



**ОИЛАВИЙ ТИББИЁТ МУАММОЛАРИНИ БАРТАРАФ  
ЭТИШДА АҲОЛИ ОРАСИДА СОҒЛОМ ҲАЁТ ТАЪМОЙИЛЛАРИНИ  
ТАДБИҚ ЭТИШ**

*Нозима Нуриллаевна Файзиева, т.ф.н., доцент*

*Алфраганус университети нодавлат олий таълим ташкилоти*

**Аннотация.** Аҳоли орасида саломатликни тиклаш ва соғлом авлодни барпо этиш йўлида тиббий-ижтимоий аҳамиятга эга профилактик тадбирларни такомиллаштириш зарурати юзага келган бўлиб, бу йўналишда ижобий натижаларга эришиб келинмоқда. Соғлом оилани шакллантириш ва уни ижтимоий ва иқтисодий барқарорлигини таъминлашда фаол иштирок этиш бугунги кун раҳбарларининг кундалик вазифасидир.

**Калим сўзлар:** соғлом оила, саломатликни шакллантириш, ижтимоий-иқтисодий вазифалар, ёшларнинг хулқ-атвори.

**Аннотация.** На пути к восстановлению здоровья и формированию здорового поколения среди населения возникает необходимость в совершенствовании профилактических мероприятий, имеющих медицинское и социальное значение, и в этом направлении достигаются положительные результаты. Формирование здоровой семьи и ее активное участие в обеспечении ее позитивной и экономической стабильности - повседневная задача современных лидеров.

**Ключевые слова:** Здоровая семья, формирование здоровья, социально-экономические задачи, поведение молодежи.

**Annotation.** On the way to restoring health and building a healthy generation among the population, there is a need to improve preventive measures of medical and social importance, and positive results are being achieved in this direction. The formation of a healthy family and its active participation in ensuring its positive and economic stability is the daily task of today's leaders.



**Keywords:** *Healthy Family, Health formation, socio-economic tasks, behavior of young people.*

Оила – бу икки ёш ва улар катта бўлган оилаларининг орзу умидлари билан боғлиқ, мустақил жамият бўлаги бўлиб, уни етук икки шахс томонидан барпо этилиши давлат ва жамиятга етарли даражада фойда келтирувчи иттифокдир. Жамиятимизда ёшларга, уларнинг билим олиши, шахс сифатида шаклланишига катта эътибор қаратиб келинмоқда. Ўсмирлар аввал мактабда ва сўнгра ёшлар гуруҳига ўтганида олийгоҳлар ва ёки меҳнат коллективлари билан ҳамкорликда касб танлаш ва жамиятда ўз ўрнини топишга қаратилган билим ва кўникмалар билан қамраб олинади. Билим бериш жараёнида инсон ўзлигини англаш, ҳаётда яшашдан мақсади нима эканини белгилаш, тартибли ва самарали ҳаёт стилига эга бўлиши осон вазифа эмас. Бу йўлда баъзи инсонлар қоқилади, адашади ва уларга тўғри йўл кўрсата олиш ва ҳаётий принципларни барқарорлаштириш зарурдир.

Ёш оила мақсадли гуруҳида иш олиб борилганда валеологик тамойилларни кенг қўллаш натижасида ижобий натижаларга эришиш мумкиндир. Аввало, ёшларга оила вазифалари таништириш лозим, оилада қуйидаги вазифалар фарқланади: ташкилий, иқтисодий, хўжалик, тарбиявий, яратувчанлик, жинсий ва репродуктив саломатлик, валеологик.

