

OILADA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHGA OID PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Avulxairov Firdavsiy O‘tkir o‘g‘li

*Samarqand davlat chet tillar instituti Pedagogika,
psixologiya va jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi*

Annotatsiya. *Mazkur maqolada oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi. Kognitiv, rivojlantiruvchi va motivatsion yondashuvlar asosida trening mashg‘ulotlarining samaradorligi o‘rganiladi. Shuningdek, trening dasturining bosqichlari va ularning oiladagi psixologik muhitni yaxshilashdagi ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Trening natijalarida respondentlarning hissiy holati me‘yorga kelishi, stressga bardoshlilik va sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlari oshgani qayd etilgan.*

Kalit so‘zlar: *Sog‘lom turmush tarzi, psixologik yondashuvlar, trening dasturi, kognitiv usullar, motivatsion yondashuv, psixokorreksiya, oilaviy muhit, stressni boshqarish, emotsional holat, sanogen tafakkur.*

Oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha psixologik treninglar asosan oila a‘zolarining xulq-atvorini o‘zgartirish, ularga sog‘lom hayotiy qarashlarni singdirish va ijobiy psixologik muhit yaratishga qaratilgan. Shu maqsadda quyidagi asosiy yondashuvlardan foydalanish samarali bo‘lishi mumkin:

Kognitiv yondashuv: Ushbu uslub sog‘lom turmush tarziga doir noto‘g‘ri tushunchalarni aniqlash va ularga qarshi ma‘lumotlarni yetkazishni o‘z ichiga oladi. Ishtirokchilarning qaror qabul qilish ko‘nikmalari rivojlantiriladi.

Rivojlantiruvchi mashqlar: O‘z-o‘zini boshqarish, stressni kamaytirish va ijobiy o‘zgarishlarga intilishni rag‘batlantirish maqsadida amaliy topshiriqlar qo‘llaniladi.

Motivatsion yondashuv: Oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini birgalikda qo‘llab-quvvatlash uchun motivatsion omillardan foydalaniladi.

Trening nazariy yoki amaliy muammolarni yechishga qaratilgan samarali usuldir. Trening nafaqat oilada, turli xil to‘garaklarda ishtirok etish orqali bilimlarni olish va faol harakatlarni amalga oshirishni o‘z ishiga oladi. Treningda respondentlar faol ishtirok yetishlari taklif yetiladi, unda nazariy ma‘lumotlar taqdim yetiladi, so‘ngra ular o‘rganishga qaratilgan mashqlarni bajarishni boshlaydi. Treninglar nafaqat faoliyatning bu yoki boshqa sohasi haqida fikrlarni kengaytirishga, balki ma‘lum ko‘nikmalarga ega bo‘lishga imkon beradi.

Ijtimoiy-psixologik treninglar har xil bo‘lib, ularni tasniflash turlisha mezonlarga asoslanadi. Psixologik nuqtai nazardan oladigan bo‘lsak, trening maqsadidan kelib shiqqan holda, o‘zining ma‘lum bir tasnifiga ega. Shartli ravishda aniq malakalarni shakllantirish treninglaridan tortib, to shaxsiy rivojlanish treninglarigacha ajratish mumkin. Birinshi

holatda trening shaxs rivojlanishiga olib keluvshi aniq xulq-atvorni shakllantirish omili bo'lib hisoblansa, ikkinshi holatda asosiy samara ishki sohada kuzatiladi, ya'ni dastlab shaxsning ishki dunyosi (o'zini o'zi boshqarish, hissiy-emotsional holat, motivatsiya va boshqalar), keyin yesa xulq-atvor o'zgaradi. Shu bilan bir qatorda trening samaradorlik mezonlari ham bir-biridan farqlanadi: ayrim mezonlar ob'yektivdir (masalan, Ishtirokchilarda qandaydir malakaning shakllanganlik darajasi), boshqa ba'zi mezonlar sub'yektivdir (masalan, Ishtirokchilarning o'z shaxsiy holatidagi o'zgarishlar haqidagi his-keshinmalari).

Trening dasturining asosiy maqsadi – oilada sog'lom turmush tarzini mustahkamlashga ta'sir yetuvshi omillarni aniqlash va uni shakllantirishdan iborat. Maqsadga ko'ra biz, trening vazifasi sifatida quyidagilarni belgilab oldik:

- oilada talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ijobiy ta'sir etuvchi omillarni aniqlash va shakllantirish;
- oilada talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi ruhiy-emotsional holatlarni barqarorlashtirish;
- oilada talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi psixologik bilimlarini oshirishda assertivlik va sanogen tafakkurni shakllantirishni ijtimoiy-psixologik usullaridan foydalanish;
- oiladagi talabalar bilan individual hamda guruhii mashqlarini muntazam ravishda olib borish va ulardagi psixologik tayyorgarlikni va ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat.

Biz tomondan tanlangan psixokorreksion dasturi ikki bosqishda amalga oshirildi. Jumladan, dastlabki, tayyorgarlik (diagnostik) bosqishining maqsadi - oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda salomatlik bilan bog'liq yempatiya, o'zini-o'zi adekvat boshqarish faoliyatiga ijobiy ta'sir qiluvshi usullarini aniqlash har bir individual-psixologik imkoniyatlariga baho berishdan iborat.

