

OILADA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING STRESSGA BARQARORLIKKA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARI

F.O'.Avulxairov¹ 

1. Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Samarqand filiali, Pedagogika va psixologiya kafedrası v.b. dotsenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Mas'ul muallif: Avulxairov Firdavsiy O'tkir o'g'li, Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Samarqand filiali, Pedagogika va psixologiya kafedrası v.b. dotsenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

Accepted: 27 Avgust 2026
Published: 27 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Avulxairov, F. O. OILADA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING STRESSGA BARQARORLIKKA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARI / F. O. Avulxairov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 8, № 1. — B. 232–234.

Annotatsiya. Mazkur maqolada oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishning shaxsning stressga barqarorligiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillari nazariy jihatdan tahlil qilingan. Stress tushunchasining shakllanish tarixi, uning fiziologik va psixologik mazmuni, stressning asosiy bosqichlari hamda eustress va distress shakllari yoritilgan. G. Selye, R. Lazarus va boshqa tadqiqotchilarning stressga oid ilmiy qarashlari tahlil qilinib, stress reaksiyasining yuzaga kelishida tashqi stressorlar bilan bir qatorda shaxsning vaziyatni subyektiv baholashi, individual tajribasi, motivatsiyasi va o'zini-o'zi boshqarish xususiyatlari muhim ahamiyat kasb etishi asoslangan. Shuningdek, oilaviy muhit, ota-onalarning shaxsiy namunasi, oiladagi o'zaro munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sog'lom fikrlash, jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, faol dam olish va psixogiyena stressning salbiy oqibatlarini kamaytiruvchi muhim omillar sifatida ko'rib chiqilgan. Oilada sog'lom turmush tarzining shakllanishi shaxsning stressogen vaziyatlarga moslashuvi, emotsional barqarorligi va psixologik farovonligini ta'minlashning muhim sharti sifatida baholangan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, oila, stress, stressga barqarorlik, stressor, psixologik barqarorlik, oilaviy muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, emotsional holat, o'zini-o'zi boshqarish, motivatsiya, psixologik farovonlik, sog'lom xulq-atvor, stressni boshqarish.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Аннотация. В статье теоретически анализируются социально-психологические факторы, влияющие на стрессоустойчивость личности в процессе формирования здорового образа жизни в семье. Раскрываются история становления понятия «стресс», его физиологическое и психологическое содержание, основные стадии стресса, а также его формы - эустресс и дистресс. Анализируются научные взгляды Г. Селье, Р. Лазаруса и других исследователей на проблему стресса; обосновывается, что в возникновении стрессовых реакций наряду с внешними стрессорами важную роль играют субъективная оценка ситуации, индивидуальный опыт, мотивация и особенности саморегуляции личности. Рассматриваются семейная среда, личный пример родителей, взаимоотношения в семье, социальная поддержка, позитивное мышление, физическая активность, рациональное питание, активный отдых и психогигиена как важные факторы снижения негативных последствий стресса. Формирование здорового образа жизни в семье рассматривается как важное условие адаптации личности к стрессогенным ситуациям, обеспечения эмоциональной устойчивости и психологического благополучия.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, семья, стресс, стрессоустойчивость, стрессор, психологическая устойчивость, семейная среда, социальная поддержка, эмоциональное состояние, саморегуляция, мотивация, психологическое благополучие, здоровое поведение, управление стрессом.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF HEALTHY LIFESTYLE FORMATION IN THE FAMILY AFFECTING STRESS RESILIENCE

Abstract. The article provides a theoretical analysis of the socio-psychological factors influencing an individual's stress resilience in the process of developing a healthy lifestyle within the family. It examines the history of the concept of "stress," its physiological and psychological content, the main stages of stress, as well as its forms - eustress and distress. The scientific views of H. Selye, R. Lazarus, and other researchers on stress are analyzed, demonstrating that, alongside external stressors, an individual's subjective appraisal of a situation, personal experience, motivation, and self-regulation play an important role in the development of stress responses. The study considers the family environment, parental role modeling, family relationships, social support, positive thinking, physical activity, balanced nutrition, active recreation, and psychological hygiene as important factors in reducing the negative consequences of stress. The development of a

healthy lifestyle within the family is regarded as an important condition for an individual's adaptation to stressful situations, emotional stability, and psychological well-being.

