

OILADA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSINING METODOLOGIK ASOSLARI

Avulxairov Firdavsiy O'tkir o'g'li

*Samarqand davlat chet tillar instituti Pedagogika, psixologiya va jismoniy
madaniyat kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishning metodologik asoslari o'rganiladi. Psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va tibbiyot fanlarining integratsiyasi asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir ko'rsatuvchi omillar tahlil qilinadi. Oilaviy qadriyatlarning uzviyligi, sog'lom tafakkur va salomatlik madaniyatini rivojlantirish jarayonidagi muhim jihatlar yoritilgan. Oilaviy muhitning sog'lom turmush tarziga ta'siri, ta'lim muassasalari, mahalla va jamoatchilikning hamkorligi orqali muammoni hal qilish yo'llari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik va ilmiy-nazariy asoslariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, oilaviy qadriyatlar, psixologik yondashuv, salomatlik madaniyati, fanlararo integratsiya, jamoatchilik hamkorligi, oila psixologiyasi, sog'lom tafakkur

Psixologiya fanining shakllanish tarixiga murojaat qilib, psixika va shaxs avtonom, yaxlit tizimlar sifatida, asosan g'ayritabiiy ko'rinishlari tufayli ilmiy tadqiqot mavzusiga aylanganligini aniqlash oson. Ruhiy kasalliklarning yashirin sabablarini ochib berishga intilgan psixoterapevtlar ruhiy hodisalarning xilma-xilligini ilmiy talqin qilish uchun mo'ljallangan birinchi nazariyalarni ilgari surdilar, bunga Z.Freyd, A.Adler, K.G.Yung nazariyalari misol bo'la oladi.

O'tgan asrda inson ruhiyatining taniqli tadqiqotchilarining diqqat-e'tiborlari doimiy ravishda patologiya kasalligi, azob-uqubatlar qutbiga o'tdi. Shaxslararo integratsiya omillarini va psixikaning to'liq ishlashi uchun zarur shart-sharoitlarni aniqlashga bir necha bor urinishlar qilingan, bu masalada birdamlik va ravshanlikka erishilmadi, natijada sog'liq va sog'lom shaxs muammosi ilmiy emas, balki dunyoqarash va falsafiy bo'lib qoldi.

Agar sog'liqni saqlash psixologiyasi shartli yangilikka da'vo qilsa, unda "kasalliklar psixologiyasi" (klinik psixologiya) uzoq vaqtdan beri psixologiya fanining amaliy yo'nalishlaridan biri sifatida shakllangan. Klinik psixologiya kasalliklarning kelib chiqishi va kechishining ruhiy omillarini, kasalliklarning shaxsga ta'sirini, shifobaxsh ta'sirning psixologik jihatlarini o'rganishga qaratilgan. Bundan tashqari, u

sog'liqni kasallikning yo'qligi sifatida tuchunishning eng muhim bosqichlaridan biri bo'lgan.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti mutaxassislari ruhiy salomatlik muammosiga bag'ishlangan ko'plab tadqiqotlar natijalarini tahlil qilish asosida ruhiy salomatlik buzilishining yumshoq shakllarini muayyan vaziyatlarga javob sifatida ko'rish mumkinligini aniqladilar. Asosiy tadqiqotlar bolalarning ruhiy salomatligi muammosiga bag'ishlangan.

“Ruhiy salomatlik” atamasi Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining (JSST) 1979 yilda “bolalarning ruhiy salomatligi va psixosotsial rivojlanishi” mavzusidagi ma'ruzasi bilan bog'liq bo'lib qoldi. JSST mutaxassislari me'yordan chetga chiqishni oldini oladigan sharoitlarni ta'minlash zarurligi to'g'risida xabardorlikni oshirishga harakat qilishdi; ruhiy somatik, jismoniy, ijtimoiy salomatlik va ularning o'zaro ta'sirining birligi ayniqsa ta'kidlangan. Bolalik davrida ruhiy salomatlik muammolari bolaning atrofidagi muhit bilan bevosita, to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi alohida ta'kidlangan.

Ushbu masalalar oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim yo'nalishlari hisoblanib, ularning ilmiy-nazariy asoslari pedagog, psixolog, faylasuf, huquqshunos, biolog, fiziolog, siyosatshunos, tibbiyotchi olimlar tomonidan tadqiq etilishini taqozo etadi. Shuningdek, mazkur muammo avvalo psixologiya fanining ham tadqiqot predmeti bo'lib, quyidagi tuchunchalar konseptual ilmiy talqinni talab etadi:

- sog'lom turmush tarzi va sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlar hamda ularning umumiyliigi va xususiyliigi;
- oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish ob'ekti, predmeti, vositalari, samarali shakl va metodlari;
- oilada sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirishda uzviylik va uzliksizlikni ta'minlashning ilmiy-nazariy asoslari;
- oilada sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirishda oila, mahalla, ta'lim muassasalari, NNT va keng jamoatchilik hamkorliigi;
- oilada sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirishning samarali mazmuni, yaxlit mexanizmini yaratish;
- oilada sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirishda fanlararo o'zaro aloqa va o'zaro ta'sir va boshqalar.

