“OILA PSIXOLOGIYASINING ASOSIY TUSHUNCHALARI”

Qoraqalpoq Davlat Universiteti

Pedagogika va psixologiya kafedrasi assistenti

Mambetiyarova Venera

Amaliy psixologiya yo’nalishi 3-bosqich talabasi

Ahadov Feruzbek Vafo o’g’li

Annotatsiya: *Ushbu maqolada oila psixologiyasi va uning asosiy yo‘nalishlari, jumladan, oilaviy munosabatlar, tarbiya, konfliktlarni boshqarish, stressni yengish hamda qadriyatlarni rivojlantirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, sog‘lom oila muhitini yaratish bo‘yicha tavsiyalar va psixologik yordamning ahamiyati haqida ma’lumot berilgan. Maqola oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga qaratilgan.*

Kalit so’zlar: *oila psixologiyasi, tarbiya, oilaviy munosabatlar, konfliktlarni boshqarish, stressni boshqarish, oilaviy qadriyatlar.*

Oila psixologiyasi – bu oilaviy munosabatlarni o‘rganadigan va ularning ruhiy jihatlariga ta’sir ko‘rsatadigan omillarni tadqiq qiladigan psixologiya sohasidir. Oila inson hayotida muhim o‘rin tutadi, chunki u nafaqat ijtimoiy, balki emotsional, tarbiyaviy va madaniy qadriyatlarni shakllantiradi. Oila psixologiyasi bir nechta asosiy jihatlarni qamrab oladi:

- Oilaviy munosabatlar dinamikasi. Rol va mas’uliyatlar: Har bir oila a’zosining vazifalari va ular o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar. Konfliktlar va ularni hal qilish: Oila a’zolari o‘rtasidagi kelishmovchiliklarni aniqlash va samarali yechimlarni ishlab chiqish. Qo‘llab-quvvatlash: Stressli holatlarda bir-biriga yordam ko‘rsatish.

Oila tarbiyasi va bolalar rivoji. Bolalarning psixologik sog‘lom o‘sishi uchun mos muhit yaratish. Tarbiyaviy usullar: demokratik, avtoritar va liberal yondashuvlar. Farzandlar o‘rtasidagi munosabatlar va ota-ona rolidagi o‘zgarishlar.

Oila ichidagi kommunikatsiya. To‘g‘ri muloqot qilish qobiliyati oiladagi iliq muhitni ta’minlaydi. Samarasiz kommunikatsiya muammolari: tushunmovchiliklar va hissiy uzoqlik.

Stress va muammolarni boshqarish. Moliya, sog‘liq, yoki boshqa muammolarni hal qilishdagi o‘zaro yordam. Oilaviy inqirozlarni (ajralish, yaqin odamning vafoti) yengib o‘tish.[1. 146]

Oila qadriyatlari va madaniyati. Har bir oila o‘ziga xos qadriyatlarga ega, ular madaniy va diniy jihatlardan ta’sirlanadi. Bu qadriyatlar yangi avlodga meros sifatida o‘tadi. Oila psixologiyasi amaliyoti Psixologlar ko‘pincha oilaga quyidagi xizmatlarni taklif qiladi:[2. 148]

Oila terapiyasi va maslahatlar. Bolalar va ota-onalar uchun treninglar. Konfliktlarni hal qilish texnikalari. Agar sizga oilaviy munosabatlar haqida qo‘shimcha ma’lumot yoki muayyan masala bo‘yicha yordam kerak bo‘lsa, savolingizni aniqlashtirishingiz mumkin

❖ Oila psixologiyasining asosiy yo'nalishlari. Oiladagi sevgi va hissiy bog‘liqlik. Sevgi va hissiy bog‘liqlik oilaviy munosabatlarning mustahkamligi uchun asosdir. Hissiy yaqinlik: Oila a’zolarining bir-biriga bo‘lgan mehr-muhabbati va tushunishi. Hissiy qo‘llab-quvvatlash: Har bir a’zo qiyinchiliklarda o‘zini yolg‘iz his qilmasligi kerak. Ishonch va hurmat: Oiladagi sog‘lom munosabatlar uchun ishonch va hurmat hal qiluvchi ahamiyatga ega.[3. 97]

