



# URGANCH DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI JANUBIY OROLBO'YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, 3 - SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ САЛОМАТЛИК ПОЙДЕВОРИ СИФАТИДА.

Абдуллаев И.К., Қадирбергганов Х.Б.  
УРГАНЧ ДАВЛАТ ТИББИЁТ ИНСТИТУТИ. УРГАНЧ Ш.

## Аннотация

Мамлакатимиз мустақилликга эришган дастлабки кунларданок оила жамиятимизнинг бирламчи бўлаги, унинг ҳар томонлама фаровонлиги мамлакатимизнинг ривожланиши ва тараққиётида ҳаракатлантирувчи куч бўлиб хизмат қилишига алоҳида эътибор қаратилди. Мавзунинг асосий мақсади оила психологияси ва унинг оила аъзолари ҳамда болалар саломатлигини сақлаш, уни янада мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини олиш, уларни келтириб чиқарувчи салбий омилларни бартараф қилишга қаратилган психологик ёндошувларни ишлаб чиқишдан иборат бўлди. Оилада шаклланган психологик ҳолатларнинг қай тарзда шаклланганлиги фарзандлар психологиясида ўз ифодасини, аксини топади. Фарзандларнинг келгусида қандай хулқ-атворга, характерга ва темпераментга эга бўлиши ҳам кўп жиҳатдан айнан оилада шаклланган руҳий ҳолатга боғлиқ. Демак, руҳият бу одамдалардаги барча фаолиятларнинг ижобий ёки салбий йўналишларини бошқариб турувчи ва белгилаб берувчи асосий жараён саналади.

**Калит сўзлар:** Оила, муҳит, одат ва меъёрлар, болалар, психология, саломатлик, омиллар, ёшлар, шароитлар, инсон.

## Аннотация

С первых дней обретения нашей страной независимости особое внимание уделялось тому факту, что семья является первостепенной частью нашего общества, а ее всестороннее благополучие служит движущей силой развития и прогресса нашей страны. Главная цель данной темы заключалась в разработке психологических подходов, направленных на сохранение и дальнейшее укрепление здоровья членов семьи и детей, профилактику заболеваний и устранение негативных факторов, вызывающих их. То, как формируются психологические условия в семье, отражается на психологии детей. Какое поведение, характер и темперамент будут у детей в будущем, во многом зависит от психологического состояния, сформированного в семье. Таким образом, психология - это основополагающий процесс, который управляет и определяет позитивное или негативное направление всей человеческой деятельности.

**Ключевые слова:** семья, окружающая среда, привычки и нормы, дети, психология, здоровье, факторы, молодежь, условия, личность.

## Annotation

From the first days of our country's independence, special attention was paid to the fact that the family is the primary part of our society, and its comprehensive well-being serves as the driving force for the development and progress of our country. The main goal of this topic was to develop psychological approaches aimed at maintaining and further strengthening the health of family members and children, preventing diseases and eliminating the negative factors that cause them. The psychological conditions that develop within a family impact the psychology of children. The behavior, character, and temperament of children in the future largely depend on the psychological state formed within the family.

Thus, psychology is the fundamental process that governs and determines the positive or negative direction of all human activity.

**Keywords:** family, environment, habits and norms, children, psychology, health, factors, youth, conditions, personality.



# URGANCH DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI JANUBIY OROLBO‘YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, 3 - SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

## Мавзунинг долзарблиги

Ҳар қандай жамиятда оила шахс шаклланишининг бошланғич муҳити ва ундаги мавжуд узоқ ўтмишдан аждоглари томонидан ишлаб чиқилган ва ҳаётнинг барча босқичларида давр талаби ва эҳтиёжларидан келиб чиқиб, маълум маънода янгилашиб, муайян босқичдаги оила аъзолари томонидан эътироф этилиб, кейинги авлодларига ўтказилиб келинаётган оилавий ижтимоий одат-меъёрлар таъсирида фарзандлар ўсади, улғаяди, камол топади ва мустақил алоҳида шахс сифатида шаклланади [3].

