OILAVIY MUNOSABATLARDA PSIXOLOGIK SOG‘LOM MUHITNI SHAKLLANTIRISH VA OILAVIY KONSULTATSIYANING AHAMIYATI

Usmonova Yulduz G‘affor Qizi
TerDU Magistranti
Sharafutdinova Hadichaxon Gulyamutdinova
Ilmiy raxbar TerDU professor oqituvchisi

Annotatsiya.
Ushbu maqolada oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik asoslari, er-xotin o‘rtasidagi munosabatlar, oilaviy nizolarning kelib chiqish sabablari hamda ularni bartaraf etishda oilaviy konsultatsiyaning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, oilaviy munosabatlarda samarali muloqot, o‘zaro hurmat, hissiy qo‘llab-quvvatlash va psixologik moslashuvning o‘rni tahlil qilingan. Oilaviy muammolarni hal etishda psixolog-konsultantning vazifalari va amaliy yondashuvlariga alohida e’tibor qaratilgan

Kalit so‘zlar:
oila psixologiyasi, oilaviy konsultatsiya, sog‘lom psixologik muhit, oilaviy munosabatlar, er-xotin munosabatlari, oilaviy nizo, muloqot, emotsional yaqinlik, psixologik yordam.

Abstract.
This article examines the socio-psychological foundations for fostering a healthy psychological environment within the family, the dynamics of the spousal relationship, the causes of family conflicts, and the role of family counseling in resolving them. It also analyzes the significance of effective communication, mutual respect, emotional support, and psychological adjustment in family relationships. Particular attention is given to the functions of a psychological counselor and the practical approaches employed in addressing family-related issues.

Аннотация.
В данной статье рассматриваются социально-психологические основы создания здоровой психологической среды в семье, взаимоотношения между супругами, причины семейных конфликтов и важность семейного консультирования в их разрешении. Также анализируется роль эффективной коммуникации, взаимного уважения, эмоциональной поддержки и психологической адаптации в семейных отношениях. Особое внимание уделяется задачам и практическим подходам психолога-консультанта к решению семейных проблем.

KIRISH

Oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri bo‘lib, inson shaxsining shakllanishi, rivojlanishi va ijtimoiy hayotga moslashishida beqiyos ahamiyatga ega. Inson dastlabki hayotiy tajribalarni, axloqiy qadriyatlarni, muomala madaniyatini va boshqalar bilan munosabat o‘rnatish ko‘nikmalarini, avvalo, oilada egallaydi. Shu sababli oiladagi psixologik muhit nafaqat oila a’zolarining ruhiy farovonligiga, balki jamiyatning ma’naviy va ijtimoiy barqarorligiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda oilaviy munosabatlar ham turli o‘zgarishlarga duch kelmoqda. Ish bilan bandlik, iqtisodiy qiyinchiliklar, ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri, avlodlar o‘rtasidagi qarashlar farqi, farzand tarbiyasiga oid kelishmovchiliklar oilaviy munosabatlarda muayyan psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Bunday sharoitda oilaviy psixologiya va konsultatsiya fanining ahamiyati yanada ortadi. Chunki oilaviy konsultatsiya mavjud muammolarni aniqlash, oila a’zolari o‘rtasidagi o‘zaro tushunishni mustahkamlash, nizolarni konstruktiv hal etish va sog‘lom psixologik muhitni qayta tiklashga xizmat qiladi.

1. Oilaning psixologik mohiyati va uning shaxs rivojlanishidagi o‘rni

Oila — bu umumiy hayot, o‘zaro mas’uliyat, hissiy yaqinlik va ijtimoiy munosabatlar asosida birlashgan kichik ijtimoiy guruhdir. Psixologik nuqtayi nazardan oila insonning emotsional ehtiyojlari qondiriladigan, shaxslararo munosabatlar shakllanadigan va ijtimoiy tajriba o‘zlashtiriladigan muhim muhit hisoblanadi. Oilada inson quyidagi psixologik ehtiyojlarini qondiradi: Mehr-muhabbat va e’tiborga bo‘lgan ehtiyoj. Xavfsizlik va himoyalanganlik hissi. O‘zini qadrlangan va kerakli inson sifatida his qilish. O‘z fikrini erkin ifodalash imkoniyati. Hissiy qo‘llab-quvvatlash va tushunilish. Ijtimoiy mansublik va yaqinlik hissi. Oilada ushbu ehtiyojlarning qondirilishi insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini, emotsional barqarorligini va ijtimoiy faolligini rivojlantiradi. Aksincha, doimiy tanqid, befarqlik, kamsitish, zo‘ravonlik va nizolar hukm suradigan oilaviy muhit inson ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, bunday muhitda voyaga yetayotgan bolalarda xavotir, o‘ziga ishonchsizlik, tajovuzkorlik yoki ijtimoiy munosabatlardan chekinish kabi holatlar kuzatilishi ehtimoli mavjud.

