

www.psixologiya.uz

№ 3, 2020

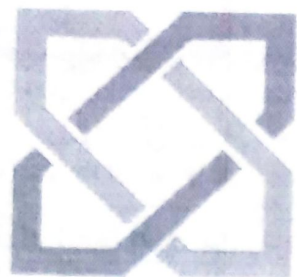
SCIENTIFIC JOURNAL

HAZIRABIL JYPHAI

ILMIY JURNAL

PSIXOLOGIYA

ISSN 2181-5291



**BUXORO
DAVLAT
1930
UNIVERSITETI**

The journal was registered with the certificate № 05-45 on February 25, 2011 at Bukhara Region Press and Information Administration of Uzbekistan Press and Information Agency

According to the resolution №201/3 as of December 26, 2013 of the Presidium of Supreme Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan the journal was included into the list of scientific journals in which scholarly articles on the scientific results of dissertations on Psychology must be published.

Address:

*200100, Bukhara city,
K.Murtazoyev street, 16
Bukhara State University
Department of Psychology
Phone: 0(365) 221-29-73*

**The journal is published 4
times a year**

Website: www.psixologiyabuxdu.uz
E-mail:
psixologiya_jurnali@umail.uz

Jurnal O'zbekiston Matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasida 2011- yil 25-fevral № 05-45-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2013-yil 26-dekabrda 2013-sonli qarori bilan psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari ilmiy natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan ilmiy jurnallar ro'yxatiga kiritilgan.

Tahririyat manzili:

*200100, Buxoro shahri,
K.Murtazoyev ko'chasi, 16-uy
Buxoro davlat universiteti
Psixologiya kafedrası
Tel: 0(365) 221-29-73*

**Jurnal 1 yilda 4 marta
chiqadi.**

Website:
www.psixologiyabuxdu.uz
E-mail:
psixologiya_jurnali@umail.uz

Журнал зарегистрирован Бухарским областным управлением агентства печати и информации Республики Узбекистан. Свидетельство № 05-45 от 25.02.2011г.

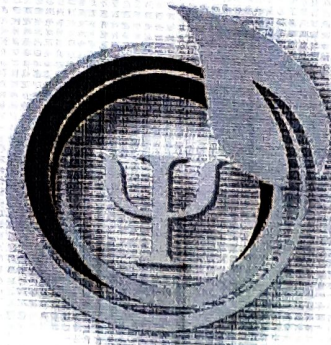
Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики Узбекистан на основании решения ВАК №201/3 от 26 декабря 2013 года для получения учёной степени доктора психологических наук.

Адрес:

*город Бухара 200100,
улица М.Икбола, 11
Бухарский государственный
университет
кафедра Психологии
тел: 0(365) 221-29-73*

**Журнал выходит 4 раза в
год.**

Website:
www.psixologiyabuxdu.uz
E-mail:
psixologiya_jurnali@umail.uz



PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL * НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

3-son 2020-yil. * Выпуск 3. 2020 год.

**BOSHMUHARRIR – ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
BAROTOVSH. R.**

Psixologiyafanlaridoktori, professor.
XalqaroPsixologiyaFanlariAkademiyasininghaqiqiya'zosi (akademigi)
Действительныйчлен (академик) МеждународнойАкадемии
Психологических Наук

**ТАХРИРНАУ'АТИ – РЕДАКЦИОННАЯ
КОЛЛЕГИЯ:**

XAMIDOVO.X.

Buxoro davlat universiteti rektori,
iqtisodiyot fanlari doktori, professor
SHOUMAROV G'.B.

(Bosh muharrir o'rinbosari)
psixologiya fanlari doktori, professor
UMAROV B.M.

(Bosh muharrir o'rinbosari)
psixologiya fanlari doktori, professor
KOZLOV V.V. (Rossiya)

psixologiya fanlari doktori, professor
MALIX S.B.(Rossiya)

psixologiya fanlari doktori, professor
KORBEYNIKOV I.A. (Rossiya)

Psixologiya fanlari doktori, professor
KARIMOVA V.M.

psixologiya fanlari doktori, professor
SAFOYEV N.S.

psixologiya fanlari doktori, professor
G'OZIYEV E.G'.

psixologiya fanlari doktori, professor
BEKMURODOV M.B.

sotsiologiya fanlari doktori, professor
QODIROV B.R.

psixologiya fanlari doktori, professor
JABBOROV A.M.

psixologiya fanlari doktori, professor

NISHONOVA Z.T.

psixologiya fanlari doktori, professor
IBODULLAYEV Z.R.

tibbiyot fanlari doktori, professor
BEGMATOV A.S.

falsafa fanlari doktori, professor
ABDURAXMANOV F.R.