❖ Oiladagi tarbiya muammolari. Farzand tarbiyasi oila psixologiyasida asosiy o‘rin tutadi: Tarbiya usullari: Har bir ota-ona farzandining yoshi, xulq-atvori va ehtiyojlariga mos yondashuvni tanlashi lozim. Farzand va ota-ona munosabati: Sog‘lom munosabat bolalar shaxsiyatini shakllantiradi va o‘z-o‘ziga ishonchni rivojlantiradi. Mas’uliyatni o‘rgatish: Bolalarga kichik yoshdanoq mas’uliyatli bo‘lishni o‘rgatish oila psixologiyasining muhim jihati hisoblanadi.

❖ Oila ichidagi nizolarni hal qilish. Nizo va ziddiyatlar har qanday oilada bo‘lishi mumkin, ammo ularni boshqarish muhimdir: Nizolarni aniqlash: Odatda ziddiyatlar noto‘g‘ri kommunikatsiya yoki ehtiyojlarning qondirilmasligi tufayli kelib chiqadi. Muammolarni yechish texnikasi: Oila psixologiyasi nizolarni hal qilish uchun samarali usullarni o‘rgatadi, masalan, ochiq muloqot va kelishuv. Mediatorlik: Oila terapevti yoki psixolog oiladagi murakkab nizolarni hal qilishda vositachi sifatida yordam berishi mumkin.[4. 98]

❖ Oila davridagi o‘zgarishlar. Oila turli bosqichlarda rivojlanadi va har bir bosqichning o‘ziga xos muammolari mavjud: Nikoh va birinchi yillar: Er-xotin o‘rtasida yangi hayot tartibini shakllantirish. Farzand tug‘ilishi: Yangi vazifalar va mas’uliyatlar paydo bo‘lishi. Bolalar voyaga yetishi: Ularning mustaqilligini qo‘llab-quvvatlash va ota-onalar o‘rtasidagi munosabatlarni qayta tiklash. Bo‘sh uy sindromi: Bolalar mustaqil bo‘lib, uyda faqat ota-onalar qolgan holat. Qarish va nafaqaga chiqish: Bu bosqichda ruhiy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoj ortadi.

❖ Oilaviy qadriyatlarni saqlash. Oilaviy an’ana va qadriyatlar munosabatlarni yanada mustahkamlaydi. Qadriyatlarni avloddan-avlodga o‘tkazish farzandlarda oila hissini shakllantiradi va mas’uliyatni kuchaytiradi. Oila psixologiyasida qo‘llaniladigan asosiy usullar. Oila terapiyasi: Oila a’zolari bilan birgalikda ishlash orqali muammolarni hal qilish. Individ terapiya: Har bir a’zo bilan alohida ishlash va uning ruhiy holatini yaxshilash. Oila treninglari: Stressni boshqarish, kommunikatsiya va tarbiya usullarini rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulotlar.[5. 99]

Oila psixologiyasi nafaqat oilaviy muammolarni hal qilishga, balki oilaning umumiy sog‘lom muhitini ta’minlashga ham qaratilgan. Har bir a’zo o‘z rolini to‘g‘ri bajarishi va bir-birini tushunishi oilaning mustahkam bo‘lishiga xizmat qiladi. O‘zaro sevgi, hurmat va sabr oiladagi eng muhim omillardir. Oila psixologiyasi bo‘yicha muhim maslahatlar. Quyida oiladagi munosabatlarni mustahkamlash va sog‘lom psixologik muhitni yaratishga qaratilgan tavsiyalar keltirilgan:

1. Samarali muloqot qilish. Faol tinglash: Oiladagi har bir a’zoni diqqat bilan tinglash, uning fikrini tushunishga harakat qilish. Ochiq muloqot: His-tuyg‘ular va

fikrlarni ochiq aytishdan qo‘rqmaslik. Hukm qilmaslik: Tanqid yoki hukm o‘rniga tushunishga intilish.