Demak, oilaning asosiy vazifasi faqat moddiy ehtiyojlarni ta’minlash emas, balki har bir oila a’zosining psixologik va emotsional rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratishdan ham iborat.

2. Oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantiruvchi omillar. Sog‘lom psixologik muhit — bu oila a’zolari o‘zlarini erkin, xavfsiz, qadrlangan va tushunilgan holda his qiladigan munosabatlar tizimidir. Bunday muhitning shakllanishida bir nechta muhim omillar mavjud.Birinchidan, o‘zaro hurmat. Oilaviy munosabatlarda hurmat har bir insonning shaxsiy fikri, ehtiyoji, qiziqishi va individual xususiyatlarini tan olishni anglatadi. Er-xotin bir-

birining fikrini tinglashi, qarorlarni imkon qadar o‘zaro maslahatlashib qabul qilishioiladagi ishonchni mustahkamlaydi. Ikkinchidan, samarali muloqot. Muloqot oilaviy munosabatlarning asosiy tayanchidir. Oila a’zolari o‘z his-tuyg‘ularini ochiq ifodalashi, muammolarni yashirmasdan muhokama qilishi va bir-birini diqqat bilan tinglashi zarur. Masalan, turmush o‘rtoqlardan biri ikkinchisining e’tiborsizligidan norozi bo‘lsa, ayblov va tanqid orqali emas, balki o‘z hissiyotlarini tushuntirish orqali muammoni ifodalashi maqsadga muvofiqdir.

Uchinchidan, emotsional qo‘llab-quvvatlash. Inson hayotida qiyin vaziyatlar, muvaffaqiyatsizliklar va ruhiy zo‘riqishlar uchrab turadi. Shunday paytlarda oila a’zolarining bir-birini tinglashi, dalda berishi va tushunishga harakatqilishi oilaviy birdamlikni oshiradi.

To‘rtinchidan, mas’uliyat va vazifalarning taqsimlanishi. Oiladagi kundalik vazifalar, farzand tarbiyasi, moddiy masalalar va uy-ro‘zg‘or ishlarinin adolatli taqsimlanishi kelishmovchiliklarning oldiniolishga yordam beradi.

Beshinchidan, shaxsiy chegaralarni hurmat qilish. Oila bir butun tizim bo‘lsa-da, uning har bir a’zosi alohida shaxs hisoblanadi. Har bir insonning shaxsiy qiziqishlari, dam olish va o‘z ustida ishlashga bo‘lgan ehtiyojlari mavjud. Ushbu ehtiyojlarni hurmat qilish oilaviy munosabatlarda psixologik muvozanatni ta’minlaydi.

3. Oilaviy nizolarning kelib chiqish sabablari va psixologik oqibatlari Oilaviy nizolar oila a’zolarining ehtiyojlari, qarashlari, maqsadlari yoki manfaatlari o‘rtasidagi ziddiyatlar natijasida yuzaga keladi. Nizolar har qanday oilada uchrashi mumkin. Muhimi, nizoning mavjudligi emas, balki uni qanday hal etishdir. Oilaviy nizolarning asosiy sabablari quyidagilardan iborat: Er-xotin o‘rtasida o‘zaro tushunishning yetishmasligi. Moliyaviy masalalar bilan bog‘liq kelishmovchiliklar. Farzand tarbiyasiga oid qarashlarning turlicha bo‘lishi. Qarindoshlarning oilaviy hayotga haddan tashqari aralashuvi. Rashk, ishonchsizlik va shubhalar. Uy-ro‘zg‘or vazifalarining adolatsiz taqsimlanishi. Hissiy ehtiyojlarning e’tiborsiz qoldirilishi. Ish, o‘qish va oilaviy majburiyatlar o‘rtasidagi muvozanatning buzilishi.Nizolar uzoq davom etib, konstruktiv hal qilinmasa, oiladagi emotsional yaqinlik susayishi, ishonch yo‘qolishiva oila a’zolarining ruhiy zo‘riqishi kuchayishi mumkin.Ayniqsa, ota-onalar o‘rtasidagi doimiy janjallar bolalarning psixologik rivojlanishiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Bola oiladagi munosabatlarni kuzatish orqali muloqot qilish, muammolarni hal etish va hissiyotlarni boshqarish usullarini o‘zlashtiradi. Shuning uchun ota-onalar nizolarni farzandlar oldida haqorat, tahdid yoki zo‘ravonlik orqali emas, balki o‘zaro muloqot va murosaga kelish asosida hal etishga intilishlari lozim.

