

BO‘LAJAK O‘QITUVCHILAR RUHIY SALOMATLIGI IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARINING O‘RGANILISHI

Nuriddinov Rasuljon Samitjon o‘g‘li

Farg‘ona davlat universiteti

Psixologiya kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya: maqolada bo‘lajak o‘qituvchilar ruhiy salomatligi tushunchasi, ruhiy salomatlikni taminlovchi ijtimoiy-psixologik omillar, ko‘rsatkichlari, muammolari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: salomatlik, me‘yor, ijtimoiy ta‘sir, psixologik omil, ilmiy tadqiqot, mutaxassislik, ta‘lim-tarbiya, yosh davri.

Yangi O‘zbekistonning ertangi kuni asosi bo‘lgan yoshlarni jadal yuz berayotgan o‘zgarishlar sharoitida raqobatbardosh, o‘z sohasi bo‘yicha malakali, yetuk kadrlar sifatida shakllantirish, ilm-fanga, bilim olishga bo‘lgan intilishlarni doimiy rag‘batlantirish bugungi kun oliy ta‘lim tizimi oldidagi eng muhim vazifalardan hisoblanadi. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 08.10.2019 yildagi PF-5847-son bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi”da:

- oliy ta‘lim mazmunini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish, ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarining barqaror rivojlanishiga munosib hissa qo‘shadigan, mehnat bozorida o‘z o‘rnini topa oladigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish;

- talaba-yoshlar ta‘lim-tarbiyasi uchun qo‘shimcha sharoitlar yaratishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o‘z ichiga olgan beshta tashabbusni amaliyotga tatbiq etish[1,B 2,3];

kabi qator vazifalarning ham belgilab berilgani ma‘suliyat hissini yanada oshiradi.

2019-yilda aholini oliy ta‘lim bilan qamrab olish darajasi jami bitiruvchilar soniga nisbatan 20 foizni tashkil etgan bo‘lsa, 2023 – yil hisobida 30 foizga, 2030-yilga borib bu ko‘rsatgich 50 foizdan oshadi. Nodavlat, shu jumladan, davlat-xususiy sheriklik shartlari asosida oliy ta‘lim muassasalari soni 35 taga yetkaziladi.

Bundan tashqari, sohada sog‘lom raqobat muhitini rivojlantirish, sifat oshirish, mamlakatda malakali kadrlar sonini, aholining oliy ma‘lumotli qatlamini ortishida oliy ta‘lim muassasalari mustaqilligi joriy etiladi, ya‘ni bosqichma-bosqich

respublikamizda faoliyat yuritayotgan oliy ta'lim muassasalari qabul kvotalarini o'z yo'nalishlaridan kelib chiqqan holda mustaqil belgilaydi.

Yuqorida keltirilgan ijobiy o'zgarishlar, belgilab berilgan vazifalar natijasida oliy ta'lim muassasalarida talabalar sonining oshishi bilan birga bo'lajak mutaxassislarining ruhiy salomatligini taminlash masalasi yanada dolzarblashadi. Sababi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 29.04.2019 yildagi PF-5712-son "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi"ning "Xalq ta'limi tizimining joriy holati va mavjud muammolari bobida keltirilgan:

-oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilari umumiy sonining qariyb 25 foizini "Pedagogika" mutaxassisligi bitiruvchilari tashkil etishi va bu mutaxassislik eng ommaviylardan biri bo'lishiga qaramasdan, uning jozibadorligi pastligi sababli pedagogika yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining o'z kasbi bo'yicha mehnat qilish motivatsiyasi past darajada qolmoqda"[2, B 2];

kabi masalalar ham ta'lim muassasalarida taxsil olayotgan talaba – yoshlar, bo'lajak o'qituvchilarning jismoniy salomatligi bilan bir qatorda ruhiy salomatligi muammosi, uning ijtimoiy-psixologik omillarining tadqiq etish masalasini ham dolzarablashtiradi.

