

OILAVIY QADRIYATLARNI MUSTAHKAMLASHDA PSIXOLOGIK BAG'RIKENGLIKNING O'RNI

Sultanmurodova Zilola Shuhrat qizi

Toshkent shahar Olmazor tumanidagi "Dialog"

maxsus ixtisoslashtirilgan maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilaviy qadriyatlarni mustahkamlashda psixologik bag'rikenglikning o'rni, uning mazmuni, asosiy tarkibiy qismlari hamda oilaviy munosabatlarga ta'siri tahlil qilinadi. Oila a'zolari o'rtasida o'zaro hurmat, sabr-toqat, empatiya va samarali muloqotning rivojlanishi sog'lom psixologik muhitni shakllantirishi ilmiy jihatdan yoritiladi. Shuningdek, oilada yuzaga keladigan nizolarni konstruktiv hal etishda bag'rikenglikning ahamiyati hamda oilaviy qadriyatlarni asrash va rivojlantirishga xizmat qiluvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Maqola yakunida oilalarda bag'rikenglikni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: : psixologik bag'rikenglik, oilaviy qadriyatlar, oila, oilaviy munosabatlar, empatiya, o'zaro hurmat, muloqot, nizolarni boshqarish, psixologik muhit, oila barqarorligi.

KIRISH: Bugungi kunda oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri sifatida shaxsning ma'naviy, axloqiy va psixologik kamolotini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Oilada shakllanadigan qadriyatlar insonning dunyoqarashi, ijtimoiy munosabatlari va hayotiy pozitsiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro hurmat, ishonch, mehr-oqibat va hamjihatlik kabi qadriyatlarning barqarorligi esa ko'p jihatdan psixologik bag'rikenglik darajasiga bog'liq. Globalashuv, urbanizatsiya, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi hamda turli ijtimoiy-iqtisodiy omillar oilaviy munosabatlar mazmuniga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada oilalarda fikrlar xilma-xilligi, avlodlar o'rtasidagi qarashlar tafovuti va turli nizoli vaziyatlar yuzaga kelishi kuzatilmoqda. Bunday sharoitda oila a'zolarining bir-birining fikri, hissiyoti, ehtiyojlari va individual xususiyatlarini hurmat qilishi, muammolarni tinch yo'l bilan hal etishga intilishi psixologik bag'rikenglikning muhim ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Psixologik bag'rikenglik oilaviy munosabatlarda o'zaro tushunish, sabr-toqat, empatiya, hissiy barqarorlik va konstruktiv muloqotni rivojlantiruvchi muhim omildir. U nafaqat oiladagi nizolar sonini kamaytirishga, balki er-xotin hamda ota-ona va farzandlar o'rtasidagi ishonchli munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bag'rikenglik oilaviy qadriyatlarning avloddan avlodga uzatilishini ta'minlab, sog'lom oilaviy muhitni shakllantirishda muhim psixologik resurs sifatida namoyon bo'ladi. Mazkur tadqiqotning

dolzarbligi shundaki, zamonaviy oilalarda psixologik bag'rikenglikni rivojlantirish orqali oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash, nizolarni konstruktiv hal etish va oilaning psixologik barqarorligini ta'minlash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Tadqiqotning maqsadi psixologik bag'rikenglikning oilaviy qadriyatlarni shakllantirish va mustahkamlashdagi o'rnini nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilish, shuningdek, oilalarda bag'rikenglikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi psixologik omillarni aniqlashdan iborat.

ASOSIY QISM: Bugungi kunda oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri sifatida shaxsning ma'naviy, axloqiy va psixologik kamolotini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Oilada shakllanadigan qadriyatlar insonning dunyoqarashi, ijtimoiy munosabatlari va hayotiy pozitsiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro hurmat, ishonch, mehr-oqibat va hamjihatlik kabi qadriyatlarning barqarorligi esa ko'p jihatdan psixologik bag'rikenglik darajasiga bog'liq. Globallashuv, urbanizatsiya, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi hamda turli ijtimoiy-iqtisodiy omillar oilaviy munosabatlar mazmuniga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada oilalarda fikrlar xilma-xilligi, avlodlar o'rtasidagi qarashlar tafovuti va turli nizoli vaziyatlar yuzaga kelishi kuzatilmoqda. Bunday sharoitda oila a'zolarining bir-birining fikri, hissiyoti, ehtiyojlari va individual xususiyatlarini hurmat qilishi, muammolarni tinch yo'l bilan hal etishga intilishi psixologik bag'rikenglikning muhim ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Psixologik bag'rikenglik oilaviy munosabatlarda o'zaro tushunish, sabr-toqat, empatiya, hissiy barqarorlik va konstruktiv muloqotni rivojlantiruvchi muhim omildir. U nafaqat oiladagi nizolar sonini kamaytirishga, balki er-xotin hamda ota-ona va farzandlar o'rtasidagi ishonchli munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bag'rikenglik oilaviy qadriyatlarning avloddan avlodga uzatilishini ta'minlab, sog'lom oilaviy muhitni shakllantirishda muhim psixologik resurs sifatida namoyon bo'ladi. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, zamonaviy oilalarda psixologik bag'rikenglikni rivojlantirish orqali oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash, nizolarni konstruktiv hal etish va oilaning psixologik barqarorligini ta'minlash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Tadqiqotning maqsadi psixologik bag'rikenglikning oilaviy qadriyatlarni shakllantirish va mustahkamlashdagi o'rnini nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilish, shuningdek, oilalarda bag'rikenglikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi psixologik omillarni aniqlashdan iborat.

