

OILADAGI ZO‘RAVONLIKNING BOLA PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI

*Rustamova Ra’no Nasriddinovna**Toshkent shahar Yunusobod**tumani 17-IDUM psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada oiladagi zo‘ravonlikning bola psixologiyasiga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri, uning emotsional va ijtimoiy rivojlanishga ta’siri yoritiladi. Shuningdek, zo‘ravonlik oqibatlarini kamaytirish hamda bolalarni psixologik qo‘llab-quvvatlash usullari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, bola psixologiyasi, oilaviy muhit, emotsional holat, stress, agressiya, psixologik yordam, tarbiya.

KIRISH

Oila bolaning ilk tarbiya maskani va ruhiy rivojlanishidagi asosiy muhit hisoblanadi. Oiladagi sog‘lom psixologik muhit bolaning barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi. Aksincha, oiladagi zo‘ravonlik va qo‘pol munosabatlar bola ruhiyatiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Oiladagi zo‘ravonlik turli ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Qo‘pollik, doimiy haqorat, bosim, tahdid yoki jismoniy jazolash bolaning emotsional holatiga zarar yetkazadi. Psixologik jihatdan zo‘ravonlik muhitida ulg‘ayayotgan bolalarda qo‘rquv, xavotir va ishonchsizlik hissi kuchayadi. Bola o‘zini himoyasiz his qilishi mumkin.

Bunday muhit bolaning xulq-atvoriga ham ta’sir qiladi. Ayrim bolalarda agressivlik kuchaysa, boshqalarida tortinchoqlik va muloqotdan chekinish holatlari kuzatiladi. Zo‘ravonlik bolaning o‘qishga bo‘lgan qiziqishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ruhiy zo‘riqish diqqat va xotira jarayonlarining pasayishiga olib keladi. Oiladagi keskin muhit bolaning tengdoshlar bilan munosabatida ham muammolar yuzaga keltiradi. Ular ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Bunday holatlarning oldini olishda sog‘lom oilaviy muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzand tarbiyasida mehribonlik va tushunuvchanlikka asoslanishlari kerak. Maktab psixologi zo‘ravonlik ta’sirida qolgan bolalar bilan individual ishlashi zarur. Psixologik suhbat va qo‘llab-quvvatlash bolaning ruhiy holatini tiklashga yordam beradi. Shuningdek, ota-onalar uchun psixologik trening va maslahatlar tashkil etish foydali hisoblanadi. Bu oiladagi muloqot madaniyatini yaxshilashga yordam beradi.

Bolaning qiziqish va iste’dodlarini rivojlantirish ham uning emotsional holatini yaxshilaydi. Sport, san’at va ijodiy mashg‘ulotlar ruhiy yengillik beradi.

Har qanday ijtimoiy guruhlarning bog‘ini oiladan boshlanadi. Shuning uchun ham oila jamiyatning kichik bir bo‘g‘ini hisoblanadi. Psixologiyada oila – bu biologik, ijtimoiy va psixologik jihatdan bog‘langan kishilarning uyushmasi bo‘lib, uning a‘zolari o‘zaro hissiy, axloqiy va huquqiy munosabatlarga ega bo‘ladi. Oila nafaqat jamiyatning asosiy hujayrasi, balki inson psixikasining shakllanishida muhim rol o‘ynaydigan muhit hamdir. Oila va nikohning paydo bo‘lishiga sababchi omillardan biri, ayniqsa, bizning sharoitimizda, farzand tug‘ilishidir. Farzandsiz er-xotin aloqalarini, umuman oilaviy munosabatlarini tasavvur qilish mushkul. Ilmiy manbalar tarixan insoniyat ota-ona va farzandlar munosabatlari o‘ziga xos bosqichlar va rivojlanish qonuniyatlarini boshidan kechirganligidan guvohlik beradi. Bashariy tarixi shundan dalolat beradiki, zamonlar osha ota-onaning bolaga nisbatan xususiy mulkday qarab, uning ustidan hukmronlik qilishi borgan sari farzand ehtiyojlari bilan hisoblashish, uning barcha istaklarini bajo keltirib, unga cheksiz g‘amxo‘rlik ko‘rsatishgacha bo‘lgan munosabatlarga aylangan. Ota-ona – bola munosabatlarini agar tarixiy davrlarga bo‘ladigan bo‘lsak, ota-onaning bolaga yondoshuv usullari bo‘yicha qator bosqichlarni boshdan kechirganligini ko‘rish mumkin. Ota-ona va farzand o‘rtasidagi munosabatlar inson hayotining eng muhim psixologik va ijtimoiy jihatlaridan biridir. Bu munosabatlarning sifatiga qarab, farzandning shaxsiyati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va kelajakdagi hayotga yondashuvi shakllanadi. Ota-ona va farzandlar o‘rtasidagi munosabatlar ular orasidagi muloqot, hurmat, tushunish va ishonch vositalari bilan bog‘liq.

