

ОИЛАДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Авулхаиров Фирдавсий Ўткир ўғли

Самарқанд давлат чет тиллари институти ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7296486>

Аннотация. Мақолада оилада соғлом турмуш тарзини шакллантиришни ижтимоий психологик жиҳатлари таҳлил қилинади. Шунингдек, мақолада оилада соғлом турмуш тарзи ҳақидаги тасаввурларни шакллантириши бўйича психологик тавсиялар ўртага ташиланади.

Калим сўзлар: соғлом турмуш тарзи, саломатлик, тасаввурлар, оила психологияси, жисмонан соғлом, ақлан баркамол, ахлоқий талаб ва меъёрлар, ижтимоий муҳит, ҳаёт даражаси.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

Аннотация. В статье анализируются социально-психологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни в семье. Также в статье будут изложены психологические рекомендации по формированию представлений о здоровом образе жизни в семье.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, воображение, семейная психология, физически здоровый, психически здоровый, моральные требования и нормы, социальная среда, уровень жизни.

SOCIAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY

Abstract. The article analyzes the social psychological aspects of the problem of the formation of a healthy lifestyle in the family. Also in the article, psychological recommendations for the formation of perceptions of a healthy lifestyle in the family are thrown into the middle.

Keywords: healthy lifestyle, health, imagination, Family Psychology, physically healthy, mentally fit, moral requirements and norms, social environment, level of life.

КИРИШ

Саломатлик - ҳар бир инсон учун бебаҳо бойлик сифатида жамиятнинг ижтимоий иқтисодий ривожланишининг муҳим шартларидан бири бўлиб келмоқда. Инсон мустаҳкам саломатликка эга бўлгандагина бахтли бўлиб яшаши мумкин. Ҳар бир миллатга, ҳар бир мамлакат учун муқаддас бўлган тарихий, маданий, миллий қадриятларнинг барчасини жисмоний ва руҳий соғлом инсонгина ярата олади. Шундай экан саломатлик - мавжуд барча қадриятлар орасида энг олийси сифатида қадрланмоғи лозим.

Бугунги кунда оилада соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг долзарблиги катта аҳамият касб этади. Оила жамиятнинг энг асосий бўғини ҳисобланади. Оиладаги соғлом турмуш тарзи оила аъзоларининг нафақат жисмоний балки психологик жиҳатдан соғлом бўлишига таъсир ўтказади.

МЕТОД ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Бир қатор ривожланган мамлакатлар, жумладан, Ғарбий Европа, АҚШ, Японияда ўтган асрнинг 70-йилларидаёқ, аҳоли саломатлигининг кескин ёмонлашуви сабабли

вужудга келган жиддий вазиятдан чиқиш учун аҳолининг турмуш тарзини ўзгартириш лозим деган хулосага келиниб, аҳоли ўртасида оммавий соғломлаштириш ишларини ривожлантиришга киришилади. Оммавий равишда тамаки чекиш, алкаголли ичимликлар ичиш каби зарарли одатлардан воз кеча бошланди. АҚШда эса сигарет, спиртли маҳсулотларни реклама қилиш тақиқланди. Бу мамлакатларда тана тузилиши гўзаллиги, мустаҳкам соғлиқ, спорт билан шуғулланиш ва шу кабиларга кундалик ҳаёт меъёри, маданийлик белгиси деб қаралади. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ташаббускорлари иродаси ягона шiorга: “Агарда биз жисмоний машғулотлар билан шуғулланмасак, ўз организмимизни чиниқтирмасак, овқат сифатида керакли ва табиий хоссага эга маҳсулотларни истеъмол қилмасак, барчамиз инфаркт, инсулт, диабет, рухий хасталиклар, аллергия каби касалликларнинг қурбони бўламиз”[1] деган чақириққа йўналтирилди. Бунинг натижасида АҚШ ва бошқа ривожланган Европа мамлакатларида миллионлаб аҳолининг югуриш, пиёда юриш каби машғулотларга жалб этилганлигини кўрсатиб ўтишнинг ўзи кифоя.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАСИ

Саломатликни, кишининг ўз саломатлигига бўлган муносабатини шахснинг муҳим компоненти сифатида кўздан кечириш лозим. Айтиш мумкинки, мазкур соҳа жамият ўз кучи билан саломатлик муаммоларини ҳал этишга ожиз эканини англай бошлаши шарофати туфайли вужудга келган. “Хавф-хатар омиллари” касаллик ва ўлим билан боғлиқ, демакки уни ўрганиш ва баҳолаш ҳам психологияга ҳам тиббиётга дахлдордир [2]. Аммо кўплаб тадқиқотлар натижаларига асосланадиган бўлсак, шуни алоҳида эътироф этиш керакки, бугунги кунда тиббиёт соҳаси вакиллари саломатлик муаммосини педагог ва психологларга мурожаат этмасдан, ўз кучига таянган ҳолда ҳал эта олмаяпти. Зотан тиббиёт соҳаси ходимларининг ўзларида ҳам саломатлик билан боғлиқ муаммолар йилдан-йилга кўпаймоқда [3].

