

YOSH KELINLAR ADAPTATSIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK ASOSLARI

G'afforova Dilfuza Jo'rayevna

*Termiz davlat universiteti 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:

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.

1. Yosh kelinning adaptatsiya jarayoniga umumiy tavsif

Adaptatsiya – shaxsning yangi muhitga moslashuv jarayoni bo'lib, u fiziologik, ijtimoiy va psixologik omillar bilan bog'liq. Yosh kelinning yangi oilaga kirib kelishi, yangi turmush tarziga, qadriyatlarga va an'analarga moslashishi talab etiladi.

2. Adaptatsiya jarayoniga ta'sir etuvchi omillar

Yosh kelinning yangi oila muhitiga moslashuviga bir necha omillar ta'sir ko'rsatadi:

Shaxsiy psixologik xususiyatlar – kelinning xarakter turi, asab tizimi, stressga chidamliligi, ochiqko'ngilligi moslashish jarayonini osonlashtiradi yoki qiyinlashtiradi.

Oila an'analari va madaniy muhit – turmush o'rtog'ining oilasidagi urf-odatlar, ularning yosh kelinga bo'lgan munosabati, muhitning yordam yoki bosim ko'rsatishi moslashuv jarayoniga ta'sir qiladi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – kelinning o'z oilasi, do'stlari va boshqa yaqinlari tomonidan qo'llab-quvvatlanishi stressni kamaytirib, moslashuv jarayonini yengillashtiradi.

Er-xotin o'rtasidagi munosabat – turmush o'rtog'ining tushunish va yordam ko'rsatish darajasi, uning oilaviy muammolarni hal qilishga tayyorligi kelinning adaptatsiya jarayonida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Iqtisodiy omillar – moddiy barqarorlik va kelinning o'z mustaqilligini his qilishi emotsional holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Psixologik qiyinchiliklar va ularni yengish usullari

Yosh kelinlar adaptatsiya jarayonida turli psixologik qiyinchiliklarga duch keladilar:

Stress va xavotir – yangi muhitga moslashishdagi qiyinchiliklar, yaqinlardan uzoqlashish hissi kelinning emotsional holatiga ta'sir qiladi.

Moslashuv muammolari – yangi oila an'alarini qabul qilish, o'z mavqeini aniqlash, keksalar bilan munosabatlarni yo'lga qo'yish zaruriyati.

Rolli qarama-qarshiliklar – bir vaqtning o'zida kelin, rafika va boshqa ijtimoiy rollarni bajarish zaruriyati.

Qiyinchiliklarni yengish usullari:

Psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish – sabr-toqatlilik, ijobiy fikrlash va stressga chidamlilikni rivojlantirish.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish – turmush o'rtog'i, yaqinlar va do'stlar bilan emotsional muloqotni saqlash.

Oila a'zolari bilan samarali muloqot qilish – muammolarni ochiq muhokama qilish, kelishuv va tushunishga intilish.

Shaxsiy rivojlanish va mustaqillikni saqlash – ta'lim olish, kasb egallash yoki kizikishlar orqali o'zini namoyon qilish.

Oilaviy hayotga adaptatsiya potentsiali ijtimoiy-psixologik tadqiqot predmeti sifatida o'tkazilgan izlanayotgan muammo bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili ko'rsatadiki, oilaviy hayotga adaptatsiyaning samaraligi ko'plab omillarga bogliq bo'lib, ular orasida shaxsiy tuzilmalarning muayyan kompleksi yetakchi boladi va adaptatsiya potentsiali sifatida qaralishi mumkin. Bunda ushbu atama, oila kesimida nisbatan yangi bo'lib, 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 bilan ham. olimlarning nazariy yondashishlari bilan ham bogliangan. Bu bilan shu ham tushuntiriladiki, ba'zi bir olimlar adaptatsiya potentsialini 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 ro‘yxati:

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.
6. GAFFOROVA, Dilfuza. "Psychoprophylaxis of monthly conflict generating disagreements in modern society." *Young Scholar's Academic Journal* 2.7 (2023): 5-7.
7. Juraevna, Dilfuza Gafforova. "Preparing young boys and girls for family life." (2022).
8. Mamaradjabova, B. A. "Psychological interpretation of the phenomenon of happiness in the process of personal self-realization." *World Bulletin of Social Sciences* 23 (2023): 64-69.