



NOGIRON FARZANDI BOR OILALARNI FAROVONLIGINI OSHIRISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNI RO'LI

Xamrakulova Maftunaxon Shuxratovna

Urganch davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada nogiron farzand tarbiyasi bilan shug'ullanayotgan oilalarda uchraydigan psixologik muammolar va stress holatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu oilalarning psixologik farovonligini ta'minlashda psixologik treninglarni amaliy ahamiyati, ularning ijtimoiy-psixologik moslashuvga ta'siri yoritiladi. Tadqiqotda psixologik treninglar orqali emotsional barqarorlikni mustahkamlash, kommunikativ va tarbiyaviy ko'nikmalarni rivojlantirish yo'nalishlari ilmiy asoslangan holda ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: nogiron farzand, oilaviy psixologiya, psixologik trening, farovonlik, moslashuv, emotsional barqarorlik.

Bugungi kunda jamiyatda nogironligi bo'lgan shaxslar, xususan, nogiron bolalar va ularning oilalariga bo'lgan e'tibor tobora ortib bormoqda. Biroq, nogiron farzandi bor oilalar ko'plab psixologik, ijtimoiy va iqtisodiy muammolarga duch keladi. Ushbu holatlar ularning umumiy hayot sifatini pasaytiradi, farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday oilalar uchun psixologik treninglar muhim yordam vositasi bo'lib, ularning farovonligini oshirishda katta ahamiyatga ega.

Trening - bu odamning muloqot uslubini o'zgartirishga, uyg'unlashtirishga, kerakli ko'nikmalarni singdirishga va boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlarida namoyon bo'ladigan yoki ong osti xarakterga ega bo'lgan qarama-qarshiliklarni hal qilishga qaratilgan yorqin, hissiy jihatdan jadal o'quv faoliyat turidir [1].

Nogiron bolalar ota-onalarda bolani qabul qilishdagi qiyinchiliklar, agressiyaning ustunligi, oilaviy nizolar, bolaga nisbatan omadsiz deb qarash, ulardagi kognitiv,



emotsional va xulq-atvor sohalarining xususiyatlari bilan bog'liq ekanligi namayon bo'ladi, ota-onalardagi bu sohalarni psixologik treninglar orqali yaxshilash bilan ulardagi farovonlikni oshirish mumkin.

Nogiron farzandga doimiy e'tibor talab qilinadi. Ota-onalar charchoq, diqqatning tarqoqligi va tez chalg'ish holatlari kuzatiladi. Uzoq muddatli stress kognitiv funksiyalarning zaiflashishiga olib kelishi mumkin (masalan, ish xotirasi yoki rejalashtirish qobiliyatining pasayishi). Farzandining salomatligi haqida doimiy xavotir, jamiyatlardagi stigma, moliyaviy bosimlar, haddan tashqari tashvish va depressiv holatlar, emotsional holatning salbiyligi xotira samaradorligining pasayishiga olib keladi, ayniqsa yangi ma'lumotlarni eslab qolish yoki uzoq muddatli xotira bilan ishlash qiyinlashadi. Nogiron farzand bilan bog'liq muammolar davolash, ijtimoiy integratsiya, ta'lim, haddan tashqari ehtiyotkorlik yoki impulsiv qarorlar qabul qilish. Qaror qabul qilishda ortiqcha emotsional yuk kognitiv tahlil va obyektiv fikrlash qobiliyatini cheklaydi.

Nemis psixologi Kurt Levinning fikricha, guruhdagi munozara har bir shaxsning ijtimoiy ustanovkalari, qarashlarini, har bir shaxsning guruhiiy faoliyatiga nisbatan motivatsiyasini oshirib, o'z mavqei va o'zgalarni tushinish, his qilish ehtiyojining oshishini ta'kidlaydi. S.I.Makshanovning psixologik trening nazariyasiga kelsak, shaxsga nisbatan qaratilgan “rivojlanish” tushunchasidan farqli o'laroq, treningga shaxs xususiyatlarini “ataylab o'zgartirish” atamasini kiritgan. Ushbu tushuncha “rivojlanish” tushunchasiga nisbatan kengroq ma'noni anglatib, unda o'zgarishlarning maqsadi, jarayoni va natijalarini yetarlicha aks ettiruvchi ongii xususiyatlarini ta'kidlaydi. “Ataylab o'zgarish” tushunchasi rivojlanish bilan bog'liq bo'lmagan holatlarga nisbatan qo'llash imkonini beradi, masalan, ataylab o'zgarish natijasida insonning biror narsaga munosabati o'zgarganda, bu, albatta, o'zgarish, lekin rivojlanish hisoblanmasligini keltirib o'tadi. Ataylab o'zgartirish rivojlanishni ham, korreksiyanii ham o'z ichiga oladi [2]

Ota-onalar uchun o'quv-trening dasturlari maxsus treninglar orqali ota-onalarda nogiron bolalar bilan samarali muloqot qilish ko'nikmalari shakllantiriladi. Konfliktii



boshqarish, stressga qarshi kurashish, ijobiy emotsional muhit yaratish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Xususan, 1951 yilda K.Rodgers o'zining shaxs va xulq-atvor nazariyasini “Mijozga yo'naltirilgan terapiya” kitobida keltirib o'tadi. Ushbu nazariyaga ko'ra xavotirlanish bu organizmning idrok oldi vaziyatga noqulaylik va qo'zg'alish ko'rinishidagi reaksiyasidir. Xavotirlanish holatida idrok va tushunishda “Men”- kontsepsiyasi yoki malaka o'rtasida nomuvofqlilik yoki nokongruentlikning vujudga kelishi kuzatiladi. Natijada “Men”- konsepsiyasining hozirgi holatida yetakchi bo'lgan o'zgarishlar vujudga keladi. Ushbu nazariyaga ko'ra, inson o'zini tushunish va o'zgartirish uchun cheksiz katta imkoniyatlarga ega. Ushbu terapiya orqali ota-onalarning psixologik holatini barqarorlashtirish, ya'ni ularning yuqori darajadagi stress, xavotir va psixologik zo'riqish holatlarini kamaytirish belgilangan. Bu esa, o'z navbatida, oilaviy muhitda sog'lom psixologik-ijtimoiy sharoitni ta'minlash, bolaga nisbatan ijobiy emotsional munosabatni mustahkamlash hamda farzandning ijtimoiy integratsiyasini yengillashtirish imkonini beradi.

Xulosa

Psixologik treninglar nogiron farzandi bor oilalarning farovonligini oshirishda beqiyos ahamiyatga ega. Ular oilaning ruhiy salomatligini mustahkamlab, jamiyatga integratsiya qilishga, bolalar va ota-onalarning hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi. Psixokorreksion ishlarning maqsadi belgilash va psixologik yordam usullarini tanlash maqsadida, ota-ona munosabatlaridagi salbiy jihatlarni psixologik tashxislash zarurati yuzaga keldi.



Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Adizova G.M. Treningning metodik asoslari Toshkent -TDPU. 2002.
2. Макшанов С. И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика: Монография. — СПб.: Образование, 1997.
3. Варга. А.Я., Драбкина Т.С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001.-74
4. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Изд-во «Класс». 2019– 576 с.
5. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987. - 175 с. 2020