Keywords: healthy lifestyle, family, stress, stress resilience, stressor, psychological resilience, family environment, social support, emotional state, self-regulation, motivation, psychological well-being, healthy behavior, stress management.

Kirish. Bugungi kunda insonning jismoniy va ruhiy salomatligini ta'minlash, stressogen vaziyatlarga moslashish imkoniyatlarini rivojlantirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Insonning kundalik hayoti davomida duch keladigan ijtimoiy, iqtisodiy, oilaviy, kasbiy va shaxslararo muammolar uning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtayi nazardan, stressni faqat individual psixologik holat sifatida emas, balki shaxs va uning ijtimoiy muhiti o'rtasidagi o'zaro munosabatlar natijasida yuzaga keluvchi murakkab hodisa sifatida o'rganish muhimdir.

Oilada sog'lom turmush tarzining shakllanishi shaxsning stressga munosabati va uni boshqarish qobiliyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi sog'lom psixologik muhit, o'zaro hurmat, ishonch, emotsional qo'llab-quvvatlash va sog'lom muloqot shaxsda stressogen vaziyatlarga nisbatan konstruktiv munosabatni rivojlantiradi. Aksincha, doimiy nizolar, psixologik bosim, salbiy muloqot va emotsional beqarorlik stressning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Stress tushunchasining ilmiy-psixologik mazmuni

"Stress" tushunchasining tarixiga murojaat qiladigan bo'lsak, V.I. Petrushinning ma'lumotlariga ko'ra, mazkur atama ilk bor 1303-yilda ingliz shoiri R. Man tomonidan qo'llangan. Biroq stressning ilmiy tushuncha sifatida shakllanishi XX asrga to'g'ri keladi [1].

Stressni maxsus ilmiy tadqiqot predmeti sifatida o'rgangan olimlardan biri kanadalik fiziolog Hans Selye hisoblanadi. Uning 1936-yilda Nature jurnalida e'lon qilingan "A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents" maqolasi stress haqidagi zamonaviy ilmiy qarashlarning shakllanishida muhim bosqich bo'ldi [2]. Selye stressni organizmning unga qo'yilgan har qanday talabga nisbatan nospetsifik javobi sifatida izohladi.

G. Selye tomonidan ishlab chiqilgan umumiy moslashuv sindromiga ko'ra, stress uch asosiy bosqichdan iborat: vahima (alarm) reaksiyasi, qarshilik (rezistentlik) va tugash (exhaustion) bosqichi [2]. Birinchi bosqichda stressor ta'sirida organizmning himoya va moslashuv mexanizmlari faollashadi. Ikkinchi bosqichda organizm stressorga nisbatan qarshilik ko'rsatish va moslashishga harakat qiladi. Stressogen ta'sir uzoq davom etsa, organizmning moslashuv resurslari kamayib, tugash bosqichi yuzaga kelishi mumkin.

Stressning barcha shakllari ham salbiy emas. G. Selye stressni eustress va distress shakllariga ajratgan. Eustress shaxs faoliyatini faollashtiruvchi, motivatsiyani kuchaytiruvchi va moslashuv imkoniyatlarini rivojlantiruvchi ijobiy zo'riqish sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Distress esa insonning moslashuv imkoniyatlaridan oshib ketadigan, salbiy psixologik va fiziologik oqibatlariga olib kelishi mumkin bo'lgan zo'riqish holatidir [2; 3].

Stressning psixologik mexanizmlari

Stress muammosini faqat fiziologik jarayonlar bilan izohlash yetarli emas. Insonning bir xil vaziyatga turlicha munosabat bildirishi uning individual-psixologik xususiyatlari, hayotiy tajribasi, qadriyatlar va vaziyatni qanday baholashiga bog'liq.

