

**OILADA SOG‘LOM TURMUSH TARZI PSIXOLOGIYASINI
SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOYIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

Karimova Nargiz Kudusovna

Samarqand viloyat IIB

Tibbiyot bo‘limi boshlig‘i,

tibbiyot fanlari doktori, dotsent

Annotasiya: *Maqolada o‘zbek oilalarida milliy qadriyatlar asosida sog‘lom avlodni tarbiyalashning ijtimoiy-psixologik muammolari haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, bugungi kunda milliy qadriyatlar asosida o‘zbek oilalarida farzandlarni tarbiyalash borasida yo‘l qo‘yilayotgan ayrim kamchiliklar to‘g‘risida mulohazalar bayon etilgan.*

Tayanch so‘zlar: *sog‘lom avlod, milliy qadriyatlar, millat, tarbiya, ijtimoiy muhit, oila, urf-odatlar, nizoli vaziyatlar, xulq-atvor.*

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ**

Annotasiya: *V statye rassmatrivayutsya sosialno-psixologicheskiye problemy vospitaniya detey na osnove natsionalnykh sennostey v uzbekskix semyax. A takje, obsujdayetsya nekotoryye nedostatkov sovremennogo vospitaniya detey v uzbekskix semyax na osnove natsionalnykh sennostey.*

Klyuchevyye ponyatiya: *zdorovoye pokoleniye, natsionalnyye sennosti, natsionalnost, obrazovaniye, sosialnaya sreda, semya, tradisii, konfliktnyye situasii, povedeniye.*

**SOCIAL- PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FORMING THE
PSYCHOLOGY OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY**

Annotation: *The article deals with the socio-psychological problems of raising children on the basis of national values in Uzbek families. Also, some shortcomings of the modern upbringing of children in Uzbek families based on national values are discussed.*

Key words: *healthy generation, national values, nationality, education, social environment, family, traditions, conflict situations, behavior.*

Sog‘lom avlodni shakllantirish jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshiriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir a‘zosi sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yishi, salomatlikni madaniyatlilikning bir ko‘rinishi sifatida qabul qilish lozim. Yoshlar hayotida, yurish-turishida ham mana shunday yangicha tafakurning shakllantirilishi bu boradagi barcha muammolarga yechim bo‘lib xizmat qiladi. Keyingi yillarda aholi salomatligini, ayniqsa, onalik va bolalikni, yoshlarni, oilani

ijtimoiy muhofaza qilish masalalari hukumatimiz siyosatida markaziy o‘rinni egallab kelmoqda. Bu bejiz emas, albatta - hozir biz insoniyat tarixida unutilmas bo‘lgan bir davrda – ilm-fan, texnika, umuman sivilizasiya kuchli taraqqiy etgan zamonaviy asrda yashamoqdamiz va qolaversa, yurtimizda huquqiy demokratik fuqarolik jamiyatini barpo etish jarayoni kechmoqda. Umumjahon hamjamiyati bilan turli yo‘nalishlarda hamkorlik qilish, oldimizda turgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma‘naviy-ma‘rifiy hamda siyosiy masalalar yechimini xalqimiz farovonligini ta‘minlash nuqtai nazaridan mo‘tadil ravishda amalga oshirish vazifalari fuqarolarimizning, oila va kelajak avlodning har tomonlama barkamol (ham jismonan, ham ma‘naviy, ham ruhiy jihatdan sog‘lom), dono, ilg‘or fikrli va zakovatli bo‘lishini taqozo etadi. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun esa, insonning asosiy hayoti o‘tadigan maskan-oilaning turmush tarzi sog‘lom bo‘lmog‘i darkor.

Ma‘lumki, jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o‘ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta‘minlash, xalq genofondini bekamu-ko‘st saqlash sog‘lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o‘quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta‘lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog‘lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko‘ndalang qilib qo‘yadi.