Ota-ona va farzand o‘rtasidagi munosabatlarda asosiy o‘rinni muloqot ya‘ni kommunikatsiya egallaydi. Buni oilaning kommunikativ funksiyasida ham ko‘rishimiz mumkin. Oilaning kommunikativ vazifasi oila a‘zolarining o‘zaro muloqot va o‘zaro tushunishga bo‘lgan ehtiyojini qondirishga xizmat qiladi. Psixologik tadqiqotlarda ta‘kidlanishicha, turli ijtimoiy yo‘nalganlik, ustanovkalar, hissiy madaniyat, odamning axloqiy, ma‘naviy va psixologik salomatligi — oiladagi o‘zaro, ichki muloqot xarakteri, oiladagi katta a‘zolarining muloqotda psixologik ustanovkalarni namoyon qilishlari, oiladagi axloqiy-psixologik iqlimga to‘g‘ridan to‘g‘ri bog‘liqdir. Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida fan-texnika taraqqiyotining yuksalib, odamlarning kundalik hayotining urbanizatsiyalashuvining (radio, televideniye, video, kompyuter va boshqalar) ortib borishi, oilalarning tobora nuklearlashib borayotganligi bilan oilaning kommunikativ vazifasining ahamiyati, oila a‘zolarining bir-birlari bilan «odamlarcha» suhbatlashib olishning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Bu o‘rinda o‘zbek oilasining o‘ziga xos xususiyati: ko‘p avlodlilik, ko‘p farzandlilik kabilar bunday oilalar a‘zolari o‘rtasida o‘zaro muloqot to‘laroq amalga oshishiga asos bo‘ladi, ularning o‘zaro muloqotga bo‘lgan ehtiyojlarini qondirishda muhim rol o‘ynaydi. Biroq so‘nggi yillarda ba‘zi oilalarda ota-onalar va bolalar o‘rtasida muloqotning kamligi, bir-biriga e‘tiborning pasayishi, oila a‘zolari o‘rtasida fikr

erkinligining cheklanganligi (ayniqsa qishloq oilalarida), holatlari ham mavjud, hatto oiladagi o‘zaro munosabatlarning yomonlashuvi natijasida oila a‘zolarining ayrimlarida stress (asabiy tanglik), suitsid (o‘z joniga qasd qilish) kabi noxush holatlarning kelib chiqishi ham kuzatilmoqda. Bunday noxushliklarning oldini olish uchun eng avvalo oila a‘zolari o‘rtasida oshkora, yaqin, o‘zaro tushunishli, ishonchli muloqotning amalga oshishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, lozim bo‘lsa, bu borada, yoshlarga tegishli bilimlarni berish aholi uchun psixologik maslahatxonalar faoliyatini yo‘lga qo‘yish, treninglar tashkil etish, «Ishonch telefonlari», «Qalb markazlari» kabilarni tashkil etib, ularning faoliyatini takomillashtirish lozim. Ota va onaning farzandiga vaqt ajratishi ular orasidagi munosabatni mustahkamlashga, mehr va ishonchni mustahkam bo‘lishiga yordam beruvchi zaruriy shartlardan biri hisoblanadi. Ota-ona va farzand o‘rtasidagi munosabatlar farzandning jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishi uchun muhim omildir. Bolalar ota-onalari bilan vaqt o‘tkazish orqali o‘zlarini sevilgan, qo‘llab-quvvatlangan va xavfsiz his qiladilar. Shu sababli, ota-onaning farzandiga vaqt ajratishi nafaqat mehr-muhabbatni mustahkamlaydi, balki uning shaxs sifatida shakllanishiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Farzandga vaqt ajratishning muhim jihatlari.

1) Farzandni eshitish va tushunish.

Farzandlar ota-onalarining e‘tiboriga muhtoj. Ularning fikrlarini eshitish, muammolariga quloq tutish ishonchli munosabatlarni rivojlantiradi. Har kuni kamida 15-30 daqiqa faqat farzand bilan suhbat qurish unga ruhiy dalda bo‘lishi mumkin.

2) Birga sifatli vaqt o‘tkazish.

Televizor yoki telefon qarshisida emas, balki faol muloqotda bo‘lish muhim. Oila a‘zolari bilan sayr qilish, stol o‘yinlari o‘ynash yoki birgalikda kitob o‘qish kabi mashg‘ulotlar yaqinlikni oshiradi.

3) Farzandning qiziqishlariga e‘tibor berish

Farzand sport, san‘at yoki boshqa faoliyat bilan shug‘ullansa, ota-ona uning yutuqlari va qiziqishlariga qiziqishi lozim. Uning mashg‘ulotlarida ishtirok etish yoki ular haqida suhbatlashish ota-onaga nisbatan hurmat va ishonchni mustahkamlaydi.

4) Dasturxonda birga bo‘lish.

Oila a‘zolarining har kuni kamida bir marta birga ovqatlanishi, ochiq muloqot qilishga va oilaviy rishtalarni mustahkamlashga yordam beradi. Ovqat vaqtida telefondan foydalanmaslik, faqatgina o‘zaro suhbatga e‘tibor qaratish lozim.

5) Farzand tarbiyasiga ota ham, ona ham mas‘ul.

