



OILALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Botirovna Munavvarxon Maxmudjonovna

*Farg'ona viloyati Farg'ona shahar 3-umumta'lim maktabi amaliyotchi
psixologi*

Annotatsiya. Maqolada oilada sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda sog'lom psixologik muhitning ijtimoiy psixologik ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada oilada sog'lom muhitning shakllanishida er va xotin munosabatlarining psixologik jihatdan himoya mexanizmlari o'rganilgan..

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, salomatlik, tasavvurlar, oila psixologiyasi, jismonan sog'lom, aqlan barkamol, ijtimoiy muhit, sog'lom psixologik muhit.

KIRISH

Sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hozirgi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Jamiyatning eng kichik bo'g'ini bo'lmish oilada sog'lom turmush tarzini rivojlantirish katta ahamiyat kasb etadi. Ammo oilada sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda ma'lum bir to'siqlarga duch kelmoqdamiz. Zararli odatlarning kundalik hayotimizning ajralmas qismi bo'lib qolganligi bunga yaqqol misol bo'la oladi. Ushbu holatlarni bartaraf etish uchun Prezidentimizning "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida: "Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.



Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida:

1. Quyidagilar Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin: har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratish; ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish;

✓ aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish;

✓ sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalari darajasida sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ'ib qilish;

Hozirgi kunda zararli odatlarning oilaning psixologik tomondan rivojlanishiga qanchalik ta'sir etishi masalasida juda ko'plab izlanishlar amalga oshirilmoqda. Ushbu izlanishlar shuni ko'rsatadi, oilalardagi sog'lom turmush tarziga rioya qilmaslik yoki ushbu muammoning jadallashib borishi asosan oiladagi er-xotin o'rtasidagi psixologik muhitning buzilganligidan ham kelib chiqmoqda.

Oilaviy munasabatlarning asosiy mazmun mohiyatini tibbiyot psixologiyasi va sog'lom turmush tarzi asoslarida atroflicha fikr yuritilgan bo'lib, ... G. Selyening stress va adaptatsiya sindromi haqidagi, Z. Freydning



psixosomatik tibbiyot va psixoanalitik ta'limotlarga, shuningdek, salomatlikka nisbatan neogippokratik qarash, ... rivojlanib bormoqda.

Oilaviy munosabatlarning me'yoriy sog'lom munosabatlarning o'rnatilishi himoya mexanizmlariga bog'liq. Himoya mexanizmi - bu shaxsdagi psixik buzilishining oldini olish vositasi. Biroq, himoya mexanizmlari bir xil emas. Bir tomondan ular barqarorlashadi, ya'ni odamning o'zi bilan munosabatlarini o'rnatadi, boshqa tomondan tashqi dunyo bilan munosabatlarni buzishi mumkin.

Mudofaa mexanizmlari - bu psixologik strategiyalar bo'lib, ular yordamida odam umidsizlik, ziddiyat, xavotir va stress kabi salbiy holatlarning oldini oladi yoki kamaytiradi. Oila va undagi munosabatlar hamisha tashqi psixologik ta'sirida bo'ladi. Hozirgi vaqtda oilalarda sog'lom psixologik muhit yaratishda quyidagi psixologik himoya choralari ko'rishimiz mumkin:

- sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik orqali tashkil qilish;
- boy tarixiy an'analarimiz, qadriyatlarimizga asoslangan milliy tarbiyaviy;
- intellektual avlodni tarbiyalashda internet madaniyatni, axborot iste'moli madaniyatini oilaviy munosabatlarda;
- psixogigiyena, nazorat orqali;
- yoshlarni axborot-psixologik immunitetini rivojlantirish.

Shaxsning salbiy his-tuyg'ulari bilan kurashish va shaxsning o'zini o'zi qadrlashini saqlab qolishi oilada sog'lom muhitning paydo bo'lishida juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Oilaviy farovonlik omillarini tahlil qilish turli jins, yosh, ijtimoiy va kasbiy mansublikdagi odamlarning psixologik omillarning to'liq ro'yxatini tanlashga urinish muvaffaqiyatsiz bo'lishi mumkinligiga olib keladi.