**Ташкилий вазифа.** Оилани ташкил этишда қарор қабул қилиш масаласи, асосий ташаббус кимга тегишли?! Бу оила ўзаро ҳурмат ва севги асосида қурилиши, оилани кейинги ҳаётий синовлардан ўтиб мустахкам оила сифатида шаклланиб боришига кучли таъсир кўрсатади. Ўзаро севги ҳиси ва ўзаро ҳурмат албатта инсондаги баъзи камчилик ёки етишмовчиликларга сабр қилиш, шукроналик, тартибли ҳаётга интилиш каби ҳолатларни ривожлантиради. Ёшлар ўзи пайдо қилган янги оиласига туғилиб ўсган оиласидаги ўзаро мулоқот моделларини билан киришадилар, шунини айтиш керакки ҳар доим ҳам ушбу моделлар янги оилага тўлақонли тўғри келмайди. Ёшлар орасида ўзаро мулоқот кўникмаларини шакллантириш орқали самарали



ёш оила мулоқот моделларини яратиш лозимдир. Мулоқот моделларининг ривожланишида интеллектуал, рухий ва жисмоний муносиблик ва эҳтиёж назарияларидан келиб чиққан ҳолда ёндошмоқ керак. Инсон ўзининг ва турмуш ўртоғи (яқин қариндошлари)нинг ҳаётий эҳтиёжларини англаши ва уларни ўзаро бошқариш орқали ҳаётда олдиға қўйилган мақсад ва вазифаларни терангроқ англайди ва пировардида исталган орзудаги ҳаётга эриша бошлайди. Афсуски, ушбу бир қарашда оддий тушунчаларни англаш учун бир неча қийин ва баъзида оғриқли турмуш йиллари яшаб ўтилади.

Ёш оилада шаклланиши лозим бўлган яна бир муҳим вазифа, бу **яратувчанлик вазифасидир**. Ёшлар ўзининг кичик оиласи қадриятларини шакллантириб боришлари керак. Бу илк учрашув жойини эслаш, илк мусиқага тушилган рақс ва ёхуд шунга яқин инсонларни ўзаро эмоционал боғлайдиган ҳолатлар бўлиши мумкин. Яратувчанлик оиланинг доимий ривожланиб янгиланиб боровчи вазифаси эканлигини унитмаслигимиз керак. Ёш оила мисоли рассомнинг ҳали қўли тегмаган варағидир. Бу вароқга эса қанчалар ёрқин ранглар берилиши тўлиқ икки ёш ва қисман унинг атрофидаги инсонларга боғлиқ.

**Хўжалик вазифаси.** Бизнинг жамиятимиздаги ёзилмаган қонунлардан бири бу оилада эркак ва аёлнинг хўжалик билан боғлиқ ролидир. Эркак кишига хўжалик ишлари билан шуғулланиш ярашмайди у оиланинг асосий даромад манбаи бўлиши лозим ва аёл киши уйда фарзанд тарбияси билан банд бўлиши ва уй юмушларини бажаришига бўлган талаб ҳали хануз юқори фойиз оилаларда кузатилади. Бу оиладаги хўжалик ишларининг тақсимланиш модели эскириб бормоқда, бугун кўпроқ аёллар маблағ топиш имконияти давлат томонидан ҳам қўллаб қувватланмоқда. Эркаклар хўжалик ишини енгиллатиш мақсадида замонавий технологияларни уйида жорий этиб келмоқдалар. Бу барчаси замонавий Ўзбекистонда оиланинг янги формаси, тенг ҳуқуқли аъзолар орасидаги итиффоқ шаклланаётганини кузатишимиз мумкин. Оилаларнинг ажримига сабаб бўлаётган учинчи шахс аралашуви таъсири ҳам аста секин камайиб боради, биринчидан етук шахслар томонидан ташкил этилган оилада





қарор қабул қилиш бошқа инсон зиммасига юклатилмайди, иккинчидан оиладаги маънавий мухит доимий равишда мустахкамланиб боради.

