

NIZOLI OILALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Ermatova Gulchehra

Quvasoy shahar 4-maktab amaliyotchi psixologi

Urinboyeva Umida Abdusattor qizi

Quvasoy shahar 12-maktab amaliyotchi psixologi

Abdullayeva Gulnoza Sodiqjon qizi

Quvasoy shahar 21-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada nizoli oilalarda yuzaga keladigan psixologik muammolar, ularning kelib chiqish sabablari hamda bunday oilalar bilan ishlashning samarali psixologik yondashuvlari yoritiladi. Shuningdek, oilaviy nizolarning bolalar ruhiy rivojlanishiga ta'siri va ularni bartaraf etish yo'llari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: oila, nizo, psixologiya, muloqot, stress, konflikt, tarbiya, maslahat.

KIRISH

Oila — jamiyatning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri bo'lib, undagi sog'lom muhit shaxsning barkamol rivojlanishiga asos bo'ladi. Biroq ayrim oilalarda turli sabablarga ko'ra nizolar yuzaga keladi va bu holat oila a'zolarining ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Nizoli oilalarda muammolar ko'pincha muloqot yetishmasligi yoki noto'g'ri muloqot uslubi tufayli yuzaga keladi. Oila a'zolari bir-birini tinglamasligi, o'z fikrini majburlab o'tkazishga harakat qilishi kelishmovchiliklarni kuchaytiradi.

Yana bir muhim sabab — psixologik va emotsional zo'riqishdir. Ishdagi muammolar, moliyaviy qiyinchiliklar yoki shaxsiy ziddiyatlar oila ichidagi munosabatlarga ta'sir qiladi. Qadriyatlar va qarashlardagi farqlar ham nizolarga sabab bo'lishi mumkin. Turli tarbiya usullari, dunyoqarash va hayotiy maqsadlar mos kelmaganda, o'zaro tushunmovchiliklar yuzaga keladi.

Nizoli oilalarda ayniqsa bolalar ko‘proq zarar ko‘radi. Ular doimiy stress, qo‘rquv va xavotir holatida bo‘lishi mumkin. Bu esa ularning psixik rivojlanishiga, o‘qishiga va xulq-atvoriga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday oilalar bilan ishlashda psixologning asosiy vazifasi — nizing sabablarini aniqlash va uni konstruktiv hal qilishga yordam berishdir. Bu jarayonda bir nechta muhim psixologik yondashuvlar qo‘llaniladi.

Avvalo, diagnostika va suhbat orqali oila a’zolarining muammolari o‘rganiladi. Har bir a’zoning nuqtai nazari tinglanadi va tushuniladi. Muloqotni yaxshilash bo‘yicha mashg‘ulotlar muhim hisoblanadi. Oila a’zolariga bir-birini tinglash, hurmat qilish va o‘z fikrini to‘g‘ri ifoda etish o‘rgatiladi. Konfliktlarni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish ham zarur. Bu orqali kelishmovchiliklar keskinlashmasdan, tinch yo‘l bilan hal etiladi.

Shuningdek, emosional qo‘llab-quvvatlash katta ahamiyatga ega. Oila a’zolari o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni o‘rganishi kerak. Ota-onalarga psixologik maslahatlar berish orqali ular farzand tarbiyasida to‘g‘ri yondashuvni o‘zlashtiradi. Zarur hollarda oilaviy psixoterapiya usullari qo‘llaniladi. Bu usul orqali oila ichidagi chuqur muammolar ustida ishlanadi.