Shundan kelib chiqib, mustaqillikning dastlabki yillaridanoq, Respublikamizda sog‘lom avlodni shakllantirishga kirishila boshlandi. “Barkamol avlod”ni tarbiyalash masalasi davlat siyosati darajasiga ko‘tarilib, bu masalaga ustuvor vazifa sifatida qarala boshlandi.

Ammo, yurtimizda yoshlarning har tomonlama kamol topishlari uchun amalga oshirilayotgan tadbirlar va bu sohaga berilayotgan katta e‘tiborga qaramasdan, yoshlar o‘rtasida tamaki chekish, spirtli ichimliklarga berilish, jinoyatchilik, noaxloqiy va noinsoniy xulq-atvorni namoyon qilish kabi illatlar uchrab turibdi. Bu bizning nazarimizda yoshlar va keng aholi o‘rtasida va ayniqsa, oilalarda sog‘lom turmush tarzi psixologiyasining yetarlicha shakllantirilmayotganligiga borib taqaladi.

Sog‘lom turmush tarzi haqida so‘z borar ekan, uning eng avvalo inson tani va vujudining betob bo‘lishiga sabab bo‘luvchi zararli odatlardan forig‘ bo‘lishni tasavvur qilishga o‘rganib qolganmiz. Bu atama, eng avvalo, sog‘liqni saqlash xodimlari faoliyati bilan bog‘liq tarzda tushuntiriladi. Ammo, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda - tan va vujud, aql hamda idrok bevosita odamniki, unga bog‘liq bo‘lgani uchun ham inson ruhiyati qonuniyatlari va sirlarini o‘rganuvchi fan bo‘lmish psixologiyaning unga aloqasi bor. Shuning uchun ham psixologiya fanida sog‘lom turmush tarzi psixologiyasi tushunchasi mavjudki, u sog‘lom turmush tarziga eng avvalo, inson ongi va tafakkurining in‘ikosi sifatida qaraydi. Demak, har birimiz uchun suv va havodek zarur bo‘lgan sog‘ligimizni ta‘minlash va bunga erishish uchun sog‘lom turmush tarziga odat

qilish nafaqat tibbiyot xodimlari, balki psixologlarning, psixologiya fanining ham izlanish predmeti sifatida namoyon bo'ladi.

Shu ma'noda, psixologiya sog'lom turmush tarzini shakllantirishda inson fe'li, xulq-atvori va turli psixologik holatlari nuqtai nazaridan o'rganganda: asosan, har birimiz guyoki sirdek tuyulgan ruhiyatimizning o'zimizni sog'-salomat, beshikast va tetik his qilishimizga aloqador qanday jihatlari borligini, uni boshqarish orqali o'z boyligimiz – salomatligimizni saqlash borasida qo'limizda qanday imkoniyatlar mavjudligini va sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish har birimizga o'z ruhiy holatimizni boshqarish, ongu-shuurimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarni vaqtida ilg'ash orqali uni mo'tadil tutish, o'zgaruvchan shart-sharoitlarga moslashish yo'llarini, bu boradagi profilaktikani o'rganadigan fan hamda foydali amaliyot sifatida tobora hayotimizga dadil kirib kelmoqda.

Manbalardan ma'lum bo'ladiki, sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishning bir qator: ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, tibbiy, jismoniy, pedagogik, psixologik va boshqa omillari mavjud. Biz mazkur maqolada sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishning psixologik jihatlari: inson fe'l-atvorini; sog'lom turmush tarziga nisbatan shaxsning munosabatini; sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillarini; sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishda shaxsning individual-psixologik xususiyatlarining o'rnini; shaxs o'sib-o'lg'aygan oila muhitning ta'siri, ya'ni tashqi ijtimoiy-psixologik omillar haqida fikr-mulohaza yuritmoqchimiz.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda shaxs motivasiyasi omilining o'rnini ham kattadir. Motivasiya esa o'z mazmuniga ko'ra shaxsni ma'lum bir faoliyatini bajarishga kirishishi uchun harakatga keltirish, uning muhimligini asoslash va anglatishni bildiradi. Sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish masalasida motivasiya omili odamlarga ularning nima uchun sog'lom turmush tarzi psixologiyasi muhitida yashash lozimligini, nima sababdan nosog'lom turmush tarzini tanlash xatti-harakatini anglatishga qaratiladi.