Тўғри, оилага бўлган муносабатлар ҳамма халқларда ҳам бир хил эмас. Лекин ушбу муносабатлар қандай бўлишидан қатъий назар, инсон боласи биз фикр юритаётган жамият ичидаги кичик жамиятнинг ижтимоий биологик маҳсули саналади ва унинг барча хусусиятлари, ҳулқ-атвори, қобилияти, характери, қизиқишлари, темпераменти, дунёқараши ва шу билан бирга саломатлик даражаси ҳам кўп жиҳатдан у дунёга келиб, ўсиб-улғайган оиладаги ижтимоий, ижтимоий-психологик муносабатларга ҳам боғлиқ бўлади. Оила тўғрисида таърифлар жуда кўп. Ҳар бир жамият ўзида шаклланган ижтимоий одат-меъёрлардан келиб чиқиб оилага турлича тушунтириш бериши мумкин. Бизнинг фикримизча оила иккита ҳар хил жинсли шахсларнинг ўзаро келишувлари ва розилиги, ишончи ва меҳр-муҳаббати асосида қурилган ижтимоий, психологик, иқтисодий ва биологик бирлик саналади. Мамлакатимиз мустақилликга эришган дастлабки кунлардан оила жамиятимизнинг бирламчи бўлаги, унинг ҳар томонлама фаровонлиги мамлакатимизнинг ривожланиши ва тараққиётида ҳаракатлантирувчи куч бўлиб хизмат қилишига алоҳида эътибор қаратилган.

**Мавзунинг асосий мақсади** - Оила психологияси ва унинг оила аъзолар, айниқса болалар саломатлигини сақлаш, уни янада мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини олиш, уларни келтириб чиқарувчи оила доирасидаги салбий омилларни бартараф қилишга қаратилган психологик ёндошувларни ишлаб чиқишдан иборат.

## Материаллар ва услублар

Оила инсонларнинг мустақил шахс бўлиб шаклланишида асосий ўрганиш манбаси, бошланғич муҳит сифатида, ҳар бир халқ ва миллатларнинг минг йиллар давомида шаклланган урф-одатлари, анъаналарига асосланган тартиб қоидалари ва талабларни таҳлил қилишда ва баҳолашда асосан тавсифловчи усулдан кенг фойдаланилди.

## Натижа ва муҳокама

Оила қуришдаги асосий мақсадлардан бири - бу наслни давом эттириш мақсадида соғлом фарзандларни дунёга келтириш, уларни ҳар томонлама ақлий, ахлоқий, жисмоний, руҳий ва албатта тиббий-гигиеник жиҳатдан баркамол ва соғлом фикрлайдиган, кенг дунёқарашли комил инсон қилиб тарбиялашдан иборат бўлади. Албатта юқорида қайд этилган барча ижобий хусусиятларга эга бўлган фарзандларни тарбиялаш учун оилада қандай соғлом ижтимоий психологик меъёрлар шаклланган бўлиши зарур бўлади. Жамиятда соғлом оила деганда биз оиладаги кишиларда ҳеч қандай касаллик ёки қандайдир жисмоний нуқсоннинг бўлмаслигини тушунадиган бўлсак, унда масалага бир томонлама ёндошган бўлар эдик. Худди шундай оилада мавжуд барча ижтимоий-иқтисодий масалалар тўла-тўқис ҳал этилган ҳам бўлиши мумкин. Аммо, оиланинг соғломлиги ҳамма вақтда ҳам фақат ижтимоий-иқтисодий масалаларнинг ижобий ҳал этилиши билан ўлчанаверилмайди. Тўлақонли соғлом оила биринчи галда ижтимоий-психологик жиҳатдан соғлом бўлмоғи керак [2] Оила аъзолари ўртасидаги, айниқса биринчи галда эр-хотин орасида юқори даражадаги юксак муомала маданияти шаклланган бўлиши зарур. Оила аъзолари ўртасидаги ижобий муомала муносабат масалалари тўғри, кўнгилдагидек, меъёрда шаклланиши учун, биринчи навбатда ана шу оилада ўтган аждогларида ижобий ижтимоий одатлар шаклланган бўлиши ва оилага кейинги