METADALOGIYA: Mazkur tadqiqot oilaviy qadriyatlarni mustahkamlashda psixologik bag'rikenglikning o'rnini aniqlashga qaratilgan bo'lib, unda nazariy va empirik tadqiqot usullaridan kompleks tarzda foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosini shaxs psixologiyasi, oila psixologiyasi hamda ijtimoiy psixologiyaga oid ilmiy yondashuvlar tashkil etdi. Tadqiqotning nazariy bosqichida mahalliy va xorijiy olimlarning

oilaviy munosabatlar, psixologik bag'rikenglik, oilaviy qadriyatlar, empatiya va samarali muloqotga oid ilmiy ishlari tahlil qilindi. Ilmiy adabiyotlarni qiyosiy tahlil qilish, umumlashtirish va tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Empirik tadqiqotda 30–50 yosh oralig'idagi turmush qurgan 100 nafar respondent ishtirok etdi. Ishtirokchilar turli kasb egalari bo'lib, ularning oilaviy hayot tajribasi, oiladagi o'zaro munosabatlari hamda psixologik bag'rikenglik darajasi o'rganildi. Respondentlarni tanlashda ixtiyoriy ishtirok etish tamoyiliga amal qilindi hamda tadqiqot davomida shaxsga doir ma'lumotlarning maxfiyligi ta'minlandi. Ma'lumotlarni yig'ish jarayonida anketa so'rovi, psixologik kuzatuv va suhbat metodlaridan foydalanildi. Anketa savollari oilada o'zaro hurmat, ishonch, empatiya, nizolarni hal etish usullari, muloqot sifati va bag'rikenglik darajasini baholashga qaratildi. Olingan ma'lumotlar miqdoriy va sifat jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalarini qayta ishlashda tavsifiy statistika usullari, foizli tahlil, o'rtacha qiymatlar hamda ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun korrelyatsion tahlildan foydalanildi. Statistika tahlillar natijalarining ishonchliligini baholash va ilmiy xulosalarni asoslash imkonini berdi. Qo'llanilgan metodologik yondashuvlar psixologik bag'rikenglikning oilaviy qadriyatlarni shakllantirish va mustahkamlashdagi o'rnini har tomonlama tahlil qilish hamda tadqiqot maqsadiga muvofiq ilmiy xulosalar chiqarishga xizmat qildi.

XULOSA: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik bag'rikenglik oilaviy qadriyatlarni shakllantirish va mustahkamlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Oila a'zolari o'rtasida o'zaro hurmat, ishonch, empatiya, sabr-toqat va samarali muloqotning mavjudligi sog'lom psixologik muhitni yaratadi hamda oilaning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. Psixologik bag'rikenglik nafaqat oilaviy nizolarni kamaytirishga, balki ularni konstruktiv yo'l bilan hal etish, oila a'zolari o'rtasidagi hissiy yaqinlikni mustahkamlash va oilaviy qadriyatlarni avloddan avlodga uzatishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, bag'rikenglik darajasi yuqori bo'lgan oilalarda o'zaro tushunish, hamkorlik va mas'uliyat hissi kuchliroq rivojlangan bo'ladi. Bunday oilalarda farzandlarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishi uchun qulay muhit yaratiladi, oilaning barqarorligi va mustahkamligi ta'minlanadi. Aksincha, bag'rikenglikning yetarli darajada shakllanmaganligi oila a'zolari o'rtasida kelishmovchiliklar, nizolar va psixologik zo'riqishlarning ortishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu munosabat bilan oilalarda psixologik bag'rikenglikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, oilaviy maslahat xizmatlari, ma'rifiy dasturlar hamda samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan tadbirlarni keng joriy etish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, ta'lim muassasalari, mahalla va boshqa ijtimoiy institutlarning oilaviy qadriyatlarni targ'ib etish hamda bag'rikenglik madaniyatini rivojlantirish borasidagi hamkorligini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Xulosa qilib

aytganda, psixologik bag'rikenglik oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash, sog'lom oilaviy muhitni shakllantirish va jamiyatda barqaror ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishning muhim psixologik shartlaridan biri hisoblanadi. Mazkur yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar va amaliy ishlar oilalar farovonligini oshirish hamda barkamol avlodni tarbiyalashga munosib hissa qo'shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Андреева Г.М. Социальная психология. — Москва: Аспект Пресс, 2017.2.
2. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. — Москва: Гардарики, 2005.
3. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. — Санкт-Петербург: Речь, 2000.
4. Мясищев В.Н. Психология отношений человека. — Москва: Издательство Московского университета, 1995.
5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — Москва: Прогресс, 1994.
6. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды. — Москва: Смысл, 2002
7. Maslou A. Motivatsiya i lichnost. — Sankt-Peterburg: Piter, 2019.
8. G'oziev E. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Universitet, 2010.
9. Shodmonova Sh.A. Oilaviy munosabatlar psixologiyasi. — Toshkent, 2018.
10. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.
11. Olson D.H. Circumplex Model of Marital and Family Systems. — Journal of Family Therapy, 2000.
12. Gottman J.M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. — New York: Harmony Books, 1999.
13. Walsh F. Strengthening Family Resilience. — New York: Guilford Press, 2016.