

## OILADA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHDA SOG'LOM PSIXOLOGIK MUHITNING IJTIMOY PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Avulxairov Firdavsiy O'tkir o'g'li

Samarqand davlat chet tillari instituti, Gumanitar fanlar va axborot texnologiyalari kafedrası  
o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7437817>

**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.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СРЕДЫ В РАЗВИТИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

**Аннотация.** В статье анализируется социально-психологическое значение здоровой психологической среды в формировании здорового образа жизни в семье. Также в статье рассматриваются механизмы психологической защиты отношений мужа и жены в формировании здоровой среды в семье.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, воображение, семейная психология, физически здоровый, психически здоровый, социальная среда, здоровая психологическая среда.

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF A HEALTHY PSYCHOLOGICAL ENVIRONMENT IN THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY

**Abstract.** The article analyzes the Social Psychological Significance of a healthy psychological environment in the development of a healthy lifestyle in the family. Also, the article examines the psychologically protective mechanisms of the relationship of husband and wife in the formation of a healthy environment in the family.

**Keywords:** Healthy lifestyle, health, imagination, family psychology, physically healthy, mentally healthy, social environment, healthy psychological environment.

Sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hozirgi kuning 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 turli guruhlarning 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, korxonalar, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish.”[1] 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. Freyding psixosomatik tibbiyot va psixoanalitik ta'limotlarga, shuningdek, salomatlikka nisbatan neogippokratik qarash, ... rivojlanib bormoqda.[2]

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

sogʻlom psixologik muhit yaratishda quyidagi psixologik himoya choralarini koʻrishimiz mumkin:

- sogʻlom turmush tarzi, jismoniy faollik orqali tashkil qilish;
- boy tarixiy anʼanalarimiz, qadriyatlarimizga asoslangan milliy tarbiyaviy;
- intellektual avlodni tarbiyalashda internet madaniyatni, axborot isteʼmoli madaniyatini

oilaviy munosabatlarda;

- psixogiyena, nazorat orqali;
- yoshlarni axborot-psixologik immunitetini rivojlantirish.

Shaxsning salbiy his-tuygʻulari bilan kurashish va shaxsning oʻzini oʻzi qadrlashini saqlab qolishi oilada sogʻlom muhitning paydo boʻlishida juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Oilaviy farovonlik omillarini tahlil qilish turli jins, yosh, ijtimoiy va kasbiy mansublikdagi odamlarning psixologik omillarning toʻliq roʻyxatini tanlashga urinish muvaffaqiyatsiz boʻlishi mumkinligiga olib keladi.

Shu sababli, biz oilaviy farovonlikning eng muhim omillarini quyida sanab oʻtishimiz mumkin:

1. Er-xotinlarning (umuman oila aʼzolari) psixologik muvofiqligi;
2. Oilani yaratadigan odamlar ehtiyojlar majmuasini qondirishga intilishadi

Nikohdagi muvaffaqiyatsizlik koʻp jihatdan sherik tanlashda xatolar bilan belgilanadi: tanlangan kishi aslida shaxsiy xususiyatlarga ega emas yoki uning psixofiziologik xususiyatlari, qarashlari va qadriyatlarining uygʻunligi. Er va xotinning tarbiyaning turli siyosiy, madaniy, psixologik qarashlarini aks ettiruvchi biologik va axloqiy omillar nuqtai nazaridan bir-biriga mos kelishi, juda muhimdir.

Oiladagi sogʻlom munosabatlarda shaxsning qoniqish darjasiga ham bogʻliqdir va bu muayyan darajada oilaning vazifalari bajarilishiga bogʻliq.

Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida bugungi zamon oilasining asosiy vazifalari qatorida quyidagilarni sanab oʻtish mumkin:

- Iqtisodiy,
- Reproduktiv,
- Tarbiyaviy,
- Rekreativ,
- Kommunikativ,
- Regulyativ (boshqaruv),
- Felitsitologik kabilar. [3]

Oilaviy munosabatlarning teng va oʻzaro tushunishga asoslangan holda olib borilishi yosh avlodga toʻgʻri samarali yetkazib berish qiyinchiliklar uchrab turibdi. “Bugungi yoshlarimiz esa yuqorida bayon etilganidek, 12-13 yoshlarida jinsiy balogʻatga yetadilar va aksariyat hollarda oradan 7-8 yil oʻtgandan soʻng, yaʼni 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 boʻladilar.” [4]

Oila hamjihatlikda yashashi oʻzaro hurmat qaror topmogʻ lozim, lekin hozirgi paytga kelib nikoh ajrimlari soni 2021-yilda Respublikamizda 39 000 dan ortiq oilaviy ajrimlar qayd etildi. “Respublika “Oila” ilmiy-amaliy markazi tomonidan nikoh ajrimlarining sabablari oʻrganilganda, aksariyat holatlarda bu birinchi oʻrinda er-xotinlarning oʻzaro kelishmovchiliklari, feʼl-atvorning bir-biriga mos kelmasliklari, rashk, xiyonat, kelin bilan

qaynona va boshqa yaqin qarindoshlarning chiqishmasliklari, erkakning zararli odatlarga berilib ketishi (ichkilikka, giyohvand moddalarga va shu kabi), moddiy qiyinchiliklar (asosan erning ishlamasligi, mustaqil oilani boshqara olmasligi), qudalarning to‘ydan keyin o‘zaro kelishmay qolishlari, erning daraksiz ketib qolishi kabilar qayd etiladi.” [4] “Farg‘ona viloyatida oilalarning buzilish sabablari o‘rganib chiqilganda, 647 ta holatda farzandsizlik, 46 tasida xiyonat, 170 tasida uzoq vaqt birga yashamaslik, 2 698 tasida oilaviy kelishmovchiliklar, 311 tasida uchinchi shaxsning oilaviy munosabatlarga aralashuvi va qolgan holatlarda yoshlarimizning oila qurishga tayyor emasligi, sog‘lig‘iga e‘tiborsizlik, yigitlarning oilani boshqarishni, ro‘zg‘orni moddiy ta‘minlash, farzandlarni ma‘nan hamda jismonan sog‘lom qilib tarbiyalashni o‘z burchlari, deb bilmasliklari, qizlarning esa uy bekasi, onalik vazifasini tushunmasligi, aksariyat hollarda qaynona va kelin o‘rtasidagi mojarolar tufayli yuzaga kelayotganligi ma‘lum bo‘ldi.”[5]

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.

## REFERENCES

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 chora-tadbirlari 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 oliygo‘hlari 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. “Sog‘lom Oilaviy Munosabatlar Psixologik Himoya Sifatida”. Zamonaviy Innovatsion Tadqiqotlarning Dolzarb Muammolari Va Rivojlanish Tendensiyalari: Yechimlar Va Istiqbollor, vol. 1, no. 1, May 2022, pp. 476-8, <https://inlibrary.uz/index.php/zitdmrt/article/view/5198>.
7. Ismailovich A. S. PROBLEMS OF IMPROVING PSYCHOLOGY OF HEALTHY LIFESTYLE OF UZBEK FAMILY //Scientific reports of Bukhara State University. – 2020. – T. 4. – №. 1. – C. 313-318.

8. Saidov A. SOCIAL PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF THE FORMATION OF A CULTURE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. B7. – С. 867-871.
9. 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.
10. 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.
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. pedagogik mahorat: ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш устувор вазифа сифатида //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.
14. 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.
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. Ismoilovich, S. A. SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF THE FORMATION OF THE PSYCHOLOGY OF A HEALTHY LIFESTYLE OF FAMILIES
18. 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