

OILAVIY MUHITNING O'ZINI-O'ZI BOSHQARISHGA TA'SIRI

*O'zMU Jizzax filiali Psixologiyasi
kafedrası o'qituvchisi*

Samatova Nigora Davlataliyevna

*O'zMU Jizzax filiali Oila psixologiyasi
yo'nalishi 4-bosqich talabasi*

Namuratova Madinabonu Ulug'bek qizi

Annotatsiya. Ushbu maqolada oilaviy muhitning insonning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga ta'siri tahlil qilinadi. Oila ichidagi iliq va qo'llab-quvvatlovchi muhitning shaxsiy intizom va hissiyotlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishda muhimligi ta'kidlanadi. Shuningdek, oiladagi nizolar va stressli vaziyatlarning o'z-o'zini boshqarishga salbiy ta'siri haqida so'z yuritiladi. Matnda sog'lom oilaviy muhit yaratish va uni mustahkamlash orqali insonning shaxsiy va ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyati ta'minlanishi ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: Oilaviy muhit, o'z-o'zini boshqarish, intizom, hissiyotlarni nazorat qilish, qo'llab-quvvatlash, nizolar, stress, muloqot, madaniyat, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy munosabatlar, ruhiy barqarorlik;

Abstract. This article analyzes the influence of the family environment on a person's self-control. The importance of a warm and supportive environment within the family in the formation of personal discipline and emotional management skills is emphasized. It also discusses the negative impact of family conflicts and stressful situations on self-control. The text shows that creating and strengthening a healthy family environment ensures a person's success in personal and social life.

Keywords: Family environment, self-control, discipline, emotional control, support, conflicts, stress, communication, culture, personal development, social relationships, mental stability;

Аннотация. В данной статье анализируется влияние семейной среды на самоконтроль человека. Подчеркивается важность теплой и поддерживающей среды в семье в формировании личной дисциплины и навыков управления эмоциями. Также рассматривается негативное влияние семейных конфликтов и стрессовых ситуаций на самоконтроль. В тексте показано, что создание и укрепление здоровой семейной среды обеспечивает человеку успех в личной и общественной жизни.

Ключевые слова: Семейная среда, самоконтроль, дисциплина, эмоциональный контроль, поддержка, конфликты, стресс, коммуникация, культура, личностное развитие, социальные отношения, психическая устойчивость.

Kirish. Inson hayotida oilaviy muhitning o'zni beqiyosdir. Oilada shakllanadigan munosabatlar va tarbiya insonning xulq-atvori, hissiyotlarini boshqarish qobiliyati, o'z-o'zini nazorat qilish darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'z-o'zini boshqarish qobiliyati esa shaxsning hayotdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy munosabatlarining sifatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Shu bois, oilaviy muhitning o'z-o'zini boshqarishga ta'siri haqida batafsil to'xtalib o'tish muhimdir.

Asosiy qism. Oilaviy muhit inson hayotidagi eng asosiy va ta'sirchan ijtimoiy muhitlardan biridir. Har bir inson o'zini boshqarish qobiliyatini aynan oilada shakllantira boshlaydi. Oila a'zolarining bir-biriga munosabati, tarbiya uslubi, hayotga bo'lgan umumiy qarashlar o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois oilaviy muhitning insonning ichki intizomiga va o'zini nazorat qilishiga ta'siri nihoyatda muhimdir.

Oilada yaratilgan iliq va qo'llab-quvvatlovchi muhit insonni o'z his-tuyg'ularini to'g'ri boshqarishga o'rgatadi. Ota-ona va boshqa yaqinlarning namunalari, ular tomonidan berilgan tarbiya, qadriyatlar va odatlar bolaning shaxsiy intizomini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Oila a'zolari o'zaro hurmat va tushunishga asoslangan muloqotni yo'lga qo'yganda, bola ham murakkab vaziyatlarda o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganadi. Bunday muhitda o'z-o'zini boshqarish qobiliyati mustahkamlanadi, chunki bola o'zini ifoda etish, xatolarini tahlil qilish va tuzatishga intilish imkoniga ega bo'ladi.

Aksincha, oilada mojarolar, tushunmovchiliklar, qattiq talablar yoki e'tiborsizlik mavjud bo'lsa, bu holatlar bola ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi va o'zini boshqarish qobiliyatining rivojlanishini qiyinlashtiradi. Stressli muhitda o'sayotgan farzand hissiyotlarini nazorat qila olmay, qiyin vaziyatlarda noto'g'ri reaksiyalar berishi mumkin. Shunday paytlarda oilaning rolini tushunish, uni sog'lom va barqaror muhitga aylantirish juda muhimdir.

Oilaviy muhit shuningdek, o'zini boshqarishning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Oila ichida o'zaro muloqot va nizolarni hal qilish usullari, sabr-toqat va bag'rikenglik kabi fazilatlar shakllanadi. Bular bola va yoshlarning hayotga bo'lgan munosabatini belgilaydi. Shu bilan birga, oilada mustahkamlangan o'z-o'zini boshqarish qobiliyati kelajakda insonning jamiyatlardagi muvaffaqiyatlari va ijtimoiy munosabatlarining sifatiga ta'sir qiladi.

