



## OILADA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSINING METODOLOGIK ASOSLARI

**Avulxairov Firdavsiy O'tkir o'g'li**  
*Samarqand davlat chet tillar instituti*  
*Gumanitar fanlar va axborot texnologiyalari*  
*kafedrasida o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosining metodologik asoslari keltirilgan, bundan tashqari Z.Freyd, A.Adler, K.G.Yung nazariyalaridan ma'lumotlar keltirilgan. O'z-o'ziga adekvat baho berishning psixologik salomatlikka ta'siri va boshqa ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Psixologik salomatlik, sog'lom turmush tarzi, bolalarning ruhiy salomatligi va psixosotsial rivojlanishi, klinik psixologiya, Sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosining metodologik asoslari.

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 tushunishning 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 mutaxassisleri 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.

Sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarga ega bo'lgan inson nafaqat salomatlikni asrash bo'yicha bilim va malakalarni egallagan bo'ladi, balki egallagan bilim va malakalarini o'z hayoti jarayonida qo'llab, o'z salomatligining posboniga aylanadi. Bugungi inson hayot tarziga bo'lgan turli iqtisodiy, ijtimoiy, psixologik va ma'naviy-mafkuraviy tahdidlar o'sib borayotgan sharoitda sog'lom tafakkur ham tibbiy, ham psixologik, ham ma'naviy jihatdan insonni murakkab dunyo voqeligi ichida turli mavjud ziddiyatlardan asraguvchi qonunlar majmuasi sifatida juda muhim rol o'ynaydi. Ammo insonning o'zi egallagan bilim va malakalarni qo'llashga, o'z hayotida ularga qat'iy rioya qilishga o'rganmas ekan, berilgan bilim va malakalar ko'zlangan natijaga erishish imkonini bermaydi.

Ta'lim sohasida amalga oshirilayotgan islohotlardan asosiy maqsad xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlar asosida zamonaviy madaniyat, iqtisodiyot, fan va texnika, texnologiyalarning yutuqlari asosida shaxsning ma'naviy sifatlarini tarbiyalash va shakllantirishdan iborat. Chunki, ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar muvaffaqiyati, jamiyatning ahloqiy va ma'naviy takomili ko'p jihatdan shaxsning ma'naviy-psixologik tarbiyasiga bog'liq. Darhaqiqat so'nggi yillarda keskin o'zgargan hayot sharoitlari va ta'lim tizimi, uning maqsadi, mazmuni, turlari o'rtasidagi o'zgarishlar yosh avlodning ma'naviy tarbiyasiga yangicha qarash, uni bugungi kun nuqtai nazaridan o'rganish, baholash va unda xalqimizning boy madaniy merosidan maqsadli foydalanishni talab etmoqda.

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 tushunchalar 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 hamkorligi;

- 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, uzviyligi va uzliksizligini ta'minlovchi quyidagi psixologik maqsadlarga qat'iy rioya etish taqozo etiladi:

- salomatlik haqidagi bilim va ko'nikmalarning jamiyat milliy axloqi, aqida va qadriyatlari tizimida tarixiy shakllanganligi va mavjudligi;

- 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.

Umuman, oilada sog'lom turmush tarzini tashkil etish to'g'risida tarixda va bugungi kunda turli xil munozarali fikrlar mavjud bo'lib, bu qarashlar turli manbalarda, sharq va g'arb mutafakkirlari ijodida, ilg'or psixologiya vakillarining ilmiy asarlarida asrlar davomida ilmiy sayqal topib kelgan. Ayni paytda, sog'lom turmush tarzi shaxs o'zligini anglashning, o'zini o'zi rivojlantirishning va o'z imkoniyatlariga adekvat baho berishning muhim omili sifatida olimlar e'tiborini tortgan doimiy tadqiqotlar ob'yekti hamda sub'yektiga aylantirilgan.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Юнг К.Г. Архетип и символ. – М., 2014. - 312 с.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд. перераб., доп. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – С.37
3. Шоумаров Ф.Б., Расулова З.А. Оила энциклопедияси. – Т.:Ilm-Ziyo-Zakovat. 2016. – 416 б.
4. А.И.Саидов. ОИЛАДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ. Таълим ва инновацион тадқиқотлар (2021 йил №6)