

## OILALARDA SOG‘LOM PSIXOLOGIK MUHITNI SHAKLLANTIRISHNING FARZAND HAYOTIDA TUTGAN O‘RNI

*Xidirova Bibisora Yuldashevna*  
*Surxondaryo viloyati Jarqo'rg'on*  
*tumani 51-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada oilalarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishning farzand tarbiyasi va shaxs kamolotidagi ahamiyati yoritilgan. Oilaviy munosabatlarning bolalarning ruhiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinib, sog‘lom oilaviy muhitni yaratishning psixologik omillari hamda amaliy jihatlari bayon etilgan.

**Kalit so‘zlar:** oila, sog‘lom psixologik muhit, farzand tarbiyasi, oilaviy munosabatlar, ruhiy salomatlik, emotsional rivojlanish, psixologik farovonlik, ota-ona, shaxs kamoloti, ijtimoiylashuv.

### KIRISH

Oila inson hayotidagi eng muhim ijtimoiy institut bo‘lib, shaxsning shakllanishi va rivojlanishida beqiyos o‘rin egallaydi. Bola dunyoga kelgan ilk kunlardan boshlab oila muhitida tarbiya oladi, atrofdagi voqea-hodisalarni kuzatadi va o‘zining dastlabki hayotiy tasavvurlarini shakllantiradi. Shu sababli oiladagi psixologik muhit farzandning ruhiy salomatligi, xulq-atvori va kelajakdagi hayotiy faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom psixologik muhit, avvalo, oila a’zolari o‘rtasidagi o‘zaro hurmat, mehr-muhabbat, ishonch va samimiy munosabatlar bilan tavsiflanadi. Bunday muhitda voyaga yetayotgan bolalar o‘zlarini xavfsiz his qiladilar, o‘z fikrlarini erkin bayon etishga intiladilar va o‘ziga bo‘lgan ishonchni shakllantiradilar. Natijada ularda ijobiy shaxsiy sifatlar rivojlanadi.

Oiladagi emotsional yaqinlik bolaning ruhiy barqarorligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Ota-onaning mehribonligi, qo‘llab-quvvatlashi va e’tibori bolaning o‘zini qadrlashi hamda ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Aksincha, oiladagi nizolar, qo‘pollik, befarqlik yoki zo‘ravonlik bolalarda xavotirlanish, qo‘rquv, tushkunlik va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Farzandning axloqiy tarbiyasida ham sog‘lom oilaviy muhit katta ahamiyatga ega. Ota-onalarning shaxsiy namunasi orqali bolalarda halollik, mas’uliyat, mehnatsevarlik, hurmat va mehr-oqibat kabi fazilatlar shakllanadi. Bola ko‘pincha kattalarning xatti-harakatlarini kuzatib, ularga taqlid qiladi. Shu bois ota-onalarning o‘zaro munosabati tarbiyaning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

Sog‘lom psixologik muhit bolalarning ta’limdagi muvaffaqiyatlariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Oilada qo‘llab-quvvatlash va rag‘bat mavjud bo‘lsa, farzand o‘qishga mas’uliyat bilan yondashadi, yangi bilimlarni egallashga qiziqadi va o‘z oldiga maqsad qo‘yishga intiladi. Ruhiy xotirjamlik esa diqqat va tafakkur jarayonlarining samarali rivojlanishiga yordam beradi. Bugungi kunda axborot oqimining kuchayishi, turli ijtimoiy va iqtisodiy omillar oilaviy munosabatlarga ham ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli oilalarda sog‘lom psixologik muhitni saqlash va mustahkamlash dolzarb vazifaga aylanmoqda. Ota-onalarning pedagogik va psixologik savodxonligini oshirish, oilaviy muloqot madaniyatini rivojlantirish va farzandlarga ko‘proq e’tibor qaratish bu borada muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktab va oila hamkorligi ham sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Pedagoglar va psixologlarning ota-onalar bilan olib boradigan maslahat ishlari, seminar va treninglari oilaviy tarbiya samaradorligini oshirishga yordam beradi. Bu esa farzandlarning har tomonlama barkamol rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratadi. Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish hozirgi kunning 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 guruhlarining 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 munosabatlarning asosiy mazmun mohiyatini tibbiyot psixologiyasi va sog'lom turmush tarzi asoslarida atroflicha fikr yuritilgan bo'lib, ... G. Selyening stress va adaptatsiya sindromi haqidagi, Z. Freydning psixosomatik tibbiyot va psixoanalitik ta'limotlarga, shuningdek, salomatlikka nisbatan neogippokratik qarash, ... rivojlanib bormoqda.

