

MAMLAKATIMIZDA OILAVIY NIZOLARGA BARHAM BERISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Abduxalikova Madinaxon Doniyor qizi

Toshkent shahar Chilonzor tumani 270-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada oilaviy nizolarning yuzaga kelish sabablari, ularning psixologik oqibatlarini hamda oilaviy muammolarni bartaraf etishning samarali psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, oila institutini mustahkamlashda psixolog, ota-ona va jamiyat hamkorligining ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit soʻzlar: oilaviy nizo, psixologiya, oila, stress, muloqot, emotsional muvozanat, konflikt, tarbiya, oilaviy muhit, psixologik yordam.

KIRISH

Oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri boʻlib, insonning shaxs sifatida shakllanishida asosiy rol oʻynaydi. Oilada sogʻlom psixologik muhitning mavjudligi farzandlar tarbiyasi va ularning kelajakdagi hayotiy qarorlariga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Biroq ayrim hollarda oilaviy nizolar yuzaga kelib, oila aʼzolari oʻrtasidagi munosabatlarga salbiy taʼsir qiladi. Oilaviy nizolar turli sabablarga koʻra kelib chiqadi. Ular orasida muloqotdagi yetishmovchilik, iqtisodiy qiyinchiliklar, qadriyatlar va qarashlardagi farqlar, ishonchsizlik, rashk, hamda emotsional beqarorlik asosiy omillar sifatida koʻrsatiladi. Bunday holatlar oilada stress va tushkunlik holatlarini kuchaytiradi.

Psixologik jihatdan oilaviy nizolar shaxsning emotsional holatiga kuchli taʼsir koʻrsatadi. Doimiy nizolar sharoitida yashash insonda xavotir, agressiya, depressiv holatlar va oʻziga ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, bolalar bunday muhitdan koʻproq zarar koʻradi. Oilaviy nizolarni bartaraf etishda eng muhim omil bu samarali muloqotdir. Oila aʼzolari oʻz his-tuygʻularini ochiq ifoda etishi, bir-birini tinglashi va tushunishga harakat qilishi kerak. Tushunmovchiliklarni yashirish emas, balki ochiq muhokama qilish nizolarni kamaytiradi.

Psixologik yondashuvlardan biri empatiyani rivojlantirishdir. Carl Rogers tomonidan taʼkidlanganidek, insonni tushunish va uni qabul qilish sogʻlom munosabatlarning asosidir. Empatiya oilaviy munosabatlarda ishonch va mehri mustahkamlaydi. Shuningdek, konfliktlarni boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirish ham muhimdir. Morton Deutschning fikricha, nizolarni konstruktiv hal etish oʻzaro hamkorlikni kuchaytiradi. Oilada murosa qilish, kompromissga kelish va birgalikda qaror qabul qilish nizolarni kamaytiradi.

Oilaviy psixologik muhitni yaxshilashda psixologik maslahat xizmatlarining o'ri katta. Maktab va oilaviy psixologlar tomonidan olib boriladigan suhbatlar, treninglar va maslahatlar oilaviy muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam beradi.

Shuningdek, oilada ijobiy muhit yaratish uchun birgalikdagi faoliyatlar muhim ahamiyatga ega. Birgalikda dam olish, suhbatlashish, oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash va farzandlar bilan sifatli vaqt o'tkazish oilaviy rishtalarni mustahkamlaydi. Oiladagi nizolarni hal qilish usullari asosan jamiyatning muayyan hujayrasi doirasida qanday janjal yuzaga kelganiga bog'liq. Ota-ona munosabatlari va nikoh tushunchalari bolalarda bo'lgan oiladagi nizolar juda salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ikki kishining fikrlari yoki istaklari bilan to'qnashganda, natijada ular umumiy yo'nalishni topishni istashganida, oiladagi nizolarni tabiiy jarayon deb biladi. Hatto janjallar janjal paytida janjallashishlariga qaramay, janjallar er-xotinning birligini anglatadi, deyish mumkin.

Birinchidan, agar er-xotinlar janjallashayotgan bo'lsa, demak, ular bilan baham ko'radigan narsa bor. Va odamlar har doim ham umumiy mulkni emas, balki erkinlikni, shaxsiy hududni, bolalarni va boshqalarni baham ko'rishadi. Boshqacha qilib aytganda, er-xotinlar janjal mavzusi ular uchun muhim bo'lgan taqdirdagina janjallashadilar. Bundan tashqari, qarama-qarshi tomon bilan janjallashishni istamagan odam mojaro yuzaga keladi. Bunday paradoks: odamlar o'zlariga zarar etkazmasdan, bir-birlarini xafa qilishni istamasliklari sababli janjal qilishadi.

Ikkinchidan, mojaro shuni ko'rsatadiki, er-xotinlar hali ham o'sha yo'lda harakat qilishmoqda. Mojaro - bu ikki kishi borishga tayyor bo'lgan yo'lning yo'qligi. Aynan janjal paytida ular uni topishga harakat qilishdi. Bu shuni anglatadiki, odamlar birgalikda harakat qilishni istaydilar, shuning uchun ular hozirgacha eng yaxshi variant deb o'ylagan narsani bir-birlariga majbur qilish uchun juda ko'p harakat qilishadi.

