

Оилада Соғлом Турмуш Тарзини Шакллантиришнинг Социо-Психологик Жиҳатлари

Жалилов Бахтиёр Норқулович¹

Аннотация: Мақолада соғлом турмуш тарзини шакллантиришда оиланинг ўрни маънавий, жисмоний, психологик жиҳатлари вазифалари баён этилган. Шунингдек, мақолада саломатлик психологиясини таъминлаш борасидаги муаммолар ва тавсиялар ўрин олган.

Калит сўзлар: Ёшлар, соғлом авлод, соғлом турмуш тарзи, соғлом турмуш тарзи психологияси, соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича давлат сиёсати, оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш, саломатлик, билим ва кўникмалар.

Бугунги кунда соғлом турмуш тарзининг негизи ҳисобланган психик саломатлик - қисқа муддат давомида йирик тадқиқотлар соҳасига айланиб улгургани айтиш мумкин. Мазкур ҳолатни кўришда рақамлар исботлаб турганини қайд этишимиз лозим. Агар 1975 йили АҚШда психик саломатликни муҳофазасига оид 200 дастур татбиқ этилган бўлса, 1990 йилга келиб бундай дастурлар 5000 га ортган. Ҳозирги кунда улар салмоқли иқтисодий самарадорликни кўрсатмоқда [1]. Айтиш мумкин АҚШдаги психологларнинг ҳар ўн нафаридан биттаси психик саломатликнинг у ёки бу муаммоси билан шуғулланмоқда, шунингдек, инглиз забон психологик журналларда чоп этилаётган ҳар учта мақоладан биттаси ушбу соҳанинг турли жиҳатлари билан боғлиқлигини эътироф этиш жоиз [2].

Соғлом турмуш тарзи ҳақида сўз борар экан, унинг энг аввало инсон тани ва вужудининг бетоб бўлишига сабаб бўлувчи зарарли одатлардан фориғ 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 Инсонфеъли, хулқ- атвориватурли-психологикҳо латларину қтаиназаридан 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 кўлимизда 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

¹ Қарши муҳандислик иқтисодиёт институти катта ўқитувчиси



хусусиятларини; шахс ўсиб-ўлғайган оила муҳитнинг таъсири, яъни ташқи омилларни киритиш мумкин.

Манбаларда таъкидланишича, тиббиёт ходимлари турли омилларни ҳисобга олган ҳолда соғлом турмуш тарзининг йўналишларини белгилаганлар ва унга риоя этиб яшашни тавсия этадилар [3]. Айтиш лозимки, инсон саломатлиги нафақат биологик омилларга, балки яшаётган ижтимоий муҳит, шахснинг ўзи, атрофидаги инсонлар билан ўзаро мулоқотига ҳам боғлиқ. Инсоний муносабатлар эса, аввало, оиладан, оила муҳитидан бошланади. Соғлом турмуш тарзига амал қилиб яшаш кўникмаси инсонда бирдан пайдо бўлиб қолмайди, у ўзига хос малака ҳам талаб этгани боис илк болалик чоғлариданоқ, унга оилада ўргатиб бориш лозим бўлади. Бу ота-она зиммасидаги энг муҳим, масъулиятли вазифалардан биридир. Барча ота-оналар фарзандларини тарбиялар эканлар, доимо огоҳ бўлишга, сергак туришга интиладилар. Бу эътибор боланинг барча нарсалари етарли бўлиши, сиҳат-саломатлиги жойидалиги, дарсларига мунтазам қатнашишини назорат қилиш каби меъёрлар билан чегараланиб қолиши мумкин эмас. Энг аввало, инсоннинг асосий ҳаёти ўтадиган маскан - оиланинг турмуш тарзи соғлом бўлмоғи даркор[4].

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 кураётганлар 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 узок 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 инобатга олиниши лозим.

Маънавий жиҳатлар меъёрлари - эркаклар 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 туйғусидир.

Психологик жиҳатлар меъёрлари - қуйидаги фазилатларда намоён бўлиши мумкин; толерантлик, яъни ҳамжиҳатликда, жон қуярликда, оқилаликда, одоб-ахлоқда ва хушмуомалаликда. Аёллар эса бокиралик, мулойимликни шакллантиришлари лозим, ҳамиша 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. Тиббий жиҳатлар меъёрлари - авваламбор турли касалликларни аниқлаш, айниқса наслдан наслга ўтувчи ёки ижтимоий хасталиклар (туберкулёз, ОИВ/ОИТС, жинсий йўл билан юқадиган касалликлар) ни аниқлашга йўналтирилган бўлиши лозим. Лекин бошқа томондан ёндошадиган бўлсак, ижобий меъёрлар бўлажак турмуш ўртоқларнинг ўз



