

## OILADAGI NIZOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

*Yusupova Nasiba Ibadullayevna*

*Xorazm viloyati Bog'ot tumanidagi*

*42-son maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada oiladagi nizolarning kelib chiqish sabablari, ularning psixologik xususiyatlari hamda bartaraf etishning samarali yo'llari yoritiladi. Shuningdek, sog'lom oilaviy muhitni shakllantirishda muloqot madaniyati va psixologik yondashuvning ahamiyati tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** oila, nizo, psixologiya, muloqot, emotsional holat, stress, oilaviy munosabatlar, psixologik yechim.

### KIRISH

Oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy instituti hisoblanadi. Oiladagi sog'lom munosabatlar insonning psixologik barqarorligi va shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Biroq ayrim hollarda oilada nizoli vaziyatlar yuzaga kelishi mumkin. Oilaviy nizolar turli sabablarga ko'ra kelib chiqadi. Muloqotdagi tushunmovchilik, iqtisodiy muammolar, emotsional beqarorlik yoki bir-birini tinglay olmaslik shular jumlasidandir.

Psixologik jihatdan nizo insonning hissiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holat stress, asabiylik, tushkunlik va ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin. Oiladagi nizolarni bartaraf etishda eng muhim omil bu — samarali muloqotdir. Ochiq va samimiy suhbat muammolarni to'g'ri tushunishga yordam beradi. Empatiya, ya'ni bir-birining hissiyotini tushunish qobiliyati oilaviy munosabatlarni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Har bir tomon o'zaro hurmat va sabr bilan yondashishi zarur.

Psixologik yechimlardan biri — hissiyotlarni boshqarish ko'nikmasini rivojlantirishdir. Oila a'zolari o'z g'azab va noroziliklarini nazorat qila olishlari kerak. Oilaviy maslahatlar va psixologik treninglar nizolarni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Mutaxassis yordami orqali muammolarni tahlil qilish osonlashadi.

Shuningdek, vaqtni birgalikda mazmunli o‘tkazish oilaviy rishtalarni mustahkamlaydi. Birgalikdagi faoliyat o‘zaro yaqinlik va ishonchni oshiradi.

Ota-onalarning farzandlar oldida ijobiy namuna bo‘lishi ham muhimdir. Bolalar kattalarning munosabatidan o‘rnak oladilar.

Nikoh-oila munosabatlari haqida gap borar ekan, shubhasiz, jiddiy muhokama qilinadigan masalalar qatorida nikoh-oila munosabatlarining buzilishi, er-xotinlarning ajralish muammosi turadi. Oila – insonlarni birlashtirib turuvchi eng kichik ijtimoiy birlik bo‘lib uning tinchligi, ravnaqi va barqarorligi jamiyat tinchligi va barqarorligi hisoblanadi. Oila jamiyatning eng muhim bo‘lagi, inson hayotining ajralmas qismi. U shaxsning shakllanishida, axloqiy qadriyatlarning rivojlanishida va ijtimoiy ko‘nikmalarning egallanishida muhim rol o‘ynaydi. Oila a‘zolari o‘rtasidagi munosabatlar nafaqat shaxsiy farovonlikni, balki jamiyatning barqarorligini ham belgilaydi. Biroq, oila har doim ham sevgi va hamjihatlik maskani bo‘lib qolavermaydi. Ko‘pincha, turli xil kelishmovchiliklar, ziddiyatlar va qarama-qarshiliklar oilaviy munosabatlarga soya soladi. Bunday holatlar oiladagi nizolar sifatida namoyon bo‘ladi. Oilaviy nizolarning eng xarakterlilaridan biri bu er va xotin o‘rtasidagi nizolardir. Ertakmonand tasavvurlar, orzular og‘ushida oila qurgan yoshlar, o‘zlarining oilaviy hayotlarida dastlabki muammolarga duch kelishlari bilanoq, ularning oilaviy hayotlari o‘zlari kutganlaridek bo‘lmayotganligi, turmush o‘rtog‘ini tanlashda «xato qilganligi», ular oldingi (to‘ydan oldingi) holatiga nisbatan ma’lum darajada (albatta) «salbiy» tomonga o‘zgarib qolganligi kabilami «tushuna» boshlaydilar. Shuningdek, yosh oilada er-xotinlarning o‘zaro munosabatlari rivojlanishining o‘ziga xos qonuniyatlari, ayniqsa, yosh o‘zbek oilasida uning etnik, hududiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda yosh kelin va kuyovning yangi ijtimoiy sharoitlarga moslashishi jarayoni bilan bog‘liq qiyinchiliklar er-xotin munosabatlarida nizoli vaziyatlar va nizolami yuzaga keltirishi mumkin.