Psixologlar oilaviy janjallarni normal holat deb bilishadi. Qarama-qarshiliklar tufayli er-xotinlar bir-birlarini yomon ko'rishni boshlaydilar, hatto undan ham ko'proq ajralishadi. Shuning uchun har doim paydo bo'ladigan oiladagi nizolarni qanday hal qilish masalasi juda muhim bo'lib qoladi. Odamlar janjallashishi tabiiy, ayniqsa bu odamlar turmush o'rtog'i va mehribon sherik bo'lsa. Sizning munosabatlaringizda hech qachon janjal bo'lmaydi deb umid qilish ahmoqlikdir, chunki dunyoda bir xil ikkita odam yo'q. Siz qanchalik yaqin va sevikli bo'lishingizdan qat'iy nazar, har doim sizning fikringiz sherikingiz bilan mos kelmaydigan savollar mavjud. Odamlar odatda bahsli masalalarni qanday hal qilishadi? Ular qichqiradi, tanqid qiladi, qoralaydi, janjal qiladi, hatto idishlarni sindirib, yugurib keladi. Hech kimga sir emaski, muammolarni hal qilishning bunday usullari nafaqat sevuvchilarning munosabatlarida iz qoldiradi. Biroq, odamlar ba'zi bir tushunchalar bo'yicha kelisha olmasalar, hamma qichqiradi va qichqiradi. Ammo bitta haqiqatni yodda tutish kerak: qichqirganni eshitish mumkin

emas! Shuning uchun janjal va qichqiriqdan so'ng, sheriklar bir-birlari bilan tinch ohangda muloqot qilishni boshlamaguncha, muammo hal qilinmaydi.

Oiladagi nizolarning turlari. Nizolarning eng keng tarqalgan tasnifi:

Konstruktiv to'qnashuvlar. Turli sabablarga ko'ra bunday to'qnashuvlar mavjud, ammo ularning yechimi ikkala uzumchiga qoniqish hissi tug'diradi, boshqacha qilib aytganda, bu o'zaro kelishmovchiliklarni hal qilish uchun kelishuvga aylangan. Bu yosh oilada yoki uzoq yillar tajribaga ega oilada nizo bo'ladimi, natijasi doimo gullab yashnaydi. Yomon nizolar. Bunday to'qnashuvlar juda xavflidir, chunki ularning natijasi ikki tomonni qoniqtirmaydi va ko'p yillar davomida davom ettirishga, nikohlari bilan qoniqish hisini kamaytirishga, uzoq vaqt yoqimsiz depozit qoldirib ketishga majbur qiladi. Bunday to'qnashuvlarning tez-tez takrorlanishi ajralishga olib kelishi mumkin.

Oilaviy mojaro yuzaga kelishining sabablari bor ko'p miqdorda, chunki nikoh nafaqat qo'shma uyni saqlash va farzand ko'rish, balki ularning istaklarini ro'yobga chiqarish, ehtiyojlarini qondirish va baxtli yashash istagini ham o'z ichiga oladi. Erkak va ayol turmush qurishni davom ettirish orqali hayotlarini yaxshilashni xohlaydigan odamlar bo'lib qolmoqdalar. Oila nizolarini hal qilish usullari. Oiladagi nizolarni hal etishning ko'pgina samarasiz usullari mavjud, ulardan foydalanish nafaqat sizning qimmatbaho vaqtni olib tashlashi mumkin, balki oiladagi mojaroni yanada kuchaytirishi mumkin. Oilangizdagi ziddiyatlarni bartaraf etish uchun oilaviy psixologlardan yordam so'rang va oilangizga qo'shnilar, tanishlar yoki ota-onalarning maslahatini tekshirmang. Oilada hech qanday qarama-qarshiliklar mavjud emas, chunki oila munosabatlarining o'ziga xos jihati shundaki, qarama-qarshi jinsdagi odamlar butunlay boshqacha hayotiy hikoyalar va turli xil tarbiya bilan uylanadi va ayni paytda ular bir-birlari bilan bir-birining tagida bo'lishlari kerak. Bu holatda bajarilishi mumkin bo'lgan barcha narsalar oiladagi nizolarning oldini olishdir.

Oiladagi nizolarni hal qilish uchun siz tushunishga intilishingiz kerak. Agar ikkala turmush o'rtog'i bir-birlarini eshitishga harakat qilsalar, unda murosaga kelish mumkin. Bu erda g'alaba qozonishning hojati yo'q, chunki g'alaba yutqazishni taxmin qiladi. Ittifoq - bu qul va xo'jayin emas, ikki teng sherikning birlashmasi. Ikki turmush o'rtoq o'zaro munosabatlarda qulay bo'lishi kerak, natijada kimdirning xohish-istaklari amalga oshmagani sababli nikoh ittifoqi buzilmaydi. Bu kabi oiladagi nizolar oldini olish uchun oila ishonchli munosabatda bo'lishi kerak. Agar hamkorlardan biri biror narsani tugatsa yoki uni boshqa bir sirdan saqlaydi, bu o'z-o'zidan munosabatlarda keskin atmosferani keltirib chiqarishi mumkin va buning oqibatida yuzaga kelgan ziddiyatning hajmi siz yashirilgan haqiqatdan ham qo'rqinchli bo'lishi mumkin. Oilaviy nizolarni hal qilishda muammolardan qochmaslik, balki ularni hal qilish kerak. Muammoni hal qilish, g'alaba qozonish yoki himoya qilmaslik maqsadida konstruktiv va xotirjamlik bilan olib boring. Uchinchi tomonlarni nizoga jalb qilish maqsadga

muvofiq emas, chunki ular mojaroning yanada kuchayishi uchun katalizatorga aylanishi mumkin. Ajrashish bu nizoni yechimi bo'lib qolmasligi kerak.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, oilaviy nizolarning oldini olish va ularga barham berish kompleks yondashuvni talab etadi. Ochiq muloqot, empatiya, psixologik yordam va sog'lom oilaviy muhit yaratish orqali oilaviy munosabatlarni mustahkamlash va jamiyat barqarorligini ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2018.
6. Carl Rogers. Shaxsga yo'naltirilgan terapiya.
7. John Gottman. Oilaviy munosabatlar va konfliktlar tadqiqotlari.