4. Oilaviy konsultatsiyaning maqsadi, vazifalari va ahamiyati Oilaviy konsultatsiya — bu oila a’zolariga psixologik muammolarni anglash, munosabatlarni yaxshilash va yuzaga kelgan qiyinchiliklarni konstruktiv hal etishda yordam berishga

qaratilgan professional psixologik faoliyatdir. Oilaviy konsultatsiyaning asosiy maqsadi oilani ayblash yoki bir tomonning manfaatini himoya qilish emas, balki oila a’zolari o‘rtasidagi munosabatlarni yaxshilash, o‘zaro tushunishni rivojlantirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashdan iborat. Oilaviy konsultatsiyaning asosiy vazifalari: Oiladagi psixologik muammolarni aniqlash.Oila a’zolari o‘rtasidagi muloqot xususiyatlarini o‘rganish. Nizolarning kelib chiqish sabablarini tahlil qilish. Er-xotin o‘rtasidagi ishonch va emotsional yaqinlikni mustahkamlash. Farzand tarbiyasiga oid muammolarni muhokama qilish. Hissiyotlarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish. Muammolarni tinch va samarali hal etish usullarini o‘rgatish.

Oilaviy munosabatlarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish. Oilaviy konsultatsiya jarayonida psixolog bir nechta muhim tamoyillarga amal qilishi kerak. Jumladan, maxfiylik, xolislik, hurmat, mijozni tinglash, shaxsiy chegaralarni saqlash va professional mas’uliyat. Psixolog oila a’zolaridan birini aybdor deb topishga shoshilmasligi, har bir tomonning fikri va hissiyotlarini tushunishga harakat qilishi zarur. Shu bilan birga, zo‘ravonlik yoki xavfsizlikka tahdid mavjud bo‘lsa, xavfsizlikni ta’minlash birinchi o‘ringa qo‘yiladi.

Oilaviy konsultatsiyada qo‘llaniladigan psixologik usullar. Oilaviy konsultatsiya jarayonida muammoning xususiyatiga qarab turli psixologik metodlardan foydalaniladi.

1. Faol tinglash metodi. Ushbu metodda psixolog mijozning fikrlarini diqqat bilan tinglaydi, uning hissiyotlarini tushunishga harakat qiladi va aytilgan fikrlarni aniqlashtiruvchi savollar beradi. Masalan: "Sizning fikringizcha, turmush o‘rtog‘ingizning qaysi xatti-harakati sizni ko‘proq ranjitadi?"

2. Empatiya metodi. Empatiya — boshqa insonning hissiy holatini tushunish va uning kechinmalariga hurmat bilan munosabatda bo‘lish qobiliyatidir. Bu metod oila a’zolarining bir-birini yaxshiroq tushunishiga yordam beradi.

3. Rollarni almashtirish metodi. Bu usulda oila a’zolariga muayyan vaziyatga boshqa inson nuqtayi nazaridan qarash taklif qilinadi. Natijada ular bir-birining ehtiyojlariva kechinmalarini chuqurroq anglay boshlaydilar.

4. Oilaviy genogramma. Genogramma oilaning bir necha avlodiga oid munosabatlar, muhim voqealar va takrorlanib kelayotgan xulq-atvor shakllarini grafik ko‘rinishda o‘rganish usulidir. U oiladagi munosabatlar tarixini tushunishga yordam beradi.

5. Kognitiv-xulqiy yondashuv. Bu yondashuvda oilaviy muammolarni kuchaytiruvchi noto‘g‘ri fikrlash shakllari va xatti-harakatlar aniqlanadi. Masalan, "Turmush o‘rtog‘im meni tinglamasa, demak, meni umuman qadrlamaydi" kabi umumlashtirilgan fikrlarni tahlil qilish orqali vaziyatga realroq munosabat shakllantiriladi.

6. Muammolarni birgalikda hal etish metodi. Oila a’zolari muammoni aniqlash, yechim variantlarini ishlab chiqish va eng maqbul qarorni tanlash jarayonida faol ishtirok etadilar.

Oilaviy psixologik muammolarga amaliy yondashuv. Oilaviy konsultatsiyaning samaradorligini tushuntirish uchun quyidagi shartli vaziyatni ko‘rib chiqamiz.

Vaziyat: Bir oilada er va xotin o‘rtasida uy-ro‘zg‘or ishlari va farzand tarbiyasi bilan bog‘liq kelishmovchiliklar tez-tez yuzaga keladi. Ayol barcha mas’uliyat o‘z zimmasida ekanidan norozi, erkak esa oilani moddiy ta’minlashni asosiy vazifasi deb hisoblaydi. Natijada ular o‘rtasida hissiy uzoqlashish va o‘zaro norozilik kuchayadi. Psixologik tahlil: Ushbu vaziyatda asosiy muammo faqat uy ishlarining taqsimlanishida emas, balki er-xotin o‘rtasida ehtiyojlar va kutilmalarning bir-biriga yetarlicha tushuntirilmaganidadir. Ayol o‘z mehnatining qadrlanishi va amaliy yordamga ehtiyoj sezmoqda. Erkak esa oilani moddiy ta’minlash orqali o‘z mas’uliyatini bajarayotganini his qilmoqda. Har ikki tomonning ehtiyojlari mavjud, biroq ular bir-birining hissiy holatini to‘liq anglamayapti.

