OILADA SOG‘LOM PSIXOLOGIK MUHITNI SHAKLLANTIRISH VA OILA BARQARORLIGINI TA’MINLASHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI: SOG‘LOM TURMUSH TARZINING ROLI

Z.U.Umarova QDU dotsenti

Annotatsiya:Mazkur maqolada oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish, oila barqarorligini ta’minlash hamda sog‘lom turmush tarzining ushbu jarayonlardagi ijtimoiy-psixologik ahamiyati tahlil qilinadi. Oilaning shaxs kamoloti, ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va ma’naviy qadriyatlarning avloddan avlodga uzatilishidagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, oilaviy munosabatlarda o‘zaro hurmat, emotsional qo‘llab-quvvatlash, samarali muloqot, ishonch, mas’uliyatni teng taqsimlash, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish kabi omillarning oila barqarorligiga ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan asoslanadi.

Kalit so‘zlar: oila, oila barqarorligi, psixologik muhit, ijtimoiy-psixologik omillar, sog‘lom turmush tarzi, oilaviy munosabatlar, emotsional qo‘llab-quvvatlash, muloqot, oilaviy nizolar, psixologik farovonlik.

Аннотация: В данной статье анализируется социально-психологическое значение формирования здоровой психологической атмосферы в семье, обеспечения стабильности семьи и роли здорового образа жизни в этих процессах. Раскрывается роль семьи в развитии личности, сохранении психического здоровья, социальной адаптации и передаче духовно-нравственных ценностей из поколения в поколение. Также научно и теоретически обосновывается влияние таких факторов, как взаимное уважение, эмоциональная поддержка, эффективное общение, доверие, равномерное распределение ответственности, здоровое питание, физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, на стабильность семейных отношений.

Ключевые слова: семья, стабильность семьи, психологическая атмосфера, социально-психологические факторы, здоровый образ жизни, семейные отношения, эмоциональная поддержка, общение, семейные конфликты, психологическое благополучие.

Abstract:This article analyzes the socio-psychological significance of developing a healthy psychological environment within the family, ensuring family stability, and the role of a healthy lifestyle in these processes. The article highlights the role of the family in personal development, mental health, social adaptation, and the transmission of spiritual and moral values from one generation to another. It also provides a theoretical and scientific justification of the influence of such factors as mutual respect, emotional support, effective communication, trust, equal distribution

of responsibilities, healthy nutrition, physical activity, and adherence to a balanced work-rest schedule on family stability.

Keywords: family, family stability, psychological environment, socio-psychological factors, healthy lifestyle, family relationships, emotional support, communication, family conflicts, psychological well-being.

Kirish

Oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri bo‘lib, insonning shaxs sifatida shakllanishi va rivojlanishida fundamental ahamiyat kasb etadi. Insonning dastlabki ijtimoiy tajribasi, muloqot ko‘nikmalari, axloqiy qadriyatlari, hissiy munosabatlari va xulq-atvor namunalari, avvalo, oilaviy muhitda shakllanadi. Shu sababli oiladagi psixologik muhitning sog‘lomligi nafaqat oila a’zolarining individual farovonligi, balki jamiyatning ijtimoiy-psixologik barqarorligi uchun ham muhim omil hisoblanadi.Zamonaviy sharoitda oilaga ta’sir etuvchi omillar tizimi tobora murakkablashib bormoqda. Ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, mehnat migratsiyasi, axborot texnologiyalarining keng tarqalishi, turmush sur’atining tezlashuvi, kasbiy va oilaviy rollarning o‘zgarishi, vaqt tanqisligi hamda turli stress omillari oilaviy munosabatlarga bevosita yoki bilvosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunday sharoitda oilaning ichki resurslarini mustahkamlash, o‘zaro munosabatlarda sog‘lom psixologik muhitni qaror toptirish va oilaviy barqarorlikni ta’minlash masalasi alohida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.Oila barqarorligini faqat iqtisodiy ta’minlanganlik yoki nikohning davomiyligi bilan izohlash yetarli emas. Barqaror oila — bu oila a’zolari o‘rtasida o‘zaro hurmat, ishonch, mehr-muhabbat, mas’uliyat, hamkorlik va psixologik xavfsizlik mavjud bo‘lgan ijtimoiy tizimdir. Shu nuqtai nazardan, oilaning sog‘lom psixologik muhitini shakllantirishda sog‘lom turmush tarzining o‘rni ham muhimdir.