# URGANCH DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI JANUBIY OROLBO‘YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, 3 - SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

кўшилган аъзолар онгига ушбу меъёрлар босқичма-босқич сингдирилиб борилиши керак. Бу жараёнда ҳеч қачон танаффус бўлмаслиги ва ҳар қайси турдаги тарбия айниқса, ёш болаларнинг ҳаммасига, ҳамма вақт, ҳамма жойда берилиши керак. Айрим ҳолларда бир оиладаги ота-оналар болаларига тарбия бериш жараёнида ўзлари билмаган ҳолда турли хил шароитларни яратади ва юзага келтирадilar. Албатта болалар бундай вақтларда юзага келган ҳар хил турдаги вазиятлардан ҳар хил хулоса чиқаради. Негаки, оиладаги турли хил вазиятлар (ижтимоий, иқтисодий, рухий) оилавий ҳаётнинг бошқа-бошқа вақтларида, табиийки болаларнинг ҳам ҳар хил ёшларида содир бўлади. Беихтиёр тарзда оилада ҳар хил даврларда турли хил муҳит ва вазиятлар пайдо бўлади. Айниқса, бу вазиятлар болаларга ҳар хил кўринишда таъсир қилади ва натижада битта оилада бир-бирига ўхшамаган характерли, қобилиятли болалар пайдо бўлади. Демак, боланинг ҳар томонлама баркамол шаклланишига нафақат оиладаги муҳит, балки ана шу муҳитнинг- оиланинг маълум бир босқичларида ижобий ёки салбий томонга ўзгариб туришлари ҳам ўз таъсирини ўтказади [1]. Савол туғилади: оилада ўсиб-улғаяётган ўғил ёки қиз фарзандлар ушбу ижтимоий меъёрларни қай тарзда ўзлаштириб оладилар. Бизга маълумки, болалар ёшлигида жуда қизиқувчан, янги жараёнларни тез ўзлаштириб олишга мойил бўладилар. Одатда оилада фарзандлар тарбиясида уларни қиз ёки ўғил жинсларга ажратган ҳолдаги тарбия таъсирлари уларнинг онглари бир мунча ривожланиб, ўзларининг менлари шаклланиб бошлагандан кейингина берила бошланади. Нега деганда болалар ўсиши билан уларга таъсир қилувчи салбий омиллар ҳам нисбатан ўзгариб боради. Тарбия жараёнида бу ҳолатни эътиборга олиш муҳим аҳамият касб этади. Биринчи галда ҳар бир ота-она ўзларида ҳаётнинг стихияли ҳолатлари натижасида шаклланган носоғлом ижтимоий одатлари тўғрисида яхши билишлари ва ушбу ёмон одатларини ўзлари эътироф этишлари керак. Энг асосийси ушбу носоғлом ижтимоий меъёрларни фарзандлар беихтиёр ўзлаштириб олгудек бўлсалар, бу уларнинг онгига сингиб, ҳаётининг кейинги босқичларида соғлигига салбий таъсир кўрсатадиган бўлса, ушбу шаклланган ёмон, носоғлом ижтимоий меъёрлар тўғрисида улар биринчи галда фарзандларига тўғри маълумот беришлари керак бўлади, токи фарзандлар ушбу носоғлом ижтимоий одатни онгли равишда ўзлаштириб олмасинлар (чекиш, ичиш, гиёхвандлик, сўкаклик, нутқда ҳар хил дағал сўзларни тез-тез ишлатиш, овқатхўрлик ва ҳ). Негаки, ушбу одатлар аста-секинлик билан бола руҳиятига сингиб бориб, натижада фарзандлар ана шу носоғлом одат-меъёрларини беихтиёр ўзлаштириб оладилар, бу ўз навбатида уларнинг соғлигига салбий таъсир қилишига шубҳа қолмайди. Бола оилада ўсиб-улғая бошлайди, аста-секинлик билан унинг ташқи муҳит таъсири натижасида онги ўсиб тараққийлашиб боради ва яқин атрофдагиларнинг бир-бирларига ва унга бўлган ижобий ва салбий муомала-муносабатларини англай бошлайди ҳамда мазкур муомала-муносабатга нисбатан жавоб қайтаришга ҳаракат қилади. Сўзсиз бу жавоблар ана шу ташқи таъсирнинг бола томонидан қай тарзда ўзлаштириб олиш натижаси маҳсули сифатида намоён бўлади. Жараён секин-аста ривожланиб такомиллашиб боради ва болаларнинг атрофдагилардан ўзлаштириб олган фаолликлари унда маълум маънода ижтимоий одат-меъёрга айланади. Ана шу ижтимоий одатлар-меъёрлар асосида у ўзининг амалга ошириши мумкин бўлган фаолиятини соғлом ёки носоғлом тарзда амалга ошириши кўп жиҳатдан унинг атрофидагиларда олдиндан шаклланган ижтимоий одатлари меъёрларига боғлиқ бўлади. Оилада шаклланган психологик ҳолатларнинг қай тарзда шаклланганлиги фарзандлар психологиясида ўз ифодасини - аксини топади. Шу тариқа фарзандларнинг характери, бўлаётган жараёнга муносабати, фикрлаши ва дунёқараши секин-аста шаклланиб боради ва келгусида болада соғлом турмуш тарзининг асосини юзага келтиради. Фарзандларнинг келгусида қандай хулқ-атворга, характерга ва темпераментга эга бўлиши ҳам кўп жиҳатдан айнан оилада шаклланган рухий ҳолатга боғлиқ [5]. Тинчлик осойишталик, хотиржамлик, бир-бирларига яхши муомала ва муносабат шаклланган оилада аксарият ҳолларда худди юқорида қайд этилган хусусиятлар мужассамлашган руҳиятга эга бўлган



