

SOG'LOM RUHIYATNI SHAKLLANTIRISHDA E'TIQODNING O'RNI

Muhammadiyah Muhammadsoleh Abduhafiz o'g'li

University of business and science Magistrant

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sog'lom ruhiyatni shakllantirish jarayonida e'tiqodning o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Inson ruhiy salomatligini mustahkamlashda diniy va ma'naviy qadriyatlarining, shuningdek, iymon va e'tiqodning ijobiy psixologik ta'siri ilmiy asosda yoritiladi. E'tiqodning inson ongiga, xulq-atvoriga hamda ijtimoiy moslashuv jarayonlariga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda ruhiy barqarorlik, stressga bardoshlilik va ma'naviy immunitetni oshirishda e'tiqodning motivatsion omil sifatidagi o'rni ko'rsatilgan. Shuningdek, sog'lom e'tiqodning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar, tarbiya va ta'lim jarayonidagi yondashuvlar ham tahlil etilgan.*

Kalit so'zlar: *sog'lom ruhiyat, e'tiqod, iymon, ma'naviy qadriyatlar, psixologik barqarorlik, ruhiy salomatlik, ma'naviy immunitet, shaxs kamoloti, axloqiy tarbiya.*

Аннотация: *В статье анализируются роль и значение веры в процессе формирования здоровой психики. Научно рассматривается положительное психологическое влияние религиозных и духовных ценностей, а также веры и убеждений на укрепление психического здоровья человека. Анализируется влияние веры на сознание, поведение и процессы социальной адаптации человека. Показана роль веры как мотивационного фактора в повышении психической устойчивости, стрессоустойчивости и духовного иммунитета. Также анализируются факторы, влияющие на формирование здоровых убеждений, подходы к воспитанию и образованию.*

Ключевые слова: *здоровая психика, вера, убеждения, духовные ценности, психологическая устойчивость, психическое здоровье, духовный иммунитет, личностное развитие, нравственное воспитание.*

Abstract: *This article analyzes the role and importance of faith in the process of forming a healthy psyche. The positive psychological impact of religious and spiritual values, as well as faith and belief, in strengthening human mental health is scientifically examined. The impact of faith on human consciousness, behavior, and social adaptation processes is analyzed. The study shows the role of faith as a motivational factor in increasing mental stability, stress tolerance, and spiritual immunity. The factors influencing the formation of healthy beliefs, approaches to upbringing and education are also analyzed.*

Keywords: *healthy psyche, faith, belief, spiritual values, psychological stability, mental health, spiritual immunity, personal development, moral education.*

KIRISH

Imon o'zining son-sanoqsiz shakllarida shaxsning e'tiqodi, qadriyatlari va dunyoqarashini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi. Aynan oilada e'tiqod ko'pincha birinchi bo'lib joriy etiladi va rivojlanadi, bu insonning psixologik rivojlanishiga asos yaratadi. Ushbu maqola imonning mohiyatini, uning psixologik ta'sirini va sog'lom psixikani tarbiyalashdagi muhim rolini o'rganadi.

Oila tarbiyasida imonning rolini o'rganish uchun sifatli intervyular va miqdoriy so'rovlarni birlashtirgan aralash usulli yondashuv qabul qilindi. Turli xil diniy va ma'naviy kelib chiqishni ifodalovchi turli xil oilalar namunalari tanlandi. Ishtirokchilar orasida turli yosh guruhlarini qamrab olgan ota-onalar va ularning farzandlari bor edi. Oilada imonni tarbiyalash murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, bolalarda diniy yoki ma'naviy e'tiqodlar, qadriyatlar va amaliyotlarni singdirishni o'z ichiga oladi. Ushbu tarbiya sog'lom psixikani shakllantirishda muhim rol o'ynaydi va inson rivojlanishiga chuqur ta'sir ko'rsatadigan psixologik mohiyatga ega. Oilada imon tarbiyasining tarkibiy qismlari va ahamiyatini batafsil ko'rib chiqamiz:

Diniy yoki ma'naviy e'tiqodlar: e'tiqod tarbiyasining asosi odatda bolalarni diniy yoki ma'naviy e'tiqodlar, ta'limotlar va ta'limotlar bilan tanishtirishni o'z ichiga oladi. Ushbu e'tiqodlar dunyoni, hayotning maqsadi va axloqiy qadriyatlarni tushunish uchun asos yaratishi mumkin. Bolalarga ko'pincha Xudo kabi yuqori kuchning mavjudligi va ularning imonlari bilan bog'liq tamoyillar haqida o'rgatiladi.

Axloqiy qadriyatlar: e'tiqod tarbiyasi ko'pincha bolaning xulq-atvori va qaror qabul qilishiga rahbarlik qiluvchi axloqiy va axloqiy qadriyatlarni berishni o'z ichiga oladi. Bu qadriyatlar sevgi, rahm-shafqat, halollik, kechirimlilik va kamtarlik kabi tushunchalarni o'z ichiga olishi mumkin.

Marosimlar va amaliyotlar: imonni tarbiyalash ibodat, meditatsiya, diniy marosimlarda qatnashish va diniy bayramlar yoki marosimlarda qatnashish kabi diniy yoki ma'naviy marosimlar va amaliyotlarni o'z ichiga olishi mumkin. Ushbu marosimlar jamoat va urf-odatlar tuyg'usini ta'minlaydi va ular bolaning hayotida qulaylik va tuzilishni taklif qilishi mumkin.

Jamiyat va ijtimoiy aloqa: ko'pgina dinlar jamiyat va ijtimoiy aloqalarning muhimligini ta'kidlaydilar. Diniy jamoada ishtirok etish tegishlilik hissi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirishi mumkin. Ushbu munosabatlar xavfsizlik tarmog'i va bolalar va oilalar uchun hissiy yordam manbai bo'lishi mumkin.