Falsafafanlari doktori, professor
MUXAMEDOVA D.G.

psixologiya fanlari doktori, professor
QAHHOROV O.S. BuxDU ilmiy ishlar
va innovatsiyalar bo'yicha prorektori.
Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD).

MUHARRIRLAR – РЕДАКТОРЫ:

Usmanova M.N.–psixol.fan.nom., dot.

Muxtorov E.M.– psixol.fan.nom., dot.

Barotova D.Sh.–psixol.fan.nom., dot.

Vohidova N.N.–Jahon iqtisodiyoti va
diplomatiya universiteti o`qituvchisi

**ТЕХНИК МУХАССИСЛАР – ТЕХ.
РЕДАКТОРЫ:**

Jamilova B.S, Ostanov Sh.Sh,
Rustamov Sh.Sh.

**MAS'UL KOTIB – ОТВ.
СЕКРЕТАРЬ**

Sobirova D.A. Psixologiya fanlari
bo'yicha falsafa doktori (PhD).



Бунда биз ота-оналарга ва педагог психологларга кўйидаги тавсияларни беришимиз лозим, яъни:

- оммавий ахборот воситалари орқали берилаётган оилавий ҳаёт ҳақидаги кўрсатувларнинг ижобийлигини оширса;

- тавсия ишларини олиб борувчи психологлар юқори компетентликга эга бўлса;

- оилавий ҳаётга тайёрлашда ўғил болалар ва қиз болаларга алоҳида-алоҳида тушунтириш ишлари эркак ва аёл психологлар томонидан амалга оширилса;

- ўспиринлар ота-оналари билан мактаб амалиётчи психологлари томонидан оилавий ҳаётга тайёрлашга оид семинар тренинг ишларини ташкил этилса мақсадга мувофиқбулар эди.

Хулоса: Бундай психологик муҳитда тарбияланган ўспирин ўзини эркин ҳис қилиши, оилавий ҳаётдаги зарур билимларни эгаллашда тиргак бўла олади. Шу билан биргаликда бундай тайёрловлар ота-оналар, қариндош-уруғ, ўқитувчилар, тенгдошлар ва бошқа шахслар

билан бирга ҳар томонлама уйғун ҳамкорлик асосида амалга оширилса ўспиринлар никоҳ ва оила муносабатлари тўғрисида билимга эга бўлишади ва ҳаёт ҳақидаги тасаввурлари шаклланади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикас Президентининг 2018 йил 2 февралдаги «Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» ПФ - 5325-сонли Фармони
2. Сатир В. Вы и Ваша семья (руководство по личностному росту. – М., 2000, 320с.
3. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. /Под редакцией Е.Г. Силяевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.-196 с.
4. Шапиро Ю.Б. Половое воспитание, сексуальное образование и подготовка к семейной жизни // Российская энциклопедия социальной работы. В 2-х т. /Под ред. А.М. Панова и Е.И. Холостовой. – М.: Институт социальной работы, 1997. – Т. 2. – С. 131-137
5. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.



Исломов Элдор Юсупович,

Бухоро давлат университети "Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти" кафедраси ўқитувчиси

**БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ - СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ
ПСИХОЛОГИЯСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ОМИЛИ
СИФАТИДА**

Аннотация: Мақолада соғлом авлодни тарбиялаш ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришнинг асосий омилларидан бири сифатида кўриб чиқилган. Бундан ташқари, мақолада соғлом авлодни тарбиялашнинг педагогик, ижтимоий-психологик омиллари таҳлил этилган.

Калит сўзлар: соғлом авлод, соғлом турмуш тарзи, соғлом турмуш тарзи психологияси, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ижтимоий-психологик ва педагогик омиллар.

Аннотация: В статье рассмотрены воспитание здорового поколения является одним из ключевых факторов формирования психологии здорового образа жизни среди молодежи. А также, в статье анализируются педагогические, социально-психологические факторы воспитания здорового поколения.