Oilaviy nizolarning asosiy sabablari :

- Sog‘lom muloqot yetishmasligi
- Ruhiy bosim, tushunmovchilik
- Qaynona-kelin munosabatlari

Oilaviy nizolarning oqibatlarini:

- Bolalarga ruhiy va ijtimoiy ta’siri
- Oila a’zolari o‘rtasida ishonchsizlikning kuchayishi
- Ruhiy tushkunlik va uning oqibatlarini

Psixologik yechimlar :

- Sog‘lom muloqot va faol tinglashni rivojlantirish
- Sabr, kechirimlilik, empatiya hissini kuchaytirish
- Oilaviy maslahat markazlari va treninglar
- Oilaviy nizolarni tug‘ri hal qilishning jamiyatdagi ahamiyati
- Har bir a’zoning mas’uliyati va hissasi muhimligi

- Muhabbat,ishonch va sabr orqali baxtli oila qurish yo'llari

Oilaviy nizolarning asosiy sabablari:

Oiladagi nizolar ko'pincha notug'ri yoki yetarli bulmagan muloqot natijasida yuzaga keladi.Oila a'zolari bir-birining ichki dunyosini tushunmasligi,bir-biriga quloq solmasligi muammolarni chuqurlashtiradi.Shuningdek doimiy bir-birini tanqid qilish,o'zaro tushunmaslik,Oilaviy nizolarning asosiy sabablaridan yana biri qaynonakelin o'rtasidagi sog'lom muloqotning yetishmasligidir.Sog'lom muloqot qilish uchun ko'proq kitob o'qish kerak.Kitob o'qish-insonni dunyo qarashini o'zgartiradi,olamni boshqacha anglashga yordam beradi.Men uylaymanki bugungi kunda qizlarimiz sepiga kitob qushib berishimiz lozimdir.Shundagina ular ham ham ma'naviy va axloqiy jihatdan boy bo'lishadilar.

Oilaviy nizolarning sabablaridan yana biri-oila budjetini yetarlicha ta'minlay olmaslikdir.Oilaviy hayot o'zi bilan ba'zi moliyaviy mas'uliyatlarni ham olib keladi.Har bir inson o'z ko'rparasiga qarab oyoq uzatishi lozim bo'lganidek,oilalar ham o'z imkoniyatlariga qarab harakat qilishlari zarur.

A. Oilaviy nizolarning oqibatlar

Oilaviy nizolar uzoq davom etsa,butun oila muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.Eng avvalo bu holat bolalarning ruhiy holati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir kursatadi.Bunday muhitdagi bolalar o'zlarini xavfsiz his qilmaydi, qo'rquv, xavotir, yolg'izlik hissi kuchayadi. Nizo kuchaygan sari er-xotin o'rtasida ishonchsizlik paydo buladi, bu esa oila barqarorligiga rahna soladi.

Shuningdek,doimiy tortishuv,tanbeh,janjal ruhiy tushkunlikka olib keladi.Oila a'zolarida bezovtalik,jizzakilik,tushkunlik va hatto depressiya belgilari rivojlanishi mumkin.Ayrim hollarda bunday nizolar jismoniy yoki hissiy zo'ravonlikka ham sabab buladi.Nizolar oqibatida hayotga nisbatan qiziqishning pasayishi,orzu-umidlarning sunishiga ham sabab bo'la oladi.Natijada ajrimlar ko'payadi,bu esa nafaqat ikki kishining,balki butun avlodning ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

B. Psixologik yechimlar

Oilaviy nizolarning samarali hal qilishda psixologik yondashuv muhim ahamiyatga ega.Psixolog A.Adler ta'kidlaganidek,har bir oila a'zosi o'zini qadrlagan va tushunilgan

his qilganda, nizolar kamayadi va o'zaro hurmat kuchayadi. Oilada sog'lom muloqotni shakllantirish - nizolarning oldini olishga eng samarali usuldir.

Professor Gulchehra Zokirova o'z tadqiqotlarida shuni ta'kidlaydiki, oila a'zolari o'rtasida doimiy, ochiq va samimiy muloqot bulmasa, muammolar chuqurlashadi va nizolar kuchayadi. O'zbekistonlik psixologik B. Karimov esa oilaviy nizolarni hal qilishda "empatik yondashuv" muhimligini qayd etadi. Psixologik Baxrom Karimovning fikricha, ko'pchilik

