SCIENCE HUB REVIEW
2026
Volume 1
Issue 2
www.sciencehubreview.uz
ILMIY ELEKTRON JURNAL

OILADA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHGA TA’SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Xazratqulova Dilfuza Xamroqulovna

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universiteti Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori(PhD)(v.b.)dotsent

Annotatsiya

Ushbu maqolada oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ta’sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilingan. Jumladan, ijtimoiy normalar, ommaviy axborot vositalari, madaniy an’analar, tengdoshlar ta’siri hamda motivatsiya, o‘z-o‘zini hurmat qilish, stressni boshqarish, o‘ziga ishonch va oila ichidagi munosabatlarning sog‘lom hayot tarzini qaror toptirishdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, oilaning tarbiya maskani sifatidagi ahamiyati va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘zaro psixologik ta’sir mexanizmlari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar

Sog‘lom turmush tarzi, oila, psixologik omillar, ijtimoiy normalar, motivatsiya, o‘z-o‘zini hurmat qilish, stressni boshqarish, o‘ziga ishonch, oilaviy munosabatlar, tarbiya, sog‘lom avlod, ommaviy axborot vositalari, madaniy an’analar, farzandlar tarbiyasi.

KIRISH

Oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ta’sir etuvchi psixologik omillar juda ko'p qirrali va bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir. Keling, bu omillarni batafsil ko‘rib chiqaylik. Ijtimoiy normalarning ta’siri: ijtimoiy normalar, ya’ni jamiyatda qabul qilingan hatti-harakatlar, odatlar va qadriyatlar, oilaning sog‘lom turmush tarziga bo'lgan qarashlarini va hatti-harakatlarini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Sog‘lom turmush tarzi haqidagi umumiy qarashlar: Jamiyatda sog‘lom turmush tarzi, masalan, to‘g‘ri ovqatlanish, sport bilan shug‘ullanish va zararli odatlardan voz kechish kabi normalar qanchalik keng tarqalgan bo‘lsa, oilalarda ham shu normalarga amal qilish ehtimoli yuqori bo‘ladi.

Ommaviy axborot vositalarining ta’siri: ommaviy axborot vositalari, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish yoki aksincha, nosog‘lom odatlarni ommalashtirish orqali ijtimoiy normalarni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi**.** Madaniy an’analar va urf-odatlar: turli madaniyatlar va jamiyatlarda sog'lom turmush tarzi haqidagi tushunchalar va amaliyotlar farq qilishi mumkin. Masalan, ba’zi madaniyatlarda

oilaviy ovqatlanish va birgalikda sport bilan shug‘ullanish ko‘proq ahamiyatga ega bo‘lsa, boshqalarida individual ravishda ovqatlanish va sport bilan shug‘ullanish odatiy hol bo'lishi mumkin.Tengdoshlar va do‘stlar ta’siri: o‘smirlar va yoshlar uchun tengdoshlar va do‘stlarning xatti-harakatlari va qarashlari juda muhim. Agar do‘stlar va tengdoshlar orasida sog‘lom turmush tarzi odatiy hol bo‘lsa, bu yoshlar orasida ham sog‘lom odatlarning shakllanishiga yordam beradi.

Psixologik omillarning ta’siri: oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ta’sir etuvchi psixologik omillar juda xilma-xil bo'lib, oila a’zolarining o‘z-o‘zini anglashidan tortib, motivatsiyasigacha bo‘lgan ko‘plab jihatlarni qamrab oladi.

