

OILA PSIXOLOGIYASI TURKUMI VA UNING O`ZIGA XOSLIKLARI

Abdurashitova Munavvarxon Abdugʻapir qizi

Xalqaro Nordik universiteti Pedagogika va psixologiya

magistratura 2-bosqich talabasi

Pandooaja@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada oila psixologiyasi turkumi va uning jamiyatdagi oʻrni, insonlar hayotidagi ahamiyati hamda psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Oiladagi munosabatlar, individual va guruhiiy omillar, stress, nizolarni hal qilish usullari oʻrganiladi. Ushbu mavzu oilaning barkamol rivojlanishiga xizmat qiluvchi asosiy psixologik omillarni aniqlashga qaratilgan.

Kalit soʻzlar: Oila psixologiyasi, oilaviy munosabatlar, psixologik omillar, nizolarni hal qilish, stress, jamiyat, ijtimoiy muhit, individual xususiyatlar, guruhiiy munosabatlar, hissiy holatlar, kommunikatsiya, oilaviy barkamollik, muvozanat.

THE CATEGORY OF FAMILY PSYCHOLOGY AND ITS UNIQUE CHARACTERISTICS

Annotation. This article examines the category of family psychology, its role in society, and its impact on individuals' lives. It highlights family relationships, psychological factors, stress management, and conflict resolution strategies. The study focuses on identifying key psychological elements contributing to family development and harmony, offering insights into maintaining stability and enhancing interpersonal connections within families.

Keywords: Family psychology, family relationships, psychological factors, conflict resolution, stress management, society, social environment, individual traits, group dynamics, emotional states, communication, family harmony, balance.

Kirish

Oila inson hayotining eng muhim boʻgʻini va jamiyatning asosiy ijtimoiy instituti hisoblanadi. Insonning shakllanishi, maʼnaviy va psixologik rivojlanishi koʻpincha oiladagi muhit va munosabatlar bilan bogʻliq. Oilada sodir boʻladigan jarayonlar insonning ruhiy holati, shaxsiyati va jamiyat bilan boʻlgan munosabatlariga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Shu bois oila psixologiyasi zamonaviy psixologiya fanining alohida bir tarmogʻi sifatida ahamiyat kasb etadi.

Oilaviy psixologiya nafaqat shaxslararo munosabatlarni tahlil qilish, balki oiladagi nizolarni bartaraf etish, stress va hissiy bosimni kamaytirish, shuningdek, oilaning umumiy psixologik barqarorligini taʼminlashga xizmat qiladigan amaliy

tavsiyalar ishlab chiqish bilan ham shug'ullanadi. Ushbu yo'nalish oiladagi o'zaro hurmat, ishonch va ijtimoiy moslashuvchanlikni rivojlantirishga ko'maklashadi.

Mazkur maqolada oila psixologiyasining mohiyati, uning o'ziga xos xususiyatlari va jamiyatdagi roli keng yoritiladi. Shuningdek, oilaviy hayotning psixologik muammolarini tahlil qilish, ularni hal qilish yo'llarini topish va oilaning barkamol rivojlanishiga xizmat qiluvchi omillar o'rganiladi. Shu orqali oilaviy munosabatlarni mustahkamlash va muvozanatni saqlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar taqdim etiladi.

Asosiy qism

Oila psixologiyasi zamonaviy psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, uning asosiy maqsadi oiladagi psixologik jarayonlarni o'rganish va tahlil qilishdir. Oila nafaqat insonning hayoti davomida o'rganadigan birinchi ijtimoiy muhit, balki shaxsning psixologik rivojlanishiga ta'sir qiluvchi eng asosiy omillardan biridir. Oiladagi munosabatlar insonning shaxsiyati, hissiy holati va hatto jismoniy sog'lig'iga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Psixologlar oilani inson hayotining psixologik, ijtimoiy va madaniy jihatdan shakllanishida asosiy manba deb hisoblaydi. Oilaviy muhitdagi tinchlik va barqarorlik shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, uning ijtimoiy aloqalarini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, oilaviy muammolar yoki nizolar insonning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, oila psixologiyasi oiladagi sog'lom muhitni yaratish va mustahkamlashga xizmat qiluvchi dolzarb fan sifatida e'tirof etiladi.

Oila psixologiyasi oila ichidagi jarayonlarni o'rganishda turli turkumlarga bo'linadi. Ushbu turkumlar oilaning ichki va tashqi omillarini, shuningdek, psixologik jarayonlarni chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi.

Shaxslararo munosabatlar psixologiyasi.