oilalarda janjallar

Psixolog I. Abdullayeva esa o'z ishlarida, nizolar yuzaga kelganda faqat hissiyot bilan emas, balki ongli yondashuv va o'zaro "ko'mak va tinglash" orqali muammoni bartaraf qilish zarurligini ta'kidlaydi. Oilaviy yuzaga kelganida ko'pchilik ayollar muammolarni ichida saqlab yuradi, bu esa ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uning fikricha, bunday holat uzoq davom etsa, ayolning hissiy holati beqaror bo'lib, o'z-o'zini ayblash, stress, hatto depressiya belgilari kuchayadi. Shuning uchun o'zaro muloqotda ochiqlik, psixologik yordamga murojaat qilish va hissiy holatni nazorat qilish juda muhim. Shuningdek, guruhli psixologik treninglar, suhbatlar, oilaviy terapiya seanslari nizolarni chuqurlashishidan oldin oldini olishga xizmat qiladi. Muhimi, bu yordam uyat yoki zaiflik belgisi emas, aksincha, o'z hayotingiz va oilangiz farovonligiga mas'uliyatli munosabatdir.

Oilaning mustahkamligi asosan ikki yosh bir-birini tushunib yashashi, hayot sinovlarida birgalikda kurashishi lozimdir. Ikki yosh o'rtasidagi munosabatlarda boshqa shaxslarning aralashuvi ham oilaning buzilishiga sabab bo'lmoqda. Bunda qaynona-kelinni qabul qilolmasligi, yoki kelin yangi muhitga moslasha ololmayotgani sabab bulishi mumkin. Ikki shaxs o'rtasidagi doimiy kelishmovchiliklar bir oilaning buzilishiga sabab bulmoqda. Bunday munosabatda bir ustozimning fikrini aytishni joiz topdim. Ustoz barcha talabalarga shunday savol berdilar "Nega Yaponiya davlati rivojlangan mamlakatlar qatorida oldingi o'rinda turadi?". Bu savolga talabalar o'zlarining mustaqil fikrlarini bildirdilar. Ustoz barcha talabalarni javoblarini to'g'ri qabul qildilar va o'zlarining javoblarini shunday izohladilar "Yaponiyada kelinlar homilador bulishganlaridanoq, ular

barcha ishlardan ozod qilinadilar va kelinlar faqat kitob o'qish, bola va kelajak avlod tarbiyasi bilan band bo'ladilar". Men bu so'zlardan shuni angladimki bola tarbiyani ona qornidanoq oladi va olamni his qila boshlaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy nizolarni to'g'ri hal qilgan oila a'zolari ruhiy sog'lom, muvozanatli va farovon bo'ladi.

Oilaviy nizolar har qanday oila hayotida uchrashi mumkin. Muhimi, bu nizolarni vaqtida anglashi va ularni to'g'ri, sabrli va empatik yondashuv bilan hal qilishdir. Muloqot, hurmat, ishonch va kechirimlilik oilaning mustahkam bo'lishiga xizmat qiladi. Ushbu mavzu ustida ishlash davomida men oilaviy muammolar yuzasidan juda ko'p foydali ma'lumotlarga ega bo'ldim. Ayniqsa, nizolar ko'pincha sababsiz emas, balki yetarli muloqot va tushunmaslikdan kelib chiqishini tushundim. Shuningdek, psixologik yordam olishdan uyalmay, vaqtida muammoni hal qilish muhimligini angladim. Endilikda, oilamda yoki atrofimdagi insonlar orasida qanday yondashuv zarurligini bilaman. Bu mavzu men uchun nafaqat ilmiy, balki hayotiy saboq ham bo'ldi.

Har bir oila hayoti davomida muammoli vaziyatlarga duch keladi, ularni hal qilish qarama-qarshi individual ehtiyojlar, motivlar va manfaatlar kontekstida amalga oshiriladi. Konflikt – qarama-qarshi maqsadlar, manfaatlar, pozitsiyalar, qarashlar to'qnashuvi sifatida ta'riflanadi. Oila a'zolarining qarashlari yoki e'tiqodlari qaramaqarshi bo'lsa, nizo yuzaga kelishi mumkin. Ba'zida odamlar bir-birini noto'g'ri tushunib, noto'g'ri xulosaga kelishganda nizolar paydo bo'lishi mumkin. Tinch yo'l bilan hal etilmagan mojarolar janjal va norozilikka olib kelishi mumkin.

