



Oilaviy nizolar va ularning psixologik yechimlari

Samiyeva Mohinur Azim qizi

Qarshi davlat universiteti,

Pedagogika-psixologiya yo'nalishi talabasi

Kirish: Oila-jamiyatning eng muhim bo'g'ini hisoblanadi. Oila shaxsning shakllanishi, tarbiyasi va rivojlanishida asosiy rol o'ynaydi. Har bir insoning baxti, farovonligi va ruhiy osoyishtaligi avvalo oila muhiti bilan bog'liqdir. Biroq har qanday oilada ba'zan kelishmovchiliklar va nizolar vujudga kelishi tabiiy holatdir. Shu sababli oilaviy nizolar sabablari va ularni psixologik jihatdan hal qilish yo'llarini o'rganish zamonaviy jamiyat uchun dolzarb masalalaridan biridir.

Asosiy qism

A. Oilaviy nizolarning asosiy sabablari

- Sog'lom muloqot yetishmasligi
- Ruhiy bosim, tushunmovchilik
- Qaynona-kelin munosabatlari

B. Oilaviy nizolarning oqibatlari

- Bolalarga ruhiy va ijtimoiy ta'siri
- Oila a'zolari o'rtasida ishonchsizlikning kuchayishi
- Ruhiy tushkunlik va uning oqibatlari



C. Psixologik yechimlar

- Sog'lom muloqot va faol tinglashni rivojlantirish
- Sabr, kechirimlilik, empatiya hissini kuchaytirish
- Oilaviy maslahat markazlari va treninglar
- Oilaviy nizolarni tug'ri hal qilishning jamiyatdagi ahamiyati
- Har bir a'zoning mas'uliyati va hissasi muhimligi
- Muhabbat, ishonch va sabr orqali baxtli oila qurish yo'llari

A. Oilaviy nizolarning asosiy sabablari

Oiladagi nizolar ko'pincha notug'ri yoki yetarli bulmagan muloqot natijasida yuzaga keladi. Oila a'zolari bir-birining ichki dunyosini tushunmasligi, bir-biriga quloq solmasligi muammolarni chuqurlashtiradi. Shuningdek doimiy bir-birini tanqid qilish, o'zaro tushunmaslik, Oilaviy nizolarning asosiy sabablaridan yana biri qaynona-kekin o'rtasidagi sog'lom muloqotning yetishmasligidir. Sog'lom muloqot qilish uchun - ko'proq kitob o'qish kerak. Kitob o'qish-insonni dunyo qarashini o'zgartiradi, olamni boshqacha anglashga yordam beradi. Men uylaymanki bugungi kunda qizlarimiz sepiga kitob qushib berishimiz lozimdir. Shundagina ular ham ham ma'naviy va axloqiy jihatdan boy bo'lishadilar.

Oilaviy nizolarning sabablaridan yana biri-oila budjetini yetarlicha ta'minlay olmaslikdir. Oilaviy hayot o'zi bilan ba'zi moliyaviy mas'uliyatlarni ham olib keladi. Har bir inson o'z ko'rparasiga qarab oyoq uzatishi lozim bo'lganidek, oilalar ham o'z imkoniyatlariga qarab harakat qilishlari zarur.

B. Oilaviy nizolarning oqibatlari

Oilaviy nizolar uzoq davom etsa, butun oila muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Eng avvalo bu holat bolalarning ruhiy holati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir



kursatadi. Bunday muhitdagi bolalar o'zlarini xavfsiz his qilmaydi, qo'rquv, xavotir, yolg'izlik hissi kuchayadi. Nizo kuchaygan sari er-xotin o'rtasida ishonchsizlik paydo buladi, bu esa oila barqarorligiga rahna soladi.

Shuningdek, doimiy tortishuv, tanbeh, janjal ruhiy tushkunlikka olib keladi. Oila a'zolarida bezovtalik, jizzakilik, tushkunlik va hatto depressiya belgilari rivojlanishi mumkin. Ayrim hollarda bunday nizolar jismoniy yoki hissiy zo'ravonlikka ham sabab buladi. Nizolar oqibatida hayotga nisbatan qiziqishning pasayishi, orzu-umidlarning sunishiga ham sabab bo'la oladi. Natijada ajrimlar ko'payadi, bu esa nafaqat ikki kishining, balki butun avlodning ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

C. Psixologik yechimlar

Oilaviy nizolarning samarali hal qilishda psixologik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Psixolog A. Adler ta'kidlaganidek, har bir oila a'zosi o'zini qadrlagan va tushunilgan his qilganda, nizolar kamayadi va o'zaro hurmat kuchayadi. Oilada sog'lom muloqotni shakllantirish - nizolarning oldini olishga eng samarali usuldir.