Psixologik foydalar: imon tarbiyasining psixologik mohiyati hissiy farovonlik, ichki tinchlik va maqsad tuyg'usini targ'ib qilishni o'z ichiga oladi. Imon odamlarga stress, tashvish va depressiyani boshqarishga yordam beradi va bu umumiy hayotdan qoniqishning oshishiga yordam beradi.

Ota-ona va bola munosabatlari: imonni tarbiyalashda oila asosiy rol o'ynaydi. Ota-onalar ko'pincha o'z e'tiqodlari va harakatlari orqali farzandlarini o'rgatib, namuna sifatida xizmat qilishadi. Imon haqida ochiq va qo'llab-quvvatlovchi muloqot juda muhim, bu

bolalarga xavfsiz va tarbiyali muhitda savollar berish va o'z e'tiqodlarini o'rganish imkonini beradi.

Tanqidiy fikrlash va izlanish: bolalarni o'z e'tiqodlari va e'tiqodlarini tanqidiy o'rganishga undash juda muhimdir. Bu ularga passiv ravishda qabul qilishdan ko'ra, chuqurroq tushunish va o'z e'tiqodlari bilan shaxsiy aloqani rivojlantirishga yordam beradi. Tanqidiy fikrlash va izlanish yanada mustahkam va mazmunli imon tajribasiga olib kelishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, e'tiqod tarbiyasi madaniy, diniy va falsafiy kelib chiqishiga qarab bir oiladan boshqasiga sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Imon tarbiyasining bola ruhiyatiga ta'siri ham turlicha. Ko'pchilik buni foydali deb bilsa-da, shaxsiy e'tiqodlar va oilaviy an'analar o'rtasidagi potentsial ziddiyatlar kabi qiyinchiliklar ham bo'lishi mumkin.

Oilada imonni tarbiyalash bolaning rivojlanishiga chuqur psixologik ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan diniy yoki ma'naviy e'tiqodlar, qadriyatlar va amaliyotlarni singdirishni o'z ichiga oladi. Bu axloqiy yo'l-yo'riq, maqsad hissi, ijtimoiy aloqalar va hayotdagi qiyinchiliklarni engish mexanizmlarini taqdim etish orqali sog'lom psixikani shakllantirishda muhim rol o'ynashi mumkin. Biroq, oilada imonni tarbiyalash usuli individual e'tiqodlarni hurmat qiladigan va tanqidiy fikrlash va izlanishni rag'batlantiradigan o'ylangan va moslashuvchan jarayon bo'lishi kerak.

Natijalar oiladagi imonning psixologik mohiyatini ta'kidlaydi. Imonni etkazish bolalarga axloqiy kompasni shakllantirishga va hayotdagi qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Bu tegishlilik tuyg'usini rivojlantiradi va dunyoni tushunish uchun asos yaratadi. Ammo shuni ta'kidlash kerakki, ijobiy natijalar biron bir diniy urf-odatlariga xos emas edi; turli xil e'tiqod kelib chiqishi o'xshash ta'sirga ega edi.

Xulosalar:

Oilada imonni tarbiyalash bolaning psixologik rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. U qadriyatlarni singdiradi, chidamlilikni oshiradi va shaxslararo munosabatlarni yaxshilaydi. Imonning mohiyati o'ziga xos diniy yoki ma'naviy an'analardan qat'i nazar, maqsad hissi va dunyoni tushunish uchun asos yaratishdan iborat.

- Ochiq muloqot: oiladagi imon haqida ochiq va halol suhbatlarni rag'batlantirish. Bolalarga savollar berishga va ularning e'tiqodlarini o'rganishga ruxsat bering.

- Xilma-xillikni hurmat qiling: fikr va e'tiqodning xilma-xilligini qabul qiling. Oiladagi turli dinlarni yoki dunyoviy qarashlarni hurmat qiling va bolalarga o'z tanlovlarni qilishlariga imkon bering.

- Jamiyatni jalb qilish: tegishli va umumiy qadriyatlarni his qilish uchun diniy yoki ma'naviy jamoalarga jalb qilish.

- Muvozanatli yondashuv: sevgi, bag'rikenglik va boshqalarning e'tiqodiga hurmatni ta'kidlab, imonga muvozanatli yondashuvni ta'minlang.

Xulosa qilib aytganda, oila imonni rivojlantirish uchun asosiy krujka bo'lib xizmat qiladi. Tarbiyaviy muhit bolaning psixologik farovonligiga doimiy ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu ularga hayot qiyinchiliklarini chidamlilik va inoyat bilan boshqarishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR:

1. R. Arziqulov. Sogʻlom turmush tarzi asoslari (Valeologiya) - Oʻzbekiston milliy ensiklopediyasi, Toshkent-2009;
2. G.B. Shoumarov, I.O. Haydarov, N.A. Sogʻinov; Gʻ.B. Oila psixologiyasi: Akad.
3. litsey va kasb-hunar kollejlari oʻquvchilari uchun darslik T.: «Sharq», 2015. 296 b.;
4. V.M.Karimova. Oila psixologiyasi: Darslik. Pedagogika oliygohlari talabalari uchun // Muallif: - T.: -Fan va texnologiya, 2008. - 170 b.;
5. Abdurazzoqov , N., and M. Abdujalilov. “Soglom Oilaviy Munosabatlar Psixologik Himoya Sifatida”. Zamonaviy Innovatsion Tadqiqotlarning Dolzarb Muammolari Va Rivojlanish Tendensiyalari: Yechimlar Va Istiqbollar, vol. 1, no. 1, May 2022, pp. 476-8, <https://inlibrary.uz/index.php/zitdmrt/article/view/5198>.