Vaqtivaqti bilan er-xotinning bir-biri bilan kelishmovchilik qilish odatiy holdir. Vaqtivaqti bilan nizolar oilaviy hayotning bir qismidir. Biroq, davom etayotgan ziddiyat stressli va munosabatlarga zarar yetkazishi mumkin. Ba'zi odamlar o'zlarining his-tuyg'ularini boshqarishda qiynaladilar va qasddan xafagarchilikka, tajovuzkor yoki hatto zo'ravonlikka aylanishadi. Oilaviy nizolarning ikki kishining fikri yoki xohish-istaklari bilan to'qnash kelishini tabiiy deb hisoblaydi, natijada ular umumiy til topishni xohlashadi. Xatto aytish mumkinki, janjal paytida janjallashganiga qaramay, er-xotinning birligini ko'rsatadi.

Psixologlar oiladagi nizolarni normal holat deb hisoblashadi. Mojarolar natijasida er-xotinlar bir-birlaridan nafratlana boshlaydilar va ularning ajralishlari yanada keng tarqalgan. Shu sababli, oilada doimo yuzaga keladigan nizolarni qanday hal qilish masalasi juda muhim bo‘lib qolmoqda. Oilaviy nizolar turmush o‘rtoqlar va hatto bolalar o‘rtasidagi munosabatlarning bir usuli hisoblanadi. Jarayon bor va ijobiy tomoni bor: ziddiyat munosabatlarni rivojlantirishga, o‘zgarishga, har qanday yo‘nalishga borishga undaydi. Ba’zida odamlar janjallashadi, chunki bu ularni birlashtirishning yagona yo‘li. Bu borada har bir oilaning o‘ziga xos xususiyatlari bor.

Tabiiyki, odamlar janjallashganda, ayniqsa, bu odamlar turmush o‘rtoqlar va mehribon sheriklar bo‘lsa. Inson o‘z munosabatida hech qachon janjal bo‘lmasligiga umid qilish ahmoqlikdir, chunki dunyoda ikkita bir xil odam yo‘q. Bir-biri bilan qanchalik yaqin va sevgan bo‘lsalarda, juft bilan fikrlar mos kelmaydigan savollar doimo mavjud. Va nima uchun mukammal munosabatlar janjalga aylanganiga hayron qolmaslik uchun buni eslab qolish kerak.

Yosh oila hayotining birinchi yilida ko‘pincha nizolar paydo bo‘ladi. Ularni yo‘q qilish uchun ikki juft quyidagilarga tayyor bo‘lishlari kerak:

Axloqiy va ijtimoiy. Bu yerda sheriklarning tarbiyasi, yoshi, ijtimoiy hayot darajasi muhimdir. Shunday qilib, yosh ayollar uchun turmush qurish 22-23 yoshda, erkaklar uchun 23-24 yoshda. Ayol erkakdan katta bo‘lmasligi kerak. Erkak kishi 12 yoshdan katta bo‘la olmaydi. Odamlar nikoh nima ekanligini, nikohda ulardan nimani kutish va o‘z majburiyatlarini bajarishga tayyorligi haqida aniq tasavvurga ega bo‘lishlari kerak, lekin faqat o‘z huquqlarini talab qilishlari kerak. Turmush o‘rtoqlar oilani mustahkamlashga va sog‘lom bolalarni tarbiyalashga yordam beradigan sog‘lom turmush tarzini olib borishga tayyor bo‘lishlari kerak. Uy-joy va moddiy boyliklar har doim ham munosabatlarning davomiyligiga ta’sir qilmaydi, lekin ba’zida bu nizolarni rivojlantirishning mustahkamlovchi omiliga aylanadi.

Motivatsion. Oila mehr-muruvvatga, o‘z zimmasiga mas’uliyatni olishga tayyorlikka, farzandlar tarbiyasiga va ularni o‘ziga to‘q inson qilishga, mustaqil bo‘lishga asoslangan bo‘lishi lozim.