**Иқтисодий вазифа.** Оила ўз бюджетига эга ва ундан оқилона фойдаланиш кўникмаси шаклланган. Оила эҳтиёжларини шахсий эҳтиёжи каби юқори даражада ҳурмат қилан қараган инсонлар албатта келажақда иқтисодий жиҳатдан баркамол ва мустақил оилага айланиш даражаси юқори бўлиб, ўзаро келишилган ҳолдаги харидлар ва оила бюджетини режалаштириш ўз навбатида оилада вужудга келиши мумкин бўлган бир қатор ижтимоий муаммоларнинг ҳам ечимига сабаб бўлиши мумкин. Иқтисодий жиҳатдан молиявий саводхонликка эга бўлмаган инсонларнинг турмуш қуриши бу келажақда оиланинг ижтимоий жиҳатдан қийинчиликларга чидамсизлигига, стрессдан чиқиш йўллари билмаслиги эса зарарли одатларнинг ривожланиши ва бу эса ўз навбатида ажримларга сабаб бўлиши мумкин.

**Репродуктив ва жинсий саломатлик вазифаси.** Ҳар бир оила ўзидан ақли расо, жисмонан соғлом ва бақуват авлод қолдиргиси келади. Бизнинг жамиятдаги асосий урғу фарзанд кўриш ва унинг тарбиясида оиланинг ролини юқори белгилайди. Миллатимизга хос қадриятлар, ҳомиладор аёлни асраб авайлаш, парваришлаш, болани эъзозлаш каби удумлар аёл учун ушбу даврни унитилмас ҳаётий қисмига айланади. Фарзанд пайдо қилишда соғлом ота ва оналик тамойилларини қўллаш лозим бўлиб, кутилаётган меҳмон ҳам албатта соғлом туғилиш имкониятига эга бўлиши лозим. Соғлом авлодни соғлом ота-она яратиши ойдек равшан бўлганидек, болалар орасидаги ораликни ҳам сақлаш шунчалар муҳимдир. Аёл киши ҳомиладорлик ва кўкрак сути билан эмиш вақтида организми томонидан йўқотилган микроэлементлар етишмовчилиги тўлиқ қопланиши зарур. Янги ҳомила ҳам соғлом ижобий муҳитда ривожланиши, исталган бўлиши ва яшашга имконияти юқори таъминланиши зарур. Аёл киши айнан ҳомиладорлик ва кўкрак сути билан эмиши вақтида организмида темир моддаси, витамин А, В гуруҳ, Д, Е, РР етишмовчилиги, кальций ва цинк етишмовчилик ҳолатлари кузатилади. Буларнинг барчасини табиий ёки сунъий йўл билан тўлдириш мумкин бўлиб,



поливитаминлар шаклида оилавий поликлиникалар томонидан хомиладор аёллар учун давлат ҳисобидан бепул етказиб келинмоқда. Жинсий саломатлик ҳақида маълумотлар, сабоқлари чекланган бўлиб, аҳолининг асосий кўмакчиси турли сайтлар ва асоссиз маълумотлар базалари бўлиб, баъзида жинсий ҳаёт ҳақида билимсизлик ҳам оиладаги келишмовчиликларнинг асосига айланади. Ачинарлиси эса чет элда меҳнат миграцияси билан банд аҳолининг жинсий эҳтиёжларининг ўзгариши ва оилада ушбу эҳтиёжларнинг қониқтирилмаслиги ҳам долзарб руҳий ижтимоий муаммони келтириб чиқармоқда.

Оила вазифаларини изохлар эканмиз валеологик вазифаси ҳақида кўпроқ тўхталмоқчимиз. Валеологик ёндошувда маънавий, руҳий, жисмоний ва тиббий тамойиллар таъсири ўрганилади. Ҳар бир тамойилнинг ўзига хос такрорланмас стандартлари мавжуд бўлиб, улар ёрдамида ёш оиланинг барча мукамал ривожланишида ёрдам беради, бу стандартлар қуйидагилардан иборатдир:

**Маънавий тамойил** га хос бўлган *стандартлар*: *маълумотга эга бўлиш (билим), масъулият, дунёқараш, умумий маданият, комилликка интилиш.*

**Рухий тамойил** – бу биринчи навбатда инсон руҳиятидир, ҳар бир одамнинг индивидуал таъсирчанлигини, сезги ва ҳиссиётларини аниқлайди, уни шакллантириш ва такомиллаштириш ҳаёт сифатини ҳамда давомийлигини таъминлайди. Шунинг учун ёш оила мисолида ушбу тамойилга хос *стандартлар* қуйидагилардан иборат: *сабр-бардош (чидамлилик), жонкуярлик, тартиб-интизом, эътиқод, виждон, иймон, хушмуомалалик.*

