

OILA PSIXOLOGIYASI: ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA PSIXOLOGIK FAROVONLIK OMILLARI

Oripova Nigora Tursinboyevna

Namangan davlat Universiteti

Pedagogika fakulteti ijtimoiy ish

yo'nalishi 3-bosqich talabasi

*Ilmiy rahbari: **Rahmatova Hayrixon***

Anotatsiya: Mazkur maqolada oila psixologiyasining nazariy asoslari, zamonaviy oilaviy modeldagi psixologik munosabatlar, stress va nizolarni boshqarish strategiyalari hamda ota-onalik psixologiyasi tahlil etilgan. Shuningdek, sog'lom oilaviy muhitning shaxsiy va ijtimoiy salomatlikka ta'siri yoritilgan. Oila a'zolari o'rtasidagi kommunikatsiya, emotsional yaqinlik, qadriyatlar uyg'unligi kabi muhim psixologik omillar ilmiy asosda tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, oilaviy barqarorlik va psixologik farovonlikni ta'minlashda ijtimoiy-psixologik xizmatlar va zamonaviy psixoterapevtik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: Oila psixologiyasi, oilaviy munosabatlar, psixologik farovonlik, nizolarni boshqarish, ota-onalik, emotsional yaqinlik, kommunikatsiya, stress, zamonaviy oila modeli.

Oila inson hayotining markaziy institutlaridan biri bo'lib, shaxsning ruhiy-ijtimoiy shakllanishida asosiy rol o'ynaydi. Oila psixologiyasi esa ushbu institut ichida kechadigan psixologik jarayonlar, muammolar va munosabatlarni o'rganadigan fan sifatida ajralib turadi. Hozirgi kunda jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, turmush tarzi va qadriyatlar tizimidagi transformatsiyalar oila psixologiyasi sohasida yangi ilmiy yondashuv va amaliy mexanizmlarni joriy etishni taqozo etmoqda.

Oila psixologiyasi — bu oilaviy munosabatlar, turmush o'rtoqlar o'rtasidagi kommunikatsiya, ota-onalik vazifalari, bolalarning ruhiy tarbiyasi, nizolarni boshqarish kabi jarayonlarni o'rganadi. Uning predmeti oilada sodir bo'ladigan shaxslararo psixologik aloqalar, rollar taqsimoti, hissiy va kognitiv reaksiyalar, shuningdek, oilaviy sistemaning rivojlanish bosqichlari bilan bog'liq.

Psixologik jihatdan sog'lom oila — bu muvozanatli kommunikatsiya, o'zaro ishonch, qo'llab-quvvatlash, konfliktlarni hal qilish qobiliyati, bolalarning emotsional xavfsizligi ta'minlangan muhitdir.

Hozirgi davrda oilaning an'anaviy modeli o'rniga turli xil zamonaviy modellari paydo bo'lmoqda: yagona ota-onali oilalar, nikohsiz birga yashash, rekonstruksiya qilingan oilalar (masalan, ajrashgandan so'ng boshqa oila tuzgan ota yoki onaning oilasi). Bu turdagi oilalar yangi psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda.

Xususan, bolalarda identifikatsiya muammolari, o'zini qadrlash darajasining pastligi, barqarorlik hissining yetishmasligi kuzatiladi.

Shuningdek, ayollar va erkaklar orasida oiladagi rollar o'zgarib bormoqda. Gender rollarining yangicha talqini — ayolning faolligi va erkakning emotsional jihatdan ochiqligi oila psixologiyasida yangicha yondashuvlarni talab qiladi.

Oila ichidagi sog'lom munosabatlar quyidagi psixologik omillarga bog'liq:

- **Kommunikatsiya:** Ochiq, halol va faol muloqot oilaviy muhitda ijobiy energiya yaratadi. Tinglash ko'nikmasi, fikr bildirish madaniyati va empatiya muhim rol o'ynaydi.
- **Emotsional yaqinlik:** Muhabbat, iliqlik, hurmat va qadr-qimmatga asoslangan munosabatlar oilaviy aloqalarni mustahkamlaydi.
- **Stressga bardoshlilik:** Muammolarni birga yengib o'tish qobiliyati, o'zaro ko'mak va ijobiy motivatsiya oila barqarorligini ta'minlaydi.
- **Qadriyatlar birligi:** Oila a'zolarining umumiy hayotiy maqsad va qadriyatlarga ega bo'lishi ular orasidagi birlikni kuchaytiradi.