Motivatsiya: sog‘lom turmush tarziga intilish motivatsiyasining mavjudligi yoki yo‘qligi juda muhim. Motivatsiyaga, o‘z sog‘ligiga bo‘lgan e’tibor, o‘z-o‘zini hurmat qilish, maqsadga erishish istagi, kelajakka bo'lgan umid kabi omillar ta'sir qilishi mumkin. O‘z-o‘zini hurmat qilish: o‘zini hurmat qilishning yuqori darajasi, odamlarga o‘z sog‘lig‘iga ko‘proq e’tibor berishga yordam beradi. O‘zini qadrlaydigan odamlar sog‘lom ovqatlanish, muntazam sport bilan shug‘ullanish va zararli odatlardan voz kechishga ko‘proq intilishadi. O‘z-o‘zini tutish va nazorat: sog‘lom turmush tarzini saqlab qolish uchun o‘z-o‘zini tuta bilish va impulslarga qarshi tura olish qobiliyati muhim. O‘z-o‘zini tutish qobiliyatining yuqori darajasi, odamlarga nosog‘lom ovqatlardan voz kechish, zararli odatlardan tiyilish va muntazam sport bilan shug‘ullanishga yordam beradi. Stress va stressni boshqarish: stressning yuqori darajasi, odamlarni nosog'lom odatlarga murojaat qilishga, masalan, shirinliklar yoki nosog‘lom ovqatlarni ko‘p iste’mol qilishga majbur qilishi mumkin. Shuning uchun stressni boshqarish qobiliyati sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O‘z-o‘ziga ishonch: sog‘lom turmush tarzini o‘zgartirish va saqlab qolish uchun o‘z-o‘ziga ishonch muhim. O‘ziga ishonadigan odamlar o‘zlarini o‘zgartirishga va sog‘lom maqsadlarga erishishga ko‘proq intilishadi. Oila ichidagi munosabatlar: oila a’zolarining o‘zaro munosabatlari, qo‘llab-quvvatlashi, hamkorlik qilishi va bir-biriga dalda berishi, oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Psixologik muammolar: depressiya, xavotir va boshqa psixologik muammolar, odamlarning sog‘lom turmush tarziga e’tibor berishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Bunday holatlarda psixologik yordam va davolanish sog‘lom turmush tarziga o‘tishga yordam berishi mumkin. O‘zaro ta’sir: ijtimoiy normalar va psixologik omillar bir-biri bilan chambarchas bog‘liq va o‘zaro ta’sirda bo'ladi. Ijtimoiy normalar psixologik omillarga ta’sir qiladi: jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlaydigan normalar oila a'zolarining motivatsiyasini oshirishi, o‘z-o‘zini hurmat qilishini mustahkamlashi va o‘ziga ishonchini oshirishi mumkin. Psixologik omillar ijtimoiy normalarni qabul qilishga ta’sir qiladi: o‘z-o‘zini hurmat qiladigan, o‘ziga ishongan va o‘z-o‘zini tuta biladigan odamlar sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi ijtimoiy normalarni qabul qilishga va ularga rioya qilishga ko‘proq tayyor bo'lishadi. O‘zaro kuchayish: sog‘lom turmush tarziga erishish, o‘z navbatida, o‘z-o‘zini hurmat qilish, o‘z-o‘ziga ishonch va stressni boshqarish qobiliyatini yaxshilashi mumkin.Yuqorida aytganimizdek, har qanday tarbiyaning boshlang‘ich o‘chog‘i oila hisoblanadi. Odam o‘zining bolalik davrining asosiy qismini oilada, ota-onasining qaramog‘ida va nazoratida o‘tkazadi.

Yangi O‘zbekistonimizda yoshlar o‘rtasida uzluksiz sport musobaqalari, umid nihollari, barkamol avlod va univyersiada o‘yinlarining tashkil etilishining negizida ham

aynan shu jarayon negizida shakllanmoqda. Shu tariqa bolada asta-sekinlik bilan jismoniy madaniyat ko‘nikmalari rivojlanib boradi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullangan bolada, nafaqat jismoniy va ruhiy intellektual salohiyati o‘sadi, balki unda sog‘lom turmush tarzining asosiy ko‘nikmalari bo‘lmish tibbiy-gigiyenik ko‘nikmalari ham shakllanadi. Sport bilan shug‘ullangan bola birinchi navbatda, kun tartibiga to‘g‘ri rioya qiladi, vaqtini to‘g‘ri taqsimlaydi, to‘g‘ri ovqatlanadi, vaqtida dam oladi, muntazam sport mashqlaridan keyin yuvinadi, kiyimlarini tez-tez almashtiradi, darslarini o‘z vaqtida bajaradi, yaxshi o‘zlashtiradi. Shu bilan birga uning xarakterida, dunyoqarashida ijobiy tomonga o‘zgarishlar bo‘ladi, ularda ko‘proq og‘ir vaznlik, bosiqlik, ular ko‘p hollarda hamisha biron-bir jarayonga kirishishda mantiqni his-hayajondan oldin qo‘yadilar, yaxshi fikrlaydilar, sezgirlik, hushyorlik, epchillik, chaqqonlik, xushmuomala va mehnatkashlik sifatlari ham mukammal shakllanadi.Eng asosiysi, ular yomon odatlardan chekish, ichish, giyohvandlik, dangasalik kabi illatlardan uzoq bo‘ladilar va albatta, bu ijtimoiy guruhga kiruvchi bolalar har tomonlama sog‘lom, baquvvat, ruhan tetik, yuqori darajadagi intellyektual salohiyatga ega bo‘lgan shaxslar bo‘lib yetishadi. Demak, yuksak darajadagi jismoniy madaniyat salomatligimizning garovi bo‘lib xizmat qilishligini hech qachon unutmasligimiz zarur.

