

OILALARDAGI RUHIY SALOMATLIKNING BOLALAR RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Bo'riyev Kamoliddin Turg'unovich

Farg'ona viloyati Buvayda tumani 29-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: 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.

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, salomatlik, tasavvurlar, oila psixologiyasi, jismonan sog'lom, aqlan barkamol, ijtimoiy muhit, psixik jarayonlar, muloqot*

KIRISH

Xalq, millat salomatligi bugun har qachongidan dolzarb bo'lib turibdi. Ayniqsa, nihoyasiga yetayotgan yilda yosh avlod kamoloti yo'lida salmoqli ishlar amalga oshirildi. "Sog'lom bola – avvalo, sog'lom va ahil oilaning mevasidir, degan hayotiy hikmatdan kelib chiqqan holda, yil davomida oilada o'zaro hurmat muhitini, uning iqtisodiy va ma'naviy asoslarini mustahkamlash, yosh oilalarni qo'llab-quvvatlash, onalik va bolalikni himoyalash, opa-singillarimizning og'irini yengil qilish, ularning qobiliyati va imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish bo'yicha ham keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi", deya ta'kidlagandi Yurtboshimiz Islom Karimov O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 22 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasida. Yurtimizda sog'liqni saqlash sohasida bunday muvaffaqiyatlarga erishishda uchinchi sektorning ham munosib ulushi bor. "Ibn Sino" jamoat fondi bugun yurtimizda samarali faoliyat olib borayotgan ana shunday nodavlat notijorat tashkilotlar sirasiga kiradi. Davlatimiz rahbari tashabbusi bilan asos solingan mazkur fondning asosiy





yo'nalishi buyuk alloma Abu Ali Ibn Sino merosini respublikamiz va xorijiy davlatlarda targ'ib etish, tibbiyot, farmatsiya sohasidagi muhim ilmiy-amaliy ishlar va iqtidorli talabalarni rag'batlantirish hamda aholi o'rtasida tibbiy madaniyatni yuksaltirishga qaratilgan. Tashkilot o'tgan yillarda mazkur yo'nalishlarda salmoqli ishlarni amalga oshirdi. Bu yil fond faoliyatining asosiy yo'nalishini O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi fan va yangi texnologiyalarni rivojlantirishni muvofiqlashtirish qo'mitasining ikki grant ilmiy loyihasi belgilab berdi. Binobarin, "Bolalar, o'smirlar va yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini ommaviylashtirish (amaliy)" hamda "Aholi o'rtasida aminokislotalar yetishmovchiligini bartaraf etishning samarali tizimini yaratish va ularning yangi manbalarini joriy etish (innovatsion)" loyihalari doirasida talay targ'ibot-tashviqot, tushuntirish ishlari olib borildi.

Mahmud Koshg'ariyning "Devonu lug'atit turk" asarida Oyto'ldi o'g'liga qilajak nasihati avvalida "ichkilik ichma, nobakorlarga aralashma, o'zing ezgulikka erishishni istasang, hamisha emin yur" deb tayinlaydi. Shuningdek, bu "ikki odatdan muqaddas qut qochadi, ular kishiga qashshoqlik yo'lini ochadi", deya uni ogohlantiradi. Nosog'lom hayot tarzi, ichkilikbozlik, giyohvandlik kabi yaramas illatlar xalqimizda azaldan qoralangan. "Ibn Sino" jamoat fondining amalga oshirgan loyihasidan biri ham aynan shu yo'nalishda. Uning doirasida Toshkent shahrining Olmazor va Shayxontohur tumanlaridagi oliy o'quv yurtlari va kollejlarda Sog'lom turmush tarzi mavzusida o'n oltita seminar tashkil etildi. Bundan tashqari, Toshkent viloyati O'rta Chirchiq tumanining oltita, Ohangaron tumanining yettita kollejlarda Sog'lom turmush tarzi tamoyillari, Ratsional ovqatlanish, Giyohvandlik va zararli odatlar profilaktikasi, OIV profilaktikasi mavzularida 52 ta o'quv mashg'uloti o'tkazildi.

Inson umrining zavoli bo'lgan illatlar haqida suhbatlar, tushuntirish ishlari olib borildi. Mashg'ulotlardan so'ng yoshlar o'rtasida ijtimoiy tadqiqotlar natijalari tahlili asosida tavsiyalar ishlab chiqildi. "O'smirlar sog'lom turmush tarzi haqida" nomli risola chop etildi. Yil davomida esa to'qqizta ilmiy, 21 ta ommabop maqola hamda qo'llanmalar nashr etildi. Radio, televideniya ham



chiqishlar qilindi. Ushbu sa'y-harakatlar yosh avlodning yot illatlarga qarshi ma'naviy immunitetini shakllantirishda, mustahkamlashda qo'l keladi, albatta. "Sog'lom bola yili" munosabati bilan yanvar, fevral oylarida Toshkent Tibbiyot akademiyasining Ibn Sino salomatlik maskani hamda ma'naviyat-ma'rifat bo'limi bilan professor-o'qituvchilar hamda talabalar ishtirokida yoshlar uchun seminar va davra suhbatlari o'tkazildi.