Inson salomatligini muhofaza qilish (sog'liqni saqlash) — davlatning vazifalaridan biridir. Dunyo miqyosida inson salomatligini saqlash bilan Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) shug'ullanadi. JSST nizomiga ko'ra, «salomatlik — nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir»[3, B 2].

2021 – yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan olib borilgan so'rovnoma ko'ra: har 10 tadan 4 nafar(42%) talaba o'zini qayg'uli yoki umidsiz his qilishi, 1/3 qismi (29%) ruhiy salomatligida muammolar bor deb hisoblashlari ma'lum bo'ldi[4, B 3].

Mashhur olim P. I. Kalyu «Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari va sog'liqni saqlashni qayta tuzishning ayrim masalalari batafsil ma'lumoti» nomi ostidagi ilmiy tadqiqot ishida dunyoning turli mamlakatlarida, turli davrlarda va turli ilmiy me'yorlar tomonidan tuzilgan salomatlikning 79 ta'rifini ko'rib chiqdi. Ta'riflar orasida quyidagilar ko'rib chiqishimiz mumkin:

- Salomatlik – inson organizmining barcha darajalarda normal faoliyat ko'rsatishi, yashab qolish va nasl qoldirishga imkon beradigan biologik jarayonlarning normal kechishi.

- Organizm va uning vazifalarining atrof muhit bilan dinamik muvozanati.

- Ijtimoiy faoliyatda va jamoat faoliyatida qatnashish, asosiy ijtimoiy funksiyalarni to'liq bajarish qobiliyati.

- Kasalliklar, kasallik holatlari va o'zgarishlar bo'lmashligi.

- Organizmning doimo o'zgarib turadigan atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati.

P. I. Kalyuning talqiniga ko'ra, salomatlikning barcha tavsiflari quyidagi tushunchalarga tenglashtirilishi mumkin:

Tibbiy model - tibbiy belgilar va xususiyatlarni o'z ichiga olgan ta'riflar, salomatlik kasallik va uning alomatlari yo'qligi sifatida;

Biotibbiy model - organik buzilishlar va nosog'lomlikning sub'yektiv hissiyotlari yo'qligi;

Bioijtimoiy model - ijtimoiy belgilar birinchi o'ringa qo'yiladigan tibbiy va ijtimoiy belgilar birgalikda qaralishi;

Qiymat-ijtimoiy model - qiymat sifatida insonning salomatligi qaraladi; (JSSTning ta'riflari aynan shu modelga to'g'ri keladi).

Tibbiy-ijtimoiy tadqiqotlardagi salomatlik darajalari;

Individual salomatlik - bu alohida insonning sog'lig'i;

Guruh salomatligi - ijtimoiy va etnik guruhlarning salomatligi;

Mintaqaviy (regional) salomatlik - ma'muriy hududlar aholisining salomatligi;

Jamoat salomatligi - populyatsiya salomatligi, umuman aholining salomatligi, «kasalliklarni oldini olish, hayot davomiyligini uzaytirish va tashkiliy sa'y-harakatlar orqali sog'lomlashtirish, jamiyat, tashkilotni o'z fikriga binoan tanlash (davlat yoki xususiy, jamoat yoki individual) ilmi yoki san'ati» deya ta'riflanadi.[5, B 54]

Jamiyat sog'lig'ining profilaktikasi usullari - ta'lim dasturlarini joriy etish, siyosatni, xizmat ko'rsatishni ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar o'tkazishdir.

XX asrdagi sog'liqni saqlash siyosati, davlat sog'liqni saqlash dasturlarining ulkan ijobiy ta'siri natijasida chaqaloqlar va bolalar o'limining pasayishi kuzatildi va dunyodagi ko'plab odamlar hayot davomiyligi barqaror o'sdi. Misol uchun, amerikaliklarning o'rtacha umr ko'rish darajasi 1900 yildan boshlab 30 yilgacha, butun dunyoda olti yilga ortganligi qayd etildi.[6, B 65-67]

Salomatlik psixologiyasida sog'liqqa ta'sir qiluvchi asosiy uch omil ko'rsatiladi: *mustaqil omil, uzatuvchi omil va motivatorlar.*

Mustaqil omil: salomatlik va kasallik bilan o'zaro bog'liqligi. Va u quyidagi salomatlikka yoki kasallikka moyil qiladigan omillarga bo'linadi:

-Xulq-atvor omili - agressivlik, qo'zg'aluvchanlik, mushaklarning zo'riqishi, tezkor faoliyat turi, yurak - qon tomir kasalliklarining yuqori xavfi, qarshi sifatlar) ko'rinishidagi xatti-harakatlar [8, B 380-382].

