“PSIXOLOGIK ADAPTATSIYA STRATEGIYASI VA OILAVIY INTEGRATSIYASI”

Qoraqalpoq Davlat Universiteti

Pedagogika va psixologiya kafedrasi assistenti

Mambetiyarova Venera

Amaliy psixologiya yo’nalishi 3-bosqich talabasi

Qurbonboyeva Sevara

Annotatsiya: *Ushbu maqolada 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'zlar: *Psixologik moslashuv, hayotiy inqirozlar, ijobiy fikrlash, shaxsiy o'sish, hissiy tartibga solish, ijtimoiy aloqalar, ruhiy salomatlik, o'rta hayot inqirozi.*

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:

Kirish. Oila – inson hayotidagi eng muhim ijtimoiy institutlardan biri bo‘lib, unda shaxsning kamoloti va jamiyatga moslashuvi kechadi. Ayniqsa, yosh kelinlar uchun yangi oila muhitiga moslashish jarayoni juda muhim va murakkab bosqich hisoblanadi. Ushbu maqolada yosh kelinlarning oilaga moslashish jarayoni, uning psixologik asoslari va ta’sir etuvchi omillar tahlil qilinadi.

Moslashish jarayonining ijtimoiy muxitga faol ta’sir etish ko’rinishi va muhitdagi maqsad va qadriyatlarni kelishuvchanlik bilan, passiv qabul qilish ko’rinishi bo’ladi. Ijtimoiy moslashuv shaxs ijtimoiylashuvining asosiy ijtimoiy-psixologik omillaridan biridir. Ijtimoiy moslashuvning samaradorligi ko’p jihatdan individ o’zini va o’zining ijtimoiy aloqalarini qanchalik o’xshash (adekvat) anglashiga bog’liq. Birinchi marta “moslashish” atamasi (lotincha adapto-moslashtiraman) 18 asrning ikkinchi yarmida ishlatilgan. Nemis fiziologi Aubert ko’rish va eshitish organlarining harakatlarga javoban sezgirligini moslashtirish hodisasiga nisbatan ushbu tushunchadan foydalanadi.[1. 132]

Q.Turg’unovning ruscha-o’zbekcha psixologiya terminlarining izohli lug’atida adaptatsiya tushunchasi quyidagicha izohlanadi: adaptatsiya-(lat. Adaptatio-to’g’rilanmoq, moslanmoq, sozlanmoq)-adaptatsiya, sezgi organlari (analizatorlar)ning ta’surot kuchiga moslashuvi natijasida muayyan sezgirlikning o’zgarishi. Adaptatsiya hodisasida sezgirlik ortish tomoniga ham, kamayish tomoniga ham o’zgarishi mumkin; kuchli ta’surotdan kuchsiz ta’surotga o’tganda sezgirlik asta-sekin ortib boradi, ta’surot kuchayganda esa, sezgirlik, aksincha, kamayib boradi. Adaptatsiya qonuniyati, organik sezgilardan boshqa, barcha sezgilar sohasiga xosdir. Entsiklopedik lug’atda adaptatsiya (lot.), biologiyada-organizmlar (va ularning gruppalari) tuzilishi va funktsiyalarining yashash sharoitiga moslashuvi. Fiziologiya va meditsinada ko’nikish jarayonini bildiradi.

Hozirgi yangi davrda O‘zbekiston Respublikasida eng asosiy e’tibor ta’lim tizimi va uning sifatiga hamda har bir shaxsga ijtimoiy muhitga moslashish uchun qulay sharoitlarni yaratib berishga qaratilayotganligi hech kimga sir emas. Ushbu e’tiborni 2023- yilning nomlanishida ham, ya’ni 2023-yil “Insonga e’tibor va sifatli ta’lim” deb e’lon qilinganligi ham yuqoridagi fikrimizning dalilidir.[2. 145]

Aynan oliy ta’limda ilm olishning ilk bosqichlarida yangi bilimlarni o‘zlashtiruvchi talabalar duch keladigan asosiy muammolardan biri bu ushbu yangicha jarayonga moslashish (adaptatsiya)dir.Ijtimoiy adaptatsiya jarayonida ularga albatta ta’sir ko‘rsatuvchi psixologik va diniy psixologik omillar mavjud bo‘ladi.Buning

