



**ОИЛАДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ**

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.81.69.048>

Саидов Азамат Исмоилович,

Самарқанд давлат чет тиллар институти “Педагогика ва психология” кафедраси мудури, педагогика фанлари номзоди, доцент

Аннотация: Мақолада соғлом турмуш тарзини шакллантиришида оиланинг ўрни маънавий, жисмоний, психологик жиҳатлари вазифалари баён этилган. Шунингдек, мақолада саломатлик психологиясини таъминлаш борасидаги муаммолар ва тавсиялар ўрин олган.

Калит сўзлар: Ёшлар, соғлом авлод, соғлом турмуш тарзи, соғлом турмуш тарзи психологияси, соғлом турмуш тарзини шакллантириши бўйича давлат сиёсати, оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириши, саломатлик, билим ва кўникмалар

**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FORMING A HEALTHY
LIFESTYLE IN FAMILY**

Saidov Azamat Ismailovich,

Samarkand state institute of foreign languages Head of the department of Pedagogy and Psychology, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Annotation: The article describes the role of the family in the formation of a healthy lifestyle, both spiritual, physical and psychological. Also, the article discusses the challenges and recommendations for providing health psychology.

Key words: Youth, healthy generation, healthy lifestyle, healthy lifestyle psychology, public policy on healthy lifestyle formation, healthy lifestyle formation in family, health, knowledge and skills.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ**

Саидов Азамат Исмоилович,

*Самаркандский государственный институт иностранных языков
Заведующий кафедрой педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук, доцент*

Аннотация: В статье раскрывается роль семьи в формировании здорового образа жизни, духовные, физические и психологические аспекты. В статье также рассматриваются вопросы и рекомендации

по психологии здоровья.

Ключевые слова: молодежь, здоровое поколение, здоровый образ жизни, психология здорового образа жизни, государственная политика в отношении здорового образа жизни, здоровый образ жизни в семье, здоровье, образование и навыки.

Бугунги кунда соғлом турмуш тарзининг негизи ҳисобланган психик саломатлик - қисқа муддат давомида йирик тадқиқотлар соҳасига айланиб улгургани айни ҳақиқатдир. Мазкур ҳолатни куйидаги рақамлар исботлаб турганини қайд этишимиз лозим. Агар 1975 йили АҚШда психик саломатликни муҳофазасига оид 200 дастур татбиқ этилган бўлса, 1990 йилга келиб бундай дастурлар 5000 га ортган. Ҳозирги кунда улар салмоқли иқтисодий самарадорликни кўрсатмоқда [1]. Айни пайтда АҚШдаги психологларнинг ҳар ўн нафаридан биттаси психик саломатликнинг у ёки бу муаммоси билан шуғулланмоқда, шунингдек, инглиз забон психологик журналларда чоп этилаётган ҳар учта мақоладан биттаси ушбу соҳанинг турли жиҳатлари билан боғлиқлигини эътироф этиш жоиз [2].

Соғлом турмуш тарзи ҳақида сўз борар экан, унинг энг аввало инсон тани ва вужудининг бетоб бўлишига сабаб бўлувчи зарарли одатлардан фориғ бўлишни тасаввур қилишга ўрганиб қолганмиз. Бу атама, энг аввало, соғлиқни сақлаш ходимлари фаолияти билан боғлиқ тарзда тушунтирилади. Аммо, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда - тан ва вужуд, ақл ҳамда идрок бевосита одамники, унга боғлиқ бўлгани учун ҳам инсон руҳияти қонуниятлари ва сирларини ўрганувчи фан бўлмиш психологиянинг унга алоқаси бор. Шунга кўра, психология фанида соғлом турмуш тарзи психологияси тушунчаси мавжудки, у соғлом турмуш тарзига энг аввало, инсон онги ва тафаккурининг инъикоси сифатида қарайди. Демак, ҳар биримиз учун сув ва ҳаводек зарур бўлган соғлигимизни таъминлаш ва бунга эришиш учун соғлом турмуш тарзига одат қилиш нафақат тиббиёт ходимлари, балки психологларнинг, психология фанининг ҳам изланиш предмети сифатида намоён бўлади.