Jismoniy madaniyat kabi ijtimoiy me’yor elementlarini shakllantirish bola dunyoga kelgan kundanoq boshlanishi zarur, bola oyoq-qo‘llari bilan yengil mashqlarni bajarishi, suv va havo vannalari yordamida chiniqtirish tadbirlarini muntazam amalga oshirilsa, bola ana shu muolajalarga odatlanadi, ulardan rohatlanib yaxshi ovqatlanadi, uxlaydi va me’yorda o‘sib rivojlanadi. Farzandlar asta-sekin o‘sib-ulg‘ayib ularning ongi ham rivojlanib borgan sayin ota-onaning asosiy vazifalaridan biri o‘g‘il bolalarga alohida, qiz bolalarga alohida o‘zlarining yoshlariga mos bo‘lgan o‘yinchoqlarni tanlash hisoblanadi. Bu jarayonda ham bolaga o‘yinchoqlar tanlashda ularning jismoniy madaniyat va sportga aloqador bo‘lgan o‘yinchoqlar va o‘yinlarning tanlanishi, bolada sport o‘yinlariga bo‘lgan qiziqishini yoshligidan uyg‘otadi. Shu bilan bir qatorda, bolaning yoshiga mos bo‘lgan kichik-kichik mashqlarni, ertalabki gimnastika mashqlarini va ayrim sport yoki boshqa turdagi musobaqa o‘yinlarini birgalikda, muntazam, amalga oshirish, bolada jismoniy tarbiya va sport o‘yinlariga bo‘lgan qiziqishni yana ham orttiradi. Ayniqsa, bu borada bolaning arzimas muvaffaqiyatlari rag‘batlantirib borilsa, yanada yaxshi samara beradi, uning qiziqishi kundalik ijtimoiy me’yorga aylanib, bolada bu uning kundalik turmush tarzining ajralmas bir qismiga aylanadi. Ikkinchi navbatda, ota-onalar ana shu bajarayotgan o‘yin va mashqlarning bola organizmi uchun foydali ekanligini, u kelgusida jismonan baquvvat odam bo‘lishini har gal uqtirib borish zarur bo‘ladi.Vaqt o‘tishi bilan bola bu mashqlarni mustaqil amalga oshira boshlaydi, bu davrda ota-onaning birinchi galdagi burchi, bolaga bu yo‘nalishda yetarli va qulay imkoniyatlarni yaratib berish, mashqlarning boshqa turiga, og‘irroq shakliga o‘tayotganda bolaning sog‘lig‘ini shifokorlar nazoratidan o‘tkazib, keyin amalga oshirishdan iborat bo‘ladi. Agar bolalarda yoshligidan oilada shunga o‘xshash jismoniy tarbiya elementlari shakllanib, keyin bolalar bog‘chasiga borsa, aynan ana shu ko‘nikmalar ma’lum bir dastur asosida, tizimlashgan holda davom ettirilsa, bu kabi ijtimoiy me’yorlar rivojlanib, takomillashib boradi. Agar u yoki bu mashqlarni yonidagi do‘stlaridan yaxshiroq bajarsa, bolada sportning bu yo‘nalishiga bo‘lgan qiziqishi yanada ortib boradi. Bolalar muassasalarida faoliyat ko‘rsatuvchi tarbiyachilar bolalarda