Oiladagi nizo - bu oila a‘zolari o‘rtasida yuzaga keladigan kelishmovchiliklar, qarama-qarshiliklar va ziddiyatlarning dinamik jarayonidir. U turli sabablarga ko‘ra kelib chiqishi mumkin: xarakterdagi farqlar, ehtiyojlarning mos kelmasligi, moliyaviy qiyinchiliklar, muloqotning yetishmasligi va boshqa ko‘plab omillar. Nizolar har bir oilada

uchraydigan tabiiy hodisa bo'lishiga qaramay, ularning tez-tez takrorlanishi va konstruktiv hal etilmasligi oilaviy munosabatlarga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Oiladagi nizolar nafaqat oila a'zolarining psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki ularning o'zaro munosabatlariga ham putur yetkazadi. Doimiy stress, tushkunlik, asabiylik, o'zini past baholash, sovuqlik va begonalashuv kabi oqibatlar oila a'zolarining hayot sifatini yomonlashtiradi. Ayniqsa, bolalar nizoli muhitda o'sganida, ularning psixologik rivojlanishi, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuvi jiddiy zarar ko'rishi mumkin.

Shu sababli, oiladagi nizolarning sabablari va oqibatlarini chuqur o'rganish, ularni hal qilish yo'llarini topish muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada oiladagi nizolarning mohiyati, kelib chiqishiga ta'sir etuvchi omillar, oila a'zolariga psixologik ta'siri va nizolarni hal qilishning samarali usullari tahlil qilinadi. Maqolaning maqsadi: Oilalarga nizolarni konstruktiv tarzda hal qilish, mustahkam va farovon oilaviy munosabatlarni qurishga yordam berishdir. Oiladagi muammolarni o'z vaqtida aniqlash va hal etish orqali oila a'zolari o'rtasidagi mehr-muhabbatni saqlab qolish va jamiyatning barqarorligiga hissa qo'shish mumkin.

Oiladagi nizolarning kelib chiqish sabablari quyidagi omillar orqali masalan: shaxsiy omillar, munosabatlar bilan bog'liq omillar, ijtimoiy-iqtisodiy omillar orqali yuzaga kelishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Mazkur maqolani tahlil qilish davomida ilmiy bilishning mantiqiylik, tarixiylik, izchillik va ob'yektivlik usullaridan keng foydalanishga harakat qildik. Ushbu tadqiqotlar nizolarning kelib chiqish sabablari, ularning oila a'zolariga ta'siri va nizolarni hal qilish usullarini o'rganadi. Psixologlar oilaviy janjallarni normal deb atashadi negaki, guruch kurmaksiz bo'lmaganidek, oila ham janjallarsiz bo'lmaydi. Odamlar janjallashishlari tabiiy ayniqsa, bu odamlar turmush o'rtoq ve mehribon sherik bo'lsa. Oiladagi nizolar psixologiya, sotsiologiya va oila terapiyasi sohalarida ko'plab tadqiqotlar mavzusi bo'lib kelgan. Ushbu tadqiqotlar nizolarning kelib chiqish sabablari, ularning oila a'zolariga ta'siri va nizolarni hal qilish usullarini o'rganadi. Nazariy yondashuvlar: oiladagi nizolarni tushuntirish uchun turli nazariy yondashuvlar mavjud. Masalan: tizimli oila terapiyasi oilani o'zaro bog'langan elementlardan tashkil

topgan tizim sifatida ko'rib chiqadi va nizolarni oila tizimidagi disfunktsiya natijasi deb hisoblaydi (Minuchin, 1974). Muloqot nazariyasi - nizolarni oila a'zolari o'rtasidagi samarali muloqotning yo'qligi bilan bog'laydi (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1967). Ijtimoiy almashinuv nazariyasi - oilaviy munosabatlarni xarajatlar va foydalar almashinuvi sifatida ko'rib chiqadi va nizolarni adolatsizlik yoki nomutanosiblik natijasi deb hisoblaydi (Thibaut & Kelley, 1959). Empirik tadqiqotlar: ko'plab empirik tadqiqotlar oiladagi nizolarning sabablari va oqibatlarini o'rganishga qaratilgan. Ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, moliyaviy qiyinchiliklar, ishsizlik, uy-joy sharoitlari, farzand tarbiyasi bilan bog'liq muammolar va er-xotin o'rtasidagi munosabatlardagi muammolar oiladagi nizolarning asosiy sabablari hisoblanadi (Amato & Booth, 1997; Conger & Elder, 1994). Tadqiqotlar shuni ham ko'rsatadiki, oiladagi nizolar bolalarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, ularda xulq-atvor muammolari, depressiya va o'zini past baholash kabi oqibatlarga olib keladi (Cummings & Davies, 2010). Ushbu adabiyotlar tahlili oiladagi nizolarning murakkabligini va ularni o'rganishning ahamiyatini ko'rsatadi. Ushbu tadqiqot mavjud bilimlarga asoslanib, oiladagi nizolarni tahlil qilish va ularni hal qilish yo'llarini topishga qaratilgan. Ushbu tadqiqotda oiladagi nizolarni o'rganish uchun aralash uslublar qo'llaniladi.