Соғлом турмуш таъминланган оилада оила аъзоларининг ҳаёти тартибли ва сариштали ташкил қилинади. Оилада улғаяётган ёш авлод жисмонан соғлом, ақлан зийрак, соғлом фикрлайдиган, тўғри хулосага келадиган, оила ва жамият манфаатлари учун меҳнат қиладиган ахлоқ ва маънавий сифатларини таркиб топдирган ҳаракатчан, иродали инсон бўлиб тарбияланади. Оиладаги соғлом турмуш тарзи оила аъзоларини хусусан ёш авлодни жисмоний, ақлий ривожлантириб оила ҳаётида ҳаракатни юзага келтириб уларни оила ҳаётига тайёрлашга хизмат қилади.

МУҲОКАМА

Ҳаракатчан ота-оналар оила аъзоларининг жисмоний чиниқишига еришиб, оиланинг моддий имкониятини ошириб, иқтисодий барқарорликни таъминлайди. Оиладаги иқтисодий барқарорлик оила аъзоларида моддий манфаатдорликни ошириб рухий кўтаринкиликни юзага келтиради ва ўзларига бўлган ишончни таркиб топдиради. Рухий кўтаринкилик оила аъзоларида соғлом теран фикрлашни келтириб, жисмоний ҳаракатни юзага келтиради. Жисмоний ҳаракатланган инсон ҳам кам ҳаракатли ёки ҳаракатсиз инсонга нисбатан жисмонан чиниқади, теран фикрлайди, организмида модда алмашилиши ва қон айланиши яхшиланади ва инсон соғлом бўлади. Шунинг учун оила ҳаётида оила аъзоларнинг жисмоний ҳаракатчанлигига еришиш жуда муҳим. Оила аъзоларининг оила ҳаётидаги фаоллиги ортади. Иқтисодий барқарор оиланинг маблағи

оила аъзоларининг доимо меъёрида сифатли танавулланиб маданий ҳаёт кечириб, узок умр кўришини таъминлайди.

Ҳаракатсиз ёки кам ҳаракатли ота-оналар оиланинг мавжуд моддий имкониятларини бой бериб, оила аъзоларининг соғлом турмушини амалга ошира олмайди. Оиланинг иқтисоди барқарорлашиб турмуш даражаси пасайиб боради. Оила аъзоларидаги кам ҳаракат ёки етарли ҳаракат қилмаслик жисмоний чиниқишни йўқотади. Муҳими оилада жисмоний фаол ҳаракат таркиб топмайди. Буларнинг барчаси оиланинг иқтисодий танглигини юзага келтиради. Иқтисодий танглик оила аъзоларида руҳий тушқунликни юзага келтириб келажак ҳаётга ва ўзларига бўлган ишончни йўқотишга олиб келади. Шунингдек бунда ота-оналардаги кам ҳаракатлик болаларга ҳам ўтади. Оқибатда оилада соғлом турмуш тарзи бўлмайди. Бундан ҳам оила ҳам жамият зарар кўради. Оила аъзоларининг оила ҳаётидаги фаоллиги шаклланимайди.

Ота-оналар оилада қуйидаги фаолиятларини ташкил қилишлари оила аъзоларининг барқарор соғлом турмушини таъминлайди:

- оиланинг режимли тартибли ҳаёти;
- оиланинг меъёрида озикланиши;
- оила аъзоларининг жисмоний машқи, жисмоний чиниқиши, ва жисмоний саъй ҳаракати;
- оила аъзоларининг ўқиши, ишлаб чиқариши (оила таморқаси, боғи, чорваси, деҳқон, фермер хўжалиги ва тадбиркорликдаги ишлари);
- оиланинг маҳсулот моддий заҳирасини ҳосил қилиш;
- оиланинг даромадини таъминлаб оила иқтисодини барқарорлаштириш;
- оиланинг сиҳат-саломатлигини таъминлаш;
- оила аъзоларининг муносиб ҳаёт кечириши;
- оила аъзоларининг узок умр кўриши;
- соғлом оила муҳити;
- оиладаги ёшларнинг оила ва ижтимоий ҳаётга тайёргарлиги;
- оиланинг мустаҳкам бўлиши ва ҳок.

