

PSIXOLOGIK ADAPTATSIYS VA OILA INTEGRATSIYASI

Qurbonboyeva Mashhura Oybek qizi

*Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrası
amaliy psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi*

Abdullayeva Hosila Komiljon qizi

*Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrası
amaliy psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi*

Mambetiyarova Venera Rayimbayevna

*Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universitet pedagogika va psixologiya kafedrası
o'qituvchisi*

Annotatsiya: Insonning turmushidagi eng muhim qadriyatlardan biri bu oila hisoblanadi. Oila, nafaqat shaxsning ijtimoiy hayotida, balki uning psixologik barqarorligida ham muhim rol o'ynaydi. Shu nuqtai nazardan, psixologik adaptatsiya va oila integratsiyasi o'zaro bog'liq bo'lgan murakkab jarayonlarni anglatadi. Ushbu maqolada psixologik adaptatsiya va oila integratsiyasining nazariy asoslari, ularning jamiyat va shaxs rivojlanishiga ta'siri hamda amaliy jihatlari batafsil yoritiladi.

Kalit so'zi: Adaptatsiya, integratsiya pozitiv, emotsiya, psixologik barqarorlik, o'zini anglash, ijtimoiy moslashish, o'zaro ta'sir.

Psixologik adaptatsiya insonning yangi yoki o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish qobiliyatini anglatadi. Bu jarayon individual farqlarga, hayotiy tajribalarga va ijtimoiy muhitga bog'liq holda kechadi. Psixologik adaptatsiya quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

1. Emotsional moslashuv

Yangi sharoitlarda paydo bo'ladigan stress va xavotirni boshqarish qobiliyati. Pozitiv hissiyotlarni rivojlantirish orqali psixologik barqarorlikni ta'minlash.

2. Kognitiv moslashuv

Atrof-muhitni anglash va u bilan o'zaro munosabatni shakllantirish. Qarorlar qabul qilishda moslashuvchanlik va yangilikka ochiqlik.

3. Ijtimoiy moslashuv.

Jamiyat yoki oiladagi ijtimoiy munosabatlarga moslashish. Muloqot qilish, hamkorlik va ishonch munosabatlarini shakllantirish. Psixologik Adaptatsiyaning Ahamiyati. Psixologik adaptatsiya shaxsning ichki barqarorligi va tashqi dunyo bilan uyg'unligini ta'minlaydi. Ushbu jarayon muvaffaqiyatli amalga oshirilganda, shaxs:

Stress va mojarolarni samarali boshqaradi;

Ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli integratsiyalanadi;

Ruhiy va jismoniy sog'lig'ini saqlaydi. Oila Integratsiyasi: Tushuncha va Jarayon. Oila integratsiyasi – bu oila a'zolarining o'zaro munosabatlari, ularning bir-biriga nisbatan mas'uliyatlari va roli bilan bog'liq jarayondir. Oila integratsiyasi faqatgina oilaning ichki munosabatlariga emas, balki uning tashqi ijtimoiy aloqalariga ham ta'sir ko'rsatadi.

Oila Integratsiyasining Asosiy Jihatlarini

1. Oiladagi rollarni taqsimlash. Har bir oila a'zosining vazifalari va mas'uliyatlarini aniqlash. Oilaviy rollarning o'zgarishi yoki yangi sharoitlarga moslashuvi.

2. Kommunikatsiya va emotsional qo'llab-quvvatlash. Ochiq va samimiy muloqot o'rnatish. Stressli vaziyatlarda bir-birini tushunish va yordam berish.

3. Oilaviy qadriyatlar va an'analar. Oila madaniyatini shakllantirish va uni yangi avlodga yetkazish. Umumiy maqsadlar va qadriyatlarni rivojlantirish orqali birlashuv.

Oila Integratsiyasining ahamiyati

Oila integratsiyasi oilaning ijtimoiy va psixologik mustahkamligini oshiradi. Integratsiya muvaffaqiyatli amalga oshirilganda, oila:

Mojarolarni samarali hal qila oladi;

Stressga qarshi birgalikda kurashadi;

Farzandlarning tarbiyasi va ijtimoiylashuvi uchun qulay muhit yaratadi.

Psixologik Adaptatsiya va Oila Integratsiyasi o'rtasidagi Bog'liqlik

Psixologik adaptatsiya va oila integratsiyasi bir-birini to'ldiruvchi jarayonlardir.

Quyida ushbu bog'liqlikning asosiy jihatlari yoritilgan:

1. Oila muhitining psixologik adaptatsiyaga ta'siri

Qulay oilaviy muhit shaxsning stressga chidamliligini oshiradi.

Oilaning qo'llab-quvvatlashi yangi hayotiy sharoitlarga moslashishni osonlashtiradi.

2. Psixologik barqarorlikning oilaviy munosabatlarga ta'siri

Shaxsning stressni boshqarish qobiliyati oiladagi mojarolarni kamaytiradi.

Pozitiv emotsiyalar oiladagi muloqotni mustahkamlaydi.

3. Oila va shaxs o'rtasidagi o'zaro ta'sir

Shaxsning psixologik holati oilaviy munosabatlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Oilaning birligi va integratsiyasi shaxsning ichki barqarorligiga yordam beradi.

Amaliy Jihatlar va Rekomendatsiyalar

Tarbiyaviy Chora-Tadbirlar

Ota-onalar uchun psixologik treninglar o'tkazish.

Farzandlar tarbiyasida individual yondashuvlarni qo'llash. Oila a'zolariga stress va xavotirni boshqarish bo'yicha texnikalar o'rgatish. Oilaviy qadriyatlarni targ'ib qiluvchi tadbirlar tashkil etish. Oila mustahkamligini oshirishga qaratilgan ijtimoiy dasturlarni rivojlantirish.

Xulosa Psixologik adaptatsiya va oila integratsiyasi shaxs va jamiyat barqarorligi uchun muhim omillardir. Ular birgalikda insonning ichki psixologik barqarorligi va ijtimoiy hayotga moslashuvini ta'minlaydi. Har ikki jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun oila, jamiyat va psixologlar o'rtasida samarali hamkorlik zarur. Oila – bu nafaqat shaxsning, balki butun jamiyatning tayanchidir. Shu sababli, oila ichidagi psixologik muvozanatni ta'minlash orqali inson va jamiyatning uzluksiz rivojlanishiga erishish mumkin

1. Shoumarov G'.B., Sog'inov N.A. O'zbek oilasining etnopsixologik xususiyatlari
Ilmiy ishlar to'plami.

2. Imomqulova, F. (2022) “ОИЛАДА ТАРБИЯНИНГ ЎЗИГА ХОС
ХУСУСИЯТЛАРИ

3. Makarenko A. S. Kniga dlya roditeley.

4. Lishin O.V. Pedagogicheskaya psixologiya vospitaniya.

5. Imomqulova, F. (2021). ОИЛАДАГИ ТАРБИЯ УСУЛЛАРИНИ БОЛАНИНГ
МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШИШИГА ТАЪСИРИ. Журнал Педагогика
и психологии в современном образовании, (2). извлечено от

<https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/3076>

6. Imomqulova, F. (2021). ОИЛАДА ЭР-ХОТИН МУНОСАБАТЛАРИНИНГ
ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. Журнал Педагогика и
психологии в современном образовании, (2). извлечено от

<https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/2962>

7. Wikipedia. Uz