган оилаларининг орзу умидлари билан боғлиқ, мустақил жамият бўлаги бўлиб, уни етук икки шахс томонидан барпо этилиши давлат ва жамиятга етарли даражада фойда келтирувчи иттифокдир. Жамиятимизда ёшларга, уларнинг билим олиши, шахс сифатида шаклланишига катта эътибор қаратиб келинмоқда. Ўсмирлар аввал мактабда ва сўнгра ёшлар гуруҳига ўтганида олийгоҳлар ва ёки меҳнат коллективлари билан ҳамкорликда касб танлаш ва жамиятда ўз ўрнини топишга қаратилган билим ва кўникмалар билан қамраб олинади. Билим бериш жараёнида инсон ўзлигини англаш, ҳаётда

яшашдан мақсади нима эканини белгилаш, тартибли ва самарали ҳаёт стилига эга бўлиши осон вазифа эмас. Бу йўлда баъзи инсонлар қоқилади, адашади ва уларга тўғри йўл кўрсата олиш ва ҳаётининг принципларни барқарорлаштириш зарурдир.

Ёш оила мақсадли гуруҳида иш олиб борилганда валеологик тамойилларни кенг қўллаш натижасида ижобий натижаларга эришиш мумкин. Аввало, ёшларга оила вазифалари таништириш лозим, оилада қуйидаги вазифалар фарқланади: ташкилий, иқтисодий, хўжалик, тарбиявий, яратувчанлик, жинсий ва репродуктив саломатлик, валеологик.

Ташкилий вазифа. Оилани ташкил этишда қарор қабул қилиш масаласи, асосий ташаббус кимга тегишли?! Бу оила ўзаро ҳурмат ва севги асосида қурилиши, оилани кейинги ҳаётий синовлардан ўтиб мустахкам оила сифатида шаклланиб боришига кучли таъсир кўрсатади. Ўзаро севги ҳиси ва ўзаро ҳурмат албатта инсондаги баъзи камчилик ёки етишмовчиликларга сабр қилиш, шукроналик, тартибли ҳаётга интилиш каби ҳолатларни ривожлантиради. Ёшлар ўзи пайдо қилган янги оиласига туғилиб ўсган оиласидаги ўзаро мулоқот моделларини билан киришадилар, шунини айтиш керакки ҳар доим ҳам ушбу моделлар янги оилага тўлақонли тўғри келмайди. Ёшлар орасида ўзаро мулоқот кўникмаларини шакллантириш орқали самарали ёш оила мулоқот моделларини яратиш лозимдир. Мулоқот моделларининг ривожланишида интеллектуал, руҳий ва жисмоний муносиблик ва эҳтиёж назарияларидан келиб чиққан ҳолда ёндошмоқ керак. Инсон ўзининг ва турмуш ўртоғи (яқин қариндошлари)нинг ҳаётий эҳтиёжларини англаши ва уларни ўзаро бошқариш орқали ҳаётда олдиға қўйилган мақсад ва вазифаларни терангроқ англайди ва пировардида исталган орзудаги ҳаётға эриша бошлайди. Афсуски, ушбу бир қарашда оддий тушунчаларни англаш учун бир неча қийин ва баъзида оғриқли турмуш йиллари яшаб ўтилади.

Ёш оилада шаклланиши лозим бўлган яна бир муҳим вазифа, бу яратувчанлик вазифасидир. Ёшлар ўзининг кичик оиласи қадриятларини шакллантириб боришлари керак. Бу илк учрашув жойини эслаш, илк мусикаға тушилган рақс ва ёхуд шунга яқин инсонларни ўзаро эмоционал боғлайдиган ҳолатлар бўлиши мумкин. Яратувчанлик оиланинг доимий ривожланиб янгилашиб боровчи вазифаси эканлигини унитмаслигимиз керак. Ёш оила мисоли рассомнинг ҳали кўли тегмаган варағидир. Бу вароқға эса қанчалар ёрқин ранглар берилиши тўлиқ икки ёш ва қисман унинг атрофидаги инсонларға боғлиқ.