# URGANCH DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI JANUBIY OROLBO‘YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, 3 - SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

фарзандлар пайдо бўлади ва аксинча, қайсики оилада жанжал, тўполон, бақир-чақир, бир-бирларига ёмон муносабат, беҳурматлик, хуллас наинки салбий иллатлар мавжуд бўлса, бола биринчи галда ана шу муносабатларга жавоб тариқасида носоғлом ижтимоий одатларни ўзлаштириб олади ва маълум ёшдан кейин бу одатлар турғун кўринишни кашф этади ва уни одатда таълим тарбия жараёнида ҳам ўзгартириш, тўғрилиқка йўналтириш жуда мушкул кечади. Шубҳасиз бу одатлар боланинг турмуш тарзининг асосини ташкил эта бошлайди ва ёшлигидан унинг соғлиғига таъсир этувчи ўнлаб салбий омиллар пайдо бўлади, натижада болада кўплаб касалликларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Оилада тиббий-гигиеник кўникмалар психологиясининг шаклланиши болада жуда ёш даврлардан бошланади. Одатда биз ушбу кўникмаларни бола маълум ёш босқичларидан сўнг ўзи мустақил тарзда ўзлаштириб олаверади деган психологияга кўникиб қолганмиз. Аслида эса бундай эмас. Болага ҳар хил ёш босқичларида унинг жисмоний руҳиятига мос тиббий-гигиеник кўникмаларни бериш, онгига синдириш ва унга амал қилишга одатлантириш учун, биринчи галда ота - онада айнан ўша кўникмалар турғун шаклланган бўлиши керак. Ҳар қандай кўникма шу жумладан тиббий-гигиеник кўникмани ўзлаштириб олиш ота-онадан ҳам, фарзандлардан ҳам чидам, сабр-бардошни, фикрлашда тизимлиликни талаб этади. Агар болани туғруқхонадан олиб келган биринчи кундан бошлаб мунтазам равишда ювинишга, уқалашга, енгил жисмоний машқларга, қатъий равишда кун тартибига риоя қилишга, ҳароратга мос равишда кийинишга, белгиланган вақтда тоза хавода сайр қилдиришга, маълум бир вақтда ҳожат чиқаришга, фаол ўйин ва ухлашга одатлантирилса, болада маълум бир биоритмик тизимлилик пайдо бўлади ва бола белгиланган вақтда гигиеник тадбирларни амалга оширишни, ҳаттоки у гапириб билмасда қандайдир белги билан билдириб талаб қилади [3].

