

OILA PSIXOLOGIYASI VA OILADAGI HAR BIR SHAXSNING O'Z O'RNI

*Xalqaro Innovatsiya universiteti. Tarix
va Fiologiya fakulteti 3-kurs talabasi*

Abdimuxammadova Azizabegim Abdimuxammad qizi

Ilmiy rahbar: Turdiyeva Latofat Almardonova

Annotatsiya: Mazkur maqolada oila psixologiyasining mazmun-mohiyati, oilaviy tizimning psixologik xususiyatlari, oila a'zolarining ijtimoiy-psixologik roli hamda har bir shaxsning oila barqarorligi va psixologik salomatligiga qo'shadigan hissasi tahlil qilinadi. Tadqiqotda oila ichki munosabatlari, generatsiyalararo uzviy aloqa, rollar taqsimoti, konfliktlar psixologiyasi va ularni bartaraf etish mexanizmlari yoritiladi.

Kalit so'zlar: oila psixologiyasi, oilaviy rollar, shaxs, ijtimoiylashuv, konflikt, kommunikatsiya, oilaviy tizim, psixologik muhit

Oila inson hayotining eng muhim ijtimoiy makoni bo'lib, shaxsning psixologik, axloqiy va sotsial shakllanishida beqiyos rol o'ynaydi. Insonning hayot yo'li, ruhiy barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi, atrof-muhitga munosabati va kelajakdagi faoliyati avvalo oila ichida shakllanadigan psixologik tajribalarga tayanadi. Oila psixologiyasining hozirgi davrda alohida ilmiy yo'nalish sifatida rivojlanib borayotgani bejiz emas. Chunki oilalardagi psixologik jarayonlarni chuqur anglash jamiyatning umumiy barqarorligiga, insonlar farovonligiga, yosh avlodning salomat psixikasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oila faqatgina qon-qarindoshlik rishtasi bilan bog'langan kishilar yig'indisi emas, balki murakkab ichki tuzilma, rollar, funksiyalar, qadriyatlar, emotsiyalar va o'zaro munosabatlar tizimi bo'lgan psixologik makondir. Shu sababli oilaning har bir a'zosi oila tizimining faol ishtirokchisi sifatida ma'lum psixologik mas'uliyatga ega bo'ladi. Har bir insonning oiladagi o'rni aniq belgilangan bo'lishi oila barqarorligining muhim omillaridan biri sanaladi. Oila psixologiyasida shaxsning o'z o'rnini topishi bir kunlik jarayon emas, balki asta-sekin, tajriba, muloqot, kuzatish, ijtimoiy me'yorlarni qabul qilish orqali rivojlanadigan murakkab psixologik jarayondir. Bu jarayonga oilaning madaniy qadriyatlari, milliy mentalitet, iqtisodiy shart-sharoitlar, tarbiya uslubi, ota-onalarning bir-biriga bo'lgan munosabati va ijtimoiy muhitning ta'siri juda kuchli hisoblanadi. Oila ichida har bir a'zo o'zini hurmat qilinadigan, qadrlanadigan va tinglanadigan shaxs sifatida his qilsa, bunday muhitda psixologik uyg'unlik va emotsional barqarorlik hukm suradi. Aksincha, o'z o'rnini topa olmagan, fikrlari hisobga olinmaydigan, rollari noaniq bo'lgan shaxs oilada o'zini ortiqcha yoki keraksiz deb his qilishi natijasida turli psixologik tanglik, stress, tortishuv va emotsional sovuqlik shakllanishi mumkin.