**Жисмоний тамойил** - организмга бўладиган турли индивидуал жисмоний юкламаларни аниқлайди, булар болаликдан меъёрий тарзда шакллантирилиб, саломатликни мустаҳкамлашга йўналтирилган ҳолда мунтазам ва тизимли олиб борилиши керак. Ушбу тамойил СТТШда маънавий ва руҳий тамойиллар билан уйғунликда олиб борилади, шунинг учун асосий *стандарт*: *Жисмоний баркамолликка интилиш* ҳисобланади.



**Тиббий тамойил** ноинфекцион касалликларнинг хавфли омилларига қарши профилактик чора-тадбирлар билан бирга соғлом овқатланиш ва сексуал саломатлик муаммоларини кўриб чиқади. Шу билан бирга, ҳаёт тарзининг шакллантиришнинг энг асосий вазифаларидан бири **ўз саломатлигига масъулият** ҳисобланади, олдинги айтиб ўтилган барча тамойилларнинг стандартлари ҳам айнан шу мақсадга қаратилган. Шунинг учун, ушбу тамойилда сўнгги натижани яъни **ўз саломатлигига масъулият** масаласининг ечимини топиш лозим.

Шу билан бирга ёш оила қуруш учун бешта омил муҳим аҳамиятга эга: *жисмоний, моддий, маънавий, жинсий ва руҳий омиллар*.

**1. Жисмоний омил** - жозибадорлик, ёқимтойлик – бундай муносиблик **“юракнинг жиз этиши”** жисмоний баркамоллик ва ташқи кўринишга боғлиқ бўлади. Юзнинг чиройи, қадди қомат, овоз оҳанги, хулқ алови, нутқи, мимика, жестикуляция, кийиниш маданияти ижобий ҳис ҳаяжон уйғотади.

Биринчи учрашувдаёқ жисмоний омил қарор қилишга ундайди ва ҳаёт давомида ўзининг ижобий, ҳатто салбий томонларини узоқ вақтгача сақлаб қолади.

**2. Моддий омил** - ҳар иккала томоннинг имкониятлар даражасини моддий жиҳатдан баҳолаш. Бунда ҳар бир оила қуришга даъвогар ўз эҳтиёжидан келиб чиққан ҳолда талаб қўяди, бу жуда юқори ёки енгил талаблар бўлиши мумкин.

Ушбу омил бозор иқтисоди шароитида янада кенг тарқалиб бормоқда. Шу билан бирга бу омил ҳар бир шахснинг қадриятларни белгилаш даражасидан келиб чиқади.

**3. Маънавий омил** - ушбу омил жуфтликнинг интеллектуал-маданий эҳтиёжларидан келиб чиқади, уларнинг дунёқараши, тарбияси, ички дунёси билан баҳоланади.

Бу борада жуфтликнинг маънавий ривожланиш даражаси, ҳаётдаги қадриятлари муҳим аҳамият касб этади. Оилавий бахт учун зарур бўлган





соғлом турмуш тарзини шакллантириш маънавий, интеллектуал ва эстетик қадриятларга асосланади.

Агар бир-бирини севувчи икки инсоннинг маънавий дунёси мос келсагина улар бир-бирини тўлиқ равишда тушунади ва қўллаб қувватлайди.

Оиланинг маънавий ҳаёти бу жуфтликнинг нимага қизиқиши ёки қайси соҳа эгаси экани, илмий йўналишлари ва уларнинг ўзига хос қадриятлари билангина чегараланмайди, балки уларнинг бир-бирларини ўзаро тушунишида акс этади. Оила мустаҳкамлигида маънавий дунёнинг мослиги, ички дунёнинг ўхшашлиги, маданият даражасининг шаклланганлиги муҳим аҳамият касб этади. Шундай ҳолатда жуфтлик бир-бирининг фикрини тўғри тушунади ва қўллаб қувватлайди, уларнинг бой маънавияти туфайли ҳаётдаги турли тўсиқлар, қийин вазиятлардан чиқиб кетиш чораларини биргаликда излаб топади. Оиланинг маданияти ривожланиб юксалиб боради, бу ўзаро муносабатларда кўринади.