Aholi va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish jarayonida motivasiya omilining o'rnini baholashda har bir shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini taxlil qilish uchun zarur bo'lgan uchta asosiy elementning mavjudligiga e'tiborni qaratish lozim. Jumladan har bir shaxsda:

- sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarning mavjudligi;
- sog'lom turmush tarzida yashashning insonni sog'lom qilishga va umrini uzaytirishi mumkinligiga qat'iy ishonchning bo'lishi;
- sog'lom turmush tarzida yashash uchun astoydil harakatning mavjud bo'lishi kabilar.

Kuzatish va tadqiqotlarimizning ko'rsatishicha, yoshlarda sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishni eng avvalo oilada bolalar va o'smirlarni o'z sog'ligiga mas'uliyat hissi orqali yondoshishni tarbiyalashdan boshlash lozim.

Ma'lumki, oila - bu har bir jamiyatning kichik sosiumidir. Shu ma'noda jamiyatning va ijtimoiy hayotning bir bo'lagi tariqasida oilaning o'ziga xos vazifalari bor, o'z navbatida bu vazifalarning har biri ma'lum bilimlarga ega bo'lishni va eng muhimi mas'uliyatni his qilish talabini qo'yadi. Agarda yangi tuzilgan oila jamiyatning bir bo'lagi sifatida takomillashmasa yoki "o'smasa", ayniqsa ma'nan va ruhan taraqqiy etib bormasa, oiladagi tomonlarning o'zaro vazifalari va qiziqishlari aniq belgilanmay qolsa, bunday oilaning kelajagi farovon bo'lmaydi.

O'zbek oilasida ko'p avlodlilik belgilari yaqqol ifodalanadi. Unda farzand ongida sog'lom g'oya va bilimlar shakllanishida oilaning kattalari - bobolar, momolar, yaqin qarindosh-urug'lar, qo'ni-qo'shnilar, mahalla ham bevosita ishtirok etadi. Azaliy odatlarimizga ko'ra, farzandlarimiz tarbiyasiga ota-onadan nisbatan bobo, buvi, qo'shni va qarindoshlarning ta'siri kuchliroqdir. Ular oiladagi ma'naviy muhitning belgilovchilari hisoblanadi. Bu xil tarbiya an'anasi o'tmishdan qolgan muhim ma'naviy-pedagogik qadriyat hisoblanib, buyuk ajdodlarimiz hayotida bu xil tarbiya uslubi shakllanib, muayyan tizim darajasiga yetgan.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik-pedagogik jihatlari uchun me'yoriy talablar nazarimizda quyidagi fazilatlarda namoyon bo'lishi mumkin: tolerantlik, ya'ni hamjihatlikda, jon kuyarlikda, oqilalikda, odob-ahloqda va xushmuomalalikda. Ayollar esa o'zlarida bokiralik, muloyimlikni shakllantirishlari, hamisha o'zinikini uqtirishga intilishdan qochishlari kerak. Jismoniy jihatlar uchun me'yoriy talablar jismonan komillika intilish, trenajyor zallar, fitnes klublarga borib turishga undovchi harakatlarda o'z aksini topishi, ya'ni jismoniy sog'lomlashish nuqtai nazaridan hayot tarzi psixologiyasini taraqqiy ettirish omillaridan iborat bo'lmog'i lozim. Tibbiy me'yoriy talablar - turli kasalliklarni erta va o'z vaqtida aniqlashga intilish, ayniqsa nasldan naslga o'tuvchi yoki ijtimoiy xastaliklar (tuberkulyoz, OIV/OITS, jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar)ni aniqlashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak [3]. Bu mmasalaga boshqa tomondan yondoshadigan bo'lsak, ijobiy me'yoriy talablar bo'lajak turmush o'rtoqlarning o'z salomatligiga mas'uliyatli bo'lishga da'vat etishlari talab etiladi. Xo'sh, muvaffaqiyatli oila qurish va sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish me'yoriy talablarda belgilangan natijalarga qanday qilib erishish mumkin?

