



Jamiyatda oilani mustaxkamlashning psixologik muammo va vechimlari.

¹ Alimova Yayraxon
Xotamovna
²Xolmirzayeva Oydinoy
Yusifjon qizi

¹ QDPI Psixologiya kafedrası o‘qituvchisi
² talaba.

Anatatsiya: Ushbu maqolada oilaviy muammolarni o'rganishoilaviy muammolar o'zaro munosabatlardagi kelishmovchilik, o'zini tuta olmaslik, turmush o'rtog'idan mamnun bo'lmashlik, zerikarli hayot, oilaviy burchlarning taqsimlanishi, janjalkashlik, o'ta manmanlik, xulq-atvordagi nomukamallik, moddiy qiyinchiliklar, jizzakilik kabi oila a'zolariga xos xatti-harakatlar va xarakter xususiyatlaridan kelib chiqishi haqida yoritilgan..

Kalit soʻzi: Oila, oilaviy munosabatlar, oiladagi tenglik, er-xotin nizolari, etnopsixologik xususiyatlari.

Kirish. Oila muammosi azaldan insoniyatning diqqat markazida bo'lib kelgan. Chunki oila mustahkamligi jamiyat faravonligining asosiy negizidir. Shu sababli Respublikamiz rahbariyati har bir xonadonning tinchligini, oilalarda farzandlarning baxtli, barkamol o'sishini ta'minlashga qaratilgan qator tadbirlarni amalga oshirmoqda. Oilaviy muammolar yechimini o'rganish borasida respublikamiz psixolog olimlari tomonidan bir qator diqqatga sazovor ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan va oshirilmoqda. Jumladan, G'.B.Shoumarov, V.M.Karimova, N.A.Sog'inov, X.K.Karimov, Sh.Sh.Jo'rayeva, F.A.Akromova, R.M.Abdullayeva, Yo.No'monova, M.O.Utepbergenov, R.A.Samarov, T.Norimbetov kabi olimlarimiz va ularning izdoshlari tomonidan so'nggi yillar davomida o'zbek oilasining etnopsixologik xususiyatlari, er-xotin nizolari, oilaviy rollar taqsimoti, oilalardagi shaxslararo munosabatlar hamda oilaviy muammolar kabi masalalar o'rganilgan. Bunday tadqiqotlar respublikamizda oilani ijtimoiy-psixologik nuqtai-nazardan tadqiq etish bo'yicha ma'lum bir o'ziga xos an'analarning yuzaga kelishiga asos bo'lib xizmat qiladi.

Asosiy qism.Konstitutsiyamizning 63-moddasida "Oila jamiyatning asosiy bo'g'inidir hamda jamiyat va davlat muhofazasida bo'lish huquqiga ega", degan qoida mustahkamlab qo'yilgan.Jamiyatda oilani mustahkamlashning psixologik muammo va yechimlari – bu juda muhim va keng qamrovli masala bo'lib, jamiyatning barqarorligi va rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Oila, jamiyatning asosiy va eng kichik birliklaridan biri bo'lib, uning kuchli va barqaror bo'lishi jamiyatning umumiy farovonligi uchun zarurdir.

Oiladagi psixologik muammolar ko'plab omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ushbu muammolarni hal qilish uchun samarali psixologik yondashuvlar va strategiyalar talab etiladi. Oilaviy muammolar oiladagi o'zaro munosabatlarning noto'g'ri yo'lga qo'yilishi bilan belgilanadi. Bunday munosabatlar ko'proq er-xotinlar o'rtasidagi o'zaro kelishmovchiliklarini, chiqisha olmaslik, muomalasizlik, kelisha olmaslik, o'zaro xurmatning yo'qligi, oiladagi obro' kabilarda ko'rinadi. Shu bilan birga ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi o'zaro bir-birini tushunmaslik holatlari, qaynona-kelin munosabatlaridagi kelisha olmaslikdagi holatlar oilaviy munosabatlaridagi kelisha olmaslikdagi holatlar oilaviy muammolarning eng katta qismini tashkil etadi

- Oila a'zolari o'rtasidagi aloqalardagi muammolar

Muammo: Oiladagi a'zolar orasida aloqa uzilishi, tushunmovchiliklar, murojaat qilmaslik yoki muammolarni yashirish muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu esa, oila ichidagi ijobiy muhitni buzishi va his-tuyg'ularning to'g'ri ifoda etilmasligiga olib keladi.