Ushbu turkum oiladagi shaxslar o'rtasidagi muloqot va o'zaro munosabatlarni o'rganadi. Bu yo'nalishda oila a'zolarining bir-birlariga bo'lgan hurmat, ishonch va hissiy bog'liqlik darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxslararo munosabatlarni yaxshilash orqali oiladagi muvozanatni ta'minlash mumkin.

Oilaviy nizolar psixologiyasi.

Har qanday oilada nizolar yuzaga kelishi tabiiy holatdir. Ushbu turkum oiladagi nizolarni aniqlash, ularning kelib chiqish sabablarini o'rganish va ularni hal qilish strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilgan. Psixologlar nizolarni konstruktiv yo'llar bilan hal qilish oilaning barqarorligini saqlash uchun muhim ekanligini ta'kidlashadi.

Oilaviy stress va inqiroz psixologiyasi.

Oilaviy hayotda stress va inqirozli vaziyatlar ko'pincha iqtisodiy qiyinchiliklar, sog'liq muammolari yoki ijtimoiy bosim tufayli kelib chiqadi. Ushbu turkum bunday

vaziyatlarni yengib o'tish, stressni boshqarish va oilaning hissiy barqarorligini ta'minlashga qaratilgan usullarni o'rganadi.

Oilaviy rollar va ularning dinamikasi.

Har bir a'zo oilada o'ziga xos rolga ega. Ushbu rollar oilaning madaniy va ijtimoiy xususiyatlariga qarab farq qilishi mumkin. Zamonaviy jamiyatda rollar dinamikasi o'zgarib bormoqda va bu oila ichidagi yangi nizolarga sabab bo'lishi mumkin. Ushbu turkum rollarni moslashuvchan va kelishilgan holda taqsimlash yo'llarini o'rganadi.

Farzand tarbiyasi psixologiyasi.

Oilada farzandlarning psixologik rivojlanishi va tarbiyasi alohida e'tiborni talab qiladi. Ushbu turkumda farzandlarning individual ehtiyojlari, oilaviy muhitning ularning shaxsiyati shakllanishiga ta'siri va tarbiya usullarining samaradorligi o'rganiladi.

Oilaviy psixologiyada turli xil jarayonlar o'rganiladi. Ulardan eng muhimlari oilaviy kommunikatsiya, hissiy muvozanat va qaror qabul qilish mexanizmlaridir.

Kommunikatsiya. Oila a'zolari o'rtasidagi muloqot ularning o'zaro munosabatlarini belgilab beradi. Sog'lom kommunikatsiya oiladagi ishonchni oshiradi va nizolarni oldini olishga yordam beradi. Oila psixologiyasi ushbu jarayonni o'rganish orqali, qanday qilib ochiq va samimiy muloqotni shakllantirish mumkinligini ko'rsatadi.

Hissiy muvozanat. Oilaning psixologik barqarorligi ko'pincha uning a'zolari o'rtasidagi hissiy muvozanat bilan bog'liq. Hissiy jihatdan barqaror oilalar ko'pincha o'zaro qo'llab-quvvatlashga va bir-biriga mehr-muruvvat ko'rsatishga moyil bo'ladi.

Qaror qabul qilish. Har bir oilada turli masalalarda qarorlar qabul qilinadi. Bu jarayonlar demokratik, avtoritar yoki liberal usullarda amalga oshirilishi mumkin. Psixologlar oilaviy qaror qabul qilishning ta'sirini o'rganib, oilaning ichki barqarorligini ta'minlash uchun eng maqbul usullarni taklif qiladi.

Oilaviy nizolar va ularni bartaraf etish usullari. Har qanday oilada nizolar yuzaga kelishi tabiiy. Ushbu nizolarni muvaffaqiyatli hal qilish oilaning psixologik barqarorligi uchun muhim ahamiyatga ega. Nizolarni hal qilishda quyidagi omillar muhim hisoblanadi:

Empatiya - oila a'zolari bir-birining hissiy holatini tushunishga harakat qilishi kerak. Bu, nizolarni yumshatishda va konstruktiv yechimlarni topishda muhim omil hisoblanadi.

Faol tinglash- har bir tomonning fikrini tinglash va hurmat qilish nizolarni hal qilishda asosiy qadamdir.

Tinch muloqot- nizolarni hal qilishda agressiv yoki salbiy hissiyotlar muloqotga xalaqit berishi mumkin. Tinch va samimiy suhbat muammoni tezroq hal qilishga yordam beradi.