Tadqiqotning maqsadi va metodologiyasi-Tadqiqotning asosiy maqsadi oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish va oila barqarorligini ta’minlashga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash hamda sog‘lom turmush tarzining mazkur jarayondagi rolini ilmiy-nazariy jihatdan asoslashdan iborat.Tadqiqotda tizimli yondashuv, qiyosiy-tahliliy tahlil, ilmiy adabiyotlarni o‘rganish, umumlashtirish, nazariy modellashtirish va psixologik-pedagogik manbalarni tahlil qilish metodlaridan foydalanildi.Tadqiqot obyekti sifatida oilaviy munosabatlar va oiladagi ijtimoiy-psixologik jarayonlar olindi. Tadqiqot predmeti esa sog‘lom psixologik muhit, oila barqarorligi va sog‘lom turmush tarzi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tashkil etuvchi ijtimoiy-psixologik omillardir.

Oiladagi sog‘lom psixologik muhit tushunchasi.Sog‘lom psixologik muhit oila a’zolarining bir-biriga nisbatan ijobiy emotsional munosabati, o‘zaro hurmati, ishonchi, qo‘llab-quvvatlashi va psixologik xavfsizligi bilan tavsiflanadi. Bunday muhitda shaxs o‘z fikri, hissiyoti va ehtiyojlarini qo‘rquvsiz ifodalash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Oiladagi psixologik muhitni bir nechta asosiy komponentlarga ajratish mumkin:

Emotsional komponent — mehr-muhabbat, empatiya, g‘amxo‘rlik va hissiy qo‘llab-quvvatlash.

Kommunikativ komponent — ochiq, samimiy va konstruktiv muloqot.

Kognitiv komponent — oila a’zolarining bir-birining ehtiyojlari, xarakter xususiyatlari va hayotiy qarashlarini tushunishi.

Xulq-atvor komponenti — o‘zaro hurmat, mas’uliyat, hamkorlik va oilaviy majburiyatlarni bajarish.

Qadriyatli komponent — oilaviy qadriyatlar, an’analar, ma’naviy-axloqiy me’yorlar va umumiy maqsadlarning mavjudligi.

Mazkur komponentlarning o‘zaro uyg‘unligi oilada psixologik xavfsizlikni yuzaga keltiradi. Aksincha, doimiy tanqid, mensimaslik, tajovuzkor muloqot, befarqlik va ishonchsizlik oilaviy muhitning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Oila barqarorligining ijtimoiy-psixologik omillari.Oila barqarorligi ko‘p omilli hodisa bo‘lib, unga iqtisodiy, ijtimoiy, psixologik, madaniy va individual omillar ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan quyidagi omillar alohida ahamiyatga ega.Oila a’zolari o‘rtasidagi o‘zaro hurmat barqaror oilaviy munosabatlarning asosiy shartlaridan biridir. Hurmat shaxsning fikri, hissiyoti, shaxsiy chegaralari va individual xususiyatlarini tan olishni nazarda tutadi.Ishonch esa oiladagi psixologik xavfsizlikni ta’minlaydi. Ishonch mavjud bo‘lgan oilada muammolarni yashirish yoki muammodan qochish o‘rniga ularni ochiq muhokama qilish imkoniyati yuqori bo‘ladi.

Samarali muloqot.Oilaviy munosabatlarda muloqotning mazmuni va shakli katta ahamiyatga ega. Muloqotning konstruktiv shakli muammoni shaxsga qarshi emas, muammo sifatida ko‘rib chiqishga asoslanadi.Masalan, “Sen hech qachon meni tushunmaysan” kabi ayblovchi kommunikatsiya nizoni kuchaytirishi mumkin. Buning o‘rniga “Men bu vaziyatda o‘zimni tushunilmagandek his qildim” kabi shaxsiy hissiyotga asoslangan kommunikativ shakl nizoni yumshatishga yordam beradi.

Emotsional qo‘llab-quvvatlash.Oilada shaxsning muvaffaqiyati bilan bir qatorda qiyinchiliklari ham qabul qilinishi muhim. Emotsional qo‘llab-quvvatlash stressli vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini kuchaytiradi. Oila a’zosi o‘zini yolg‘iz his qilmasligi, uning muammolari tinglanishi va tushunilishi oilaviy yaqinlikni mustahkamlaydi.