Хўжалик вазифаси. Бизнинг жамиятимиздаги ёзилмаган қонунлардан бири бу оилада эркак ва аёлнинг хўжалик билан боғлиқ ролidir. Эркак кишиға хўжалик ишлари билан шуғулланиш ярашмайди у оиланинг асосий даромад манбаи бўлиши лозим ва аёл киши уйда фарзанд тарбияси билан банд бўлиши ва уй юмушларини бажаришиға бўлган талаб ҳали хануз юқори фоиз оилаларда кузатилади. Бу оиладаги хўжалик ишларининг тақсимланиш модели эскириб бормоқда, бугун кўпроқ аёллар маблағ топиш имконияти давлат томонидан ҳам қўллаб қувватланмоқда. Эркаклар хўжалик ишини енгиллатиш мақсадида замонавий технологияларни уйида жорий этиб келмоқдалар.

Бу барчаси замонавий Ўзбекистонда оиланинг янги формаси, тенг ҳуқуқли аъзолар орасидаги итиффоқ шаклланаётганини кузатишимиз мумкин. Оилаларнинг ажримига сабаб бўлаётган учинчи шахс аралашуви таъсири ҳам аста секин камайиб боради, биринчидан етук шахслар томонидан ташкил этилган оилада қарор қабул қилиш бошқа инсон зиммасига юклатилмайди, иккинчидан оиладаги маънавий муҳит доимий равишда мустахкамланиб боради.

Иқтисодий вазифа. Оила ўз бюджетига эға ва ундан оқилона фойдаланиш кўникмаси шаклланган. Оила эҳтиёжларини шахсий эҳтиёжи каби юқори даражада ҳурмат қилан қараган инсонлар албатта келажакда иқтисодий жиҳатдан баркамол ва мустақил оилаға айланиш даражаси юқори бўлиб, ўзаро келишилган ҳолдаги харидлар ва оила бюджетини режалаштириш ўз навбатида оилада вужудға келиши мумкин бўлган бир қатор ижтимоий муаммоларнинг ҳам ечимига сабаб бўлиши мумкин. Иқтисодий жиҳатдан молиявий саводхонликка эға бўлмаган инсонларнинг турмуш қуриши бу келажакда оиланинг ижтимоий жиҳатдан қийинчиликларға чидамсизлигига, стрессдан чиқиш йўллари билмаслиги эса зарарли одатларнинг ривожланиши ва бу эға ўз навбатида ажримларға сабаб бўлиши мумкин.

Репродуктив ва жинсий саломатлик вазифаси. Ҳар бир оила ўзидан ақли расо, жисмонан соғлом ва бақуват авлод қолдиргиси келади. Бизнинг жамиятдаги асосий урғу фарзанд кўриш ва унинг тарбиясида оиланинг ролини юқори белгилайди. Миллатимизға хос қадриятлар, ҳомиладор аёлни асраб авайлаш, парваришлаш, болани эъзозлаш каби удумлар аёл учун ушбу даврни унитилмас ҳаётий қисмиға айланади. Фарзанд пайдо қилишда соғлом ота ва оналик тамойилларини қўллаш лозим бўлиб, кутилаётган меҳмон ҳам албатта соғлом туғилиш имкониятиға эға бўлиши лозим. Соғлом авлодни соғлом ота-она яратиши ойдек равшан бўлганидек, болалар орасидаги оралиқни ҳам сақлаш шунчалар муҳимдир. Аёл киши ҳомиладорлик ва кўкрак сути билан эмиш вақтида организми томонидан йўқотилган микроэлементлар етишмовчилиги тўлиқ қопланиши зарур. Янги ҳомила ҳам соғлом ижобий муҳитда ривожланиши, исталган бўлиши ва яшашға имконияти юқори таъминланиши зарур. Аёл киши айнан ҳомиладорлик ва кўкрак сути билан эмишиш вақтида организмда темир моддаси, витамин А, В гуруҳ, Д, Е, РР етишмовчилиги, кальций ва цинк етишмовчилик ҳолатлари кузатилади. Буларнинг барчасини табиий ёки сунъий йўл билан тўлдириш мумкин бўлиб, поливитаминлар шаклида оилавий поликлиникалар томонидан ҳомиладор аёллар