-Yordamchi omillar (masalan, optimizm va pessimizm).

-Hissiy yo‘qotishlar (masalan, aleksitimiya – shaxs o‘z hissiy kechinmalarini so‘z bilan ifalab bera olmaslik).

-Kognitiv omillar – shaxsning salomatlik va kasallik, me‘yorlar, qadriyatlar, sog‘likka bo‘lgan shaxsiy baho va boshqalar haqida tushunchalar.

-Ijtimoiy muhit omillari – atrofdagilarning ijtimoiy qo‘llab - quvvatlashi, oila, kasbiy muhit[7, B 2-3].

-Demografik omillar - jins omili, individual, etnik guruhlar, ijtimoiy sinflar.

Uzaturvchi omillar:

-Shaxning turli darajadagi muammolarni boshqara olishi.

-Zararli ta‘sir etuvchi moddalar qabul qilish va ularning suiiste‘mol qilinishi (spirtli ichimliklar, nikotin, oziq-ovqat ratsionining buzilishlari).

-Salomatlikni mustahkamlaydigan xatti-harakatlar turlari (ekologik muhitni tanlash, jismoniy faollik).

-Sog‘lom turmush tarzi qoidalariga rioya qilish.

Motivatorlar:

-Shaxs hayot faoliyatida ta‘sir etuvchi - stressorlar.

-Shaxsda kasallikning mavjudligi (Masalan muayyan vaqt davomida kasallikga moslashish jarayoni).[9, B 2]

Sog‘liqni saqlashga gender yondashuv bilan bog‘liq holda, ruhiy salomatlikning erkak va ayollar uchun bir nechta modeli ishlab chiqilgan. (Normativ, ruhiy salomatlikning ikki tomonlama standartini qo‘llagan holda).

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. PF-5847-son bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi” 08.10.2019 yil.

2. PF-5712-son “O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta‘limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi” 29.04.2019 yil.

3. Samidjon o‘g‘li, N. R. (2022). OLIY O‘QUV YURTI TALABALARIDA O‘QUV MOTIV VA MOTIVATSIYALARINI NOMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Uzbek Scholar Journal, 6, 1-5.

4. Усмонов, Ш. А., Закирова, М. С., & Нуриддинов, Р. С. Ў. (2021). ИЛК ЎСПИРИНЛИК ДАВРИДА АҚЛИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИНГ ЭМПИРИК ТАҲЛИЛИ. Современное образование (Узбекистан), (9 (106)), 12-16.

5. P. I. Kalyu «Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari va sog‘liqni saqlashni qayta tuzishning ayrim masalalari batafsil ma‘lumoti»

6. Samitjonovich, N. R. (2020). SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE DAILY LIFE OF CHILDREN. INTERNATIONAL JOURNAL OF DISCOURSE ON INNOVATION, INTEGRATION AND EDUCATION, 1, 65-67.

7. Ражабов, М. Ж. (2021). Психоллингвистик жараёнда манипуляциянинг роли. Инновации в педагогике и психологии, 4(7).

8. Nuriddinov, R. S. (2020). INFORMATION AS A SOCIAL-PSYCHOLOGICAL PROBLEM. In Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества (pp. 380-382).

9. Yusubjanovna, A. M. (2023). BIRINCHI TIBBIY YORDAMNING AHAMIYATI VA UNI BAJARISHNING UMUMIY QOIDAIARI. PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION, 2(1).