asosiy sababi talabalarning aksariyat qismi o‘zi yashab turgan hududidan olisda joylashgan Oliy ta’lim muassasalariga o‘qishga kirishadi va shu sababdan ular o‘zlari uchun yangi bo‘lgan muhitga,sharoitga,boshqa notanish shaxslar guruhiga tushib qolishadi. Bu vaqtda turli darajadagi va ko‘rinishdagi psixologik, fiziologik, ijtimoiy,moddiy va boshqa bir qancha o‘zgarishlar sodir bo‘ladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev xalqimizning dunyoqarashida tobora chuqur va mustahkam o‘rin egallayotgan bag‘rikenglik tamoyili to‘g‘risida shunday deydi: “Bizning qadimiy va saxovatli zaminimizda ko‘p asrlar davomida turli millat va elat, madaniyat va din vakillari tinch-totuv yashab kelgan. Mehmondo‘stlik, ezgulik, qalb saxovati va tom ma’nodagi bag‘rikenglik bizning xalqimizga doimo xos bo‘lgan va uning mentaliteti asosini tashkil etadi”[3. 152]

O‘zbekistonning kelajagi tinchlik va bag‘rikenglik, madaniyatlararo uyg‘unlik va millatlararo totuvlik kabi omillar bilan chambarchas bog‘langan. O‘zbekistonda turli dinlarga mansub qadriyatlarni asrab-avaylashga, barcha fuqarolarga o‘z e’tiqodini amalga oshirish uchun zarur sharoitlarni yaratib berishga, dinlar va millatlararo hamjihatlikni yanada mustahkamlashga, ular o‘rtasida qadimiy mushtarak an’analarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda hamda shunga moss hart-sharoitlar yaratilmoqda. Ijtimoiy adaptatsiyaga ta’sir etuvchi diniy psixologik omillardan yana biri bu diniy ong tushunchasidir. Talabalarda diniy ongning qay darajada shakllanganligi va qaysi diniy jamoaga mansubligi ijtimoiy adaptatsiya jarayonida muhin sanaladi.

Oilaviy hayotga adaptatsiya potensiali ijtiinoiy-psixologik tadqiqot predmeti sifatida o‘tkazilgan izlanayotgan muammo bo‘yicha ilmiy adabiyotlar tahlili ko'rsatadiki, oilaviy hayotga adaptatsiyaning samaraligi ko‘plab omillarga bogliq bolib, ular orasida shaxsiy tuzilmalarning muayyan kompleksi yetakchi boladi va adaptatsiya potensiali sifatida qaralashi mumkin. Bunda ushbu atama, oila kesimida nisbatan yangi bolib, tadqiqotchilar tomonidan turlicha - oilaviy hayotga adaptatsiyalanuvchanlik, muayyan qobiliyatlar. oilaviy hayotga tayyorlik, sifatlar,

individual-psixologik xususiyatlar. ularning o‘ziga xos sintezi sifatida talqin qilinadi. Bunday holat faoliyatning, uning prizmasi orqali bu tushuncha, odatda, har bir alohida holatda talilil qilinadi, maxsus tuzilishi biIan ham. olimlarning nazariy yondashishlari bilan ham bogiangan.[4. 155]

Oila Integratsiyasining Asosiy Jihatlari

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.[5. 142]

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.[6. 134]

Bu bilan shu ham tushuntiriladiki, ba’zi bir olimlar adaptatsiya potensialini shaxs fonida, boshqalari esa, shakllanishi istalgan natijalarga erishish uchun zarurat deb

hisoblaydigan psixik funksiyalarni hisobga olgan holda, funksional fonda ko‘rib chiqadilar.

Xulosa. Yosh kelinlarning oila muhitiga moslashuvi ko‘plab psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liq murakkab jarayondir. Ushbu jarayonda turmush o‘rtog‘ining yordami, oila an’analarini tushunish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Psixologik yordam va o‘zini rivojlantirish yo‘li orqali yosh kelinlar yangi hayot tarziga yengilroq moslasha oladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Oila kodeksi. – Toshkent: Adolat, 2016.

2. Ganieva M.X, Latipova N.M., Karamyan M. Ijtimoiy ish asoslari. Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent: 2010.

3. Abdilkhakimovna, Mamaradjabova Bogzoda. "Influence of self-consciousness of a person on family relationships and its psycho-correction." (2022).

4. Abdilkhakimovna, Mamaradjabova Bogzoda. "Psychological Mechanisms of the Influence of Self-Awareness Strategy on the Development of Children's Emotions in the Family." Web of Semantics: Journal of Interdisciplinary Science 2 (2024): 229-232.

5. GAFFOROVA, Dilfuza. "Provoking factors of family breakdown in modern society." Transnational Journal of Medicine & Health 2.10 (2023): 3-5.