



OILALARDA IJTIMOYIY-MA'NAVIY VA PSIXOLOGIK MUHITNI SO'G'LOMLASHTIRISH YO'LLARI

Abdumo'minova Dilafruz Alibek qizi

Oqdaryo tuman hokimligi, Oila va xotin-qizlar bo'limi Yangiqo'rg'on-Yangiqishloq
MFY xotin-qizlar faoli

Oqdaryo tumani maktabgacha va maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi 3-sonli Davlat
maktabgacha ta'lim tashkiloti psixologi

Annotatsiya: Maqolada oilalarda ijtimoiy-ma'naviy va psixologik muhitni sog'lomlashtirishning dolzarbligi, zamonaviy jamiyatda bu yo'nalishda uchraydigan muammolar hamda ularni bartaraf etishning samarali yo'llari tahlil qilingan. Shuningdek, oila barqarorligi, sog'lom munosabatlar, ruhiy barqarorlik va ma'naviy qadriyatlarning ahamiyati haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: oila, muhit, ma'naviyat, psixologiya, totuvlik, ijtimoiy muvozanat, mehr, barqarorlik, qadriyat.

Oila inson hayotidagi eng muhim ijtimoiy institutlardan biri bo'lib, unda shaxsning shakllanishi, ma'naviy kamoloti va ijtimoiy qadriyatlarni egallash jarayoni sodir bo'ladi. Har bir insonning hayotga, jamiyatga, mehnatga bo'lgan munosabati ko'p jihatdan oila muhitiga bog'liq. Shu sababdan oiladagi ijtimoiy-ma'naviy va psixologik muhitning sog'lomligi nafaqat oila a'zolarining, balki butun jamiyatning barqarorligi uchun ham muhim omil hisoblanadi. Oila muhitini sog'lomlashtirish deganda, avvalo, oila ichida mehr-oqibat, o'zaro hurmat, ishonch, sabr, bag'rikenglik va samimiylik tamoyillarining mustahkam o'rnatilishi tushuniladi. Agar oila ichida sog'lom ruhiy muhit mavjud bo'lsa, unda voyaga yetayotgan farzandlar ham axloqan toza, ruhiy barqaror va ijtimoiy faol shaxs sifatida kamol topadi. Aksincha, nizoli, sovuq, befarq muhitda ulg'aygan bolalarda ishonchsizlik, tajovuzkorlik, emotsional beqarorlik kabi holatlar shakllanadi. Shu bois oila ichki iqlimining sog'lomligi tarbiya jarayonining asosi hisoblanadi.

Zamonaviy hayot sharoitida oilalarning ijtimoiy-ma'naviy muhitiga ta'sir qiluvchi omillar ko'p. Texnologik rivojlanish, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi,





moddiylikka intilish, xorijiy madaniyat oqimlari ba'zan oilaviy qadriyatlar va an'analarning so'nishiga olib kelmoqda. Natijada oila a'zolari o'rtasidagi muloqot kamayib, hissiy yaqinlik zaiflashmoqda. Ko'p hollarda ota-onalar bandligi sababli farzandlar yetarli darajada e'tibor, mehr va tarbiya olmaydi. Bu esa psixologik muvozanatni buzadi va oila a'zolari o'rtasida begonalashuvni kuchaytiradi. Shu bois, oila muhitini sog'lomlashtirish uchun eng avvalo muloqot madaniyatini rivojlantirish, har bir a'zoning hissiy ehtiyojini inobatga olish lozim.

Oila ichidagi psixologik sog'lomlikning asosiy belgilaridan biri bu o'zaro ishonch va qo'llab-quvvatlashdir. Agar er-xotin bir-birining fikrini hurmat qilsa, farzandlar ota-onaning mehrini his qilsa, oiladagi muhit tabiiy ravishda sog'lom va barqaror bo'ladi. Bunda ota-onalarning namunasi eng muhim o'rin tutadi. Ularning o'zaro munosabatlari, muammolarni hal etish uslubi, bir-biriga bo'lgan munosabati bolalar uchun ibrat bo'lib xizmat qiladi. Shu bois, psixologlar ota-onalarga o'zaro e'tiborli, sabrli va adolatli bo'lishni, nizoli holatlarni farzandlar ishtirokisiz hal qilishni tavsiya etadi.

Oila muhitini sog'lomlashtirishda ma'naviy qadriyatlarning ahamiyati beqiyosdir. Ota-onaning o'z avlodiga milliy urf-odatlar, an'analar, mehr-oqibat, sadoqat, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruhini singdirishi oila barqarorligini ta'minlaydi. Shu bilan birga, diniy-ma'rifiy tushunchalar, insonparvarlik, kechirimlilik, halollik kabi fazilatlar oila ichidagi totuvlikni mustahkamlaydi. Bugungi kunda yoshlar orasida individualizm, o'z manfaatini birinchi o'ringa qo'yish holatlari kuchayib borayotgan bir paytda, ma'naviy tarbiyaning roli yanada ortmoqda. Ma'naviy jihatdan boy oila — bu mehr, sabr, shukronalik va bir-birini tushunish madaniyatiga ega oiladir.