Ключевые слова: здоровое поколение, здоровый образ жизни, психология здорового образа жизни, социально-психологические и педагогические факторы формирования здорового образа жизни.



Abstract: The article considers the education of a healthy generation is one of the key factors in the formation of the psychology of a healthy lifestyle among young people. And also, the article analyzes the pedagogical, socio-psychological factors of the education of a healthy generation.

Key words: a healthy generation, a healthy lifestyle, the psychology of a healthy lifestyle, social, psychological and pedagogical factors in the formation of a healthy lifestyle.

Мавзунинг долзарблиги: Янги жамиятнинг замонавий тарбия концепцияси инсон шахсини, яъни, баркамол, етук, кўйилган мақсадга эркин ва ўз кучи билан эриша оладиган ёшларни шакллантиришга қаратилгандир. Бу бир томондан, шахснинг ҳар томонлама гормоник ривожланишини, иккинчи томондан, унинг бутун ривожланиши жараёнида рухий, жисмоний, маънавий соғлом ўсишини таъминлашни ўз ичига олади.

Инсон ҳаёти, соғлиғи энг катта ижтимоий бойлиқдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи масканлар олдига соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини кўндаланг қўяди. Миллат соғлиғи ҳам, табиий равишда, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади [2].

Соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришда энг аввало, ҳар бир шахс «саломатлик» тушунчаси; саломатлик омиллари; саломатликни сақлашда организмнинг химояланиши; валеология фани, унинг тамойиллари ва методлари тўғрисида билимларга эга бўлиши керак.

Қолаверса, турмуш тарзининг ўзи инсон яшаши учун зарур бўлган турмуш шароитларини ўзлаштириши демак. Ўзлаштириш усулига қараб уни соғлом турмуш тарзи ва носоғлом турмуш тарзи деб ажратиш мумкин, ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ривожланиши, бошқа фанлар билан алоқаси, унинг мақсад ва вазибаларини ўзлаштириши зарур.

Фаол ҳаракат билан боғлиқ ҳаёт кечириш, чиникиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш - соғлом турмуш тарзининг муҳим омиллари. Инсоннинг соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат, яъни чиникиш асосий ўринни эгаллайди. Шунинг учун ҳам соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича энг муҳим муаммо – шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, меҳнат турмуш ва дам олиш соҳасида, илмий жиҳатдан асосланган, ижтимоий-психологик – гигиеник фаоллиги кучайиб боришига ёрдам берадиган, ижтимоий-гигиеник жиҳатдан оқилона бўлган турмуш тарзини шакллантириш муаммосидир [1].

Соғлом турмуш тарзи кишиларнинг ҳаёт даражаси билан саломатлиги, кайфияти, интилишлари, ишонч, кундалик ўзгаришлар билан, бу ўзгаришлар қай даражада халқимизнинг эҳтиёжини қондириши, жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий ва маънавий тараққиёти даражаси, энг муҳими ёш авлод тарбиясининг юксак самарадорлигини таъминлайдиган чора-тадбирлар билан боғлиқ.

Соғлом турмуш тарзи аҳолининг фаровонлик даражасини ошириш, соғлиқни сақлаш ва маиший хизматни яхшилаш, демографик жараёнларни мақбул ҳолатга келтириш, оиланинг маънавий маданияти, соғлиғи, ахлоқий жиҳатдан тарбияланганлиги ўсиб бориши ва ижтимоий меҳнатдаги фаоллиги билан белгиланади. Соғлом турмуш тарзи меҳнат, турмуш ва дам олиш, шахслараро муносабатлар маданияти, экологик маданият, ўз организмни физиологик жиҳатдан мақбул ҳолатда сақлаш, шунингдек, атрофдагиларнинг саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш каби комплекс омилларни ўз ичига олади.

Соғлом авлод - миллат келажагининг пойдевори. Азал азалдан ота-боболаримиз соғлом авлод тарбиясига қатъий эътибор бериб келганлар. Шу аснода халқ ижодига мурожаат қилсак ҳам бунинг гувоҳи бўлишимиз мумкин. Масалан, халқ ўйинлари, чавондозлик, отда юриш, сузиш ва бошқаларга ижобий муносабат тарбияланган ва булар ҳалиям ўз кучини йўқотмаган.