Adabiyotlar tahlili. R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv baholash nazariyasida stress shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro munosabat natijasi sifatida qaraladi. Muayyan vaziyatning stressogen xususiyati shaxsning uni qanday baholashiga bog'liq. Agar inson vaziyatni o'z imkoniyatlaridan yuqori bo'lgan tahdid sifatida baholasa, stress darajasi oshishi mumkin [4].

Mazkur yondashuv oilaviy muhit uchun ham muhim ahamiyatga ega. Oilada shakllangan muloqot madaniyati, muammolarni birgalikda hal qilish tajribasi, emotsional qo'llab-quvvatlash va oila a'zolarining bir-biriga bo'lgan ishonchi stressogen vaziyatlarni konstruktiv baholashga yordam beradi. Demak, stressga barqarorlik faqat shaxsning individual xususiyati emas, balki ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabat jarayonida shakllanadigan psixologik sifat sifatida ham qaralishi mumkin.

Oilaviy muhit va stressga barqarorlik

Oilaviy muhit shaxsning psixologik rivojlanishida muhim ijtimoiy institutlardan biridir. Bola dastlabki ijtimoiy tajribani oilada egallaydi, xulq-atvorning ko'plab shakllarini ota-onasining faoliyatini kuzatish va takrorlash orqali o'zlashtiradi. Shu sababli ota-onaning stressga munosabati ham farzandning kelajakdagi stressni boshqarish usullariga ta'sir qiluvchi omillardan biri hisoblanadi.

Oilada sog'lom turmush tarzining shakllanishi bir nechta o'zaro bog'liq komponentlarni qamrab oladi:

Sog'lom psixologik muhit – oila a'zolari o'rtasidagi hurmat, ishonch va emotsional qo'llab-quvvatlash.

Sog'lom xulq-atvor namunasi – ota-onalarning sog'lom ovqatlanishi, jismoniy faolligi va zararli odatlardan tiyilishi.

Stressni konstruktiv boshqarish – muammolarni tajovuzkorlik yoki nizolar orqali emas, balki muloqot va hamkorlik orqali hal qilish.

O'zini-o'zi boshqarish – hissiyot, xatti-harakat va kundalik faoliyatni nazorat qila olish.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – stressli vaziyatlarda oila a'zolarining bir-biriga ma'naviy va psixologik yordam ko'rsatishi.

Jismoniy faollik va faol dam olish – stressning fiziologik va psixologik zo'riqishini kamaytirishga xizmat qiluvchi sog'lom odatlarni shakllantirish.

Shunday qilib, oilada sog'lom turmush tarzi shakllangan sari shaxsning stressogen vaziyatlarga nisbatan psixologik

tayyorgarligi va moslashuvchanligi ham rivojlanib boradi.

Sog'lom turmush tarzi va stressni boshqarish

Sog'lom turmush tarzi insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatligini ham ta'minlashga qaratilgan faoliyatlar tizimidir. U to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena, zararli odatlardan voz kechish, psixogigiyena va ijtimoiy munosabatlarning sog'lom tashkil etilishini o'z ichiga oladi.

Muhokama. Jismoniy faollik stressga qarshi tabiiy himoya mexanizmlaridan biri sifatida qaraladi. Muntazam jismoniy mashqlar insonning umumiy faolligi, emotsional holati va o'zini boshqarish imkoniyatlarini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, uyqu va dam olishning yetarli bo'lishi ham stressga moslashish imkoniyatlari uchun muhimdir.

Oilada ushbu odatlarning muntazam ravishda qo'llanilishi ularni shaxsning kundalik hayotiga singdiradi. Natijada sog'lom xulq-atvor alohida harakat emas, balki barqaror hayot tarziga aylanadi.

Stressga barqarorlikning ijtimoiy-psixologik modeli

Yuqoridagi nazariy qarashlarni umumlashtirib, oilada sog'lom turmush tarzining stressga barqarorlikka ta'sirini quyidagi ketma-ketlikda ifodalash mumkin:

Oilaviy muhit → Ota-ona namunasi → Sog'lomlik haqidagi bilimlar → Salomatlikka munosabat → Ichki motivatsiya → O'zini-o'zi boshqarish → Stressni konstruktiv boshqarish → Sog'lom xulq-atvor → Stressga barqarorlik.

