

OILALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA BO'LGAN MUNOSABATNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Qahharova O'g'iloy Adxamjon qizi

ogiloyqahharova@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21317917>

Anontatsiya: Mazkur maqolada oilalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillari, sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatning psixologik xususiyatlari hamda oilaviy muhitning shaxs salomatligi va xulq-atvoriga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, oila a'zolarining sog'liqni qadrlashi, motivatsiyasi, qadriyat yo'nalishlari, ijtimoiy normalar va oilaviy tarbiyaning sog'lom turmush tarzini qaror toptirishdagi o'rni ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Maqolada oilada sog'lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jamiyatda sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim psixologik asoslari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Oila, sog'lom turmush tarzi, so'lom avlod, ijtimoiy norma, madaniy an'analar, psixologik omil, barkamol avlod motivatsiya.

Oilalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabat murakkab psixologik jarayon bo'lib, u shaxsning salomatlik haqidagi tasavvurlari, qadriyat yo'nalishlari, motivatsion ustanovkalari, xulq-atvor stereotiplari hamda oilaviy ijtimoiylashuv jarayonlari ta'sirida shakllanadi. Mazkur munosabat nafaqat individual darajadagi sog'liqni saqlash amaliyotlarini, balki oilaning umumiy psixologik farovonligi va salomatlik madaniyatini ham belgilaydi. Shu nuqtai nazardan, sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatni oilaviy tizimning psixologik xususiyatlari bilan uzviy bog'liq holda o'rganish ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Sog'lom avlodni shakllantirish jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshiriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir azosi sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi, salomatlikni madaniyatlikning 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.

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.

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. 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" - 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.



Xulasa qilib aytganda, oilalarda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatning psixologik xususiyatlari deganda oila a‘zolarining sog‘liqni qadrlashi, unga nisbatan mas’uliyat hissi, sog‘lom xulq-atvorni tanlashi va uni kundalik hayotda namoyon etishini belgilovchi psixologik omillar tushuniladi. Ushbu xususiyatlar shaxsning motivatsion, kognitiv, emotsional va xulq-atvoriy jihatlarini o‘z ichiga oladi hamda oilaviy muhit ta’sirida shakllanar ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. – Toshkent: Fan, turli nashrlar.
2. Shavkat Mirziyoyev. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021
3. World Health Organization. Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013–2030. Geneva: WHO, 2013.
4. Ashurova, Sh.F., Karimova, M.N. Oilada o‘smirlarning sog‘lom turmush tarzi va oilaviy hayot haqidagi tasavvurlari shakllanishining pedagogik-psixologik omillari. Educational Research in Universal Sciences, 2023