учун давлат ҳисобидан бепул етказиб келинмоқда. Жинсий саломатлик ҳақида маълумотлар, сабоқлари чекланган бўлиб, аҳолининг асосий кўмакчиси турли сайтлар ва асоссиз маълумотлар базалари бўлиб, баъзида жинсий ҳаёт ҳақида билимсизлик ҳам оиладаги келишмовчиликларнинг асосига айланади. Ачинарлиси эса чет элда меҳнат миграцияси билан банд аҳолининг жинсий эҳтиёжларининг ўзгариши ва оилада ушбу эҳтиёжларнинг қониқтирилмаслиги ҳам долзарб руҳий ижтимоий муаммони келтириб чиқармоқда.

Оила вазифаларини изоҳлар эканмиз валеологик вазифаси ҳақида кўпроқ тўхталмоқчимиз. Валеологик ёндошувда маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий тамойиллар таъсири ўрганилади. Ҳар бир тамойилнинг ўзига хос такрорланмас стандартлари мавжуд бўлиб, улар ёрдамида ёш оиланинг барча мукамал ривожланишида ёрдам беради, бу стандартлар қуйидагилардан иборатдир:

Маънавий тамойил га хос бўлган *стандартлар*: маълумотга эга бўлиш (билим), масъулият, дунёқараиш, умумий маданият, комилликка интилиш.

Руҳий тамойил – бу биринчи навбатда инсон руҳиятидир, 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 (чидамлилик), жонқуярлик, тартиб-интизом, эътиқод, виждон, иймон, ҳушмуомалалик.*

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 *стандарт*: *Жисмоний баркамолликка интилиш* ҳисобланади.

Тиббий тамойил ноинфекцион касалликларнинг хавфли 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.

Шу билан бирга ёш оила қуруш учун бешта омил муҳим аҳамиятга эга: *жисмоний, моддий, маънавий, жинсий ва руҳий омиллар.*

1. Жисмоний омил - жозибадорлик, ёқимтойлик – бундай муносиблик *“юракнинг жисз этиши”* жисмоний баркамоллик ва ташқи кўринишга боғлиқ бўлади. Юзнинг чиройи, қадди қомат, овоз оҳанги, хулқ атвори, нутқи, мимика, жестикуляция, кийиниш маданияти ижобий ҳис ҳаяжон уйғотади.

Биринчи учрашувдаёқ жисмоний омил қарор қилишга ундайди ва ҳаёт давомида ўзининг ижобий, ҳатто салбий томонларини узоқ вақтгача сақлаб қолади.

2. Моддий омил - ҳар иккала томоннинг имкониятлар даражасини моддий жиҳатдан баҳолаш. Бунда ҳар бир оила қуришга даъвогар ўз эҳтиёжидан келиб чиққан ҳолда талаб қўяди, бу жуда юқори ёки енгил талаблар бўлиши мумкин.

Ушбу омил бозор иқтисоди шароитида янада кенг тарқалиб бормоқда. Шу билан бирга бу омил ҳар бир шахснинг қадриятларни белгилаш даражасидан келиб чиқади.

3. Маънавий омил - ушбу омил жуфтликнинг интеллектуал-маданий эҳтиёжларидан келиб чиқади, уларнинг дунёқараши, тарбияси, ички дунёси билан баҳоланади.

Бу борада жуфтликнинг маънавий ривожланиш даражаси, ҳаётдаги қадриятлари муҳим аҳамият касб этади. Оилавий бахт учун зарур бўлган соғлом турмуш тарзини шакллантириш маънавий, интеллектуал ва эстетик қадриятларга асосланади.

Агар бир-бирини севувчи икки инсоннинг маънавий дунёси мос келсагина улар бир-бирини тўлиқ равишда тушунади ва қўллаб қувватлайди.