Shu sababli, biz oilaviy farovonlikning eng muhim omillarini quyida sanab o'tishimiz mumkin:

1. Er-xotinlarning (umuman oila a'zolari) psixologik muvofiqligi;



2. Oilani yaratadigan odamlar ehtiyojlar majmuasini qondirishga intilishadi

Nikohdagi muvaffaqiyatsizlik ko'p jihatdan sherik tanlashda xatolar bilan belgilanadi:

tanlangan kishi aslida shaxsiy xususiyatlarga ega emas yoki uning psixofiziologik xususiyatlari, qarashlari va qadriyatlarining uyg'unligi. Er va xotinning tarbiyaning turli siyosiy, madaniy, psixologik qarashlarini aks ettiruvchi biologik va axloqiy omillar nuqtai nazaridan bir-biriga mos kelishi, juda muhimdir.

Oiladagi sog'lom munosabatlarda shaxsning qoniqish darjasiga ham bog'liqdir va bu muayyan darajada oilaning vazifalari bajarilishiga bog'liq.

Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida bugungi zamon oilasining asosiy vazifalari qatorida quyidagilarni sanab o'tish mumkin:

- Iqtisodiy,
- Reproduktiv,
- Tarbiyaviy,
- Rekreativ,
- Kommunikativ,
- Regulyativ (boshqaruv),
- Felitsitologik kabilar.

Oilaviy munosabatlarning teng va o'zaro tushunishga asoslangan holda olib borilishi yosh avlodga to'g'ri samarali yetkazib berish qiyinchiliklar uchrab turibdi. "Bugungi yoshlarimiz esa yuqorida bayon etilganidek, 12-13 yoshlarida jinsiy balog'atga yetadilar va aksariyat hollarda oradan 7-8 yil o'tgandan so'ng, ya'ni qizlar 19-20 yoshda, yigitlar esa 21-22 yoshda oila quradilar. Bu vaqtda esa ular na iqtisodiy jihatdan, na ijtimoiy jihatdan va na psixologik jihatdan oilaviy hayotga tayyor bo'ladilar."

XULOSA

Xulosa qilib aytganda sog'lom turmush tarzining oilaviy muhitga ta'siri ham katta hisoblanadi. Chunki har bir oila a'zosi sog'lom turmush tarziga rioya



qilsa, to'g'ri ovqalansa, sport bilan shug'ullansa ushbu jarayonlar ularda psixosomatik o'zarishlarni keltirib chiqaradi. Ya'ni ularning sog'lom turmush tarziga rioya qilishi mental psixologik holatini yaxshilaydi. Sog'lom turmush tarzi oilaviy muhitning ijtimoiy psixologik jihatdan o'zgarishiga ta'sir o'tkazadi. Sog'lom munosabatlar sog'lom turmush tarzidan boshlanadi. Ushbu holatlar oiladagi ijtimoiy psixologik jarayonlarga katta ta'sir o'tkazadi. Oilada sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda sog'lom psixologik muhitning ijtimoiy psixologik ahamiyati ushbu jarayonlarning sinxron ravishda tashkil qilinganligiga bog'liq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 30.10.2020 yildagi PF-6099-son,
“Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida”
2. R. Arziqulov. Sog'lom turmush tarzi asoslari (Valeologiya) - O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, Toshkent-2009;
3. G.B. Shoumarov, I.O. Haydarov, N.A. Sog'inov; G.B. Oila psixologiyasi: Akad. litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun darslik T.: «Sharq», 2015. 296 b.;
4. V.M.Karimova. Oila psixologiyasi: Darslik. Pedagogika oliygohlari talabalari uchun // Muallif: - T.: -Fan va texnologiya, 2008. - 170 b.;
5. <https://yuz.uz/uz/news/mamlakatimiz-uchun-bitta-ajrim-ham-kop>
6. Abdurazzoqov , N., and M. Abdujalilov. “Soglom Oilaviy Munosabatlar Psixologik Himoya Sifatida”. Zamonaviy Innovatsion Tadqiqotlarning Dolzarb Muammolari Va Rivojlanish Tendensiyalari: Yechimlar Va Istiqbollar, vol. 1, no. 1, May 2022, pp. 476-8, <https://inlibrary.uz/index.php/zitdmrt/article/view/5198>.