Ota-onalik oila psixologiyasida markaziy o'rinni egallaydi. Har bir bosqichda bolaning emotsional va intellektual ehtiyojlarini tushunish ota-onalardan yuqori psixologik savodxonlikni talab etadi. Erikson va Piaget kabi mutaxassislar ta'kidlaganidek, har bir yosh bosqichining o'ziga xos psixologik vazifalari bor.

Masalan, 0–6 yoshdagi bola uchun xavfsizlik va muhabbat hissi muhim bo'lsa, 6–12 yoshda o'z-o'zini qadrlash, mustaqillik va ijtimoiy munosabatlar markazga chiqadi. Ota-onaning noto'g'ri munosabati, befarqlik yoki haddan tashqari nazorat bolalarda psixologik iz qoldirishi mumkin.

Oilada muqarrar tarzda kelishmovchiliklar yuzaga keladi. Ularni to'g'ri boshqarish, yechim topish madaniyati oila barqarorligini belgilaydi. Konfliktlarning asosiy sabablari quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

- Moliyaviy bosim va resurslar taqchilligi
- Kompromissga kelmaslik
- E'tibor va hissiy yaqinlikning yetishmasligi
- Ishonch muammolari

Nizolarni hal qilishda “g'alaba-g'alaba” strategiyasi, ya'ni har ikki tomonning manfaatini inobatga olgan kelishuv eng samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi. Psixoterapevtik metodlar, masalan, oilaviy konsultatsiya, kognitiv-hulqiy terapiya, mediatsiya muhim vosita sifatida qo'llaniladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oila muhitining sifat darajasi bevosita ruhiy salomatlikka ta'sir qiladi. Oilaviy stresslar — ajralish, zo'ravonlik, ishsizlik, uzoq muddatli kasalliklar — oilaning barcha a'zolarida emotsional buzilishlarga sabab bo'ladi. Ayniqsa, oilada tajovuzkorlik va zo'ravonlik mavjud bo'lsa, bolalar depressiya, xavotir, fobiya, ijtimoiy chekinish kabi buzilishlarga uchrashi mumkin.

Shu sababli oilaviy psixologik xizmatlar tizimi — maktab psixologlari, oilaviy maslahat markazlari, profilaktika dasturlari — kuchaytirilishi zarur.

Oila psixologiyasi — bu faqatgina muammolarni aniqlovchi emas, balki ularni barqaror hal qilish yo'llarini taklif qiluvchi, shaxsiy va ijtimoiy farovonlikni ta'minlovchi fan. Hozirgi globallashuv, individualizmning kuchayishi va qadriyatlar erkinligining ortishi fonida oila psixologiyasining dolzarbligi yanada ortmoqda. Shuning uchun bu sohada chuqur nazariy bilimlar va amaliy yondashuvlar uyg'unligida ishlovchi mutaxassislar tayyorlash, jamiyatdagi psixologik madaniyatni rivojlantirish muhim strategik yo'nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Бодалев А. А. *Личность и общение*. — Москва: Просвещение, 1985.
2. Erickson E.H. *Childhood and Society*. — New York: W.W. Norton, 1950.
3. Minuchin S. *Families and Family Therapy*. — Harvard University Press, 1974.
4. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. — Rowman & Littlefield, 2004.
5. Асмолов А.Г. *Психология личности*. — Москва, 2010.
6. Мазур Е. *Психология семейных отношений*. — Киев, 2012.
7. Гришина Н.В. *Психология конфликта*. — СПб: Питер, 2008.
8. Қодиров Н. *Oila psixologiyasi asoslari*. — Toshkent: O'zbekiston, 2018.