

ОИЛАДА ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТЎҒРИСИДАГИ ТАСАВВУРЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МУАММОСИНИНГ ИЖТИМОЙ- ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ

Саидов Азамат Исмоилович

Самарқанд давлат чет тиллар институти Магистратура бўлими бошлиғи, психология
фанлари доктори, доцент

Абдулхаиров Фирдавсий Ўтқир ўғли

Самарқанд давлат чет тиллари институти ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7436769>

Аннотация. Мақолада оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларини шакллантириши муаммосининг ижтимоий-психологик омиллари таҳлил қилинади. Шунингдек, мақолада оилада соғлом турмуш тарзи ҳақидаги тасаввурларни шакллантириши бўйича психологик тавсиялар ўртага ташиланади.

Калит сўзлар: Соғлом турмуш тарзи, дунёқараиш, саломатлик, оила психологияси, жисмонан соғлом, ақлан баркамол, тасаввур, соғлом авлод, ижтимоий муҳит, ҳаёт даражаси.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МОЛОДЕЖИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

Аннотация. В статье анализируются социально-психологические факторы проблемы формирования у молодежи представлений о здоровом образе жизни в семье. Также в статье представлены психологические рекомендации по формированию представлений о здоровом образе жизни в семье.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мировоззрение, здоровье, семейная психология, физически здоровые, психически здоровые, воображение, здоровое поколение, социальная среда, уровень жизни.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE PROBLEM OF FORMING YOUNG PEOPLE'S IDEAS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY

Abstract. The article analyzes the socio-psychological factors of the problem of the formation of perceptions of young people in the family about a healthy lifestyle. 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, worldview, Health, Family Psychology, physically healthy, mentally harmonious, imagination, healthy generation, social environment, level of life.

Дунёда ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларини оилада шакллантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари бўйича куйидаги устувор йўналишларда тадқиқотлар олиб борилмоқда: оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг психологик компонентларини такомиллаштириш, оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишига имконият яратувчи психологик муҳитни яратиш, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишида ота-оналарнинг фарзандларга ибрат ва намуна сифатидаги таъсири, оиладаги шахслараро муносабатлар барқарорлиги ва оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишида миллий

кадриятларнинг ўрни, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишнинг маънавий-маърифий жиҳатлари, этнопсихологик омилларини такомиллаштириш борасида бир қатор илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда.

Соғлом турмуш тарзи ҳақида сўз борар экан, унинг энг аввало инсон тани ва вужудининг бетоб бўлишига сабаб бўлувчи зарарли одатлардан фориг 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 инсон феъли, хулқ-атвори ва турли психологик ҳолатлари нуқтаи назаридан 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 йўлларини, 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.

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 инobatга олиниши лозим.

Маънавий жиҳатлар меъёрлари - эркалар 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, такомиллашишга интилиш туйғуси.

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

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

Ёшлар орасида маънавийни 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 маънавий масаласига жуда катта аҳамият берилади. “Маънавий-маърифат” марказлари, “Оила илмий-амалий тадқиқот” марказлари ва маҳаллалар самарали фаолият юритибгина қолмай, ёш авлод тарбиясидаги маънавий 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, ҳордиқ 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.

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 шахс сифатидаги тўла камол топишининг асосини ташкил қилади. Нафақат жисмоний, балки ижтимоий, руҳий жиҳатдан ўзини соғлом ҳис қилган одамгина жамиятнинг фаол аъзоси бўлиб, ўзига ва атрофидагиларга наф келтириши мумкин.

REFERENCES

1. Ismailovich A. S. PROBLEMS OF IMPROVING PSYCHOLOGY OF HEALTHY LIFESTYLE OF UZBEK FAMILY //Scientific reports of Bukhara State University. – 2020. – Т. 4. – №. 1. – С. 313-318.
2. Saidov A. SOCIAL PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF THE FORMATION OF A CULTURE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. В7. – С. 867-871.
3. Sharifjon To'lqin o'g A. et al. TA'LIM-TARBIYA TIZIMI VA O'QITUVCHILAR FAOLIYATIDA PSIXOLOGIK XIZMATNING AHAMIYATI //MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH. – 2022. – Т. 1. – №. 11. – С. 57-60.
4. Azamat, S. (2022). On The Basis Of National Values To Raise A Healthy Generation In The Family. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 2417-2420.
5. 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.
6. Саидов А., Джураев Р. Баркамол авлодни тарбиялаш-соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 203-208.
7. Саидов А. pedagogik mahorat: ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш устувор вазифа сифатида //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.
8. Саидов А. СОҒЛОМ ВА БАРКАМОЛ ШАХСНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. Special issue. – С. 262-266.

9. Саидов А., Джураев Р. Воспитание гармоничного поколения–роль спорта в формировании здорового образа жизни //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 203-208.
10. 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.
11. Ismoilovich, S. A. SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF THE FORMATION OF THE PSYCHOLOGY OF A HEALTHY LIFESTYLE OF FAMILIES
12. Saidov A., Avulkhairov F., Razakov F. SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE PROBLEM OF THE FORMATION IN THE FAMILY OF PERCEPTIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE AND THE STATE OF ITS STUDY //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. B7. – С. 1432-1436
13. Axmedov, A. (2022). The negative effect of internet gambling on youth psychology. AsianJournalof Multidimensional Research, 11(5), 76-79