Trening dasturining yakunlovshi diagnostik-korreksion bosqishning maqsadi esa oilada talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi turli xildagi salbiy ekstremal vaziyatlardan osongina chiqib ketish hamda ularda ijobiy motivatsiyani shakllantirib, faoliyat samaradorligini oshirish, o'zini-o'zi adekvat boshqara olishga o'rgatish, bunda, psixologik muhofaza omillarini ishga tushirish aholining ijtimoiy-psixologik treningdan oldingi va keyingi holatlarini taqqoslab baholash va xulosalashdan iborat ekanligi bilan alohida ahamiyat kasb yetdi.

Psixotrening dasturida oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ijobiy ta'sir yetuvshi omillarga qaratilgan mashqlar orqali respondentlar turli xil vaziyatlarda ishtirok yetishdi va uning natijalarini tahlil qildilar. Psixotrening dasturidagi psixologik bilimlarni egallash va stresslardan xalos bo'lish, har xil yekstremal vaziyatlarda psixologik jihatdan to'g'ri qarorlar qabul qilish, faoltyat jarayonida bahs-munozarali holatlarni adekvat baholash, tajriba va malakalarini, o'zining imkoniyatlarini to'g'ri baholash, nizoli vaziyatlarga uddaburonlik ko'nikmasini shakllantirish, assertiv xulqni shakllantirish, emotsional bilimdonlikni o'zlashtirish, yemotsiyalar bilan ularning namoyon bo'lishi

o'rtasidagi bog'liqlikni his yetishni kushaytirish, o'zining emotsional holatini aniq ifodalash ko'nikmasini o'zlashtirish, intuitsiyani, sanogen tafakkurni va ijtimoiy adaptatsiya qobiliyatini shakllantirish mashqlarining samaradorligi qayd yetildi.

Oilada sog'lom turmush tarzini tashkil etish omillarini shakllantirish dasturning qo'llanilishi natijasida ishtirokchilar o'zlarining faoliyat jarayonidagi shaxsiy va kasbiy rivojlanishidagi psixologik nuqsonlarni tuzatishga yerishdilar. Mazkur mashg'ulotlarda ishtirok yetgan respondentlarning aksariyati trening mashqlari jarayonida o'zlarida kushli darajada ifodalangan hissiy-emotsional holatlarni me'yorga kelganligini, o'z-o'zini adekvat boshqaruvshanlik qobiliyatlarini oshganligi, o'zlaridagi psixologik salomatlik omillarini shakllantirish usullari to'g'risida qimmatli ma'lumotlarga ega bo'lganliklarini bildirishdi. Buni psixotrening dasturini qo'llashdan keyingi bosqishda olingan natijalar ham tasdiqladi. Asosiy respondentlar orasidan korreksiyaga muhtoj bo'lganlari tanlab olindi va ularning natijalarini korreksiyadan oldingi hamda korreksiyadan keyingi metodikalar tahlilini ishonsh darajasidagi farqlar bilan taqqoslandi. Psixologik trening mashg'ulotlaridan so'ng ishtirokchilarning sport sog'lomlashtirish faoliyati omillar dinamikasining namoyon yetilishida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Psixokorreksion ishlar psixokorreksion kompleks dasturi yordamida amalga oshirildi. Mashg'ulot bir-biriga bog'liq bo'lgan to'rt bosqishdan iborat bo'ldi. Bular:

- 1) tayyorgarlik (diagnostik) bosqishi;
- 2) korreksion bosqish;
- 3) korreksion faoliyatni samaradorligini aniqlovshi bosqish;
- 4) yakunlovshi (baholovshi) bosqish.

Tayyorgarlik (diagnostik) bosqishning maqsadi – ishtirokchilar xatti-harakatini boshqarishini nazorat qilish, samarasiz o'zini boshqarishni aniqlab ajratish, psixologik korreksiyani shakllantirishning umumiy dasturi ishlab shiqiladi.

Korreksion bosqishning maqsadi – ishtirokchilarning salbiy holatlardan ijobiy holatlarga tezroq o'tishini optimallashtirish, o'zini-o'zi boshqara olishga o'rgatish, bunda o'zini-o'zi boshqarish faoliyatini ishga tushirishdan iborat [96].

Korreksion faoliyatning samaradorligini aniqlovchi bosqichning maqsadi – o'zgarishlarning psixologik mazmuni va dinamikasini o'lshash, ijobiy xatti-harakat reaksiyalarini paydo bo'lishini ta'minlash va o'zini baholash holatini optimallashtirishdan iborat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Altman, I., & Taylor, D. (1973). Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships. New York: Holt, Rinehart & Winston.
2. Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice Hall.
3. Beck, A. T. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. Guilford Press.

4. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person. Houghton Mifflin Harcourt.
5. Lazarus, R. S. (1999). Stress and Emotion: A New Synthesis. Springer Publishing Company.
6. Виготский, Л. С. (1983). Мышление и речь. Москва: Педагогика.
7. Захаров, А. И. (2003). Психология семейных отношений. Санкт-Петербург: Речь.
8. Ellis, A. (2001). Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors. Prometheus Books.
9. Хекхаузен, Х. (1986). Мотивация и деятельность. Москва: Прогресс.
10. Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Cengage Learning.