

OILADA SOG'LOM TURMUSH TARZI PSIXOLOGIYASINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Dilafruz Xudoyberdiyevna Ziyadullayeva

Sharof Rasidov nomidagi Samarqand davlat universiteti "Amaliy psixologiya" kafedrası
mustaqil tadqiqotchisi

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.

Kalit 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

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются социально-психологические проблемы воспитания детей на основе национальных ценностей в узбекских семьях. А также обсуждаются некоторые недостатки современного воспитания детей в узбекских семьях на основе национальных ценностей.

Ключевая слова: здоровые поколения, национальные традиции, национализм, образование, социальная среда, семья, традиции, конфликтные ситуации, поведение.

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

ABSTRACT

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.

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



Sogʻlom avlodni shakllantirish jamiyatda sogʻlom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshiriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir aʼzosi sogʻlom turmush tarzini yoʻlga qoʻyishi, salomatlikni madaniyatlikning bir koʻrinishi sifatida qabul qilish lozim. Yoshlar hayotida, yurish-turishida ham mana shunday yangicha tafakurning shakllantirilishi bu boradagi barcha muammolarga yechim boʻlib xizmat qiladi. Keyingi yillarda aholi salomatligini, ayniqsa, onalik va bolalikni, yoshlarni, oilani ijtimoiy muhofaza qilish masalalari hukumatimiz siyosatida markaziy oʻrinni egallab kelmoqda. Bu bejiz emas, albatta - hozir biz insoniyat tarixida unutilmas boʻlgan 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 yoʻnalishlarda hamkorlik qilish, oldimizda turgan ijtimoiy-iqtisodiy, maʼnaviy-maʼrifiy hamda siyosiy masalalar yechimini xalqimiz farovonligini taʼminlash nuqtai nazaridan moʻtadil ravishda amalga oshirish vazifalari fuqarolarimizning, oila va kelajak avlodning har tomonlama barkamol (ham jismonan, ham maʼnaviy, ham ruhiy jihatdan sogʻlom), dono, ilgʻor fikrli va zakovatli boʻlishini taqozo etadi. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun esa, insonning asosiy hayoti oʻtadigan maskan-oilaning turmush tarzi sogʻlom boʻlmogʻi darkor.

Maʼlumki, jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sogʻlom turmush tarzi madaniyatiga egaligi oʻta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini taʼminlash, xalq genofondini bekamu-koʻst saqlash sogʻlom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, oʻquv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil taʼlim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sogʻlom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini koʻndalang qilib qoʻyadi.

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

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



Sogʻlom turmush tarzi haqida soʻz borar ekan, uning eng avvalo inson tani va vujudining betob boʻlishiga sabab boʻluvchi zararli odatlardan forigʻ boʻlishni tasavvur qilishga oʻrganib qolganmiz. Bu atama, eng avvalo, sogʻliqni saqlash xodimlari faoliyati bilan bogʻliq tarzda tushuntiriladi. Ammo, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda - tan va vujud, aql hamda idrok bevosita odamniki, unga bogʻliq boʻlgani uchun ham inson ruhiyati qonuniyatlari va sirlarini oʻrganuvchi fan boʻlmish psixologiyaning unga aloqasi bor. Shuning uchun ham psixologiya fanida sogʻlom turmush tarzi psixologiyasi tushunchasi mavjudki, u sogʻlom turmush tarziga eng avvalo, inson ongi va tafakkurining inʻikosi sifatida qaraydi. Demak, har birimiz uchun suv va havodek zarur boʻlgan sogʻligimizni taʼminlash va bunga erishish uchun sogʻlom turmush tarziga odat qilish nafaqat tibbiyot xodimlari, balki psixologlarning, psixologiya fanining ham izlanish predmeti sifatida namoyon boʻladi.

Shu maʼnoda, psixologiya sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda inson feʼli, xulq-atvori va turli psixologik holatlari nuqtai nazaridan oʻrganganda: asosan, har birimiz guyoki sirdek tuyulgan ruhiyatimizning oʻzimizni sogʻ-salamat, beshikast va tetik his qilishimizga aloqador qanday jihatlari borligini, uni boshqarish orqali oʻz boyligimiz – salomatligimizni saqlash borasida qoʻlimizda qanday imkoniyatlar mavjudligini va sogʻlom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish har birimizga oʻz ruhiy holatimizni boshqarish, ongu-shuurimizda roʻy berayotgan oʻzgarishlarni vaqtida ilgʻash orqali uni moʻtadil tutish, oʻzgaruvchan shart-sharoitlarga moslashish yoʻllarini, bu boradagi profilaktikani oʻrganadigan fan hamda foydali amaliyot sifatida tobora hayotimizga dadil kirib kelmoqda.

Manbalardan maʼlum boʻladiki, sogʻlom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishning bir qator: ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, tibbiy, jismoniy, pedagogik, psixologik va boshqa omillari mavjud. Biz mazkur maqolada sogʻlom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishning psixologik jihatlari: inson feʼl-atvorini; sogʻlom turmush tarziga nisbatan shaxsning munosabatini; sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillarini; sogʻlom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishda shaxsning individual-psixologik xususiyatlarining oʻrni; shaxs oʻsib-oʻlgʻaygan oila muhitning taʼsiri, yaʼni tashqi ijtimoiy-psixologik omillar haqida fikr-mulohaza yuritmoqchimiz.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda shaxs motivasiyasi omilining oʻrni ham kattadir. Motivasiya esa oʻz mazmuniga koʻra shaxsni maʼlum bir faoliyatini bajarishga kirishishi uchun harakatga keltirish, uning muhimligini asoslash va anglatishni bildiradi. Sogʻlom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish masalasida motivasiya omili odamlarga ularning nima uchun sogʻlom turmush tarzi psixologiyasi



muhitida yashash lozimligini, nima sababdan nosogʻlom turmush tarzini tanlash xatti-haraktini anglatishga qaratiladi.