Баркамол авлодни тарбиялаш жисмонан соғлом бўлибгина қолмай, балки шарқона ахлоқ-одоб ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган бўлиши керак. Инсон энг аввало соғлом бўлиши ва бунинг учун эса соғлом турмуш маданиятини шакллантиришни тақозо этади. Ҳар бир инсонни ёшлигидан ўз соғлигини қадрлайдиган қилиб вояга етказиш – соғлом турмуш тарзининг ажралмас қисмидир.

Маълумки, инсон саломатлиги ва ҳаёт давомийлигига таъсир кўрсатувчи омилларнинг 50% дан ортиғи айнан турмуш тарзигага боғлиқ, экологияга - 20%га яқин, наслий омилларга - 20%, тиббий омилларга эса атиги – 10%. Яъни, инсон соғлом бўлиши учун унинг турмуш тарзи



соғлом булиши шарт ва соғлом инсонни вояга етказиш учун унда соғлом турмуш тарзи тушунчасини шакллантириш керак.

Соғлом турмуш тарзи деганда куйидагиларни эътиборга олиш зарур:

- фаол жисмоний ҳаракат қилиш, чиникиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш;
- кун тартибини оқилона режалаштириш ва унга доимо амал қилиш; жисмонан ва руҳан толиқишга йўл қўймаслик;
- ақлий ва жисмоний меҳнатни гигиеник талаблар асосида тўғри режалаштириш;
- тўғри ва сифатли овқатланиш;
- шахсий ва умумий гигиена талабларига риоя қилиш;
- атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданиятга эришиш;
- юқумли касалликлар, жароҳатланиш ва бахтсиз ҳодисаларнинг рўй беришини олдини олиш;
- тўғри жинсий тарбия олиш;
- психогигиена талаблари (ҳаддан ташқари асабийлашиш ва ҳаёжонланишнинг олдини олиш)га амал қилиш;
- зарарли одатларга берилмаслик (тамаки маҳсулотларини истеъмол қилмаслик, ичкиликбозлик ва гиёҳвандликка йўл қўймаслик ва ҳ.к.).

Инсон саломатлиги бу - энг аввало, унинг руҳий ва физиологик сифатларини ривожлантириш, умрининг максимал давомийлигида мақбул даражадаги ишчанлик қобиляти ва ижтимоий фаоллигини сақлаб қолишдан иборатдир. Кўпгина олимларнинг фикрича, инсон организмнинг функционал имкониятлари ва унинг ташқи муҳитдан бўладиган нохуш омилларга барқарорлиги бутун умри давомида ўзгариб туради, негаки, саломатликни сақлаш, жўшқин жараён бўлиб, у ёш, жинс, касбий фаолият, яшаш муҳитига боғлиқ ҳолда яхшиланиб (саломатлик бўшашиб ёки мустаҳкамлашиб) боради [3].

Маълумки, одам ҳаёти, соғлиги - энг катга ижтимоий бойликдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи бошқа масканлар олдида соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини кўндаланг қўяди. Миллат соғлиги ҳам табиий равишда, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади.

Кузатишларимиздан маълум бўлишича, соғлом фарзанд тарбиясида ота-оналарнинг қанчалик педагогик-психологик билимларга эга бўлишининг ўрни бекиёсдир. Ҳар бир ота-она фарзандининг шаклланиши ва руҳиятидаги ўзгаришларига жуда кизикади, аммо ўзларидан "боламга бугун қанча вақт ажратдим?" деб сўраганларида, қониқтирадиган жавобни кам оладилар. Қилинган тажрибаларда, асосан 6 ёшгача бўлган давр ичида болаларнинг шаклланиши ота-оналарнинг уларга қанча вақт ажратишлари билан боғлиқлиги кузатилмоқда. Вақт ажратиш - болаларнинг марказий нерв системаси ивожланишига яхши таъсир қилиши эътироф этилмоқда. Ота-она кундалик ишларини бир томонга суриб, болаларига, албатта вақт ажратиши зарур. Болангиз билан ўтказган вақтингиз унинг ишончини оширади. Чунки унга вақт ажратишингиз, болага кўрсатилаётган эътиборни билдиради. Агар фарзандингиз сизга қанчалик яқин бўлса, ёмонликлардан шунчалик йироқлашади. Ҳаёти давомида сиз ва умуман оиласи билан мустаҳкам боғланган бўлса, муаммолар камаяди.