Oiladagi psixologik muhit avvalo muloqot madaniyatiga bog'liq. Sog'lom muloqot mavjud bo'lgan oilalarda a'zolar o'z his-tuyg'ularini erkin ifodalaydi, qarorlar birgalikda muhokama qilinadi, bir-biriga yordam va mehr ko'rsatish ustuvor bo'ladi. Bunday oila modeli insonda psixologik xavfsizlik hissini shakllantiradi, unga o'z qobiliyatlarini erkin namoyon qilish imkonini beradi. Psixologiyada "emosional qo'llab-quvvatlash" tushunchasi mavjud bo'lib, u oila ichida ayniqsa muhim hisoblanadi. Chunki shaxs qandaydir muammoga duch kelganda, qiyinchilikni his qilganda yoki ruhiy bosim sezganda, eng yaqin madad aynan oila tomonidan beriladi. Emosional qo'llab-quvvatlash yetarli bo'lgan oilalarda bolalar ham, kattalar ham o'zlarini barqaror, ishonchli va ijobiy ruhda his qiladi. Oiladagi rollar masalasi psixologiyada alohida e'tibor qaratiladigan mavzulardan biridir. Rollar ko'pincha an'anaviy tarzda shakllangan bo'lsa-da, zamonaviy jamiyatda rollarning moslashuvchanligi, o'zgaruvchanligi va vaziyatga mos ravishda taqsimlanishi muhim deb hisoblanadi. Ota ko'pincha oila yetakchisi, himoyachisi, mas'uliyatni bo'yniga oluvchi shaxs sifatida talqin qilinadi. Biroq hozirgi davr nuqtayi nazaridan qaralganda, ota va ona rollari qat'iy chegaralanishi shart emas. Masalan, ona ham iqtisodiy masalalarda yetakchi bo'lishi yoki ota farzand tarbiyasida faol qatnashishi mumkin. Muhimi - rollarning oila manfaatiga mos kelishi, adolatli taqsimlanishi va birgalikda bajarilishidir. Farzandlarning roli esa o'sib borish jarayonida o'zgaradi. Ular dastlab passiv qabul qiluvchi bo'lsa, keyinchalik o'z fikri, qarori va mas'uliyatini namoyon qila boshlaydi. Oila ichida farzandning rivojlanish bosqichlari psixologik o'zgarishlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ayniqsa o'smirlik davrida shaxsiy mustaqillikka bo'lgan ehtiyoj kuchayadi. Bu davrda ota-onaning to'g'ri psixologik yondashuvi nihoyatda muhimdir.

Oila psixologiyasining yana bir muhim qismi - konfliktlar va ularning kelib chiqish sabablari. Jamiyatda ba'zan konflikt salbiy hodisa sifatida baholanadi, lekin psixologiyada u tabiiy jarayon, oila tizimining tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Nizo paydo bo'lishi oila muammoli degani emas. Aksincha, to'g'ri boshqarilgan konflikt oilaviy salomatlikni mustahkamlashi, shaxslararo muloqotni yaxshilashi, oila a'zolari bir-birini chuqurroq tushunishiga yordam berishi ham mumkin. Konfliktlarning asosiy sabablari ko'pincha noto'g'ri muloqot, ehtiyojlar qondirilmaslari, hissiy tengsizlik, iqtisodiy bosim, shaxsiy qadriyatlarning mos kelmasligi, rollarning adolatsiz taqsimlanishi va emotsional charchoq bilan bog'liq bo'ladi. Ularni bartaraf etish uchun psixologiyada ko'plab yondashuvlar mavjud, masalan, faol tinglash, "men-xabarlar" texnikasidan foydalanish, ayblamasdan gapirish, empatiya bilan muloqot qilish, muammo ustida birgalikda ishlash kabi usullar samarali natija beradi.

Oilaviy jarayonlarda farzandlar psixologiyasi alohida e'tiborni talab qiladi. Chunki bola oilaviy muhitni juda sezgir qabul qiladi va kattalar o'rtasidagi munosabatlar uning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ota-ona o'rtasidagi

nizolar, hissiy sovuqlik, befarqlik, ko'p tanqid qilish yoki aksincha haddan tashqari bosim o'tkazish bolada xavotir, o'ziga ishonchsizlik, agressivlik, o'quvdagi qiyinchiliklar, hatto depressiv holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois ota-onalar farzand tarbiyasida bir-birini qo'llab-quvvatlashi, tarbiyaviy pozitsiyada bir xil bo'lishi, bolaning ruhiy ehtiyojlariga e'tiborli bo'lishi zarur. Farzandga berilgan mehr, vaqt, diqqat va muloqot -bu uning kelajakdagi ruhiy sog'ligi uchun asosdir.