Professor Gulchehra Zokirova o'z tadqiqotlarida shuni ta'kidlaydiki, oila a'zolari o'rtasida doimiy, ochiq va samimiy muloqot bulmasa, muammolar chuqurlashadi va nizolar kuchayadi.

O'zbekistonlik psixologik B. Karimov esa oilaviy nizolarni hal qilishda “empatik yondashuv” muhimligini qayd etadi. Psixologik Baxrom Karimovning fikricha, ko'pchilik oilalarda janjallar

Psixolog I. Abdullayeva esa o'z ishlarida, nizolar yuzaga kelganda faqat hissiyot bilan emas, balki ongli yondashuv va o'zaro “ko'mak va tinglash” orqali muammoni bartaraf qilish zarurligini ta'kidlaydi. Oilaviy yuzaga kelganida ko'pchilik ayollar muammolarni ichida saqlab yuradi, bu esa ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uning fikricha, bunday holat uzoq davom etsa, ayolning hissiy holati beqaror bo'lib, o'z-o'zini ayblash, strees, hatto depressiya belgilari kuchayadi. Shuning uchun o'zaro



muloqotda ochiqlik, psixologik yordamga murojaat qilish va hissiy holatni nazorat qilish juda muhim.

Shuningdek, guruhli psixologik treninglar, suhbatlar, oilaviy terapiya seanslar-nizolarni chuqurlashishidan oldin oldini olishga xizmat qiladi. Muhimi, bu yordam uyat yoki zaiflik belgisi emas, aksincha, o'z hayotingiz va oilangiz farovonligiga mas'uliyatli munosabatdir.

“Nega ajrab ketmoqdalar?”-deb o'zinga savol berib, javob topishga harakat qildim. Ne-ne orzular, hayajon, ishq, ishtiyoq va muhabbat bilan kirilgan bu ko'chada ikki dunyo ham birga bo'lish bo'g'inining, nikoh rishtalari uzilishining sababi nimada?

Oilaning mustahkamligi asosan ikki yosh bir-birini tushunib yashashi, hayot sinovlarida birgalikda kurashishi lozimdir. Ikki yosh o'rtasidagi munosabatlarda boshqa shaxslarning aralashuvi ham oilaning buzilishiga sabab bo'lmoqda. Bunda qaynona-kelinni qabul qilolmasligi, yoki kelin yangi muhitga moslasha ololmayotgani sabab bulishi mumkin. Ikki shaxs o'rtasidagi doimiy kelishmovchiliklar bir oilaning buzilishiga sabab bulmoqda. Bunday munosabatda bir ustozimning fikrini aytishni joiz topdim. Ustoz barcha talabalarga shunday savol berdilar “Nega Yaponiya davlati rivojlangan mamlakatlar qatorida oldingi o'rinda turadi?”. Bu savolga talabalar o'zlarining mustaqil fikrlarini bildirdilar. Ustoz barcha talabalarni javoblarini to'g'ri qabul qildilar va o'zlarining javoblarini shunday izohladilar “Yaponiyada kelinlar homilador bulishganlaridanoq, ular barcha ishlardan ozod qilinadilar va kelinlar faqat kitob o'qish, bola va kelajak avlod tarbiyasi bilan band bo'ladilar”. Men bu so'zlardan shuni angladimki bola tarbiyani ona qornidanoq oladi va olamni his qila boshlaydi.

Xulosa



Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy nizolarni to'g'ri hal qilgan oila a'zolari ruhiy sog'lom, muvozanatli va farovon bo'ladi. Oilaviy nizolar har qanday oila hayotida uchrashi mumkin. Muhimi, bu nizolarni vaqtida anglashi va ularni to'g'ri, sabrli va empatik yondashuv bilan hal qilishdir. Muloqot, hurmat, ishonch va kechirimlilik oilaning mustahkam bo'lishiga xizmat qiladi. Ushbu mavzu ustida ishlash davomida men oilaviy muammolar yuzasidan juda ko'p foydali ma'lumotlarga ega bo'ldim. Ayniqsa, nizolar ko'pincha sababsiz emas, balki yetarli muloqot va tushunmaslikdan kelib chiqishini tushundim. Shuningdek, psixologik yordam olishdan uyalmay, vaqtida muammoni hal qilish muhimligini angladim. Endilikda, oilamda yoki atrofimdagi insonlar orasida qanday yondashuv zarurligini bilaman. Bu mavzu men uchun nafaqat ilmiy, balki hayotiy saboq ham bo'ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov B.(2019). Oilaviy psixologiya asoslari. - Toshkent: O'qituvchi nashriyoti
2. Abdullayeva I.(2022). "Oilaviy nizolar va ayollar ruhiyati" - Psixologiya va hayot jurnali
3. Jamoliddin Yaziji "Bir yostiqa bir umr". Toshkent-2023
4. www.ziynet.uz - O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali
5. www.pedagog.uz - Ilmiy-ma'rifiy psixologik maqolalar sayti