Боланинг тарбиясида, бола тугилиб то вояга етгунича, ушбу компонентлар босқичма босқич узлуксиз равишда ривожлантириш лозим. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш оиладан бошланади ва боланинг шахсини шакллантиришда оиланинг турмуш тарзи, оилада мавжуд бўлган урф - одат ва анъаналари, оиланинг психологик шароити, зарарли одатларни мавжудлиги ва бошқалар муҳим аҳамиятга эга бўлади. Оила шароитида бола кун тартибига ва шахсий гигиенага риоя қилишни, вақтни тўғри тақсимлашни, катталар ва тенгдошлари билан муомала қилишни ва яна бошқа кўп нарсаларни ўрганади. Жисмоний фаоллик ҳам соғлом турмуш тарзининг асосий компонентларидан бири бўлиб, унга амал қилишни бола оила муҳитида бадантарбия билан шуғулланиш, ҳар ҳил турдаги жисмоний ишларни бажариш орқали ўрганади. Оила шароитида бола кўчадан уйга қайтгач, овқатдан олдин ва кейин қўл ювишни, кийимларини, буюмларини, хонасини озода сақлашни ўрганади ва гигиеник қуникмаларни узида шакллантириб боради. Ўз вақтида туриш, овқатланиш, кунини тўғри тақсимлашни ўрганиш орқали кун тартибига тегишли кўникмаларни шакллантиради. Зарарли одатларга муносабати ҳам оиладаги шароитга қараб шаклланади. Оиладаги тарбия бола вояга



етгунига қадар давом этаверади ва соғлом турмуш тарзига оид малака ва куникмалар шаклланади.

Оиладаги тарбия билан бирга соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мактабгача таълим муассасалари, мактаб ва олий ўқув муассасаларининг ҳиссаси катта. Бу ерда бола, ўқувчи, талаба нафақат амалий кўникма ва малакаларга эга бўлади, балки шу билан бирга назарий билимларни ҳам эгаллайди. Соғлом турмуш тарзининг шаклланиши тарбия ва ўқув муассасаларида узлуксиз босқичма босқич амалга оширилади.

Бу узлуксиз таълим жараёнида мактабгача таълим муассасаларида соғлом турмуш тарзининг пойдевори шаклланади. Мактабгача таълим муассасаларида бола кун тартибига риоя қилишни, ўз вақтида тўғри овқатланишни, шахсий гигиена қоидаларига амал қилишни ўрганади ва оила шароитида олган билим ва кўникмаларини мустаҳкамлайди. Шахсий гигиена қоидаларини уйда шакллантирган бола мактабгача таълим муассасаларида умумий ва жамоат гигиенаси билан танишиб куникмаларни шакллантиради. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний машғулотлар ўтказилади, чиниктириш, массаж муолажалари олиб борилади ва шу билан бирга болаларни жисмоний фаолликка ўргатилади. Бу эса соғлом турмуш тарзининг шакллантирувчи яна бир компоненти ҳисобланади. Мактабгача таълим муассасаларида кун тартибига қатъий риоя қилиниши боис бола кунини тўғри тақсимлашни ўрганади. Болалар амалий кўникмалар билан биргаликда бошланғич назарий билимларни ҳам эгаллаб бошлайди. Машғулотлар ўйин шаклида олиб борилади ва болаларга соғлом турмуш тарзи ҳақида тушунчалар бериб борилади.

Кейинги босқичда, яъни мактабда, соғлом турмуш тарзи тушунчаси болаларда янада чуқурроқ шаклланади. Амалий кўникма ва малакалар назарий билимлар билан мустаҳкамланади. Инсон организми тузилиши, атроф муҳитнинг экологияси, ўсимлик ва ҳайвонлар ҳақида умумий тушунчалар шаклланади. Мактабда ўқувчилар экологик тушунчаларга эга бўлишади ва атроф муҳитни муҳофаза қилиш, озодаликни сақлаш соғлиқ учун муҳимлиги ўқувчиларнинг тафаккурига сингдириб борилади.

Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун, аввало, одам ўз танасининг тузилиши барча тўқима ва аъзоларининг нормал иш фаолияти, ўсиши, ривожланиши ва кўпайиши қонуниятларини билиши зарур. Шунингдек, барча тирик мавжудодлар каби, инсонга ҳам хос бўлган ушбу биологик хусусиятларни асраш ва тобора такомиллаштириш учун зарур бўлган шарт-шароитни мукамал билиш ва яратиш талаб этилади.