Oila tizimining psixologik barqarorligi uchun eng muhim omillardan biri - mushtarak qadriyatlar va umumiy maqsadlar mavjudligidir. Oila a'zolari bir xil yo'nalishda harakat qilganda, masalan, tarbiya, iqtisodiy farovonlik, o'zaro hurmat va mehr-oqibat kabi maqsadlar bir xil bo'lganda, oila tizimi yanada mustahkamlanadi. Bu jarayon shaxslarning ichki motivatsiyasini oshiradi, ular oila uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga tayyor bo'ladi, o'zaro ishonch kuchayadi. Shuningdek, oilada intizom, hamkorlik, sabr-toqat, bag'rikenglik va bir-biriga mehr bilan yondashish bu tizimning muhim psixologik asosi sanaladi.

Shaxsning oiladagi o'rnini to'g'ri aniqlashi uning o'z-o'zini anglash jarayoni bilan chambarchas bog'liq. Inson o'zini oilada qanday his qilsa, u tashqi jamiyatga ham shunday munosabatda bo'ladi. Agar u oilada qadrlangan bo'lsa, jamiyatda ham o'z o'rnini borligiga ishonadi, tashabbuskor, faol va mas'uliyatli bo'ladi. Aksincha, oilada kadrsizlangan, e'tiborsiz qoldirilgan, hissiy qo'llab-quvvatlashdan mahrum bo'lgan shaxs tashqi muhitda ham o'zini yetarli darajada baholay olmaydi, qo'rquv, kamsinuv, tortinchoqlik yoki agressivlik kabi psixologik holatlar namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli oila nafaqat shaxsning birinchi maktabi, balki ruhiy poydevori, emotsional tayanchi, ijtimoiy qo'llab-quvvatluvchisidir.

Oila psixologiyasi nuqtayi nazaridan qaralganda, oilaning maqsadi shaxsni cheklash emas, balki uni qo'llab-quvvatlash, rivojlantirish va hayotga tayyorlashdir. Bu jarayonda ota-onalar farzandning qobiliyatlarini ko'ra bilishi, uning qiziqishlarini rag'batlantirishi, mustaqil fikrlashni o'rgatishi, qiyinchiliklarga bardosh bera olishiga yordam berishi kerak. Shaxsning mustaqil qaror qabul qila olishi, mas'uliyatni o'z bo'yniga olishi, jamiyatda faol bo'lishi avvalo oilada o'rgatiladi. Shu ma'noda oila jamiyatning barqarorligi va taraqqiyotiga asos bo'luvchi institutdir.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, oila psixologiyasi murakkab va ko'p qirrali ilmiy yo'nalish bo'lib, shaxsning shakllanishida, ruhiy salomatligida va jamiyatdagi o'rnini belgilashda katta ahamiyatga ega. Oila ichidagi sog'lom muloqot, emosional qo'llab-quvvatlash, moslashuvchan va adolatli rollar taqsimoti, nizolarni konstruktiv hal qilish, farzandlarning psixologik ehtiyojlariga e'tibor - bularning barchasi oilaning barqaror faoliyat ko'rsatishini ta'minlaydi. Har bir a'zo o'z o'rnini to'g'ri anglaganida, o'zini qadrlangan deb his qilganida, oila tizimi kuchli, mustahkam va uyg'un bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Minuchin, S. Family Therapy Techniques. Harvard University Press, 2018.

2. Bowen, M. Family Systems Theory. Routledge, 2020.
3. Satir, V. The New Peoplemaking. Science and Behavior Books, 2008.
4. Qodirova, N., To'liqinov, I. Oila psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti, 2021.
5. Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development. Harvard University Press, 1979.