Oilaviy hayotda stress va hissiy bosim muqarrar bo'lishi mumkin. Bu, asosan, iqtisodiy qiyinchiliklar, kasalliklar yoki hayotdagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Biroq stressni samarali boshqarish oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Psixologlar stress bilan kurashish uchun quyidagi usullarni taklif qilishadi:

Oila a'zolari bir-birlarini ruhiy qo'llab-quvvatlashlari stressni kamaytirishga yordam beradi;

Oila bilan vaqt o'tkazish, birgalikda faoliyatlar bilan shug'ullanish hissiy bog'liqlikni kuchaytiradi;

Professional psixolog yordami, stressni boshqarishda va oilaviy muammolarni hal qilishda samarali usul hisoblanadi;

Oilada har bir a'zo o'ziga xos rolga ega. Bu rollar ota-onalar, farzandlar va boshqa qarindoshlar o'rtasidagi munosabatlarni belgilaydi. Rollar oilaning ijtimoiy va madaniy xususiyatlariga qarab o'zgarishi mumkin. Zamonaviy jamiyatda oilaviy rollar ko'pincha qayta ko'rib chiqilmoqda, bu esa ba'zan nizolarga yoki yangi muammolar paydo bo'lishiga olib keladi. Oilaviy rollarni moslashuvchan va kelishilgan holda taqsimlash oilaning umumiy barqarorligiga xizmat qiladi.

Oila va jamiyat bir-biriga o'zaro bog'liqdir. Oiladagi barqarorlik jamiyat rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, jamiyatdagi o'zgarishlar, ijtimoiy va iqtisodiy muhit oilaviy hayotga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, zamonaviy texnologiyalar oiladagi kommunikatsiya usullarini o'zgartirgan bo'lsa, iqtisodiy qiyinchiliklar oilaviy nizolarning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Oila psixologiyasi ushbu jarayonlarni o'rganib, oilani tashqi ta'sirlardan himoya qilish va uning mustahkamligini ta'minlash uchun tavsiyalar ishlab chiqadi.

Oilaviy barkamollikka erishish uchun quyidagi omillar muhim ahamiyatga ega:

Hurmat va ishonch. Oila a'zolari o'rtasida o'zaro hurmat va ishonchni rivojlantirish oilaning barqarorligini ta'minlaydi.

Birgalikda maqsadlar. Oila umumiy maqsadlar va qadriyatlar asosida birlashishi kerak.

Moslashuvchanlik. Hayotdagi o'zgarishlarga moslashish va yangi vaziyatlarga tayyor turish oilani kuchli qiladi.

Oilaviy psixologiyada turli xil jarayonlar o'rganiladi. Ulardan eng muhimlari oilaviy kommunikatsiya, hissiy muvozanat va qaror qabul qilish mexanizmlaridir.

1. Kommunikatsiya. Oila a'zolari o'rtasidagi muloqot ularning o'zaro munosabatlarini belgilab beradi. Sog'lom kommunikatsiya oiladagi ishonchni oshiradi va nizolarni oldini olishga yordam beradi. Oila psixologiyasi ushbu jarayonni o'rganish orqali, qanday qilib ochiq va samimiy muloqotni shakllantirish mumkinligini ko'rsatadi.

2. Hissiy muvozanat. Oilaning psixologik barqarorligi ko'pincha uning a'zolari o'rtasidagi hissiy muvozanat bilan bog'liq. Hissiy jihatdan barqaror oilalar ko'pincha o'zaro qo'llab-quvvatlashga va bir-biriga mehr-muruvvat ko'rsatishga moyil bo'ladi.

3. Qaror qabul qilish. Har bir oilada turli masalalarda qarorlar qabul qilinadi. Bu jarayonlar demokratik, avtoritar yoki liberal usullarda amalga oshirilishi mumkin. Psixologlar oilaviy qaror qabul qilishning ta'sirini o'rganib, oilaning ichki barqarorligini ta'minlash uchun eng maqbul usullarni taklif qiladi.

Har qanday oilada nizolar yuzaga kelishi tabiiy. Ushbu nizolarni muvaffaqiyatli hal qilish oilaning psixologik barqarorligi uchun muhim ahamiyatga ega. Nizolarni hal qilishda quyidagi omillar muhim hisoblanadi:

-Oila a'zolari bir-birining hissiy holatini tushunishga harakat qilishi kerak. Bu, nizolarni yumshatishda va konstruktiv yechimlarni topishda muhim omil hisoblanadi.

-Har bir tomonning fikrini tinglash va hurmat qilish nizolarni hal qilishda asosiy qadamdir.