Ҳаракатчан меҳнат қилган ота-оналар моддий манфаатдор бўлиши билан бирга оиласи учун турли хил маҳсулотларни етиштириб оиланинг маблағини тежайди. Муҳими оила аъзоларида ҳаракатчанлик, фаоллик шаклланади.

Ота-оналарга оила томарқаси, чорваси, боғи, паррандаси каби тармоқлардан юқори даромад олиш тажрибасини ўргатишда илғор оила бошлиқларининг тушунтириши, суҳбатлари, учрашувларини уюштириш орқали кам ҳаракатли оилаларнинг фаол ҳаракатини оширишга бевосита ёрдам беради. Бундай тадбирлар кам ҳаракатли ота-оналарнинг оила ҳаётидаги ҳаракатини таркиб топдиради. Ниҳоят иқтисодий барқарор оилалар сони ортиб, оилаларнинг турмуш даражаси яхшиланиб соғлом турмуш тарзи амалга ошади.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда, оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш бир томондан, оиланинг жисмоний саломатлиги ва камолотини назарда тутса, иккинчи томондан, оиланинг маънавий, мафкуравий ва руҳий саломатлиги. Нафақат жисмоний, балки ижтимоий, руҳий жиҳатдан ўзини соғлом хис қилган одамгина жамиятнинг фаол

аъзоси бўлиб, ўзига ва атрофидагиларга наф келтириши мумкин. Зеро, оила ва ёш авлод соғлом экан – жамият мустаҳкам, жамият мустаҳкам экан – мамлакат барқарордир.

REFERENCES

1. Абдуллаев И.К. Турмуш тарзи ва инсон саломатлиги. –Т.: 2006
2. Оила психологияси. Академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари учун дарслик. /Проф. Ф.Б.Шоумаров тахрири остида. - Тошкент, 2008.
3. Allen, I. (1988) *Doctors and their Careers*. London: Policy Studies Institute.
4. Bennet, G. (1987) *The Wound and the Doctor: Healing Technology and Power in Modern Medicine*. London: Seeker & Warburg.
5. 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.
6. Mamatkozimovich A. F. et al. *Yoshlarni O'z-O'zini Boshqarishning Psixologik Mexanizmini Shakllantirish // " ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM*. – 2021. – С. 164-167
7. Axmedov, A. (2022). The negative effect of internet gambling on youth psychology. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(5), 76-79
8. Diyorugli, A. A. (2022). The negative effect of public culture on youth consciousness and its social psychological features. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(5), 289-291.
9. Ugli, Akhmedov A. D., et al. "Depressive Behavior in Sports Competitions and Their Characteristics of Will-sustainability." *JournalNX*, vol. 6, no. 04, 2020, pp. 50-53.
10. Ismoilovich S. A. socio-psychological problems of the formation of the psychology of a healthy lifestyle of families.
11. Ismailovich S. A. Socio-Psychological Problems of Educating an Independent-Minded, Creative Person in the Educational Process //CENTRAL ASIAN JOURNAL OF LITERATURE, PHILOSOPHY AND CULTURE. – 2021. – Т. 2. – №. 12. – С. 4-7.
12. Саидов А., Джураев Р. Баркамол авлодни тарбиялаш-соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 203-208.
13. Саидов А. педагогик маҳорат: ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш устувор вазифи сифатида //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.
14. Саидов А. СОҒЛОМ ВА БАРКАМОЛ ШАХСИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. Special issue. – С. 262-266.
15. Саидов А., Джураев Р. Воспитание гармоничного поколения–роль спорта в формировании здорового образа жизни //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 203-208.
16. Saidov A. Historical roots of formation of healthy lifestyle culture psychology in the family //International Journal of Pharmaceutical Research. – 2020. – Т. 12. – №. 4. – С. 628-630.

17. Ismailovich A. S. PROBLEMS OF IMPROVING PSYCHOLOGY OF HEALTHY LIFESTYLE OF UZBEK FAMILY //Scientific reports of Bukhara State University. – 2020. – T. 4. – №. 1. – С. 313-318.
18. Ismoilovich S. A. SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF THE FORMATION OF THE PSYCHOLOGY OF A HEALTHY LIFESTYLE OF FAMILIES.
19. A. A. Saidov SOCIAL PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF THE FORMATION OF A CULTURE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY // SAI. 2022. №В7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/social-psychological-significance-of-the-formation-of-a-culture-of-a-healthy-lifestyle-in-the-family> (дата обращения: 05.11.2022).