Oilaviy rollarning muvozanatli taqsimlanishi.Oila barqarorligiga ta’sir etuvchi muhim omillardan biri — uy-ro‘zg‘or, farzand tarbiyasi, moddiy ta’minot va boshqa majburiyatlarning adolatli taqsimlanishidir. Bir tomonning barcha mas’uliyatni o‘z zimmasiga olishi uzoq muddatda psixologik charchoq, norozilik va nizolarga sabab bo‘lishi mumkin.Shu sababli oilaviy rollar qat’iy stereotiplardan o‘ra oila a’zolarining imkoniyati, bandligi, salomatligi va kelishuviga asoslangan holda tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Sog‘lom turmush tarzining oilaviy psixologik muhitga ta’siri.Sog‘lom turmush tarzi odatda jismoniy salomatlik bilan bog‘lab tushuntiriladi. Biroq uning psixologik va ijtimoiy jihatlari ham mavjud. Sog‘lom ovqatlanish, yetarli uyqu,

muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, mehnat va dam olishning oqilona tashkil etilishi insonning umumiy psixofiziologik holatiga ta’sir qiladi.Jismoniy va ruhiy holat o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lganligi sababli, oila a’zolarining kundalik hayot tarzidagi tartibsizliklar oilaviy munosabatlarga ham ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Masalan, surunkali uyqusizlik, ortiqcha ish yuklamasi yoki doimiy stress odamning hissiy barqarorligini pasaytirib, asabiylik va konfliktga moyillikni kuchaytirishi ehtimolini oshiradi.Aksincha, jismoniy faollik, sifatli uyqu va muvozanatli kun tartibi insonning stressni boshqarish qobiliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Shu jihatdan sog‘lom turmush tarzini individual emas, oilaviy qadriyat va kundalik amaliyot sifatida shakllantirish muhimdir.Masalan, oilaviy sayr, birgalikda sport bilan shug‘ullanish, sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish va kechki vaqtda birgalikda suhbatlashish nafaqat jismoniy salomatlikni, balki oilaviy yaqinlikni ham kuchaytirishi mumkin.

Oilaviy nizolar va ularni konstruktiv boshqarish.Oilada nizolarning mutlaqo mavjud bo‘lmasligi real holat emas. Turli qarashlar, ehtiyojlar, xarakterlar va hayotiy maqsadlarning farqlanishi muayyan kelishmovchiliklarni yuzaga keltirishi tabiiy. Muhimi, nizoning mavjudligi emas, balki uning qanday boshqarilishidir.

Oilaviy nizolar quyidagi omillar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin:

moliyaviy masalalar;

farzand tarbiyasidagi qarashlarning farqlanishi;

vaqt va e’tibor yetishmasligi;

uy-ro‘zg‘or majburiyatlarining noteng taqsimlanishi;

rashk va ishonchsizlik;

qarindoshlar bilan bog‘liq masalalar;

ish va oilaviy hayot o‘rtasidagi muvozanatning buzilishi;

muloqotdagi xatolar;

stress va psixologik charchoq.

Nizoni konstruktiv boshqarish uchun, avvalo, tomonlarning bir-birini tinglashga tayyorligi zarur. Muammoni muhokama qilishda haqorat, tahdid, kamsitish va zo‘ravonlikdan foydalanish oilaviy barqarorlikka jiddiy zarar yetkazadi. Shu bois nizoli vaziyatlarda hissiy zo‘riqishni kamaytirish, muammoning asl sababini aniqlash va o‘zaro maqbul yechim izlash muhimdir.

Ota-ona va farzandlar munosabatining ahamiyati.Oiladagi psixologik muhitning muhim ko‘rsatkichlaridan biri ota-ona va farzandlar o‘rtasidagi munosabatlardir. Farzandning o‘zini oilada qanchalik xavfsiz va qadrlangan his qilishi uning emotsional rivojlanishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va ijtimoiy munosabatlariga ta’sir ko‘rsatadi.Farzand tarbiyasida haddan tashqari qattiqqo‘llik yoki aksincha, nazoratning butunlay yo‘qligi o‘rniga izchil talabchanlik va emotsional qo‘llab-quvvatlash uyg‘unligi samaraliroq hisoblanadi. Ota-onaning shaxsiy namunasi ham alohida ahamiyatga ega. Chunki bolalar ko‘pincha sog‘lom muloqot, konfliktni hal qilish, mehnat qilish, dam olish va sog‘lom turmush tarziga oid xulq-atvorni bevosita kuzatish orqali o‘zlashtiradilar.Demak, sog‘lom turmush tarzini farzandga faqat nasihat orqali singdirishdan ko‘ra, uni oilaning kundalik hayot tarziga aylantirish samaraliroqdir.

Oilaviy psixologik farovonlikning modeli.Yuqoridagi nazariy tahlil asosida oilaviy psixologik farovonlikni quyidagi o‘zaro bog‘liq tizim sifatida ko‘rish mumkin:

Sog‘lom turmush tarzi → psixofiziologik barqarorlik → ijobiy emotsional holat → konstruktiv muloqot → o‘zaro ishonch va qo‘llab-quvvatlash → nizolarni konstruktiv hal qilish → oila barqarorligi.