Ҳар бир ота-она бундай ишораларни тез тушуниб олади ва боланинг ушбу талабини бажаришга ҳаракат қилади. Натижада болада аниқ, тизимлашган кун тартиби ва гигиеник қоидаларига кўникмалар пайдо бўлади. Бола улғайиб онланган сари, мустақил фаолият кўрсата бошлаганда ушбу тадбирлар асосида гигиеник кўникмалар шаклланиб, бола уни тўлиқ бажаришга одатланади ва уни мустақил тарзда баъзида беихтиёр, кундалик турмуш тарзининг ажралмас бир қисми сифатида бажаради ва бу кейинчалик шахсда шаклланган ижтимоий одат-меъёрлар деб юритилади. Кейинчалик бу кўникмалар қаторига тиш ювиш, соч ювиш, тирноқларни олиш ва тозалаш, ич кийим, оёқ кийим гигиенаси, кулоқ ва бурун тешикларини тозалаш кўникмалари қўшилади. Бола аста-секин бундай гигиеник кўникмаларнинг мазмун-моҳиятини ва тиббий аҳамиятини англай бошлайди. Энди бу тадбирларни у қандайдир бир қизиқиш ёки тақлид сифатида эмас, балки тушуниб амалга оширади. Аммо мана шу қизиқиш ёки тақлид қилиб амалга оширишдан тушуниб амалга ошириш босқичига ўтишда бола ушбу тадбирларни ўз вақтида ва гигиеник жиҳатдан тўғри амалга ошириш учун ўзига олдиндан руҳий ҳолатни бериб билиши ва ўзининг ижтимоий ички санкцияси асосида мунтазам бажаришга одатланиши керак бўлади. Агар ушбу ҳолат тўғри шаклланса биз буни болада шаклланган ижобий соғлом ижтимоий тиббий-гигиеник меъёр ёки одат деб атаймиз. Бу ўз навбатида шахсда соғлом турмуш тарзининг асосий элементларини ташкил этади ҳамда бу тадбирлар натижаси боиси бола ўзида юзага келиши мумкин бўлган қатор касалликларнинг олдини олади ва касалликларни келтириб чиқарувчи ўнлаб салбий омилларни бартараф этади. Бола кичик, ўрта ва катта мактаб ёшида, болалик, ўспиринлик ва балоғат ёшига етиш даврини бошдан кечиради. Бу ҳар томонлама ўта мураккаб ўтиш давлари ҳисобланиб, бола мустақил ўз менини англагач, атрофдагилардан ўзининг ҳар томонлама фарқини, камчилик ва ютуқларини психологик жиҳатдан тўғри англай бошлайди. Айнан ана шу даврларда бола янги-янги ижтимоий муҳитлар, у ерда шаклланган янги ижтимоий меъёрлар, одатлар билан рўпара келади [1]. Ушбу одатларга нибатан у хоҳ ижобий, хоҳ салбий бўлсин болада жуда катта қизиқишлар пайдо бўлади. Мустақил ҳолда айрим масалаларни ҳал қилишга тўғри келади. Атрофдагилар билан муомала-муносабатларни қай йўсинда амалга ошириш, ўзини қай ҳолатда



# URGANCH DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI JANUBIY OROLBO‘YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, 3 - SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