Psixologik. Oilani mustahkamlashga, rivojlantirishga va ziddiyatli vaziyatlarni hal qilishga yordam beradigan bunday fazilatlar va xatti-harakatlarning mavjudligi.

Pedagogik. Oilaviy hayotning turli sohalarida ma'lum bilimlarning mavjudligi va bu bilimlarni qo'llashga tayyorlik.

Ijobiy muloqot oila a'zolari tinch yo'l bilan hal qilishlari uchun mojarolarni kamaytirishga yordam beradi. Bu, odatda, har bir kishi murosaga rozi bo'ladi yoki rozi bo'lmaydi. Ba'zida kuchli his-tuyg'ular yoki munosabatlarda mavjud bo'lgan kuch nomutanosibligini hal qilish qiyin va faqat maslahat sharoitida hal qilinishi mumkin.

Oiladagi nizolarni hal qilish uchun ikki juft tushunishga harakat qilishi kerak. Agar ikkala turmush o'rtog'i bir-birini eshitishga harakat qilsa, unda murosaga kelish mumkin. Bu yerda g'alaba qozonish shart emas, chunki g'alaba mag'lubiyatni anglatadi. Ittifoq - bu qul va xo'jayin emas, balki ikkita teng sheriklarning birlashmasi. Ikki turmush o'rtog'i munosabatlarda qulay bo'lishi kerak, buning natijasida nikoh Ittifoqi buzilmasligi kerak, chunki birovning istaklari bajarilmagan.

Oilaviy nizolarni hal qilishda nafaqat muammolarga yo'l qo'ymaslik, balki ularni hal qilish ham zarur. G'alaba qozonish yoki himoya qilish uchun emas, balki hal qilish maqsadida konstruktiv va xotirjam muloqot qiling. Uchinchi shaxslarni nizoga jalb qilish tavsiya etilmaydi, chunki ular mojaroni keyingi hal qilish uchun katalizator bo'lishi mumkin. Ajralish ko'pincha nizolarni hal qilish usullaridan biriga aylanadi. Psixologlar uch bosqichni ajratib ko'rsatishadi:

Birinchi bosqich hissiy ajralish darajasida sodir bo'ladi, unda sheriklar shunchaki qadrlashni, hurmat qilishni, bir-birlarini sevishni, yordam berishni to'xtatadilar. Ikkinchi bosqich jismoniy ajralish bilan belgilanadi, juftlar alohida to'shakda uxlashni boshlaydilar va xatto alohida yashaydilar. 3. Uchinchi bosqichda huquqiy ajralish sodir bo'ladi. Ko'pincha, ajralish haqiqati juftlarning nomuvofiqligi tufayli ma'lum bir oilada yengib bo'lmaydigan nizolarni hal qilish usuliga aylanadi. Oilaviy muhit qanday ko'rinishda bo'lishi sheriklarning xatti-harakati va muloqotiga bog'liq. Faqat birgalikdagi sa'y-harakatlar bilan baxtli kelajakka erishish mumkin. Shuningdek, Psixologlar tomonidan oilaviy nizolarni hal qilishda bir qancha trening mashg'ulotlaridan foydalanadilar.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, nizoli oilalar bilan ishlash murakkab, ammo muhim jarayon bo‘lib, u sabr-toqat, professional yondashuv va hamkorlikni talab qiladi. To‘g‘ri tashkil etilgan psixologik yordam oila muhitini sog‘lomlashtirishga, bolalarning ruhiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga va ijobiy munosabatlarni tiklashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Shoumarov G‘.B. Oila va nikoh psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2016.
4. Davletshin M.G‘. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2017.
5. Abdurahmonov Q.X. Shaxs va jamiyat psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2020.
6. Satir V. Family Therapy. – Palo Alto: Science and Behavior Books, 1983.
7. Minuchin S. Families and Family Therapy. – Cambridge: Harvard University Press, 1974.
8. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. – New York: Jason Aronson, 1978.
9. Ziyonet