Шу маънода, психология соғлом турмуш тарзини шакллантиришда инсонфеъли, хулқ-атвориватурли психологик ҳолатларини уқтаиназаридан ўрганганда: асосан, ҳар биримиз гуёки сирдек туюлган руҳиятимизнинг ўзимизни соғ-саломат, бешикаст ва тетик ҳис қилишимизга алоқадор қандай жиҳатлари борлигини, уни бошқариш орқали ўз бойлигимиз – саломатлигимизни сақлаш борасида қўлимизда қандай имкониятлар мавжудлигини, соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш ҳар биримизга ўз руҳий ҳолатимизни бошқариш, онгу-шууримизда рўй бераётган ўзгаришларни вақтида илғаш орқали уни мўтадил тутиш,

ўзгарувчан шарт-шароитларга мослашиш йўллари, бу борадаги профилактикани ўрганадиган фан ҳамда фойдали амалиёт сифатида тобора ҳаётимизга дадил кириб келмоқда.

Қолаверса, соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг психологик жиҳатларига - инсон феъл-атворини; соғлом турмуш тарзига нисбатан шахснинг муносабатини; соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ижтимоий-психологик омилларини; шахснинг индивидуал-психологик хусусиятларини; шахс ўсиб-ўлғайган оила муҳитнинг таъсири, яъни ташқи омилларни киритиш мумкин.

Манбаларда таъкидланишича, тиббиёт ходимлари турли омилларни ҳисобга олган ҳолда соғлом турмуш тарзининг йўналишларини белгилаганлар ва унга риоя этиб яшашни тавсия этадилар [3]. Айтиш лозимки, инсон саломатлиги нафақат биологик омилларга, балки яшаётган ижтимоий муҳит, шахснинг ўзи, атрофидаги инсонлар билан ўзаро мулоқотига ҳам боғлиқ. Инсоний муносабатлар эса, аввало, оиладан, оила муҳитидан бошланади. Соғлом турмуш тарзига амал қилиб яшаш кўникмаси инсонда бирдан пайдо бўлиб қолмайди, у ўзига хос малака ҳам талаб этгани боис илк болалик чоғлариданок, унга оилада ўргатиб бориш лозим бўлади. Бу ота-она зиммасидаги энг муҳим, масъулиятли вазифалардан биридир. Барча ота-оналар фарзандларини тарбиялар эканлар, доимо огоҳ бўлишга, сергак туришга интиладилар. Бу эътибор боланинг барча нарсалари етарли бўлиши, сихат-саломатлиги жойидалиги, дарсларига мунтазам қатнашишини назорат қилиш каби меъёрлар билан чегараланиб қолиши мумкин эмас. Энг аввало, инсоннинг асосий ҳаёти ўтадиган маскан - оиланинг турмуш тарзи соғлом бўлмоғи даркор[4].

Маълумки, оила - бу ҳар бир жамиятнинг мини социумидир. Жамиятнинг ва ижтимоий ҳаётнинг бир бўлаги тариқасида оиланинг ўзига хос вазифалари бор, ўз навбатида бу вазифаларнинг ҳар бири маълум билимларга эга бўлишни ва энг муҳими масъулиятни ҳис қилиш талабини қўяди. Агарда тузилган оила жамиятнинг бир бўлаги сифатида такомиллашмаса ёки “ўсмаса”, айниқса маънан ва руҳан тараққий этиб бормаса, оиладаги томонларнинг ўзаро вазифалари ва қизиқишлари аниқ белгиланмай қолса, бундай оиланинг келажаги фаровон бўлмайди. Шунинг учун муваффақиятли оила меъёрлари, яъни андозаларини ёки алгоритмларини белгилашдан аввал бир нарсага аҳамият беришимиз даркор.

Оила энг мураккаб гуруҳлардан ҳисобланади. У нафақат жиддий ёндошувни, оила қураётганлар бир бирларини синчковлик билан ўрганиб чиқишини, балки кейинчалик ҳам бутун ҳаёт давомида деярли ҳар куни, керак бўлса ҳар соатда умр йўлдошлар бир-бирларига

бўлган муносабатлари хусусида чуқур фикр юритишларини талаб қилади. Шундагина оила бахтли, соғлом ва узоқ давом этади. Шунга кўра, муваффақиятли оила моделини (модулини) яратиш учун соғлом турмуш тарзини белгиловчи барча жиҳатларнинг андозаларини аниқлаб чиқиш керак. Аввалига бўлажак турмуш ўртоқларнинг ҳар бири учун алоҳида, сўнг ушбу андозаларни амалий бажарилишига кўмаклашувчи механизмларни топиш даркор, яъни фаровон оилани яратиш йўлларини аниқлаш зарур, бошқача қилиб айтганда, алгоритмларни ишлаб чиқиш лозим. Бунда маънавий; психологик; жисмоний; тиббий жиҳатлар инобатга олиниши лозим.