Оиланинг маънавий ҳаёти бу жуфтликнинг нимага қизиқиши ёки қайси соҳа эгаси экани, илмий йўналишлари ва уларнинг ўзига хос қадриятлари билангина чегараланмайди, балки уларнинг бир-бирларини ўзаро тушунишида акс этади. Оила мустаҳкамлигида маънавий дунёнинг мослиги, ички дунёнинг ўхшашлиги, маданият даражасининг шаклланганлиги муҳим аҳамият касб этади. Шундай ҳолатда жуфтлик бир-бирининг фикрини тўғри тушунади ва қўллаб қувватлайди, уларнинг бой маънавияти туфайли ҳаётдаги турли тўсиқлар, қийин вазиятлардан чиқиб кетиш чораларини биргаликда излаб топади. Оиланинг маданияти ривожланиб юксалиб боради, бу ўзаро муносабатларда кўринади.

4. Жинсий омил, бу иккала жуфтнинг интим ҳаётини ифодалайди. Уларнинг жинсий эҳтиёжларининг ва дунёқарашларининг мос келиши иккита мезон билан баҳоланади:

А) Жинсий конституцияси турига қараб мослиги;

Б) Жинсий мулоқот турининг мослиги.

Агар жуфтлик жинсий томондан мос келмаса бахтли ва мустаҳкам оилани шаклланиши қийин кечади, ҳатто ажримлар билан тугайди. Бироқ, оила фаровонлигини фақатгина битта омил билан баҳолаб бўлмайди, лекин уларнинг аҳамиятини ҳам инкор этиш қийин.

Замонавий сексопатология жуфтларнинг жинсий томондан муносиблик таълимотини яратди. Яратилган қатор назариялар жинсий яқинликни ифода этиб баъзи кўрсаткичларни камраб олади.

Оилада гормония ва фаровон муҳитни яратиш учун иккала жуфт бир-бирига қизиқарли бўлиши учун, ҳаётдан зерикмаслик учун бир-бирини ҳоҳиш истакларини тушуниши ва қўллаб қувватлаши лозим. Бундай билим ва тушунчалар ёшларга оила қуришга қадар етказилиши лозим. Ҳозирги замондаги жинсий муносабатларга нисбатан турлича қарашлар, хулқ атвор омиллари, тарбия даражаси, ёндошувлар, ахборот ва ғайритабиий муносабатлар ёшларнинг ўзаро жинсий ҳаётида дезадаптацияга олиб келади. Мазкур ўта нозик масалада юқори савиядаги маданий муносабатлар шакллантирилсагина жуфтлик орасида мустаҳкам ришталар вужудга келади.

Рухий омил - бу жуфтликнинг руҳий томондан мос келиш муаммоларини ифодалайди, яъни нафақат характер хусусиятлари балки эмоционал (эҳтирос) ҳолатларини камраб олади. Рухан мослашув ва никоҳдан қониқиш, ўзаро

симпатия ва дунёқараш даражасига боғлиқ бўлади.

Узоқ муддатли мустаҳкам муносабатларнинг шаклланиши, бир-бирини тушуниб қўллаб қувватлаш, жуфтларнинг ўзига хос хусусият ва индивидуаллигини сақлаб қолиши, бурч ва вазифаларини чуқур англаб етишида руҳий омил катта аҳамиятга эга.

Адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йил 11 сентябрдаги ПФ-158-сонли фармони «Ўзбекистон—2030» стратегияси.
2. Иргашев Ш.Б. Валеология - превентив тиббиёт асоси. Дарслик. Тошкент, 2023 й.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ

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

Резюме. На пути к восстановлению здоровья и формированию здорового поколения среди населения возникает необходимость в совершенствовании профилактических мероприятий, имеющих медицинское и социальное значение, и в этом направлении достигаются положительные результаты. Формирование здоровой семьи и ее активное участие в обеспечении ее позитивной и экономической стабильности - повседневная задача современных лидеров.

Ключевые слова: Здоровая семья, формирование здоровья, социально-экономические задачи, поведение молодежи.