Yechim: Ochiq muloqot: Oila a'zolari o'rtasida ochiq va halol suhbatlarni rivojlantirish muhimdir. Har bir oila a'zosining fikri va hissiyotlariga hurmat bilan yondashish kerak. Psixologik treninglar: Oila a'zolariga muloqot va emotsional intellektni rivojlantirishga yo'naltirilgan treninglar, psixologik maslahatlar yordamida o'zaro tushunishni oshirish mumkin.

- Emotsional stress va oilaviy ziddiyatlar

Muammo: Jamiyatdagi tez o'zgarishlar, iqtisodiy qiyinchiliklar yoki stressli sharoitlar oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarni keskinlashtirishi mumkin. Bunday ziddiyatlar oilada agressiya, depressiya yoki xavotirni keltirib chiqarishi mumkin.

Yechim: Stressni boshqarish: Stressni boshqarish va unga qarshi kurashish uchun oila a'zolariga turli psixologik texnikalar (masalan, meditatsiya, nafas olish mashqlari) yordamida ko'nikmalarni o'rgatish kerak. Konfliktni hal qilish strategiyalari: Oiladagi ziddiyatlarni konstruktiv tarzda hal qilish uchun yengil va samarali konfliktni hal qilish usullari o'rgatilishi lozim.

- Oila ichidagi roli va mas'uliyatlarni adolatli taqsimlash

Muammo: Ba'zan, oila a'zolari orasida ro'lardagi noma'lumlik yoki tengsiz mas'uliyatlarni taqsimlash masalasi muammo bo'lishi mumkin. Bu o'zaro g'azab yoki qoniqarsizlikka olib keladi.

Yechim: Rollarni aniq belgilash: Oila a'zolari o'rtasida har bir kishi o'z rolini aniq tushunishi kerak. Mas'uliyatlarni adolatli va muvozanatli taqsimlash oila ichidagi farovonlikni yaxshilaydi. Hamkorlik va jamoaviy ruhni rivojlantirish: Oila a'zolariga jamoada ishlash va birgalikda maqsadlarga erishish zarurligini o'rgatish orqali o'zaro hurmat va hamjihatlikni kuchaytirish mumkin.

- Oila a'zolarining hissiy ehtiyojlari

Muammo: Oila a'zolari o'rtasida hissiy ehtiyojlar e'tibordan chetda qolishi mumkin. Bu, o'z navbatida, oiladagi aloqalar kuchsizlanishiga va farovonlikning pasayishiga olib keladi.

Yechim: Hissiy ehtiyojlarga e'tibor berish: Harbiroila a'zosi o'z hissiy ehtiyojlariga muhtoj. Ularni tinglash, qo'llab-quvvatlash va sevgi bilan kutib olish oilaning

mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Empatiya rivojlantirish: Oila a'zolariga bir-birining hissiyotlarini tushunish va empatiya ko'rsatish qobiliyatlarini oshirish zarur.

- Farzandlar tarbiyasi va oila munosabatlari

Muammo: Oila ichidagi farzandlarning tarbiyasi, ularning ijtimoiy va psixologik rivojlanishi, oilaviy munosabatlar va qoidalar bilan uyg'unlashishi zarur. Farzandlar tarbiyasidagi xatoliklar, oiladagi ziddiyatlar va o'zgacha yondashuvlar oilaning kelajakdagi mustahkamligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Yechim: Rivojlanish uchun ijobiy muhit yaratish: Farzandlarni sevgi, mehr va hurmat bilan tarbiyalash, ularning o'z fikrlarini ifoda etishga imkon yaratish kerak. Ota-onalarning o'zaro hamkorligi: Ota-ona o'rtasida bir xil tarbiyaviy yondashuv va umumiy qoidalarga amal qilish zarur. Bu farzandlarga barqaror va sog'lom muhit taqdim etadi.

- Oila a'zolarining o'z-o'zini rivojlantirish va shaxsiy o'sishi

Muammo: Oila a'zolarining shaxsiy o'sishi, o'zligini rivojlantirish va o'ziga bo'lgan hurmatni yo'qotish oiladagi aloqalarni yomonlashtirishi mumkin.