саломатлигига масъулиятли бўлишларига даъват этиши шарт. Хўш, муваффақиятли оила қуриш меъёрлар белгиланган натижаларга қандай қилиб эришиш мумкин? Соғлом турмуш тарзи психологиясини шиклантириш йўллари ҳамда механизмлари ёки алгоритмлари бир тизимга асосланган, бир мақсадга йўналтирилган ва ўсиб бораётган авлод тарбиясидаги босқичма-босқичлик асосида белгиланади. Жараёнга давлат, нодавлат ҳамда жамоат ташкилотларини, энг муҳими таълим муассасаларини жалб қилган ҳолда ижобий натижага эришиш мумкин. Боғчалардан бошлаб, мактаб, лицейлар, коллеж ҳамда Олий ўқув юртлирида ҳам жамоат ташкилоти тариқасидаги аҳамияти муҳимлиги сезилиши лозим, чунки айнан маҳалла оилада фаровонликни шаклантиришга таъсир ўтказади. Шу билан бир қаторда ёшлар ўртасида ижобий меъёрларни шаклантиришда халқимизнинг анъаналари, менталитетимиз, урф-одатларимиз ва ҳар бир оиланинг авлоддан авлодга ўтиб келаётган анъаналарига асосланиш керак. Аждодларга бўлган эҳтиром ёш авлод тарбиясида катта малҳамдир.

Ёшлар орасида маънавиятни шаклантириш - 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 маънавият масаласига жуда катта аҳамият берилади. “Маънавият-маърифат” марказлари, “Оила илмий-амалий тадқиқот” марказлари ва маҳаллалар самарали фаолият юритибгина қолмай, ёш авлод тарбиясидаги маънавият масаласи давлат миқёсидаги мавқега эга ва барча таълим муассасаларида ёшларнинг маънан комил бўлиб вояга етишлари учун жавобгар бўлиши зарур.

Барчамизга маълумки, ўзбек оиласида соғлом турмуш тарзини шаклантириш, 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. Оилавий спорт билан шуғулланиш, энг аввало, ўша оила мустаҳкамлигини, саранжом-саришталиги ва фаровонлигини таъминлайди. Бундай оиладабарча ёшдаги оила аъзолари саломатликлари мустаҳкам, маънавий муҳит мўътадил, ўзаро муносабат яхши, ҳар бир оила аъзосининг ўқишга, ишга иштиёқи баланд, кайфияти ҳаминша кўтаринки бўлади. Ана шу оилада меҳр-оқибатлилиқ, меҳрибонлилиқ, масъулиятлилик, эътиборлилиқ одатдаги ҳол ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт фақат аҳолини соғломлаштириш воситаси эмас, балки ҳордиқ чиқаришни оқилона ташкил этиш, инсоннинг умумий маданиятини, бошқа инсонлар билан муомала маданиятини, ёш авлоднинг маънавий юксалишини шаклантирадиган омил ҳам ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт фақат соғломлаштиришда ва ижтимоий муаммоларни ҳал этишда эмас, балки аҳоли (айниқса ёшлар) ўртасида учраб турадиган маънавий ва жисмоний носоғлом муҳит ўчоғини сўндирадиган воситадир. Жисмоний тарбия (спорт)ни ўзига одат қилиб олган ёшларда “бўш (бекорчи) вақт”га ўрин қолмайди.

Қайд этиб ўтилган ижобий самараларга эришиш учун эса, мазкур йўналишда юртимизда олиб борилаётган ишларни янада кучайтириш, барча турдаги оммавий ахборот воситаларидан ва кенг жамоатчилиқ 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 ҳос 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 шахсифатидаги тўла камол топишининг асосини



ташқил қилади. Нафақат жисмоний, балки ижтимоий, руҳий жиҳатдан ўзини соғлом ҳис қилган одамгина жамиятнинг фаол аъзоси бўлиб, ўзига ва атрофидагиларга наф келтириши мумкин.

Адабиётлар

1. Jalilov B. N. SOG 'LOM TURMUSH TARZI VA UNING SHAKLLANISHIGA TA'SIR KO 'RSATUVCHI OMILLAR //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2023. – Т. 3. – №. 10. – С. 276-282.
2. Norqulovich J. B. Globallashuv Davrida Migratsion Inqiroz //Miasto Przyszłości. – 2023. – Т. 41. – С. 107-109.
3. Жалилов Б. Н. МИГРАЦИОН ИНҚИРОЗНИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШИ ВА ОҚИБАТЛАРИ //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 1307-1311
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. Alimovna, E. Y., Alimovna, E. G., & Buriyeva, M. S. (2020). Historical Stages Of Innovative processes In Higher Education Of Uzbekistan. *Solid State Technology*, 63(6), 9824-9834.
7. Эргашева, Ю. (1998). Культура Узбекистана: состояние, тенденции и проблемы развитие (50-60-е годы). *Автореф. на соиск. доктор канд. истор. наук.–Т.*
8. Эргашева, Ю. А. (2020). Развитие женского предпринимательства в Узбекистане. In *Феномен рыночного хозяйства: от истоков до наших дней. Партнерство в условиях риска и неопределенности* (pp. 254-262).
9. Эргашева, Ю. А. (2017). Формирование национальной модели образования в Узбекистане за годы независимости. *Alma mater (Вестник высшей школы)*, (9), 86-89.
10. Ergasheva, Y. A. (2016, January). The experience of reforming and developing the education system in modern Uzbekistan. In *International Scientific and Practical Conference World Science* (Vol. 5, No. 2, pp. 14-17).