тутганида ўзи хоҳлаган эҳтиёжларни қондириш, ўз имконият ва қобилият даражасида амалга ошириши қийин бўлган масалаларни бошқаларнинг кўмаги асосида аниқ бир мақсад асосида бажаради. Оилада болага у ўз менини англай бошлагандан кейин, ҳар бир ота-она унга ҳаётнинг энг асосий мазмун-моҳиятларини, яшашдан асосий мақсадни, эртага болани нималар кутаётганлигини, унинг ҳаётда дуч келиши мумкин бўлган қийинчиликларни, ўқишни, касб эгаллашни, оила қуришни, фарзандлар ўстиришни, бир сўз билан айтганда инсон дунёга бир марта келиши ва ҳар бир инсон жамият учун керакли ва фойдали тўлақонли ҳамма томонлама баркамол шахс бўлиб фаолият кўрсатиб ўз ўрнига, номига эга бўлишлиги зарур эканлигини доимо тушунтириб бориши керак.

Энг асосийси кўзланган мақсадларни тўлақонли амалга ошириш учун инсон биринчи галда ҳар томонлама соғлом бўлиши, соғлигини асраш бўйича зарур билим, малака ва кўникмаларга эга бўлиши, бунинг учун нималар қилиш зарурлигини тўлиқ англай олиши керак. Соғлом бўлиш психологияси биринчи галда оилада шаклланган бўлсагина, бола бу кўникмаларни, яъни ижтимоий меъёрларни ўзлаштириб олади. Бу ёш даврининг энг мураккаб томони шундаки, айнан шу ёш даврида болага оилавий муҳит таъсиридан ташқари бошқа ҳар хил омиллар ҳам таъсир қила бошлайди. Ҳар қандай ҳолатда бола доимий равишда ота-онанинг танаффуссиз назоратида бўлиши, унинг қимлар билан мулоқотда бўлиши, дўстлари, атрофдагиларнинг болага нисбатан ижобий ва салбий таъсирлари тўғрисидаги маълумотлардан хабардор бўлиши ва унинг салбийларини бартараф қилиб, ёмон оқибатлари тўғрисида болага доимий равишда тушунтириш керак бўлади. Акс ҳолда болаларда айнан 5-7 ёшларида салбий ижтимоий одатларни ўзлаштириб олишга бўлган қизиқишлари нисбатан кучли бўлади. Агар кичик мактаб ёшигача оилада болада тўғри, унинг фаолияти доирасида соғлиғига салбий таъсир кўрсатмайдиган ижтимоий нормалар-одатлар шакллантирилса, бола ҳаётининг кейинги босқичларида айнан тарбия куртакларини ривожлантириш, такомиллаштириш ва уни янги маълумотлар билан бойитиш осон ва самарали кечади. Боланинг барча турдаги физиологик эҳтиёжларидан кейин, таълим тарбияга, атроф-муҳитда содир бўлаётган предмет ва ҳодисаларнинг мазмун моҳиятини англашга бўлган қизиқиши туради ва тезроқ улғайиб мактабга бориш орзуси билан яшайди. Оилада ўздан катта опа-акаларининг ундан кўпроқ нарсаларни билиб олаётганлигини кўриб, уларга тақлид қилишга, ўрганишга ҳаракат қиладилар ва айрим ҳолларда бунинг уддасидан ҳам чиқади. Ёшлигида оилада бола ота-онасидан, бувиси ва боболаридан, ака-опаларидан эртақлар ва ҳикоялар тинглаб катта бўлса, табиийки бундай болаларда табиатга, атроф-муҳитга меҳр-муҳаббат шаклланади, қалбига яхшилик уруғи экилади. Негаки, эртақлар ҳамиша яхшилик билан тугайди. Айнан ана шу жараёнда болаларда соғлик ва касалликка бўлган психологик муносабатлар пайдо бўлади. Одамга нима яхши-ю, нима ёмон таъсир қилишини, ёмон таъсир натижасида организмда касалланиш, жароҳат олиш ҳоллари содир бўлиш механизмларини идрок қила бошлайди.