Konsultativ yondashuv: Dastlab har ikki tomonning fikri va hissiyotlari alohida tinglanadi. Nizoning asosiy sabablari aniqlanadi. Er-xotinga bir-birini ayblamasdan, o‘z ehtiyojlarini ifodalash o‘rgatiladi. Uy-ro‘zg‘or va farzand tarbiyasi bilan bog‘liq vazifalar o‘zaro kelishuv asosida taqsimlanadi. Birgalikda vaqt o‘tkazish va muntazam muloqot qilish tavsiya etiladi. Belgilangan kelishuvlarning natijalari keyingi uchrashuvda tahlil qilinadi. Kutiladigan natija: Er-xotin o‘rtasida o‘zaro tushunish kuchayadi, mas’uliyat taqsimoti yaxshilanadi va hissiy yaqinlikni tiklash uchun sharoit yaratiladi. Ushbu misol oilaviy nizolarning ko‘pincha faqat tashqi sabablar bilan emas, balki qondirilmagan psixologik ehtiyojlar va samarasiz muloqot bilan ham bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Zamonaviy oilada psixologik barqarorlikni ta’minlash yo‘llari Zamonaviy oilalarda sog‘lom munosabatlarni saqlab qolish uchun oila a’zolari nafaqat birgalikda yashashlari, balki bir-birlarining ichki dunyosiga ham e’tibor qaratishlari zarur. Buning uchun quyidagi tavsiyalar muhim ahamiyatga ega: Har kuni oila a’zolari bilan samimiy suhbatlashish uchun vaqt ajratish. Bir-birining fikrini bo‘lmasdan vahukm qilmasdan tinglash. Muammolarni yig‘ib yurmasdan, o‘z vaqtida muhokama qilish. Farzandlar oldida bir-birini kamsitmaslik va haqorat qilmaslik. Oilaviy qarorlarni o‘zaro maslahatlashib qabul qilish. Minnatdorchilik va e’tirof bildirishni odatga aylantirish. Shaxsiy hudud va individual ehtiyojlarni hurmat qilish. Zarur hollarda oilaviy psixologdan professional yordam olish.

Shuni alohida ta’kidlash kerakki, mukammal oila nizolardan butunlay xoli bo‘lgan oila emas. Balki muammolarni o‘zaro hurmat, ishonch va mas’uliyat asosida hal qila oladigan oiladir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, oila inson hayotidagi eng muhim psixologik tayanchlardan biri hisoblanadi. Oilada shakllangan munosabatlar insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, emotsional barqarorligi, dunyoqarashi va boshqa insonlar bilan muloqot qilish qobiliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom oilaviy muhit o‘zaro hurmat, ishonch, samimiy muloqot, mehr-muhabbat va mas’uliyatga asoslanadi. Oilaviy nizolar esa aksariyat hollarda ehtiyojlarning turlicha bo‘lishi, muloqotdagi kamchiliklar va o‘zaro tushunishning yetishmasligi natijasida yuzaga keladi.

Oilaviy konsultatsiya ana shunday muammolarni aniqlash va ularni konstruktiv hal etishda muhim psixologik vosita hisoblanadi. Professional psixolog oilaga tayyor qarorlarni majburan singdirmaydi, balki oila a’zolariga o‘z munosabatlarini anglash, muammolarning sabablarini tushunish va mustaqil ravishda maqbul yechim topishda ko‘maklashadi.Mening fikrimcha, oilaning mustahkamligi faqat iqtisodiy farovonlik yoki bir tom ostida yashash bilan belgilanmaydi. Uning haqiqiy mustahkamligi oila a’zolarining bir-birini qanchalik tushunishi, qadrlashi, qo‘llab-quvvatlashi va qiyin vaziyatlarda birgalikda yechim topa olishida namoyon bo‘ladi.

Shunday ekan, oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish har bir oila a’zosining mas’uliyati bo‘lib, oilaviy konsultatsiya ushbu jarayonni ilmiy va amaliy jihatdan qo‘llab-quvvatlovchi muhim faoliyat yo‘nalishidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Андреева Г. М. Социальная психология. — Москва: Аспект Пресс. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология ипсихотерапия семьи. — Санкт-Петербург: Питер.

Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. Боуэн М. Семейная терапия в клинической практике.Rogers C. R.

On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. — Boston: Houghton Mifflin.Minuchin S. Families and Family Therapy. — Harvard University Press.G ottman J.

M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. — Crown Publishers.O‘zbekiston Respublikasi Oila kodeksi. — Toshkent.