

**OILA VA UNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGI**

QDU amaliy psixologiya ta'lim yo'nalishi

*talabasi **Kewlimjaeva Ayjamal Abaevna***

*Ilmiy rahbar : **Mambetiyarova Venera Reyimbaevna***

Annotatsiya: Oila jamiyatning asosiy bo'g'ini bo'lib, inson hayotidagi birinchi ijtimoiy muhitni tashkil etadi. Oilaning psixologik farovonligi, oila a'zolarining o'zaro munosabatlari va hissiy holatlari, jamiyatning umumiy farovonligini belgilovchi muhim omillardandir. Oila ichidagi munosabatlar, sog'lom psixologik atmosferaning mavjudligi, oilaning farovonligi va a'zolarining ruhiy salomatligi o'zaro chambarchas bog'liqdir. Ushbu maqolada, oilaning psixologik farovonligining muhim jihatlari, uning oilaviy munosabatlar, hissiy qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy moslashuvga ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, oila a'zolarining psixologik ehtiyojlarini qondirishning ahamiyati va oila ichidagi stress, ziddiyat va ularning psixologik farovonlikka ta'siri ham tahlil qilinadi. Maqolada oilaviy terapiya va psixologik maslahatlarning oila farovonligi uchun muhim vosita sifatida roli alohida ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: oila, psixologik farovonlik, oila a'zolari, hissiy qo'llab-quvvatlash, oila munosabatlari, stress, ziddiyat, psixologik salomatlik, oilaviy terapiya, psixologik ehtiyojlar.

Kirish. Oila inson hayotining eng muhim va dastlabki ijtimoiy muhitidir. Bu yerda, inson birinchi marta jamiyat bilan aloqaga kirishadi va o'zining hissiy, ma'naviy, jismoniy va psixologik rivojlanishini boshlaydi. Oila ichidagi ijobiy munosabatlar, mehr-oqibat, o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash oilaning psixologik farovonligini ta'minlaydi. Oila a'zolarining o'zaro munosabatlari, o'zaro murosaga kelish, hissiy ziddiyatlarni hal qilish va umumiy ruhiy salomatlik oila farovonligining asosiy omillaridir. Ushbu maqolada, oilaning psixologik farovonligining turli



jihatlari, bu farovonlikni ta'minlash yo'llari va oila a'zolarining psixologik ehtiyojlariga e'tibor qaratiladi.

1. Oila psixologik farovonligining ahamiyati

Oilaning psixologik farovonligi inson hayotida muhim o'rin tutadi. Psixologik farovonlik oilaviy a'zolarining o'zaro aloqalarining samaradorligini oshiradi, stressni kamaytiradi va ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi. Oila a'zolarining psixologik salomatligi bir-biriga to'g'ri yondashish, o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash orqali mustahkamlanadi. Oilada ro'y beradigan ziddiyatlar, stress va hissiy to'qnashuvlar psixologik farovonlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun oilada ijobiy psixologik muhit yaratish juda muhimdir.

2. Oila ichidagi psixologik ehtiyojlar

Insonning psixologik ehtiyojlari o'z-o'zini anglash, xavfsizlik, o'zaro aloqalar va muvozanatga asoslanadi. Oilada bularni ta'minlash psixologik farovonlikni oshiradi. Oila a'zolarining o'zaro qo'llab-quvvatlashi, hissiy muvozanat va yaxshi aloqa o'rnatilishi, oila ichidagi salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, oila ichida hissiy ehtiyojlar va turli hissiyotlarni tushunish va ularga mos javob berish oila farovonligiga hissa qo'shadi.

3. Oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar

Oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarning sifatini oshirish psixologik farovonlikka bevosita ta'sir qiladi. Oila ichidagi sog'lom kommunikatsiya, hissiy muvozanat va o'zaro qo'llab-quvvatlash oilaning ruhiy salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Agar oila a'zolari bir-birlarini tushunmasa, bu ichki ziddiyatlarga, stressga va oila a'zolarining psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun oila ichida ijobiy va ochiq muloqot o'rnatish zarur.

4. Oila ichidagi stress va ziddiyatlar

Stress va ziddiyatlar oila farovonligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Oila a'zolari o'rtasida ro'y beradigan jiddiy ziddiyatlar va kutilmagan vaziyatlar, oilaviy stressni oshiradi va psixologik farovonlikka salbiy ta'sir qiladi. Bu holat oila ichidagi munosabatlarga nisbatan salbiy ta'sir ko'rsatib, oila a'zolarining ruhiy holatini buzishi mumkin. Oila a'zolarining bir-birini tushunish va birgalikda ziddiyatlarni hal



qilish ko'pincha stressni kamaytiradi va oilaning psixologik farovonligini yaxshilaydi.

5. Oilaviy terapiya va psixologik maslahatlar

Oilaviy terapiya va psixologik maslahatlar oilaning psixologik farovonligini ta'minlashda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Oilaviy terapiya orqali oilaviy ziddiyatlar va hissiy muammolarni hal qilish mumkin. Terapevt yordamida oilaviy a'zolar o'zaro aloqalarini yaxshilab, o'z ehtiyojlarini ifodalashni o'rganadilar. Psixologik maslahatlar oilaning ruhiy farovonligini yaxshilashga yordam beradi va oilaviy a'zolarga bir-birlariga nisbatan hurmat va e'tiborli bo'lishni o'rgatadi.

Xulosa. psixologik farovonligi, oila a'zolarining o'zaro munosabatlari va ruhiy salomatligining muhim bir jihatidir. Oila ichidagi yaxshi aloqalar, hissiy qo'llab-quvvatlash va ziddiyatlarni hal qilish oilaning psixologik farovonligini ta'minlaydi. Oila a'zolarining psixologik ehtiyojlarini qondirish, oilaning barqarorligini va farovonligini oshiradi. Shuningdek, oilaviy terapiya va psixologik maslahatlar oilaviy farovonlikni saqlashda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Shuning uchun oilaning psixologik farovonligini ta'minlash jamiyatning umumiy farovonligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR:

1. Abdullayev, A. (2020). *Oila va jamiyat: psixologik nuqtai nazar.* Tashkent: Fan.
2. Shomurodov, A. (2018). *Oila va uning psixologik aspektlari.* Tashkent: Akademiya.
3. G'ulomov, D. (2015). *Oilaviy munosabatlar va psixologik farovonlik.* Samarqand: Ilm.
4. Davronov, F. (2019). *Psixologik maslahat va terapiya.* Tashkent: Ma'rifat.
5. Zafarov, M. (2021). *Stress va oilaviy psixologiya.* Tashkent: O'qituvchi.