Hozirgi vaqtda hych kimga sir emas, aholi o'rtasida turli-tuman xastaliklarning (jumladan, ona va bolalarda) uchrab turishi odatdagi holga aylanib bormoqda. Holbuki, turli yoshdagi insonlarda kelib chiqayotgan yuzlab kasalliklarning oldini olish mumkin, buning uchun esa, aynan shu kassallikka chalinayotganlar sog'lom turmush tarziga rioya qilsalar, bas. Tibbiyot ilmidan ma'lumki, hych bir dard, organizmda o'zining oz bo'lsada-da, salbiy izini qoldirmasdan o'tmaydi. Shunday ekan, dunyoning barcha taraqqiy etgan mamlakatlaridagidek, yurtimiz aholisining kasallikka chalinmaslik choralari ko'rish - profilaktik medisinani kuchaytirish, keng omma ongiga sog'lom

turmush tarzi psixologiyasi tamoyillarini mukammal singdirish muhim ahamiyatga molikdir.

Bundan hali X asr avval, buyuk qomusiy olim, sharq tabobatining asoschisi, ulug‘ ajdodimiz Abu Ali ibn Sino, “Salomatlikni saqlashning asosiy mahorati inson hayoti uchun muhim bo‘lgan umumiy omillar mo‘tadilligini ta‘minlashdan iboratdir” [1] - degan edi. Ushbu so‘zlar, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish lozimligini anglatadi. Bu esa, o‘ziga xos bilimni, saviyani va eng muhimi, oilaviy tarbiyani talab qiladi.

E‘tiborli tamoni shundaki, barcha insonlar uchun mutanosiblikning va salomatlikning yagona chegarasi, o‘lchovi bir xil bo‘lishi mumkin emas. Har bir odam, o‘z konstitusiyasi, tana tuzilishi, salomatligi darajasi, organizmning ichki va tashqi imkoniyatlari, hattoki, oilaviy an‘analardan kelib chiqqan holda o‘zi uchun sog‘lom turmush tarzi psixologiyasini oqilona belgilay olish kerak. Bunda, aynan shu odam tug‘ilib o‘sgan, ulg‘aygan oilaning o‘rni juda kattadir.

Inson salomatligini muhofaza qilishda, organizmni chiniqtirishda harakatning (jismoniy tarbiyaning) ahamiyatiga alohida urg‘u bermaslik adolatsizlik bo‘lar edi: muntazam ravishda jismoniy (badan) tarbiya bilan shug‘ullanish, oqilona ovqatlanish, uyquni mo‘tadillashtirish hamda tanani toza-ozoda saqlash, nafaqat insonning jismoniy va aqliy jihatdan yaxshi rivojlanishi, balki uning uzoq umr ko‘rishini ham ta‘minlaydi. Shuning uchun ham, jismoniy tarbiya va sport jamiyat, davlat taraqqiyotida muhim rol o‘ynaydi. Zero, ham jismonan, ham aqlan sog‘lom bo‘lgan fuqarolardan tashkil topgan davlatning oilalari mustahkam, barcha jabhalardagi salohiyati yuksak bo‘lishi aniq.

Barchamizga ma‘lumki, o‘zbek oilasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ko‘proq oila (ayollar)ga bog‘liq: oila a‘zolarining jismoniy tarbiyaga munosabati, toza-ozodaligi, orastaligi, bolalar rejimi, tarbiyasi (ovqatlanish tartibi, kiyinish madaniyati, hordiq chiqarish, dars qilish) va hakoazol ko‘pincha onalar zimmasida bo‘ladi.