4. Жинсий омил, бу иккала жуфтнинг интим ҳаётини ифодалайди. Уларнинг жинсий эҳтиёжларининг ва дунёқарашларининг мос келиши иккита мезон билан баҳоланади:

А) Жинсий конституцияси турига қараб мослиги;

Б) Жинсий мулоқот турининг мослиги.

Агар жуфтлик жинсий томондан мос келмаса бахтли ва мустаҳкам оилани шаклланиши қийин кечади, ҳатто ажримлар билан тугайди. Бирок, оила фаровонлигини фақатгина битта омил билан баҳолаб бўлмайди, лекин уларнинг аҳамиятини ҳам инкор этиш қийин.

Замонавий сексопатология жуфтларнинг жинсий томондан муносиблик таълимотини яратди. Яратилган қатор назариялар жинсий яқинликни ифода этиб баъзи кўрсаткичларни қамраб олади.

Оилада гормония ва фаровон муҳитни яратиш учун иккала жуфт бир-бирига қизиқарли бўлиши учун, ҳаётдан зерикмаслик учун бир-бирини ҳоҳиш истакларини тушуниши ва қўллаб қувватлаши лозим. Бундай билим ва тушунчалар ёшларга оила қуришга қадар етказилиши лозим. Ҳозирги



замондаги жинсий муносабатларга нисбатан турлича қарашлар, хулқ атвор омиллари, тарбия даражаси, ёндошувлар, ахборот ва ғайритабиий муносабатлар ёшларнинг ўзаро жинсий ҳаётида дезадаптацияга олиб келади. Мазкур ўта нозик масалада юқори савиядаги маданий муносабатлар шакллантирилсагина жуфтлик орасида мустаҳкам ришталар вужудга келади.

**Рухий омил** - бу жуфтликнинг рухий томондан мос келиш муаммоларини ифодалайди, яъни нафақат характер хусусиятлари балки эмоционал (эҳтирос) ҳолатларини қамраб олади. Рухан мослашув ва никоҳдан қониқиш, ўзаро симпатия ва дунёқараш даражасига боғлиқ бўлади.

Узоқ муддатли мустаҳкам муносабатларнинг шаклланиши, бир-бирини тушуниб қўллаб қувватлаш, жуфтларнинг ўзига хос хусусият ва индивидуаллигини сақлаб қолиши, бурч ва вазифаларини чуқур англаб етишида рухий омил катта аҳамиятга эга.

|                                     |                                                                                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Muallifning F.I.Sh.</b>          | Файзиева Нозима Нуриллаевна                                                                             |
| <b>Shahar (tuman)</b>               | Тошкент шаҳар                                                                                           |
| <b>Ish joyi</b>                     | Тиббиёт ходимларининг касбий малакасини ривожлантириш маркази                                           |
| <b>Ilmiy darajasi, ilmiy unvoni</b> | т.ф.н., доцент                                                                                          |
| <b>Maqola nomi</b>                  | Ёш оила мақсадли гуруҳида соғлом ҳаёт таъмойилларини тадбиқ этиш                                        |
| <b>Sho'ba nomi</b>                  | Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorgarlik darajasini oshirishning ijtimoiy, iqtisodiy, huquqiy va ma'naviy |
| <b>e-mail</b>                       | nozima.fayzieva@mail.ru                                                                                 |
| <b>Telefon raqami</b>               | +998 97 156 19 51                                                                                       |

### ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йил 11 сентябрдаги ПФ-158-сонли фармони «Ўзбекистон—2030» стратегияси.
2. Иргашев Ш.Б. Валеология - превентив тиббиёт асоси. Дарслик. Тошкент, 2023 й.