jismoniy madaniyatni shakllantirishni ikkinchi darajadagi tadbir sifatida, yuzaki qaramasliklari zarur. Negaki, bolalar bunday yondashishni tez anglab oladilar va ular ham bu tadbirga yuzaki yondashadilar va natijada jismoniy tarbiya ularning ongida ijtimoiy me'yor sifatida shakllanmasligi mumkin. Jismoniy madaniyatni bolalar bog'chalarida shakllantirishning ishonarli usullaridan biri- bolalar o'rtasida ularning yoshlariga, jismoniy va ruhiy imkoniyatlariga mos bo'lgan, kichik-kichik musobaqalar o'tkazishni va g'oliblarni rag'batlantirishdir. Agar bu tadbir amalga oshirilmasa, bola jismoniy madaniyatning yakuniy natijasini yaxshi anglamaydi. Aslida bizning maqsadimiz bola ongida aynan jismoniy madaniyatni kundalik ijtimoiy me'yor sifatida shakllantirish va bu me'yor uning jismonan va ruhan sog'lom bo'lishini ta'minlash hisoblansa-da, bolalar ko'proq uning qisqa va tez yakuniy natijalariga ko'proq qiziqadilar va ana shu muvaffaqiyatlarga intiladilar[69]. Natijada bolada jismoniy tarbiya va sport o'yinlariga qiziqishlar kun-sayin ortib boradi va hayotining keyingi bosqichlarida uni davom ettirib, turmush tarzining bir ajralmas bo'lagiga aylanadi va eng asosiysi, uning o'zi ham atrofidagilar uchun jismoniy madaniyatni boshqalar ongiga singdirishda ijobiy muhit rolini o'ynaydi. Bolaning ana shu o'zlashtirib olgan va uning hayotga qiziqishlariga aylangan ko'nikmalari oilada qo'llab-quvvatlanishi, shu bilan birga uni davom ettirish va rivojlantirish uchun imkoniyat yaratilib berilishi zarur bo'ladi. Bola o'zi qiziqqan sport o'yinlari bo'yicha bo'ladigan sport musobaqalarga jalb qilinishi va, aynan, jahon miqiyosiga ko'tarilishi uchun imkoniyat yaratilsa, bolada kun-sayin sportning u yoki bu turiga qiziqishi ortib boradi, nihoyat uning jamiyat uchun va eng asosiysi, inson sog'lig'i uchun bo'lgan ahamiyatini tushuna boshlaydi. Bu esa bolada jismoniy madaniyatni shakllantirishdagi eng asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, oilada sog'lom psixologik muhitning yaratilishi, sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda katta ahamiyat kasb etadi. Sog'lom psixologik muhit ota-ona o'rtasidagi psixologik jihatdan yetilganlik hamda ijtimoiy jihatdan tayyorlik asosida vujudga keladi. 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 yosh avlodlarga oilaning muqaddasligi,uning ma'sulyati, vazifalari haqida tushuntirishlar bersa, oiladagi nizolar ham bartaraf bo'ladi. Oilada sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda ota-ona namuna hisoblanadi. Ota-ona o'zining ro'lini qanchalik chiroyli ijro etsa farzandlari tasavvurida sog'lom muhit shakllanadi. Shunday ekan, oiladagi sog'lom psixologik muhitning asosida ota-onaning bir-biriga ijobiy munosabatlari yig'indisi yotadi. Bir so'z bilan shuni aytishimiz mumkinki, ijtimoiy normalar va psixologik omillar oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda yetakchi ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bekbolatova Sh.A. Sog'lom turmush tarzi psixologiyasi: nazariya va amaliyot. – Namangan: "NamPI nashriyoti".-2021.

2. Juraev R.R. Yoshlar va oila: psixologiya va sog‘lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”.-2020.
3. Karimova V.M. Salomatlik psixologiyasi Toshkent: Yangi asr avlodi, 2005 -72 b.
4. Karimova V.M. Oilaviy hayot psixologiyasi: O‘quv qo‘llanma.- T.: “Fan va texnologiya”, 2007 – 142 b.
5. Mamatkulov B. Onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilishda oila turmush tarzining ahamiyati.//Patologiya.-2002.-№4. -101-103 b.
6. Musurmonova O., Sharipova D., Abdurahimova F., To‘ychiyeva G., Riskulova K. Mahalla qizlarini sog‘lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlash. O‘quv kursi dasturi / Toshkent: O‘zbekiston, 2008. –168 b.
7. Nazarov Sh.S., Ismailov Z. Sog‘lom turmush tarzi: ijtimoiy-psixologik yondashuv. – Toshkent: “Ilm ziyo”.- 2018.