Globallashuv asrida insoniyat oldida bir qator tashvishlar paydo bo'lishi mumkin. Ya'ni, noto'g'ri ovqatlanish, yarim tayyor mahsulotlarning haddan tashqari ko'p iste'moli bugun talay kasalliklarning "yosharishiga", insonning jismoniy va ruhiy faoliyatida buzilishlarga olib kelmoqda. Ayrim mutaxassislar vaqtida chora ko'rilmasa, kelajakda yer kurrasidagi millionlab aholi sog'lig'i jiddiy xavf ostida qolishidan xavotirlanishayotir. Germaniya, Fransiya, Amerika singari rivojlangan davlatlarni ham bu muammo tashvishga solyapti. Uni bartaraf etish yo'lida turli jamg'armalar, harakatlar tuzilib aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi borasida tashviqotlar uyushtirilmoqda. Eng achinarlisi, mazkur salbiy holatlar yosh avlod vakillari o'rtasida avj olgan. "Ibn Sino" jamoat fondi ushbu muammoni, ayniqsa, yoshlar o'rtasida avj olishi yomon oqibatlariga olib kelishi mumkinligini inobatga olib, bu borada amaliy qadamlar tashladi. Respublika Sog'liqni saqlash vazirligining salomatlik va tibbiy statistika instituti bilan hamkorlikda "Sog'lom turmush tarzi tamoyillari" mavzusida elektron prezentatsiya diskleri yaratilgandi. Oliy o'quv yurtlari, kollej va litseylarga beg'araz tarqatilgan (yuz dona) bunday disklarda ovqatlanishda, shaxsiy gigiyenada nimalarga ahamiyat berish, jismoniy harakatning afzalliklari haqida ma'lumotlar o'rin olgan.

Xullas, bu boradagi ishlarning ko'lamini oshirish maqsadida fond tinmay izlanishda. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi bilan hamkorlikda Muqimiy nomidagi davlat musiqa teatrida "Sog'lom avlod – sog'lom kelajak" mavzusida joriy yil may oyida o'tkazilgan talaba-yoshlar ishtirokidagi tadbirni ana shunday izlanishlar natijasi, desak bo'ladi. "Biz sog'lom turmush tarafdorimiz" shiori ostida o'tgan bu tadbirda Jahon sog'liqni saqlash



tashkilotining O'zbekistondagi vakolatxonasi boshlig'i Asmus Xamerxning o'z ma'ruzasi bilan qatnashishi ko'pchilikda qiziqish uyg'otdi. Sog'lom turmush tarzi targ'ibotiga bag'ishlangan stendlar ko'rgazmasi tashrif buyurganlarda katta taassurot qoldirdi. Ayniqsa, mavzuga monand spektaklning namoyish etilishi tashviqotning jonli chiqishini ta'minladi.

Shu o'rinda fondning xalqaro aloqalari haqida ham to'xtalib o'tsak. Fond Fransiya, Ukraina, Rossiya, Isroil, Turkiya, Xitoy, Indoneziya, Litva, Janubiy Koreya, Hindiston va Ozarbayjon singari davlatlar bilan aloqalar o'rnatgan. Shuningdek, O'zbekistondagi JSST, YUNESKO milliy komissiyasi, Osiyo taraqqiyot banki kabi tashkilotlari bilan ham hamkorlikda ish olib boradi. Shu yil noyabr oyida ToshPMI qoshidagi akademik litseyda "Sog'lom bola kelajak poydevori" granti doirasida O'zbekiston-Fransiya, O'zbekiston-Latviya do'stlik jamiyatlari va Ibn Sino jamoat fondi hamkorlikda "Yoshlar sog'lom hayot tarafdori – OIV/OITsiz kelajak sari" mavzusida o'tkazilgan tadbir fikrimizni tasdiqlaydi.

Fond faoliyati bilan tanishar ekanmiz uning hayotga tatbiq etayotgan loyihalari zamon bilan hamnafasligi, zaruriyligini e'tirof etmay ilojimiz yo'q. Inson organizmida shoh tomirlardan tashqari mayda tomirlar ham bo'ladi. Ular ham tananing bir maromda ishlashida katta ahamiyatga ega. "Ibn Sino" jamoat fondi singari nodavlat notijorat tashkilotlar faoliyatini ham ana shunday kichik, ammo zaruriy qon tomirlarga qiyoslasak bo'ladi, chamamda. Bu ishlar bir qarashda u qadar bo'rtib ko'rinmas, lekin hayotiy barqarorlikni ta'minlashda beqiyos

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;
- psixogigyena, 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."

Sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hozirgi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Jamiyatning eng kichik bo'gini 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 turli guruhlarining sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste'mol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirish; □ 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;

Maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxona, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish." 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.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda oilada sog'lom psixologik muhitning yaratilishi, sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda katta ahamiyat kasb etadi. Sog'lom psixologik muhit er va xotin o'rtasidagi psixologik jihatdan yetilganlik hamda ijtimoiy jihatdan tayyorlik asosida shakllanadi. 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 qilganligiga bog'liq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. R. Arziqulov. Sog'lom turmush tarzi asoslari (Valeologiya) - O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, Toshkent-2009;



2. 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.;
3. V.M.Karimova. Oila psixologiyasi: Darslik. Pedagogika oliygohlari talabalari uchun // Muallif: - T.: -Fan va texnologiya, 2008. - 170 b.;
4. <https://yuz.uz/uz/news/mamlakatimiz-uchun-bitta-ajrim-ham-kop>
5. 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>.