Бугунги кунда ёшларнинг маънавиятини юксалтириш, билим ва тафаккурини кенгайтириш, қобилият ва имкониятларини намоён этишни тақозо этади. Шу сабабли, давлатимиз мустақилликнинг дастлабки даврларидан бошлаб баркамол авлод тарбияси давлат ва жамиятнинг устувор вазифалари сифатида эътироф этилди [4].

Соғлом турмуш ва тафаккур тарзи, соғлом тарбия тизимини қарор топтиришнинг пировард мақсади соғлом авлодни шакллантиришдан иборат. «Соғлом авлодни тарбиялаш – буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуриш демакдир. Соғлом авлодни тарбиялаш – икки жиҳат – ёш авлодни жисмонан соғлом этиб вояга етказишни ўзида мужассамлаштиради». Демак, соғлом турмуш тарзининг бош мезони юксак маънавиятдир [5]. Инсоннинг ўзини-ўзи билишида, ўз-ўзини шакллантириши, ўз қобилиятларини кўпроқ ўстира бориши жараёнларида, оилавий муносабатларда, инсон ва жамият ўртасидаги ўзаро муносабатларда маънавият ярқ этиб кўзга ташланиб турса, бу, табиийки, соғлом турмуш тарзи қарор топганлигининг ифодасидир.

Баркамол авлодни тарбиялашда соғлом турмуш тарзининг муҳим шартларидан бири бўш вақтни ўтказишни тўғри ташкил этиш ҳисобланади. Болалар, айниқса ўсмирлар бўш вақтини ота-оналари билан бирга кинотеатр, паркларга ёки турли сайилгоҳларда ўтказиши мақсадга мувофиқдир. Чунки, ҳар қандай назоратсиз қолдирилган фарзанд албатта зарарли одатларни ўрганади. Айниқса, 10-14 ёшдаги ўсмирларда тамаки чекиш, спиртли ичимликларни татиб кўриш, наркотик моддаларни «кайф» қилиши ҳақидаги ҳикоялардан кейин уларни ўзида синаб кўришга кизиқиш кучаяди. Бундан ташқари бугунги кунда замонавий ахборот технологияларининг тез суратларда ўсиши, яъни компьютерлар, уяли телефонлар, Интернет кабилар ҳам назоратсиз қолган ёшларга салбий таъсир кўрсатмоқда.

Шундай қилиб, соғлом турмуш тарзи жисмонан соғлом ва ақлан баркамол янги авлодни шакллантиришни, меҳнат қилиш, дам олиш ва ижтимоий фаолият кўрсатишга ёрдам берувчи оқилона ҳаёт тарзини ташкил этишни ифодалайди. Соғлом турмуш тарзи аҳолининг



фаровонлик даражасини ошириш, соғликни саклаш ва маиший хизматни яхшилаш, демографик жараёнларни мақбул ҳолатга келтириш, омманинг маънавий маданияти, онглилиги, ахлокий жихатдан тарбияланганлигини ўсиб бориши ва ижтимоий меҳнатдаги фаоллиги билан белгиланади. Соғлом турмуш тарзи баркамол авлодни жисмонан соғлом, маънан бой қилиб ўстиришга ёрдам беради.

Юқоридагиларни мухтасар қилиб қайд этиш мумкинки, ўсиб келаётган ёш авлод – миллат келажагидир ва соғлом ёш авлодни вояга етказиш ҳар биримизнинг муқаддас бурчимиздир. Мамлакатимизда бу вазифани тўлақонли амалга ошириш учун барча етарли шарту – шароитлар яратилган. Ушбу шарту – шароитлардан оқилона фойдаланган ҳолда бола шахсини шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Бола шахсини шакллантиришнинг ҳар бир босқичи комил инсон тарбиясида муҳим рол ўйнайди. Ҳар бир босқич кейинги босқич учун пойдевор ҳисобланади ва ҳар бир босқичда боланинг ёшига мос бўлган тушунчаларни сингдириш ва уларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини босқичма босқич ривожлантириш муҳим аҳамиятга эга. Шундагина биз кўзлаган мақсадга эришамиз. Узлуксиз таълим тизимининг ҳам асосий мақсади кўникма ва малакаларни узлуксиз равишда амалга ошириш. Зеро бизнинг мақсадимиз жамиятга жисмонан соғлом, маънавий етук, руҳан соғлом инсонларни тарбиялашдир.