Yechim: Shaxsiy rivojlanish: Oila a'zolarining har biri o'zining shaxsiy ehtiyojlarini qondirishga va shaxsiy rivojlanishiga e'tibor berishi kerak. Bu, o'z navbatida, oila ichidagi muvozanat va farovonlikni ta'minlaydi. O'zaro qo'llab-quvvatlash: Oila a'zolari bir-birining orzularini va maqsadlarini qo'llab-quvvatlab, birgalikda o'sish va rivojlanishga harakat qilishlari zarur. Oiladagi psixologik muammolar ko'plab omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Har bir oila o'zining individual dinamikasiga ega bo'lsa-da, umumiy ravishda quyidagi omillar oiladagi psixologik muammolarga sabab bo'lishi mumkin:

Kommunikatsiya muammolari. Tushunmovchiliklar: Oila a'zolari o'rtasida noaniq, aniq bo'lmagan yoki noto'g'ri muloqot bo'lishi, o'zaro tushunmovchiliklarga olib kelishi mumkin. Ochiq suhbat yo'qligi: Ko'pincha oila a'zolari o'z his-tuyg'ularini ifoda etishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu esa jiddiy ziddiyatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Oilaviy muammolarning ko'pgina sabablari er-xotin munosabatlariga borib taqaladi. Bunda jinsiy hayot masalasi alohida o'rin egallaydi. Ushbu masaladagi muammolar sharq mutafakkirlari asarlarida ham o'z aksini topgan. Emotsional masalalar. Sevgi va e'tibor yetishmasligi: Oila a'zolari bir-biriga yetarlicha mehr va e'tibor bermasliklari, ya'ni "emotsional e'tibor"ning yo'qligi psixologik noqulaylikka olib kelishi mumkin. Oila ichidagi g'amxo'rlik yo'qligi: Ota-onaning yoki boshqa oila a'zolarining bir-biriga g'amxo'r bo'lmashligi, noaniqlik va qiyinchiliklar yaratishi mumkin.

Oila a'zolari o'rtasida kuchli qarama-qarshiliklar. Avtoritar ota-ona yondashuvi: Ba'zan ota-ona oilada kuchli hokimiyatni qo'lga kiritishga intilishadi, bu esa farzandlar bilan o'zaro ishonchsizlik va muammolarga olib kelishi mumkin. Farzandlar o'rtasidagi ziddiyatlar: O'smirlar o'rtasida raqobat, jalb qilish yoki e'tibor yo'qotish bilan bog'liq ziddiyatlar oilaviy psixologik muammolarga olib kelishi mumkin.

Oiladagi muammolarning yana ko'p qismini moddiy yetishmovchilik tashkil etadi. Oilani moddiy jihatdan ta'minlay olmaslik er-xotin munosabatlarini yomon ahvolga solib keladi, xozirgi kunda ko'pgina ajrimlarning sababini moddiy yetishmovchilikdan degan xulosalar mavjud. Bunday muammolar farzandlar

tarbiyasiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi janjallarning sababini tushunib yetgan bolada ota-onaga bo'lgan munosbat o'zgaradi va bu holat ham yana bir muammoni keltirib chiqaradi

Moliya bilan bog'liq stress. Moliyaviy muammolar: Oilaning moliyaviy holati, pul taqchilligi yoki o'zgarishlar oiladagi stressni oshirib, psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Moliyaviy tengsizliklar: Ba'zi hollarda, oila a'zolari o'rtasida moliyaviy jihatdan adolatsiz taqsimlash ham muammolarga olib kelishi mumkin. Shaxsiy o'sish va rivojlanishning cheklanishi. Oila ichidagi shaxsiy ehtiyojlar: Oila a'zolarining shaxsiy rivojlanish, ta'lim yoki kasbdagi ehtiyojlariga yetarli e'tibor berilmasligi, ularning o'zini past baholashiga olib kelishi mumkin. Oila yuki va mas'uliyatlar: Ota-onalar yoki boshqa oila a'zolarining doimiy ravishda o'zini boshqarishga yoki barcha mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga majbur bo'lishi psixologik stressni kuchaytirishi mumkin.