Shuning uchun har bir oila a'zosi oilaviy muhitning salbiy ta'sirlarini kamaytirish va ijobiy muhit yaratishga intilishi kerak. O'zaro hurmat, tushunish, qo'llab-quvvatlash va muammolarni muloqot yo'li bilan hal qilish oilaviy muhitni o'z-o'zini boshqarishni rivojlantirish uchun qulay sharoitga aylantiradi. Bu esa, o'z navbatida, insonning shaxsiy va ijtimoiy hayotida muvaffaqiyatli bo'lishiga imkon yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, oilaviy muhit o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatining shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Sog‘lom, qo‘llab-quvvatlovchi va mehribon oila farzandlarni mustahkam ichki intizomga ega, hissiyotlarini boshqara oladigan shaxslar qilib tarbiyalaydi. Shu bois oilaviy muhitni yaxshilash va undagi salbiy omillarni bartaraf etish har bir jamiyat uchun ustuvor vazifa hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘oziev E. “Umumiy psixologiya”, 1 –kitob, Toshkent, 2004-yil;
2. Rixsiyeva, M., & Samatova, N. (2020). HUMAN PSYCHOLOGY AND ITS ROLE IN ETHNIC SOCIETY. *www.conferencepublication.com*, 12.
3. Samatova, N., Nuraliyeva, S., & Salayeva, M. (2025). SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA MANIPULYATSIYANING IJOBIY VA SALBIY TOMONLARI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15545378>. *Journal of International science networks*, 1(5), 71-75.
4. Samatova, N., & Xamraqulova, M. (2025). BOSHQARUV JARAYONIDA MANIPULYATSIYANING MOHIYATI VA USULLARI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15554359>. *Journal of International science networks*, 1(5), 81-83.
5. Samatova, N., Sufxiddinov, S., & Sottiyeva, Y. (2025). QARINDOSHLIK ALOQALARIDA MANIPULYATIV MUNOSABATLARNING TA’SIRI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15545245>. *Journal of International science networks*, 1(5), 67-70.
6. Samatova, N., Miyzamov, Z., & Pirimov, G. A. (2025). BOZOR MUNOSABATLARIDA MANIPULYATIV ALOQALAR: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15542780>. *Journal of International science networks*, 1(5), 376-379.
7. Samatova, N. (2024). OILADA ZO‘RAVONLIK. *International Journal of scientific and Applied Research*, 1(3), 356-358.
8. Samatova, N., & Abdurasulova, S. (2024). AGRISSIV XATTI–HARAKATLAR VA MAKTABLARDAGI ZO ‘RAVONLIK. *International Journal of scientific and Applied Research*, 1(3), 300-303.
9. Samatova, N., & Sufxiddinov, S. (2024). TAFAKKURNING BILISH JARAYONLARI TIZIMIDAGI O ‘RNI. *International Journal of scientific and Applied Research*, 1(3), 296-300.
10. Samatova, N. va Abdurasulova, S. (2023). Pedagogik muloqotda psixologik aloqa va shaxslararo konflikt. *Kompyuter fanlari va muhandislik texnologiyalari*, 1 (1), 433-434.
11. Samatova, N. va Namuratova, M. (2023). Psixologiyada shaxsiy muammosi. *Kompyuter fanlari va muhandislik texnologiyalari*, 1 (2), 408-413.

- 12.Samatova, N. va Subhiddinov, S. (2023). Shaxsning o'z-o'zini imidji va o'zini o'zi qadrlash muammosi. *Kompyuter fanlari va muhandislik texnologiyalari* , 1 (1), 435-437.
- 13.Davlataliyevna, S. N., & Ulug'bekovna, N. M. (2024). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR XOTIRASINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY OMILLARI. *IMRAS* , 7 (6), 95-97.
- 14.Samatova, N. va Abdurasulova, S. (2024). AGRISSIV XATTI–HARAKATLAR VA MAKTABLARDAGI ZO 'RAVONLIK. *Xalqaro ilmiy va amaliy tadqiqotlar jurnali* , 1 (3), 300-303.
- 15.Nigora, S., Ilmira, Y., & Zulxumor, X. (2023). TORTINCHOQLIK VA UNING PSIXOLOGIK SABABLARI. *Zamonaviy ilmiy va texnik tadqiqotlar xalqaro jurnali* , 323-326.
- 16.Hakimova, S. (2023). Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar oniga ta'siri. *Zamonaviy psixologiya, pedagogikada fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasi: muammolari va yechimlari* .
- 17.Nigora, S. va Munisa, O. K. (2023). SHAXSLARARO MULOQOTDA UCHRAYDIGAN QIYINCHILIKLAR. *Zamonaviy ilmiy va texnik tadqiqotlar xalqaro jurnali* , 327-330.
- 18.Nigora, S., Go'zal, Q., & Shoxista, Z. (2023). O 'SMIR QIZLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHDA OILANING ROLI. *Zamonaviy ilmiy va texnik tadqiqotlar xalqaro jurnali* , 330-333.

Internet ma'limotlari:

- 1 <http://ziyonet.uz;>
2. <http://psychol.ras.ru;>
3. <https://toshkent-vil.adliya.uz/uz/news/detail.php?ID=53301;>