Маънавий жиҳатлар меъёрлари - эркаклар учун ҳам, аёллар учун ҳам бир хил, яъни оила фаровонлигини таъминловчи ижобий фазилатларга асосланган бўлиши зарур: билим даражаси, ўқимишлилик даражаси, масъулият, дунёқарашнинг бир бирига мослиги, маданияти, такомиллаштиришга интилиш туйғуси.

Психологик жиҳатлар меъёрлари - қуйидаги фазилатларда намоён бўлиши мумкин; толерантлик, яъни ҳамжиҳатликда, жон қуярликда, оқилликда, одоб-ахлоқда ва хушмуомалаликда. Аёллар эса боқирлик, мулойимликни шакллантиришлари лозим, ҳаммаша ўзиникини уқтиришга интилишдан қочишлари керак. Рухий меъёрларни шакллантирувчи алгоритм бевосита маънавий алгоритм билан боғлиқ ва кўп жиҳатдан ёшларнинг таълим-тарбиясига бориб тақалади.

Жисмоний жиҳатлар меъёрлари - жисмонан комилликка интилиш, тренажёр заллар, фитнес клубларга бориб туришга ундовчи ҳаракатларда ўз аксини топади, яъни жисмоний соғломлаштириш нуқтаи назаридан ҳаёт тарзи фалсафасини тараққий эттириш омилларини ҳисобга олиш зарур.

Тиббий жиҳатлар меъёрлари - авваламбор турли касалликларни аниқлаш, айниқса наслдан наслга ўтувчи ёки ижтимоий хасталиклар (туберкулёз, ОИВ/ОИТС, жинсий йўл билан юқадиган касалликлар) ни аниқлашга йўналтирилган бўлиши лозим. Лекин бошқа томондан ёндошадиган бўлсак, ижобий меъёрлар бўлажак турмуш ўртоқларнинг ўз саломатлигига масъулиятли бўлишларига даъват этиши шарт. Хўш, муваффақиятли оила қуриш меъёрлар белгиланган натижаларга қандай қилиб эришиш мумкин? Соғлом турмуш тарзи психологиясини шикллантириш йўллари ҳамда механизмлари ёки алгоритмлари бир тизимга асосланган, бир мақсадга йўналтирилган ва ўсиб бораётган авлод тарбиясидаги босқичма-босқичлик асосида белгиланади. Жараёнга давлат, нодавлат ҳамда жамоат ташкилотларини, энг муҳими таълим муассасаларини жалб қилган ҳолда ижобий натижага эришиш мумкин. Боғчалардан бошлаб, мактаб, лицейлар, коллеж ҳамда Олий ўқув юртларида ҳам жамоат ташкилоти тариқасидаги



аҳамияти муҳимлиги сезилиши лозим, чунки айнан маҳалла оилада фаровонликни шакллантиришга таъсир ўтказди. Шу билан бир қаторда ёшлар ўртасида ижобий меъёрларни шакллантиришда халқимизнинг анъаналари, менталитетимиз, урф-одатларимиз ва ҳар бир оиланинг авлоддан авлодга ўтиб келаётган анъаналарига асосланиш керак. Аждодларга бўлган эҳтиром ёш авлод тарбиясида катта малҳамдир.

Ёшлар орасида маънавийтни шакллантириш - мураккаб ва кўп қиррали, у ёки бу оиланинг ўзига ҳосликлари, атроф-муҳит ҳамда шароитларидан келиб чиққан ҳолда, ёндошувни талаб қиладиган жараён. Мамлакатимизда ёш авлод тарбиясида маънавийт масаласига жуда катта аҳамият берилади. “Маънавийт-маърифат” марказлари, “Оила илмий-амалий тадқиқот” марказлари ва маҳаллалар самарали фаолият юритибгина қолмай, ёш авлод тарбиясидаги маънавийт масаласи давлат миқёсидаги мавқега эга ва барча таълим муассасаларида ёшларнинг маънан комил бўлиб вояга етишлари учун жавобгар бўлиши зарур.

Шунингдек, муваффақиятли оилани қуришда ҳам бўлажак умр йўлдошларнинг руҳияти бир бирига мослиги жуда аҳамиятли эканлигини таъкидлаш жоиз. Психологик амалиётда таъкидланича, бу борада тушунтириш ишларини олиб бориш лозимлиги кўрсатилади, у ҳам бўлса ёшлар (бўлажак турмуш ўртоқлар) маълум вақт мобайнида бир бирларини яхшироқ ўрганишлари ва бир бирларининг индивидуал фазилатларини аниқлаб олишлари учун учрашишлари лозимлиги ҳусусида тушунтириш ишлари олиб борилиши шарт.