Shaxsiy travmalar va o'tmishdagi tajribalar. Oiladagi zo'ravonlik yoki travmalar: Oiladagi jismoniy yoki emotsional zo'ravonlik, travmalar va o'tmishdagi og'ir tajribalar oiladagi psixologik salomatlikni yomonlashtirishi mumkin. O'tgan oilaviy ziddiyatlar: O'tmishda yuzaga kelgan oilaviy ziddiyatlar va yechilmagan muammolar yangi avlodga o'tkazilishi mumkin.

Ruxiy kasalliklar. Depressiya va ansiyete: Ba'zi oilalarda oila a'zolaridan biri yoki bir nechta a'zo depressiya, ansiyete yoki boshqa ruhiy kasalliklardan azob chekishi, oila ichidagi psixologik muammolarni yanada kuchaytirishi mumkin. Ruhiy kasalliklarni yashirish: Ruhiy muammolarni tan olish va davolashda mavjud bo'lgan e'tiborsizlik yoki stigma oiladagi muammolarni yomonlashtirishi mumkin.

Stereotiplar va madaniy omillar. Jinsiy roli va stereotiplar: Ba'zi jamiyatlarda oilaviy munosabatlar jinsiy ro'larga asoslangan stereotipik qarashlarga asoslanadi, bu esa muammolarni yanada kuchaytirishi mumkin. Madaniy yoki diniy talablarga qarshi kelish: Oila a'zolarining bir-biriga mos kelmagan madaniy yoki diniy qarashlari oilada kelishmovchiliklarga olib kelishi mumkin. Tadqiqotlarda yana shunga amin bo'ldikki, yosh oilalarda hayotga, oilaga bo'lgan munosabat o'zgacha. Ular hayotga, oilaga yengil qaraydilar. Ularda turmush tajribasining ortishida qaynona, qaynota va boshqa oila a'zolari bilan hamkorlikda yashashi muhim ekan. Oilada bo'ladigan muammolarni hamkorlikda hal qilish masalasida ularning ko'maklari zarur ekan. Oiladagi ko'pgina muammolarning sabablaridan yana biri bu oilalarning ko'pchilik (qaynota, qaynona, qaynilar, qaynisingil, ovsinlar) bilan yashashidir. Oiladagi o'zaro ikir-chikir, chiqisha olmasliklar ko'pchilik bilan birga yashashdan kelib chiqadi. Yangi turmush qurish va qayta turmushga chiqish. Ikkinchi turmushdan keyingi muammolar: Yangi turmush qurgan insonlar o'zlarining o'tmishdagi tajribalari va farzandlari bilan bog'liq muammolarni hal qilishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Farzandlar bilan yangi munosabatlar: Yangi oila tuzishda o'zaro aloqalar va farzandlar o'rtasida yangi munosabatlarni yaratishning qiyinchiliklari ham psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Xulosa. Oiladagi psixologik muammolar ko'plab omillardan kelib chiqadi va ularning har biri o'ziga xos tarzda alohida e'tiborga olinishi kerak. Ularni samarali hal qilish uchun oila a'zolari o'rtasida ochiq va halol muloqot, bir-biriga nisbatan hurmat va e'tibor zarur. Ba'zan professional psixolog yoki terapevt yordamiga murojaat qilish

ham muammoni hal qilishda foydali bo'lishi mumkin. Jamiyatda oilaning mustahkamligi va barqarorligi uchun psixologik muammolarni aniqlash va samarali yechimlarni topish juda muhimdir. Oila ichidagi ijobiy muhitni yaratish va uning a'zolariga psixologik yordam berish orqali jamiyatning rivojlanishiga katta hissa qo'shish mumkin. Har bir oila a'zosi o'zaro hurmat, sevgi va tushunish asosida o'zaro aloqalarni mustahkamlashi zarur. Bu, o'z navbatida, jamiyatdagi umumiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi.

Foydalangan adabiyotlar.

1. Davurova, G. (2020). СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ. Архив Научных Публикаций JSPI.
2. Davurova, G. (2020). Yosh ota-onalarining pedagogik-psixologik bilimlarini oshirishning ahamiyati. Архив Научных Публикаций JSPI.
3. Shoumarov G'.B. tahriri ostida. «Oila psixologiyasi», T.: «Sharq, 2000.
4. Хамраева, N. (2020). СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ. Архив Научных Публикаций JSPI
5. Махаматова, F. (2020). Sog'lom oilaviy muhitni himoya qilishning qonuniy asoslari. Архив Научных Публикаций JSPI.