Psixologik tayyorlov, yoshlarni oilaviy hayotga psixologik jihatdan tayyorlash jarayonidir. Har bir narsani va insonlarni maqsadi bo'lgani kabi psixologik tayyorlovning maqsadi ham bor. Yoshlarni oilaviy hayotga psixologik tayyorlashning asosiy maqsadi - ularda oilaviy munosabatlar, nikoh, ota-onalik va oilaviy hayotning boshqa jihatlari haqida real va adekvat tasavvurlarni shakllantirish, shuningdek, oilaviy hayotda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni yengish uchun zarur bo'lgan psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishdir. Biz yoshlarni oilaga tayyorlash mobaynida nikohning psixologik, ijtimoiy va huquqiy jihatlari haqida, oilaviy munosabatlarning turlari va xususiyatlari haqida tushuncha berishimiz. Oiladagi rollar va oiladagi insonlarning mas'uliyatlari haqida ma'lumot berish, oilaviy qadriyatlari va an'analari, oilaviy byudjetni rejalashtirishda va boshqarishda ma'lumot berishimiz, eng asosiysi farzand tarbiyasi haqida asosiy bilimlarni berib borishimiz shart.

Yosh oilalar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash markazlarini tashkil etish, bu yerda ular professional psixologlardan maslahat va yordam olishlari mumkin. Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda zamonaviy texnologiyalar va internet imkoniyatlaridan foydalanish. Maxsus dasturlar, mobil ilovalar va onlayn kurslar orqali o'qitish. Muvaffaqiyatli oilalar va tajribali insonlar ishtirokida seminarlar, uchrashuvlar tashkil etish. Ularning tajribasidan yoshlar o'rnak olishlari mumkin. Demak, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash va uni takomillashtirish zamonaviy jamiyatning muhim vazifalaridan biridir. Bu borada davlat, ta'lim muassasalari va oilalar birgalikda harakat qilishi lozim. To'g'ri va sifatli tayyorlov yoshlarning kelajakdagi oilaviy hayotiga mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi va ularning baxtli hayot kechirishiga zamin yaratadi.

Oiladagi nizolar - bu har bir oilada uchraydigan tabiiy hodisa. Biroq, nizolarning sabablari va oqibatlarini tushunish, ularni konstruktiv tarzda hal qilish yo'llarini topish oila mustahkamligini saqlash va farovonligini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega. Muloqotni yaxshilash, empatiya, kompromissga erishish va uchinchi tomon yordamidan foydalanish oiladagi nizolarni hal qilishga yordam beradi. Oilaviy munosabatlarga e'tiborli bo'lish, bir-birini hurmat qilish va tushunish orqali har bir oila baxtli va mustahkam bo'lishi mumkin.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, oiladagi nizolarni bartaraf etish uchun psixologik bilim va to'g'ri yondashuv muhim ahamiyatga ega. Sog'lom muloqot va o'zaro hurmat asosida mustahkam oila qurish mumkin.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI::**

1. Эйдемиллер, Э. Г., Юстицкий, В. В. (1999). *Семейная психотерапия*. Медицина.
2. Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*. Science and Behavior Books.
3. Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A research-based approach*. W. W. Norton & Company.
4. Shoumarov G'.B., Qodirov U.D. Oilaga psixologik yordam ko'rsatish. T.: «Akademnashr»– 2013 yil. -72 b. .

5. Nishanova Z.T. Psixologik xizmat: O‘quv qo‘llanma. T.: Yangi yul Poligraph service, 2007. – 158 b.

6. Shoumarov G‘. Kodirov.U. Oilaga psixologik yordam ko‘rsatish. T.: “Akademnashr”– 2003 yil. - 72 b. 7. Akramova F. A., Abdullayeva R. M. Oilaviy hayotga oid psixologik tavsiyalar. T.: «Shams ASA», 2002. — 63 b.