Oilada sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirishda avvalo salomatlik aqidalarini tarkib toptirish, uning evolyusion bosqichlari, uzviyliigi va uzliksizliigini ta'minlovchi quyidagi psixologik maqsadlarga qat'iy rioya etish taqozo etiladi:

- salomatlik haqidagi bilim va ko'nikmalarning jamiyat milliy axloqi, aqida va qadriyatlarini tizimida tarixiy shakllanganliigi va mavjudliigi;

- mavjud salomatlik qadriyatlarini shaxs tomonidan qabul qilinishi, ularni bilish va anglash, ularga munosabat;
- salomatlik qadriyatlarini anglash va qabul qilish asosida shaxs takomilida sog'lom tafakkurni shakllantira olish;
- shaxs takomilida sog'lom tafakkurning sog'lom turmush tarziga asos bo'lishini psixologik nuqtai nazardan anglash asosida sog'lom turmush tarzi tasavvurlarining shakllanishi va nihoyat, barchasining shaxs sog'lom hayotiga asos solishi.

Fikrimizcha, oilada sog'lom avlodni shakllantirish jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshiriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir a'zosi sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi, salomatlikni madaniyatlikning bir ko'rinishi sifatida qabul qilish lozim. Talabalar hayotida, yurish-turishida ham mana shunday yangicha tafakkurning shakllantirilishi bu boradagi barcha muammolarga yechim bo'lib xizmat qiladi.

Ma'lumki, sog'lom turmush tarzi keng ma'noli tuchuncha bo'lib, u unumli mehnat qilish, faol dam olish, sport bilan doimiy shug'ullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy kasbiy va psixogigienaga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan o'zini tiyish, har yili shifokor ko'rigidan o'tib turish va sog'lom oilani shakllantirishda o'z ifodasini topadi. Shuningdek sog'lom turmush tarzi bu shaxsning sog'lom oilani shakllantirish va sog'lom farzand ko'rish bilan bog'liq bo'lgan ko'nikmalarida ham o'z ifodasini topadi.

Turmush kishilar hayotining kundalik amal qilish jarayonidir. Kishilar o'rtasidagi munosabatlar, turli an'ana va urf-odatlar, mehnatga hamda jamiyatga, yashash qoidalariga munosabat turmushda o'z ifodasini topadi. Jamiyatning tarixiy taraqqiyoti jarayonida turmush tarzi, turmush madaniyati rivojlanib, o'zgarib boradi.

Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish – shaxsning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy salomatligini ta'minlashga xizmat qiluvchi muhim jarayondir. Ushbu jarayonni metodologik asosda o'rganish uchun psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va tibbiyot kabi fanlarning integratsiyasi talab etiladi.

Sog'lom turmush tarzining shakllanishida oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, salomatlik haqidagi bilim va qadriyatlarning uzviyligi hamda amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish katta ahamiyatga ega. Oilada shakllangan sog'lom turmush tarzi nafaqat oila a'zolari salomatligini mustahkamlaydi, balki jamiyatda umumiy salomatlik madaniyatining rivojlanishiga hissa qo'shadi.

Shu sababli, oilaviy qadriyatlarni boyitish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoniga ta'lim muassasalari, mahalla va jamoatchilikni jalb etish, shuningdek, fanlararo yondashuvni qo'llash ushbu muammoni hal qilishning asosiy yo'llaridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Freyd, Z. (1998). *Psixologiya asoslari*. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti.
2. Adler, A. (2000). *Shaxs psixologiyasi*. Moskva: Nauka.
3. Yung, K.G. (1996). *Psixoterapiya nazariyalari*. Sankt-Peterburg: Peter.
4. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (1979). "Bolalarning ruhiy salomatligi va psixosotsial rivojlanishi" ma'ruzasi.
5. Sog'liqni Saqlash Milliy Instituti (2022). *Sog'lom turmush tarzi va uning ahamiyati*. Toshkent: Innovatsiya.
6. Ismoilov, M. (2018). *Oila psixologiyasi va uning asoslari*. Toshkent: Universitet nashriyoti.
7. Rasulov, A. (2021). *Sog'lom turmush tarzi – salomatlik kafolati*. Buxoro: Sharq ziyosi.
8. Karimov, Sh. (2017). *Psixologiya ning zamonaviy yondashuvlari*. Toshkent: Fan va texnologiya.
9. Mahalla va jamiyat rivojlanishi instituti (2020). *Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish omillari*. Samarqand: Ilm.