Ko‘pincha bolani tarbiyalash onaning vazifasi deb qabul qilinadi, lekin ota ham faol ishtirok etishi kerak. Ota-onaning har ikkisi bolaga mehr ko‘rsatishi, uni o‘zining kelajagi uchun tayyorlashi lozim.

Oiladagi zo‘ravonlik — jismoniy, ruhiy yoki og‘zaki shaklda bo‘lishi mumkin bo‘lgan noxush xatti-harakatlar majmui bo‘lib, u bolalarning hissiy, ijtimoiy va

kognitiv rivojlanishiga jiddiy ta'sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalar oilaviy zo'ravonlikka guvoh bo'lgan yoki o'zlariga qarshi tajovuzlar mavjud bo'lgan sharoitda quyidagi psixologik oqibatlarini boshdan kechiradi.

1) **Hissiy barqarorlikning pasayishi:** Bolalar zo'ravonlik ta'sirida xavotir, qo'rquv, depressiya va yolg'izlik his-tuyg'ularini tez-tez boshdan kechiradi. Ularning o'zini xavfsiz his qilmasligi, hissiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi ularning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2) **Ijtimoiy muammolar:** Zo'ravonlikka duchor bo'lgan bolalar tengdoshlari bilan muloqotda qiyinchiliklarga duch keladi, do'stlik va ishonchli munosabatlarni rivojlantira olmaydi. Ba'zi hollarda ular agressiv xatti-harakatlar namoyon qiladi yoki ortiqcha passiv bo'lib qoladi.

3) **Akademik va kognitiv rivojlanishga ta'siri:** Stress va doimiy qo'rquv bolalarning e'tiborini jamlash, xotirasi va o'qishga bo'lgan qiziqishini susaytiradi. Natijada maktabdagi muvaffaqiyati pasayadi va yangi bilimlarni egallash qiyinlashadi.

4) **O'zini past baholash va o'ziga ishonchsizlik:** Zo'ravon muhitda o'sayotgan bolalar o'zlarini qadrli his qilmaydi, bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchi va ijtimoiy moslashuv qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi.

5) **Uzoq muddatli oqibatlar:** Oiladagi zo'ravonlikning salbiy ta'siri faqat bolalikda qolmay, kattalikda ham davom etadi. Bu shaxsning o'zaro munosabatlar, ish faoliyati va ruhiy chidamliligiga ta'sir qilishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zo'ravonlikning bolaga ta'sirini kamaytirish va sog'lom psixologik muhit yaratish uchun oilada quyidagi choralar muhim.

- Ota-ona va bolalar o'rtasida ochiq va samimiy muloqot.
- Hissiy qo'llab-quvvatlash va mehr-muhabbatni muntazam namoyon etish.
- Bolaning fikrlarini tinglash va uning shaxsiy xususiyatlarini hurmat qilish.
- Oilada tartib-intizom va ijobiy tarbiyaviy yondashuvni saqlash.
- Zarurat bo'lsa, psixologik maslahat va terapevtik yordamga murojaat qilish.

XULOSA

Ota-ona va farzand o'rtasidagi munosabatlar bolaning psixologik, hissiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Ijobiy oilaviy muhit samimiy muloqot va o'zaro hurmat bolalarda ishonch, hissiy barqarorlik va ijtimoiy qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Aksincha, oiladagi zo'ravonlik — jismoniy, ruhiy yoki og'zaki bo'lishidan qat'iy nazar — bolalarning stressga chidamliligini pasaytiradi, o'zini past baholash va turli ijtimoiy muammolarga olib keladi. Xulosa qilib aytganda, oiladagi zo'ravonlik bola psixologiyasiga kuchli salbiy

ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli oilada sog'lom psixologik muhit yaratish va bolalarni mehr-muhabbat asosida tarbiyalash muhim ahamiyatga ega. Shu bilan, sog'lom va mehr-muhabbatga asoslangan ota-ona va farzand munosabatlari bolalarning baxtli bolalik va kelajakda muvaffaqiyatli shaxs bo'lib yetishishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1) OILA PSIXOLOGIYASI: Darslik. Pedagogika oliygohlari talabalari uchun. Muallif: V.M.Karimova. – 2007. – 316 b.
- 2) Oila psixologiyasi: Akad. Litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun o'quv qo'l. / G. B. Shoumarov, I. O. Haydarov, N. A. Sog'inov va boshq.; G'. B. Shoumarovning tahriri ostida; O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta-maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus, Kasb-hunar ta'limi markazi. — T.: «Sharq», 2010. — 296 b.
- 3) M. Fayziyeva, A. Jabborov. «Oilaviy munosabatlar psixologiyasi». « Yangi asr avlodi» nashriyoti, 2007.
- 4) S.Sh.Ummatova. Oila psixologiyasi: O'quv qo'llanma. Samarqand: SamDU nashriyoti-2024.
- 5) Akramova F. A. Oilada sog'lom psixologik muhitni tarkib toptirish jamiyat barqarorligining asosi sifatida. Zamonaviy ta'lim, 2017.