Адабиётлар:

1. Абдуллаев И.К. Турмуш тарзи ва инсон саломатлиги. – Т.: 2006.
2. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. – Т.: 2005.
3. Каримова В. Саломатлик психологияси ёхуд соғлом бўлиш учун руҳиятни бошқариш сирлари. – Тошкент.: Янги аср авлоди, 2005.
4. Шарипова Д.Ж. ва бошқалар. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. – Фаргона, 2010.



Kosimov Ubaydullo Ahrorovich,
Head of the Department of "Pedagogy, Psychology and Education Technologies", Regional Center for Training and Retraining of Public Education Staff of Bukhara region, PhD-Uzbekistan.

SILENT REMEMBRANCE IN THE TEACHINGS OF KHOJAGON (NAKSHBANDI) AND ITS PSYCHOLOGICAL ASPECTS

Abstract: The article describes the research of the founder of Khojagon-Nakshbandiya teaching Khoja Abdulkholiq Gijduvani Sufism's teaching and its psychological features in the evolution of their personality

Key words: perfection of man, perfect man, remembrance of God (zikr), status: remembrance, heart, sleep, mystery, sultan

Аннотация: Мақолада Хожасгон-Нақибандия таълимотининг асосчиси Хожас Абдулхалиқ Гиждуваний тасаввуф таълимоти ва унинг шахс эволюциясидаги психологик хусусиятлари тадқиқи баён этилган

Калим сўзлар: инсоннинг камолоти, комил инсон, Аллоҳнинг зикри (зикр), мақоми: зикр, қалб, уйқу, сир, Султон

Аннотация: В статье описываются исследования основоположника учения Ходжасгон-Нақибандия Ходжас Абдулхалика Гиждуванского суфизма и его психологические особенности в эволюции их личности

Ключевые слова: совершенство человека, совершенный человек, воспоминание о Боге (зикр), статус: воспоминание, сердце, сон, тайна, султан



	Socio-pedagogical factors of integration of unorganized youth into society
62	<i>Сирлиев Э.Н.</i>
	Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари галабани таъминловчи омил сифатида
	In judo, an athlete's personal qualities are the key to victory
69	<i>Қаришьева Д.С.</i>
	Касбий стресс ва эмоционал куйиниш синдроми орасидаги боғлиқликнинг психологик хусусиятлари
	Psychological features of the relationship between occupational stress and emotional burnout syndrome
73	<i>Султамбаева Э.С.</i>
	14-16 ёшдаги ёш йигит-қизларнинг оилавий ҳаётга тайёрлигини шакллантириш масалалари
	Issues of shaping the readiness of young men and women aged 14-16 for family life
78	<i>Исломов Э.Ю.</i>
	Баркамол авлодни тарбиялаш - соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш омили сифатида
	Raising a harmoniously developed generation as a factor in shaping the psychology of a healthy lifestyle
81	<i>Kosimov U.A</i>
	<i>Silent remembrance in the teachings of khojagon (nakshbandi) and its psychological aspects</i>
	<i>Xo'jagan (naqshbandiya) ta'limotlarida sukut saqlash va uning psixologik jihatlari</i>
85	<i>Каримов О.И.</i>
	Психологические особенности категориальной организации восприятия музыки учащейся молодежью с разным уровнем музыкального образования
	Psychological features of the categorical organization of music perception by student youth with different levels of musical education
89	<i>Зотова Е.А.</i>
	Взаимосвязь функциональной асимметрии мозга и особенностей психических процессов у начинающих спортсменов
	The relationship of a brain functional asymmetry and the characteristics of mental processes in novice sportsmen
95	<i>Камолов Ш.Х., Мурадова М.Р.</i>
	Исследование взаимосвязи предпочитаемых музыкальных стилей с личностными особенностями начинающих педагогов-музыкантов
	Research of the relationship between preferred musical styles and personal characteristics of novice music teachers
100	<i>Миришаев У.М.</i>
	Музыкальные предпочтения молодых людей с разным профессиональным образованием
	Musical preferences of young people with different professional educations
103	<i>Атабекова К.Г.</i>
	Психологические детерминанты готовности каратистов к соревнованиям