

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY BASED ON SOCIAL NORMS

Qahharova O'g'ilo'y Adxamjon kizi
 Doctoral Candidate at Guliston State University
 Lecturer at Bukhara Innovation University

IJTIMOYIY ME'YORLAR ASOSIDA OILADA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Qahharova O'g'ilo'y Adxamjon qizi

GulDU tayanch doktaranti

Buxoro innovatsiyalar universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh oilalarda oila muqaddasligi, oila qurish ostonasida turgan yoshlarda oilani saqlab turuvchi, mustahkamlovchi g'oyalar haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: Oila, jamiyat, sog'lom turmush tarzi, barkamol farzand, ma'naviy-axloqiy tarbiya, oiladagi sog'lom madaniyat, ijtimoiy me'yor va hk.U

Abstract. This article discusses the sanctity of family in young families, and ideas that preserve and strengthen the family in young people on the verge of starting a family.

Keywords: Family, society, healthy lifestyle, well-rounded child, spiritual and moral education, healthy culture in the family, social norms, etc.

Абстрактный. В данной статье говорится о святости семьи в молодых семьях, идеях, сохраняющих и укрепляющих семью у молодых людей, стоящих на пороге создания семьи.

Ключевые слова: Семья, общество, здоровый образ жизни, всесторонне развитый ребенок, духовно-нравственное воспитание, здоровая культура в семье, социальная норма и др.

Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biridir. Chunki sog'lom oila – sog'lom jamiyat garovidir. Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oila a'zolari tomonidan ijtimoiy me'yorlar, qadriyatlar va an'analar qanchalik barqaror qo'llansa, sog'lom turmush tarzi shunchalik samarali shakllanadi.

Oila a'zolarining har biri o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo'lib, bu ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatlariga o'z ta'sirini ko'rsatadi.. Oilada sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatlar oila a'zolarining umumiy ruhiy va jismoniy sog'lig'iga ta'sir qiluvchi muhim omil hisoblanadi. Psixologik xususiyatlar, ishonch, muhabbat, qo'llab-quvvatlash va samarali kommunikativ munosabatlar oila a'zolarining turmush tarziga salbiy yoki ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, sog'lom turmush tarzini ta'minlashda oiladagi psixologik muhitning ahamiyati katta. Biz, oila a'zolarining turmush tarziga bo'lgan munosabatini tartibga solish va uni yaxshilash uchun

qo'llanilishi mumkin bo'lgan usullar va tajribalarga e'tibor qaratdik. Sog'lom turmush tarzi - inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan odatlar, xulq-atvor va turmush sharoitlari majmui hisoblanadi

Ma'lumki, sog'lom turmush tarzining oiladagi o'rni sog'lom muhit yaratishdan boshlanadi. Shunday ekan, oila a'zolari orasida sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni tarqatish, sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va gigiyena qoidalariga rioya qilish muhim hisoblanadi. Bunda esa, psixologiyada rol modeli, ya'ni ota-onalar farzandlar uchun ibrat-namuna bo'lib, bolalarning sog'lom odatlarni egallashida asosiy omil sifatida xizmat qiladi. Yana shunga e'tibor qaratish muhimki, oila a'zolari bir-birlarini sog'lom odatlarni shakllantirishda rag'batlantirishi va qo'llab-quvvatlashi kerakki, bu oiladagilarning bir-birlarini tushunib, foydali odatlarini o'zlashtirishlari uchun muhimdir.

Oilada sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va unga amal qilish, nafaqat jismoniy sog'likni yaxshilashga, balki oilaviy aloqalarni mustahkamlashga ham yordam beradi. Aytish mumkinki, sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy, balki ruhiy farovonlikni ham ta'minlaydi, bu esa oilaning umumiy farovonligini oshiradi. Natijada, sog'lom turmush tarzining qadriyat sifatida oilalarda qabul qilinishi, nafaqat individual o'zgarishlarni olib keladi, balki butun oila a'zolarining hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Bu nafaqat sog'lom hayot tarzini rivojlantirish, balki oila a'zolari o'rtasida o'zaro hurmat, do'stlik va mas'uliyatni kuchaytiradi. Shunday qilib, oilada sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatni shakllantirish va uni qadriyat sifatida qabul qilish, jamiyatning sog'lomligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Oilada sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatning psixologik xususiyatlari - har bir a'zoning ham ruhiy, ham jismoniy sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga, oilada o'zaro hamjihatlikni ta'minlashga yo'naltirilgan muhim omillardan biridir, sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatlar har bir a'zoning yaxlit, barqaror va ijobiy psixologik holatga erishishini ta'minlashga qaratilgan bo'lishi kerak. Bu, birinchi navbatda, oila a'zolarining o'zaro munosabatlari, ularning hayotiy maqsadlariga intilishlariga, turmush yo'lidagi stresslarga va qiyinchiliklarga qanday munosabatda bo'lishlariga bog'liq. Oila a'zolarining o'z hayotlariga bo'lgan munosabatlari har bir a'zoning psixoemotsional holatini belgilab, oilaviy muhitni shakllantiradi. Oiladagi sog'lom turmush tarzi psixologik jihatdan bir necha muhim omillardan iborat. Oiladagi ruhiy xotirjamlik va sog'liq turmushning har bir bosqichida muhim rol o'ynaydi, oiladagilarning o'zaro muhabbat va hurmatga asoslangan aloqalari, shubhalar va ifodalanmagan xislatlarning yo'qligi, stresslarga munosabat hamda bir-birini tushunish a'zo bo'lgan har bir shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini va umumiy hayotiy energiyani oshiradi. Oilada shaxsiyat va oilaviy vazifalar degan tushuncha ham borki, har bir oila a'zosi o'z vazifalarini bajarishga, hissiy ehtiyojlarini qondirishga va umumiy oilaviy maqsadlarga erishishga intilishi kerak, bu o'z navbatida psixologik ravishda hosil bo'lgan to'g'ri muvozanat bo'lib, sog'lom turmush tarzini ta'minlaydi. Shuning uchun oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish va unga amal qilish juda muhimdir. Sog'lom turmush tarzi – bu inson hayotida jismoniy, psixologik va ma'naviy salomatlikni saqlashga qaratilgan odatlar, faoliyat va qoidalar majmuasidir.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1 "Oila psixologiyasi"- G.B. Shoumarov.-t., -1999

2 O.S.Qodirov, Sh.N.Xotamov. Ijtimoiy psixologiya // Darslik. - Samarqand, 2023.-

3. Oilaviy hayot etikasi va psixologiyasi.- O. To'rayev.-T. z – n.,- 1990y.

4. Xumorxon Axmedjon qizi Hamroyeva SCIENTIFIC PROGRESSOILA TARBIYASI ASOSLARI (YOSH OILALAR MISOLIDA)

5. Kamolova, S., & Jabborova, B. (2023). ilmiy dunyoqarashni yuksaltirish yordamida talabalarga aqliy tarbiya berishni takomillashtirishning algoritmik bosqichlari. Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii, Izvlecheno ot

6.YOSH OILALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI BARQARORLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI Ochilov Chingiz Qaxramonovich, G'ozibekov Ulug'bek

7. <https://president.uz/uz/lists/view/4057>