Psixologik muhitni sog'lomlashtirishda oila a'zolarining ruhiy holatini tushunish va ularni emotsional jihatdan qo'llab-quvvatlash muhimdir. Har bir insonning stress, tashvish, charchoq kabi holatlariga nisbatan sezgir bo'lish, ularni tinglash, dalda berish oilaviy iliqlikni kuchaytiradi. Shuningdek, birgalikda vaqt o'tkazish, umumiy maqsad va qadriyatlarni belgilash, ijobiy his-tuyg'ularni baham ko'rish oilaning ruhiy barqarorligini oshiradi. Psixologlarning fikricha, har kuni oila a'zolari o'rtasida samimiy suhbat, bir-birining his-tuyg'usini qadrlash, rahmat aytish yoki kichik minnatdorchilik bildirish ham ruhiy muvozanatni saqlab qolishning eng oddiy, ammo





samarali yoʻlidir. Ijtimoiy-maʼnaviy muhitni sogʻlomlashtirishda davlat va jamoat tashkilotlarining ham oʻrni katta. Oʻzbekiston Respublikasida “Sogʻlom oila — sogʻlom jamiyat” tamoyili asosida koʻplab dasturlar amalga oshirilmoqda. Mahalla tizimi, Oila va xotin-qizlar qoʻmitasi, psixologik markazlar, diniy idoralar hamkorligida oila mustahkamligini taʼminlash, zoʻravonlikning oldini olish, yosh oilalarga maslahat berish yoʻnalishida amaliy ishlar olib borilmoqda. Ayniqsa, psixologik maslahat markazlarining faoliyati oilaviy ziddiyatlarni erta bosqichda aniqlash va bartaraf etishda samarali vosita boʻlmoqda.

Oila muhitini sogʻlomlashtirish yoʻlida pedagogik va psixologik yondashuvlarni uygʻunlashtirish ham muhim ahamiyatga ega. Taʼlim muassasalarida, xususan, maktabgacha taʼlim tashkilotlarida bolalarda mehr, hurmat, yordam, doʻstlik, kechirimlilik kabi fazilatlarni shakllantirish orqaligina sogʻlom oila poydevorini barpo etish mumkin. Zero, har bir bola kelajakda oila quruvchi, farzand tarbiyalovchi inson sifatida shu qadriyatlar bilan ulgʻayadi. Bundan tashqari, ommaviy axborot vositalari va internet makonining oila qadriyatlariga taʼsirini toʻgʻri yoʻnaltirish zarur. Telekoʻrsatuvlar, ijtimoiy tarmoqlar, kinofilmlar orqali sogʻlom oila timsolini targʻib etish, ijobiy namunalarni ommalashtirish ijtimoiy-maʼnaviy muhitni mustahkamlovchi kuchli vositadir. Chunki oila haqidagi notoʻgʻri tasavvurlar, chetdan kirib kelayotgan yengil hayot targʻiboti yoshlar ongiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Shu bois, har bir insonda oʻz oilasini asrash, uni maʼnaviy jihatdan yuksaltirish hissini shakllantirish bugungi davr talabi hisoblanadi.

Shunday qilib, oilalarda ijtimoiy-maʼnaviy va psixologik muhitni sogʻlomlashtirish — bu uzoq muddatli, izchil va kompleks jarayon boʻlib, bunda oila, taʼlim tizimi, mahalla, jamoatchilik, ommaviy axborot vositalari va davlat organlarining uzviy hamkorligi talab etiladi. Sogʻlom muhitga ega oila esa jamiyatning barqarorligi, millatning maʼnaviy yuksalishi va farovon hayotining kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Oʻzbekiston Respublikasi “Oila kodeksi”. – Toshkent, 2021.
2. Karimova V.M. “Oilaviy psixologiya asoslari”. – Toshkent: Fan, 2020.





3. G‘aniyeva D. “Psixologik muvozanat va oila totuvligi omillari”. – Samarqand, 2019.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oila va xotin-qizlar masalalari bo‘yicha davlat siyosatini takomillashtirish to‘g‘risida”gi farmoni. – 2022-yil.
5. Abduqodirova N. “Ma’naviy qadriyatlar va oila barqarorligi”. – Toshkent, 2020.



GLOBAL SCHOLARS
SCIENTIFIC PUBLISHING