Mazkur modeldan ko‘rinadiki, sog‘lom turmush tarzi oilaviy barqarorlikka faqat jismoniy salomatlik orqali emas, balki psixologik mexanizmlar orqali ham ta’sir ko‘rsatadi.Shuningdek, bu jarayon bir tomonlama emas. Sog‘lom psixologik muhitning o‘zi ham oila a’zolarini sog‘lom hayot tarziga undaydi. Masalan, oilada o‘zaro qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lsa, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish yoki dam olish rejimiga rioya qilish kabi odatlarni shakllantirish osonlashadi.

Muhokama

Oilaviy barqarorlikni ta’minlashda faqat bitta omilga tayanish yetarli emas. Oila murakkab ijtimoiy-psixologik tizim bo‘lib, uning holati individual xususiyatlar, juftlik munosabatlari, farzandlar bilan munosabat, ijtimoiy muhit va iqtisodiy sharoitlarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi.Shu nuqtai nazardan, sog‘lom turmush tarzini oilaviy psixologik muhitdan alohida ko‘rib chiqish metodologik jihatdan to‘liq bo‘lmaydi. Sog‘lom turmush tarzi — bu faqat ovqatlanish yoki jismoniy faollik emas, balki insonning o‘z vaqtini boshqarishi, stressni nazorat qilishi, dam olishi, yaqinlari bilan sifatli vaqt o‘tkazishi va ijtimoiy munosabatlarini oqilona tashkil etishini ham qamrab oluvchi kompleks tushunchadir.

Oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish uchun quyidagi amaliy yo‘nalishlar muhim hisoblanadi:

oilada muntazam ochiq muloqot an’analarini shakllantirish;

oila a’zolarining hissiy ehtiyojlariga e’tibor berish;

uy-ro‘zg‘or va tarbiyaviy mas’uliyatlarni adolatli taqsimlash;

oilaviy faoliyat va dam olishni birgalikda tashkil etish;

sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikni oilaviy odatga aylantirish;

raqamli qurilmalardan foydalanish va oilaviy muloqot o‘rtasida muvozanat yaratish;

nizolarni haqorat va bosim orqali emas, muzokara va kelishuv orqali hal qilish;

farzandlar oldida o‘zaro hurmat va konstruktiv muloqot namunasini ko‘rsatish;

zarur hollarda oilaviy psixolog yoki boshqa mutaxassis yordamidan foydalanish.

Xulosa

Oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish va oila barqarorligini ta’minlash ko‘p qirrali ijtimoiy-psixologik jarayon hisoblanadi. Tadqiqotning nazariy tahlili shuni ko‘rsatadiki, oila barqarorligining muhim shartlari qatoriga o‘zaro hurmat, ishonch, emotsional qo‘llab-quvvatlash, samarali muloqot, oilaviy

rollarning oqilona taqsimlanishi, umumiy qadriyatlar va nizolarni konstruktiv boshqarish kiradi.

Sog‘lom turmush tarzi esa ushbu omillarni qo‘llab-quvvatlovchi muhim resurs sifatida namoyon bo‘ladi. Jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu, mehnat va dam olishning to‘g‘ri tashkil etilishi hamda zararli odatlarning oldini olish oila a’zolarining psixofiziologik holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi bilan birga, oilaviy muloqot va emotsional barqarorlik uchun ham qulay sharoit yaratadi.

Shunday qilib, oilaviy farovonlikni ta’minlashda “sog‘lom tana — sog‘lom ruh — sog‘lom munosabatlar — barqaror oila” tamoyili kompleks yondashuvning muhim konseptual asoslaridan biri sifatida qaralishi mumkin. Oila doirasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish individual salomatlikni mustahkamlash bilan birga, oila a’zolari o‘rtasidagi ijtimoiy-psixologik aloqalarni kuchaytirish, nizolarni kamaytirish va oilaning barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1- Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books, 1969.
2- Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
3- Minuchin S. Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.
4- Olson D. H., DeFrain J., Skogrand L. Marriages and Families: Intimacy, Diversity, and Strengths. New York: McGraw-Hill.
5- Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
6- World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. Geneva: WHO.
7- World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
8- World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: WHO, 2022.
9- Giddens A. Sociology. Cambridge: Polity Press.
10- Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат.
11- Андреева Г. М. Социальная психология. Москва: Аспект Пресс.
12- Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. Москва: Гардарики