Бола онгида оилада соғлом бўлиш психологиясининг доминант фикр бўлишлигига эришиш ота-оналардан тинимсиз, мунтазам ишлаш, назорат ва энг асосийси намуна ўрнак бўлишни талаб этади. Негаки, оилада саломатлик психологияси бу мавсумий ҳолат эмас. Бу ҳар бир тарбияга хос бўлган ҳаммага, ҳамма жойда, ҳамма вақт олиб борилсагина ўзининг ижобий самарасини беради. Энг ютуқли томони шундаки, оилада соғлом бўлиш - саломатлик психологияси шаклланса, бу оилада келгуси авлодлар учун ҳам соғлом бўлишнинг пойдевори бўлиб хизмат қилади. Негаки, оилада шаклланган ҳар қандай турдаги тарбия элементлари у хоҳ соғлом, хоҳ носоғлом кўринишда бўлмасин аجدодлардан авлодларга қолдириладиган ижтимоий-маънавий мерослардан бири саналади. Ушбу ижобий меросларни асраб-авайлаш, унинг носоғлом кўринишдаги тарбия элементларидан воз кечиб, давр талаба даражасида соғлом ижтимоий тарбия маҳсулига, ижобий одатларга айлантириш эса ҳар бир аждоднинг энг



# URGANCH DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI JANUBIY OROLBO‘YI TIBBIYOT JURNALI

2 - TOM, 3 - SON. 2026

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

муҳим вазифаларидан бири. Бу ўз навбатида оилада соғлом руҳиятни шакллантириб кейинги аждодлар соғлиғининг гарови бўлиб хизмат қилади.

## Хулосалар

1. Оилада ҳар томонлама соғлом, билимли, ақилли, чуқур интеллектуал салоҳиятга, кенг дунёқарашга эга бўлган ёшларни ўсиб улғайишини таъминлашнинг туб заминидан ундаги ижтимоий-иқтисодий шароитлардан аҳамияти мутлоқ кам бўлмаган инсон камолатининг асосини ташкил қилувчи ҳар томонлама соғлом психологик муҳитни яратиш ва унинг доимийлигини таъминлаш ётади.

2. Руҳият бу одамлардаги барча фаолиятларнинг ижобий ёки салбий йўналишларини бошқариб турувчи ва белгилаб берувчи асосий жараён сифатида умуминсоний психологик қонуниятларни мукамал ўзлаштирган одамларда маълум маънода инсоннинг ўзи томонидан бошқариладиган ҳолат ва унинг ҳар хил касалликларни келтириб чиқарувчи салбий омил сифатида олдини олиш ҳар кимнинг ўз қўлидаги фаол фаолиятдир.

3. Одамлар орасида касалликларни келтириб чиқарувчи салбий омиллар жуда кўп, аммо барча ижтимоий, иқтисодий, тиббий, гигиеник, биологик, техник ва бошқа салбий омилларнинг асосини ижтимоий-психологик омиллар ташкил қилади ва инсон руҳиятга боғлиқ бўлмаган организмда патологик бузилишларнинг ўзи йўқлигини, биринчи галда салбий руҳий ҳолатлар инсон саломатлигини издан чиқаришини одамларга кенг доирада доимий равишда тушунтириб бориш бугуннинг энг долзаб муаммоларидан бири саналади.

4. Одамлар орасида, айниқса болаларга умумий ва ҳар хил йўналишлар психологиялари билан бир қаторда оила психологиясининг қонуниятларини мунтазам ва танафуссиз тарзда тарғибот қилиб бориш ҳам жамиятда соғлом авлодни шакллантиришга хизмат қилади.

## Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдуллаев И.К. Ўтибор ва ишонч – саломатликнинг руҳий асоси / Урганч, 2022.-224 б.
2. Абдуллаев И.К., Абдуллаев Р.Р. Ижтимоий-руҳий ҳолатлар ва инсон саломатлиги / Урганч, 2017.-156 б.
3. Абдуллаев И.К. Тарбия -соғлом ҳаёт тарзининг маънавий асоси / Урганч, 2020.-272 б.
4. Абдуллаев И.К., Хасанов Ш.М. Соғлом турмуш тарзи-фарован ҳаёт асоси / Урганч, 2024.-320 б.
5. Мунавваров А.Қ. Педагогика / Тошкент, “Ўқитувчи”, 1969.-200 б