-Nizolarni hal qilishda agressiv yoki salbiy hissiyotlar muloqotga xalaqit berishi mumkin. Tinch va samimiy suhbat muammoni tezroq hal qilishga yordam beradi.

Oilaviy hayotda stress va hissiy bosim muqarrar bo'lishi mumkin. Bu, asosan, iqtisodiy qiyinchiliklar, kasalliklar yoki hayotdagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Biroq stressni samarali boshqarish oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Psixologlar stress bilan kurashish uchun quyidagi usullarni taklif qilishadi:

➤ Qo'llab-quvvatlash tizimi: Oila a'zolari bir-birlarini ruhiy qo'llab-quvvatlashlari stressni kamaytirishga yordam beradi.

➤ Birgalikda vaqt o'tkazish: Oila bilan vaqt o'tkazish, birgalikda faoliyatlar bilan shug'ullanish hissiy bog'liqlikni kuchaytiradi.

➤ Psixologik maslahat: Professional psixolog yordami, stressni boshqarishda va oilaviy muammolarni hal qilishda samarali usul hisoblanadi.

Oilada har bir a'zo o'ziga xos rolga ega. Bu rollar ota-onalar, farzandlar va boshqa qarindoshlar o'rtasidagi munosabatlarni belgilaydi. Rollar oilaning ijtimoiy va madaniy xususiyatlariga qarab o'zgarishi mumkin. Zamonaviy jamiyatda oilaviy rollar ko'pincha qayta ko'rib chiqilmoqda, bu esa ba'zan nizolarga yoki yangi muammolar paydo bo'lishiga olib keladi. Oilaviy rollarni moslashuvchan va kelishilgan holda taqsimlash oilaning umumiy barqarorligiga xizmat qiladi.

Oila va jamiyat bir-biriga o'zaro bog'liqdir. Oiladagi barqarorlik jamiyat rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, jamiyatdagi o'zgarishlar, ijtimoiy va iqtisodiy muhit oilaviy hayotga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, zamonaviy texnologiyalar oiladagi kommunikatsiya usullarini o'zgartirgan bo'lsa, iqtisodiy qiyinchiliklar oilaviy nizolarning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Oila psixologiyasi ushbu jarayonlarni o'rganib, oilani tashqi ta'sirlardan himoya qilish va uning mustahkamligini ta'minlash uchun tavsiyalar ishlab chiqadi.

Oilaviy barkamollikka erishish uchun quyidagi omillar muhim ahamiyatga ega:

- Hurmat va ishonch: Oila aʼzolari oʻrtasida oʻzaro hurmat va ishonchni rivojlantirish oilaning barqarorligini taʼminlaydi.
- Birgalikda maqsadlar: Oila umumiy maqsadlar va qadriyatlar asosida birlashishi kerak.
- Moslashuvchanlik: Hayotdagi oʻzgarishlarga moslashish va yangi vaziyatlarga tayyor turish oilani kuchli qiladi.
- Fikriy va hissiy qoʻllab-quvvatlash: Har bir aʼzo oila uchun oʻz hissasini qoʻshishi, bir-birini qoʻllab-quvvatlashi kerak.

Oila psixologiyasi oilaning mustahkamligi va barqarorligini taʼminlashda muhim rol oʻynaydi. Ushbu fan oilaviy hayotning barcha jihatlarini oʻrganish orqali sogʻlom va barkamol oilalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Kommunikatsiya, nizolarni hal qilish, stressni boshqarish kabi omillarni chuqur tahlil qilish va ularni amaliyotda qoʻllash orqali jamiyatning ijtimoiy barqarorligi mustahkamlanadi. Barkamol oila esa har bir jamiyatning poydevorini tashkil etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abduqodirov, R. "Oilaviy psixologiya: asosiy nazariya va amaliyot." Toshkent: Maʼnaviyat nashriyoti, 2018.
2. Yoʻldosheva, G. "Psixologik muammolarni oilaviy yondashuv asosida hal qilish." Toshkent: Oʻzbekiston Milliy Universiteti nashriyoti, 2020.
3. Karimova, Z. "Oiladagi shaxslararo munosabatlar va ularning psixologik asoslari." Toshkent: Ilm-Ziyo nashriyoti, 2017.
4. Tursunov, A. "Oilada stress va nizolarni boshqarish psixologiyasi." Toshkent: Universitet nashriyoti, 2019.
5. Qodirov, H. "Oila psixologiyasi va ijtimoiy muhit." Toshkent: Fan va Texnologiya, 2015.
6. Saidov, S. "Oilaviy barkamollikni taʼminlashda psixologik yondashuv." Toshkent: Maʼrifat nashriyoti, 2021.