Mazkur modelda oilaviy muhit boshlang'ich ijtimoiy-psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi. Ota-onaning shaxsiy namunasi orqali sog'lom xulq-atvor shakllari o'zlashtiriladi. Bilim va tasavvurlar salomatlikka ijobiy munosabatni shakllantiradi, bu esa ichki motivatsiyaning kuchayishiga olib keladi. Motivatsiya va o'zini-o'zi boshqarish mexanizmlari orqali sog'lom xulq-atvor mustahkamlanadi. Natijada shaxsning stressogen vaziyatlarga moslashish va ularni konstruktiv yengib o'tish imkoniyatlari ortadi.

Stressning psixologik belgilariga tafakkur jarayonlarining sekinlashuvi, diqqatning pasayishi, xotira faoliyatining susayishi va qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar kirishi mumkin. Shaxsiy belgilar esa xavotir, qo'rquv, o'zini nazorat qilishning pasayishi, irodaviy faollikning susayishi kabi holatlarda namoyon bo'ladi [5]. Shu sababli oilada sog'lom psixologik muhitni shakllantirish mazkur salbiy holatlarning oldini olishda muhim profilaktik ahamiyatga ega.

Oiladagi nizolar va stressogen omillar

Oilaviy munosabatlarda muntazam nizolar, o'zaro tushunmovchilik, haddan tashqari talabchanlik, psixologik bosim va salbiy kommunikatsiya shaxs uchun muhim stressogen omilga aylanishi mumkin. Bunday sharoitda insonda xavotir, emotsional zo'rliqish va psixologik beqarorlik kuchayishi ehtimoli ortadi.

Shuning uchun oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish faqat ovqatlanish yoki jismoniy faollik bilan cheklanmasligi kerak. Uning muhim tarkibiy qismi sog'lom psixologik muhitni yaratishdan iborat. Oilada ochiq muloqot, o'zaro hurmat, nizolarni konstruktiv hal qilish, bir-birini tinglash va qo'llab-quvvatlash madaniyatining mavjudligi stressning salbiy ta'sirini kamaytiruvchi ijtimoiy-psixologik resurs vazifasini bajaradi.

Xulosa. Nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, stress murakkab fiziologik va psixologik hodisa bo'lib, uning yuzaga kelishi va kechishida stressorlarning kuchi bilan bir qatorda shaxsning ularni qanday baholashi, individual tajribasi, motivatsiyasi va o'zini-o'zi boshqarish qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtayi nazardan, stressga barqarorlikni shakllantirishda oilaviy muhitning o'z alohida ahamiyat kasb etadi.

Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy ijtimoiy-psixologik omillari sifatida sog'lom oilaviy muhit, ota-onaning shaxsiy namunasi, ijobiy muloqot, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, salomatlik haqidagi bilimlar, sog'lom qadriyatlar, ichki motivatsiya, o'zini-o'zi boshqarish va sog'lom xulq-atvorni ko'rsatish mumkin.

Demak, oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki shaxsning stressogen vaziyatlarga moslashuvchanligini oshirish, emotsional barqarorligini ta'minlash va psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlashning muhim ijtimoiy-psixologik sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Петрушин В.И. Психология здоровья: учебник для вузов. – М.: Академический проект, 2005.
- [2] Selye H. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents // Nature. – 1936. – Vol. 138. – P. 32–34.
- [3] Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956.
- [4] Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984.
- [5] Куликов Л.В. Психология стресса. – СПб.: Питер, 1999.
- [6] Бодров В.А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000.
- [7] Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002.
- [8] Каримова В.М. Ижтимоий психология. – Тошкент: Фан ва технология, 2012.
- [9] Нишонов З.Т. Психологик хизмат. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2007.
- [10] Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. – Тошкент: Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти, 2010.
- [11] Шоумаров Ғ.Б. Оила психологияси. – Тошкент: Шарқ, 2010.
- [12] World Health Organization. Mental health: strengthening our response. – Geneva: WHO.
- [13] World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. – Geneva: WHO, 1948.