Барчамизга маълумки, ўзбек оиласида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, кўпроқ оила (аёллар)га боғлиқ: оила аъзоларининг жисмоний тарбияга муносабати, тоза-озодалиги, орасталиги, болалар режими, тарбияси (овқатланиш тартиби, кийиниш маданияти, ҳордик чиқариш, дарс қилиш) ва ҳақозолар.

Шу боисдан ҳам, бугунги кунда мамлакатимизда долзарб ва аҳоли саломатлигининг манбаи ҳисобланадиган жисмоний тарбияга аҳамиятни кучайтириш, унинг барча оилаларга кириб боришига эришиш учун жойларда аёлларни бу ишга кенг жалб этиш – оилавий спортни тарғиб этиш давр талабидан келиб чиқмоқда.

Оилавий спорт билан шуғулланиш, энг аввало, ўша оила мустаҳкамлигини, саранжом-саришталиги ва фаровонлигини таъминлайди. Бундай оилада барча ёшдаги оила аъзолари саломатликлари мустаҳкам, маънавий муҳит мўътадил, ўзаро муносабат яхши, ҳар бир оила аъзосининг ўқишга, ишга иштиёқи баланд, кайфияти ҳамиша кўтаринки бўлади. Ана шу оилада меҳр-оқибатлилик, меҳрибонлилик, масъулиятлилик, эътиборлилик одатдаги ҳол ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт фақат аҳолини соғломлаштириш воситаси

эмас, балки ҳордиқ чиқаришни оқилона ташкил этиш, инсоннинг умумий маданиятини, бошқа инсонлар билан муомала маданиятини, ёш авлоднинг маънавий юксалишини шакллантирадиган омил ҳам ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт фақат соғломлаштиришда ва ижтимоий муаммоларни ҳал этишда эмас, балки аҳоли (айниқса ёшлар) ўртасида учраб турадиган маънавий ва жисмоний носоғлом муҳит ўчоғини сўндирадиган воситадир. Жисмоний тарбия (спорт)ни ўзига одат қилиб олган ёшларда “бўш (бекорчи) вақт”га ўрин қолмайди.

Қайд этиб ўтилган ижобий самараларга эришиш учун эса, мазкур йўналишда юртимизда олиб борилаётган ишларни янада кучайтириш, барча турдаги оммавий ахборот воситаларидан ва кенг жамоатчилик кучидан мақсадли фойдаланган ҳолда, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини мунтазам равишда кенг тарғибот қилиш, оилаларга мўъжаз спорт жиҳозларини олиб кириш, маҳаллаларда, таълим масканларининг барча бўғинларида спорт залларини, майдончаларини замон талабларига хос ва мос равишда барпо этиш ва тегишли жиҳозлар билан тўлиқ таъминлаш, спорт тўғараклари, секциялари турларини кўпайтириш, ушбу даргоҳларда фаолият олиб бориши учун маҳаллий кадрларни тайёрлаш, оилавий спорт билан шуғулланадиган, ва уни тарғибот этадиган фаол жамиятимиз аъзоларини рағбатлантириб бориш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Юқоридагилардан хулоса қилиб таъкидлаш мумкинки, соғлом турмуш тарзи, бир томондан, инсоннинг жисмоний саломатлиги ва камолотини назарда тутса, иккинчи томондан, инсон маънавий ва мафкуравий саломатлиги, унинг шахсифатидаги тўла камолтопишининг асосини ташкил қилади. Нафақат жисмоний, балки ижтимоий, руҳий жиҳатдан ўзини соғлом ҳис қилган одамгина жамиятнинг фаол аъзоси бўлиб, ўзига ва атрофидагиларга наф келтириши мумкин.

Адабиётлар

Bennet, G. (1987) *The Wound and the Doctor: Healing Technology and Power in Modern Medicine*. London: Seeker & Warburg.

Borril, C. S., Wall, M. A., West, G. E., et al (1996) *Mental Health of the Workforce in NHS Trusts*. Leeds: Institute of Work Psychology, University of Sheffield & Department of Psychology, University of Leeds.

Обидов А.О., Новиков Ю.В. Соғлигимиз ўз қўлимизда. Тошкент. “Медицина” 1989.

В.М.Шапиро Л.Н.Башмакова. *Здоровый образ жизни. Пособие для учителей*. Алмата. 2003.