

PSIXOLOGIK ADAPTATSIYS VA OILA INTEGRATSIYASI

*Olloyorova Adolat Ròzimboy qizi**Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasi amaliy psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi**Shukurboyeva Guljanat Adilbek qizi**Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasi amaliy psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi**Mambetiyarova Venera Rayimbayevna**Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universitet pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi*

Psixologik Adaptatsiya va Oila Integratsiyasi

Annatatsiya: Psixologik adaptatsiya shaxsning yangi sharoitlarga moslashish va muvozanatni saqlash jarayonini anglatadi. Bu jarayon insonning ruhiy barqarorligini, emotsional moslashuvchanligini va tashqi muhitga bo'lgan munosabatini shakllantiradi. Oila integratsiyasi esa oiladagi a'zolar o'rtasidagi birlik, o'zaro tushunish va hissiy qo'llab-quvvatlashni mustahkamlashga qaratilgan. Mazkur mavzu oilaviy munosabatlarning inson psixologik moslashuviga ta'sirini tahlil qiladi. Oiladagi qo'llab-quvvatlash, mehr va hamkorlik shaxsning stressni boshqarishi va hayotdagi qiyinchiliklarni yengishi uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu mavzuni o'rganish sog'lom oilaviy muhit yaratish va shaxsiy rivojlanishga ko'maklashish uchun dolzarbdir.

Kalit so'zlar: Psixologik adaptatsiya, oila integratsiyasi, ruhiy moslashuv, oila munosabatlari, stressni boshqarish, oilaviy qo'llab-quvvatlash, hissiy barqarorlik, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy moslashuv, oilaviy muhit, shaxslararo munosabatlar, oila mustahkamligi, emotsional qo'llab-quvvatlash, yangi sharoitlarga moslashish, oila dinamikasi.

Kirish: Psixologik adaptatsiya insonning yangi sharoit va vaziyatlarga moslashish qobiliyatini anglatadi. Bu jarayon odamning ichki hissiy holati va tashqi muhit talablari o'rtasida muvozanatni saqlashga yordam beradi. Psixologik moslashuv

jarayoni hayotiy qiyinchiliklarni yengish, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash va stressni boshqarishni o'z ichiga oladi. Oila integratsiyasi oilaning birlashganligi va ichki tuzilishini mustahkamlashga qaratilgan jarayondir. Bu jarayon oiladagi har bir a'zoning hissiy ehtiyojlarini qondirish, o'zaro ishonch va qo'llab-quvvatlashni shakllantirish bilan bog'liq. Oilaviy integratsiya sog'lom oilaviy muhitni yaratish va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishda asosiy omil hisoblanadi.

Psixologik adaptatsiya va oila integratsiyasi o'rtasidagi bog'liqlik:

Oilalarning moslashuvchanligi insonning psixologik barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Oilaning hissiy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi shaxsning stressni yengishi va yangi vaziyatlarga moslashishida muhim rol o'ynaydi.

Oilaviy integratsiya orqali shaxsda o'zini xavfsiz va qabul qilingan his qilish tuyg'usi shakllanadi, bu esa psixologik moslashuvni tezlashtiradi.

Praktik ahamiyati:

Mustahkam oilaviy muhitni shakllantirish orqali insonning ruhiy sog'lig'ini saqlash mumkin.

Oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish psixologik muammolarni oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik adaptatsiya va oila integratsiyasiga oid bilimlar oilaviy munosabatlarni mustahkamlashda va ijtimoiy uyg'unlikka erishishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Psixologik adaptatsiya va oila integratsiyasi: hayotiy misollar va muhokama

Hayotiy vaziyatlar

1. Yangi shaharga ko'chib o'tish:

Farhod o'z oilasi bilan boshqa shaharga ko'chib o'tdi. U yangi joyda ish topdi, farzandlari yangi maktabga bordi. Dastlab, oila uchun moslashuv qiyin kechdi: Farhod ish joyida yangi odamlar bilan til topishishda qiynaldi, bolalari esa maktabdagi yangi sinfdoshlariga qo'shilib keta olmadi. Oilaviy qo'llab-quvvatlash natijasida ular qiyinchiliklarni yengib, yangi muhitga moslashdi.

Savol: Oila bu vaziyatda qanday rol o'ynadi?

Javob: Oilaning bir-biriga yordam berishi, muammolarni birgalikda hal qilishi psixologik adaptatsiyani osonlashtirdi. Farhodning oilasi stressni boshqarishda o'zaro hissiy qo'llab-quvvatlashni namoyon qildi.

2. Ishsiz qolgan otaning ahvoli:

Sarvar o'n yildan buyon ishlagan joyidan qisqartirilib, ishsiz qoldi. Bu vaziyatda u o'zini qadrsiz va tushkun his qildi. Ammo uning oilasi uni qo'llab-quvvatladi, boshqa ish qidirishga yordam berdi va vaqtincha moliyaviy masalalarni birgalikda hal qilishga kelishib oldilar. Oila a'zolarining birligi va motivatsiyasi tufayli Sarvar yangi ish topdi va o'ziga bo'lgan ishonchini tikladi.

Savol: Psixologik adaptatsiyada oilaning qaysi jihati muhim bo'ldi?

Javob: Oilaning ijobiy motivatsiyasi, sabr va muammolarni birgalikda hal qilish qobiliyati Sarvarning psixologik moslashuvini tezlashtirdi.

Muhokama savollari va javoblari

1. Stressli vaziyatlarda oila qanday ta'sir qiladi?

Javob: Oila stressni yengishda asosiy rol o'ynaydi. Hissiy qo'llab-quvvatlash, muammolarni birgalikda muhokama qilish va bir-biriga tayanish stressni kamaytiradi.

2. Oila integratsiyasining psixologik adaptatsiyaga qanday ta'siri bor?

Javob: Oila integratsiyasi shaxsda xavfsizlik hissini kuchaytiradi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va tashqi muhitga moslashishni tezlashtiradi.

3. Oilaviy qo'llab-quvvatlash yo'qligida nima sodir bo'ladi.

Javob: Oilaviy qo'llab-quvvatlash yo'qligi shaxsning stressga qarshi turish qobiliyatini pasaytiradi, psixologik moslashuv jarayoni esa uzoq va og'ir kechadi.

Xulosa: Psixologik adaptatsiya va oila integratsiyasi insonning shaxsiy rivoji va hayotdagi muvaffaqiyati uchun muhim ahamiyatga ega. Mustahkam oila nafaqat stressli vaziyatlarni yengishda yordam beradi, balki shaxsning yangi imkoniyatlar sari intilishiga ham turtki bo'ladi. Oilaviy birdamlik inson ruhiy sog'ligini saqlash va ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli qo'shilishning asosiy omillaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

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