Aholi va yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish jarayonida motivasiya omilining oʻrnini baholashda har bir shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini taxlil qilish uchun zarur boʻlgan uchta asosiy elementning mavjudligiga eʼtiborni qaratish lozim. Jumladan har bir shaxsda:

- sogʻlom turmush tarzi haqidagi bilimlarning mavjudligi;
- sogʻlom turmush tarzida yashashning insonni sogʻlom qilishga va umrini uzaytirishi mumkinligiga qatʼiy ishonchning boʻlishi;
- sogʻlom turmush tarzida yashash uchun astoydil harakatning mavjud boʻlishi kabilar.

Kuzatish va tadqiqotlarimizning koʻrsatishicha, yoshlarda sogʻlom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishni eng avvalo oilada bolalar va oʻsmirlarni oʻz sogʻligiga masʼuliyat hissi orqali yondoshishni tarbiyalashdan boshlash lozim.

Maʼlumki, oila - bu har bir jamiyatning kichik sosiumidir. Shu maʼnoda jamiyatning va ijtimoiy hayotning bir boʻlagi tariqasida oilaning oʻziga xos vazifalari bor, oʻz navbatida bu vazifalarning har biri maʼlum bilimlarga ega boʻlishni va eng muhimi masʼuliyatni his qilish talabini qoʻyadi. Agarda yangi tuzilgan oila jamiyatning bir boʻlagi sifatida takomillashmasa yoki “oʻsmasa”, ayniqsa maʼnan va ruhan taraqqiy etib bormasa, oiladagi tomonlarning oʻzaro vazifalari va qiziqishlari aniq belgilanmay qolsa, bunday oilaning kelajagi farovon boʻlmaydi.

Oʻzbek oilasida koʻp avlodlilik belgilari yaqqol ifodalanadi. Unda farzand ongida sogʻlom gʻoya va bilimlar shakllanishida oilaning kattalari - bobolar, momolar, yaqin qarindosh-urugʻlar, qoʻni-qoʻshnilar, mahalla ham bevosita ishtirok etadi. Azaliy odatlarimizga koʻra, farzandlarimiz tarbiyasiga ota-onadan nisbatan bobo, buvi, qoʻshni va qarindoshlarning taʼsiri kuchliroqdir. Ular oiladagi maʼnaviy muhitning belgilovchilari hisoblanadi. Bu xil tarbiya anʼanasi oʻtmishdan qolgan muhim maʼnaviy-pedagogik qadriyat hisoblanib, buyuk ajdodlarimiz hayotida bu xil tarbiya uslubi shakllanib, muayyan tizim darajasiga yetgan.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning psixologik-pedagogik jihatlar uchun meʼyoriy talablar nazarimizda quyidagi fazilatlarda namoyon boʻlishi mumkin: tolerantlik, yaʼni hamjihatlikda, jon kuyarlikda, oqilalikda, odob-ahloqda va xushmuomalalikda. Ayollar esa oʻzlarida bokiralik, muloyimlikni shakllantirishlari, hamisha oʻzinikini uqtirishga intilishdan qochishlari kerak. Jismoniy jihatlar uchun meʼyoriy talablar jismonan komillika intilish, trenajyor zallar, fitnes klublarga borib turishga undovchi harakatlarda oʻz aksini topishi, yaʼni jismoniy sogʻlomlashish 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 hiech 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, hiech 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 hokozolar 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, sog‘lom turmush tarzi psixologiyasi bir tomondan, insonning jismoniy salomatligi va kamolotini nazarda tutsa, ikkinchi tomondan, inson ma‘naviy, mafkuraviy va ruhiy salomatligi, uning shaxs sifatida barkamol voyaga yetishining asosini tashkil qiladi. Nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy, ruhiy jihatdan o‘zini sog‘lom xis qilgan odamgina jamiyatning faol a‘zosi bo‘lib, o‘ziga va atrofida qilargana naf keltirishi mumkin. Zero, oila va yosh avlod sog‘lom ekan – jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan – mamlakat barqarordir.

REFERENCES

1. Sh.Mirziyoyev. O‘zbekiston yoshlari forumida so‘zlagan nutqidan, 25 dekabr 2020 yil, 18:00 siyosat.



2. O'zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonuni, 2016 yil 14 sentyabr. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 37-son, 426-modda.
3. O'zbekiston Respublikasining "Bola huquqlarining kafolatlari to'grisida"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 o'quvchilari uchun darslik. /Prof. F.B.Shoumarov tahriri ostida. – Toshkent, 2008.
6. Onalarga psixolog maslahati (Ona-bola munosabatlari psixologiyasiga oid ilmiy-amaliy tavsiyalar). /Tuzuvchilar: G'.B.Shoumarov va boshq. - Toshkent. -2002.
7. O.S.Qodirov. Umumiy psixologiya // O'quv qo'llanma. - 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://uzposts.uz/posts/186773>
11. WWW: UZA.UZ>society>1-iyun-khol-aro-b...