Shu boisdan ham, bugungi kunda mamlakatimizda dolzarb va aholi salomatligining manbai hisoblanadigan jismoniy tarbiyaga ahamiyatni kuchaytirish, uning barcha oilalarga kirib borishiga erishish uchun joylarda ayollarni bu ishga keng jalb etish – oilaviy sportni targ‘ib etish - davr talabiga aylanib bormoqda.

Oilaviy sport bilan shug‘ullanish, eng avvalo, o‘sha oila mustahkamligini, saranjom-sarishtaligi va farovonligini ta‘minlaydi. Bunday oilalarda barcha yoshdagi oila a‘zolari salomatliklari mustahkam, ma‘naviy muhiti mo‘tadil, o‘zaro munosabat yaxshi, har bir oila a‘zosining o‘qishga, ishga ishtiyoqi baland, kayfiyati hamisha ko‘tarinki bo‘ladi. Bunday oilada mehr-oqibatlilik, mehribonlilik, mas‘uliyatlilik, e‘tiborlilik odatiy hol hisoblanadi.

Kuzatishlarimizdan ma‘lum bo‘lishicha, o‘zbek oilalarida, millatimiz orasida ayniqsa, hotin-qizlar, onalar, bo‘lajak onalar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan munosabat, ishtiyoq va ularning psixologiyasi hali talab darajasida emas.

Buning asosiy sabablaridan biri, xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sportni ularning o‘zlari, oila a‘zolari va kelajakda qoldirajak zurriyodlari (farzandlari)

salomatligini muhofaza qilishda naqadar muhim va betakror ahamiyatga molik ekanligini hali anglab yetmaganliklarida, joylarda, ayrim mutasaddilarning bu ishga jiddiy yondoshmayotganliklarida, deb bilamiz.

Yuqoridagilarni muxtasar qilib qayd etish mumkinki, sogʻlom turmush tarzi psixologiyasi bir tomondan, insonning jismoniy salomatligi va kamolotini nazarda tutsa, ikkinchi tomondan, inson maʼnaviy, mafkuraviy va ruhiy salomatligi, uning shaxs sifatida barkamol voyaga yetishining asosini tashkil qiladi. Nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy, ruhiy jihatdan oʻzini sogʻlom xis qilgan odamgina jamiyatning faol aʼzosi boʻlib, oʻziga va atrofida qilargana naf keltirishi mumkin. Zero, oila va yosh avlod sogʻlom ekan – jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan – mamlakat barqarordir.

ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Sh.Mirziyoyev. Oʻzbekiston yoshlari forumida soʻzlagan nutqidan, 25 dekabr 2020 yil, 18:00 siyosat.
2. Oʻzbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati toʻgʻrisida”gi Qonuni, 2016 yil 14 sentyabr. Oʻzbekiston Respublikasi qonun hujjatlari toʻplami, 37-son, 426-modda.
3. Oʻzbekiston Respublikasining “Bola huquqlarining kafolatlari toʻgʻrisida”gi Qonuni, 2008 yil.
4. Abu Ali Ibn Sino. Tib qonunlari. Uch jildlik saylanma. 1-jild. – Toshkent – 1992.
5. Oila psixologiyasi. Akademik lisey va kasb-hunar kollejlari oʻquvchilari uchun darslik. /Prof. F.B.Shoumarov tahriri ostida. – Toshkent, 2008.
6. Onalarga psixolog maslahati (Ona-bola munosabatlari psixologiyasiga oid ilmiy-amaliy tavsiyalar). /Tuzuvchilar: Gʻ.B.Shoumarov va boshq. - Toshkent. -2002.
7. O.S.Qodirov. Umumiy psixologiya // Oʻquv qoʻllanma. - Samarqand, 2022.-250 b.
8. O.S.Qodirov, Sh.N.Xotamov. Ijtimoiy psixologiya // Darslik. - Samarqand, 2023.-360 b.
9. <https://president.uz/uz/lists/view/4057>
10. <http://uzposts186773>
11. WWW: UZA.UZ>society>1-iyun-khol-aro-b...