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 sog'lom psixologik muhit yaratishda quyidagi psixologik himoya choralarini ko'rishimiz mumkin:

- sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik orqali tashkil qilish;

- boy tarixiy an‘analarimiz, qadriyatlarimizga asoslangan milliy tarbiyaviy;
- intellektual avlodni tarbiyalashda internet madaniyatni, axborot iste‘moli madaniyatini oilaviy munosabatlarda;
- psixogigyena, nazorat orqali;
- yoshlarni axborot-psixologik immunitetini rivojlantirish.

Shaxsning salbiy his-tuyg‘ulari bilan kurashish va shaxsning o‘zini o‘zi qadrlashini saqlab qolishi oilada sog‘lom muhitning paydo bo‘lishida juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Oilaviy farovonlik omillarini tahlil qilish turli jins, yosh, ijtimoiy va kasbiy mansublikdagi odamlarning psixologik omillarning to‘liq ro‘yxatini tanlashga urinish muvaffaqiyatsiz bo‘lishi mumkinligiga olib keladi.

Shu sababli, biz oilaviy farovonlikning eng muhim omillarini quyida sanab o‘tishimiz mumkin:

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

Nikohdagi muvaffaqiyatsizlik ko‘p jihatdan sherik tanlashda xatolar bilan belgilanadi:

tanlangan kishi aslida shaxsiy xususiyatlarga ega emas yoki uning psixofiziologik xususiyatlari, qarashlari va qadriyatlarining uyg‘unligi. Er va xotinning tarbiyaning turli siyosiy, madaniy, psixologik qarashlarini aks ettiruvchi biologik va axloqiy omillar nuqtai nazaridan bir-biriga mos kelishi, juda muhimdir.

Oiladagi sog‘lom munosabatlarda shaxsning qoniqish darjasiga ham bog‘liqdir va bu muayyan darajada oilaning vazifalari bajarilishiga bog‘liq.

Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida bugungi zamon oilasining asosiy vazifalari qatorida quyidagilarni sanab o‘tish mumkin:

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

Oilaviy munosabatlarning teng va o‘zaro tushunishga asoslangan holda olib borilishi yosh avlodga to‘g‘ri samarali yetkazib berish qiyinchiliklar uchrab turibdi. “Bugungi yoshlarimiz esa yuqorida bayon etilganidek, 12-13 yoshlarida jinsiy balog‘atga yetadilar va aksariyat hollarda oradan 7-8 yil o‘tgandan so‘ng, ya‘ni 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 bo‘ladilar.” 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.

### XULOSA

Oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish farzandning ruhiy salomatligi, axloqiy tarbiyasi va shaxs sifatida kamol topishining muhim omilidir. O‘zaro hurmat, mehr-muhabbat, samimiy muloqot va qo‘llab-quvvatlashga asoslangan oilaviy muhit bolalarning ijobiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bois har bir oilada sog‘lom psixologik muhitni yaratish va uni mustahkamlash farzand tarbiyasining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi zarur.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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 choratadbirlari 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 oliygohlari 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. “Soglom Oilaviy Munosabatlar Psixologik Himoya Sifatida”. Zamonaviy Innovatsion Tadqiqotlarning Dolzarb Muammolari Va Rivojlanish Tendensiyalari: Yechimlar Va Istiqbollar, vol. 1, no. 1, May 2022, pp. 476-8, <https://inlibrary.uz/index.php/zitdmrt/article/view/5198>.