2. Konfliktlarni oldini olish va boshqarish. Emotsiyalarni nazorat qilish: Jahl ustida emas, balki tinch holatda masalani muhokama qilish. Muammoni hal qilishga e’tibor qaratish: Shaxsga emas, balki muammoga qaratilgan muloqot olib borish. Kompromissga erishish: Har ikki tomon uchunmaqbul yechimlarni qidirish.[6. 123]

3. Ijobiy oilaviy an’ana va qadriyatlarni rivojlantirish. Birgalikda vaqt o‘tkazish: Ovqatlanish, sayohat qilish yoki oddiy suhbatlar orqali yaqinlikni mustahkamlash. An’analarga rioya qilish: Har yilgi bayramlar yoki maxsus kunlarni nishonlash orqali oilaviy birdamlikni kuchaytirish. Qo‘llab-quvvatlash: Har bir a’zoning yutuqlari va maqsadlariga ko‘mak berish.

4. Farzandlar bilan ishlash. Sog‘lom tarbiya muhiti: Bolalarning fikrini eshitish va ularning qiziqishlariga hurmat bilan qarash. Chegaralarni belgilash: Tarbiyaviy cheklovlar bilan birga erkinlikni ham ta’minlash. O’rnak bo‘lish: Farzandlar ota-onalarning harakatlarini kuzatadi va ulardan o‘rnak oladi.

5. Stress va bosimni boshqarish. Qo‘shma rejalashtirish: Moliya, vaqt boshqaruvi kabi masalalarda birga ishlash. Sog‘lom muhit yaratish: Uyda ijobiy atmosfera yaratishga harakat qilish. Dam olishga vaqt ajratish: Har bir oila a’zosining dam olishi va xobbilari uchun imkon yaratish.

6. Nikohdagi munosabatlarni mustahkamlash. Bir-birini qadrlash: Har kuni er-xotin bir-birining hissiyotlariga va mehnatiga hurmat ko‘rsatish. Qo‘shma qarorlar qabul qilish: Muhim masalalarda birga kelishib, qaror qabul qilish. Surpriz va romantik harakatlar: Kichik quvonchlar orqali bir-biriga e’tibor ko‘rsatish.[7. 124]

7. Murakkab vaziyatlarda yordam so‘rash. Agar oila ichidagi muammolar o‘zingiz hal qilinmayotgan bo‘lsa, professional oila psixologi yoki terapevtga murojaat qilishdan qo‘rqmaslik lozim. Oilaviy treninglar va guruh mashg‘ulotlarida qatnashish muammolarni yengishda samarali bo‘lishi mumkin.

Har bir oila o‘ziga xos, lekin barcha sog‘lom oilalar o‘zaro hurmat, ishonch va qo‘llab-quvvatlash tamoyillariga asoslangan. Oila psixologiyasi orqali nafaqat mavjud

muammolarni hal qilish, balki kelajakdagi muammolarning oldini olish va oilaviy munosabatlarni mustahkamlash mumkin. Sog‘lom oila – baxtli jamiyatning asosidir !

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xaydarov.F.I, Xalilova. N.I “Umumiy psihologiya” Toshkent-2010y

2. Karimova V.M. Psixologiya T-2002y.

3. G’oziyev E.G’ Umumiy Psixologiya 1-2 kitob T-2002y

4. Davletshin M.G Umumiy Psixologiya T-2002y

5. Ivanov.P, Zufarova.M “Umumiy Psixologiya” T-2008y. – №. 3.

6. Raxmonjonovna T. G., Abdullo o‘g‘li A. M. MAKTAB TA’LIMIDA NIZOLARNI BOSHQARISHNING KONSTRUKTIV OMILLARI //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – T. 49. – №. 2. – C. 193-196.

7. Raxmonjonovna T. G. et al. MAKTAB PSIXOLOGINING NIZOLI VAZIYATLARDAGI PSIXOPROFILAKTIK FAOLIYATINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 57. – №. 1. – С. 22-25