

OILA ICHIDAGI NIZOLAR: SABABLAR VA PSIXOLOGIK YECHIMLAR

Turg'unov Xasanboy Ibrohim o'g'li

Annotatsiya: Mazkur maqolada oila ichidagi nizolar va ularning kelib chiqish sabablari chuqur tahlil qilinadi. Nizolarning asosiy manbalari sifatida muloqot yetishmovchiligi, iqtisodiy muammolar, ishonchsizlik, farzand tarbiyasidagi qarama-qarshiliklar kabi omillar ko'rsatiladi. Shuningdek, maqolada psixologik yondashuvlar orqali nizolarni hal etish usullari, jumladan, samarali muloqot, empatiya, murosa qilish va oilaviy psixologik maslahatlarning ahamiyati haqida fikr yuritiladi. Tadqiqot natijalari oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro tushunishni kuchaytirish va sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: oila, nizolar, psixologik yechimlar, muloqot, murosa, ishonch, oilaviy munosabatlar, empatiya, psixologik maslahat.

Oila jamiyatning eng kichik, ammo eng muhim bo'g'inidir. Undagi barqarorlik va sog'lom munosabatlar nafaqat oila a'zolari, balki jamiyat taraqqiyoti uchun ham muhim ahamiyatga ega. Biroq har qanday ijtimoiy munosabatda bo'lgani kabi, oilaviy hayotda ham turli sabablar bilan nizolar kelib chiqishi mumkin. Bu nizolar oilaviy iliqlik, o'zaro hurmat va ishonchga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Odatda, nizolarning ildizi noto'g'ri muloqot, tushunmovchilik, iqtisodiy bosimlar yoki shaxsiy ehtiyojlarning inobatga olinmasligiga borib taqaladi. Ushbu maqolada oila ichidagi nizolarning asosiy sabablari tahlil qilinadi hamda ularni bartaraf etish bo'yicha samarali psixologik yondashuvlar taklif etiladi. Maqsad – oilaviy muammolarni hal etishda yordam beruvchi bilim va ko'nikmalarni shakllantirishdir.

Oila ichidagi nizolar har bir insonning hayotida muhim rol o'ynaydi, chunki ular ruhiy holatga, munosabatlarga va umuman yashash sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu nizolar turli omillar ta'sirida yuzaga keladi. Asosiy sabablarni quyidagicha guruhlash mumkin:

Muloqot yetishmovchiligi va tushunmovchilik. Oila a'zolari o'rtasida ochiq va samimiy muloqotning yo'qligi ko'p hollarda nizolarga olib keladi. Aytilmagan his-tuyg'ular, e'tirozlar va tushunarsiz talablar turli tushunmovchiliklarga sabab bo'ladi.

Moliyaviy muammolar. Oilada iqtisodiy yetishmovchiliklar ko'pincha asabiylik, norozilik va ayblashlarga olib keladi. Bu esa turmush o'rtoqlar o'rtasidagi ishonchga putur yetkazadi.

Farzand tarbiyasiga oid qarama-qarshiliklar. Ota-onalarning farzand tarbiyasida har xil yondashuvlarga ega bo'lishi nizolarning yana bir asosiy manbai hisoblanadi. Bu holat nafaqat turmush o'rtoqlar o'rtasida, balki ota-onalar va farzandlar o'rtasida ham ziddiyatlarga sabab bo'ladi.

Shaxsiy ehtiyojlarning inobatga olinmasligi. Oila a'zolari o'zining shaxsiy his-tuyg'ulari, istaklari va ehtiyojlarini ifoda etishga imkon topolmasa, bu holat ko'ngilsizlik va norozilikka sabab bo'ladi.

Ishonchsizlik va rashk. Oilaviy hayotda ishonch asosiy poydevor hisoblanadi. Agar bu ishonch izdan chiqsa, rashk, gumon, nazorat kabi hissiyotlar kuchayadi va bu nizoga olib keladi.

Psixologik yechimlar. Oila ichidagi nizolarni hal qilishda psixologik yondashuvlar muhim rol o'ynaydi. Quyidagi usullar bu borada samarali hisoblanadi:

- Samarali muloqot o'rnatish: Har bir oila a'zosi o'z fikrini ochiq, hurmat bilan ifoda etish va boshqasini tinglashni o'rganishi kerak.

- Empatiya: Boshqaning holatini tushunishga harakat qilish, uning o'rniga o'zini qo'yib ko'rish nizo oldini olishda foydali bo'ladi.

- Murosa va kelishuvga intilish: Har bir tomon o'z prinsiplaridan biroz chekinib, o'zaro kelishuvga intilishi kerak.

- Psixologik maslahatlar: Zarurat tug'ilganda oila psixologiga murojaat qilish, nizolarning ildiziga yetib borishda va ularni hal qilishda katta yordam beradi.

- Vaqt ajratish va birgalikda faoliyatlar: Birga vaqt o'tkazish, umumiy maqsadlar sari harakat qilish oiladagi ishonch va iliqlikni tiklashga xizmat qiladi.

Oila ichidagi nizolar har qanday oilada uchrashi mumkin bo'lgan tabiiy ijtimoiy-psixologik hodisadir. Biroq, ushbu nizolarni vaqtida aniqlash va ularni bartaraf etish usullarini bilish sog'lom va barqaror oilaviy hayotni ta'minlaydi. Asosiy e'tibor ushbu nizolarning sabablariga va ularni bartaraf etish yo'llariga qaratilishi zarur.

Kelishmovchiliklar ko'p hollarda asabiylik va ayblashlarga olib keladi. Bu esa o'z navbatida oilaviy muhitni keskinlashtiradi.

Shaxsiy ehtiyojlarning e'tibordan chetda qolishi. Har bir insonning o'z shaxsiy orzu-istaklari, qiziqishlari mavjud. Ularni inkor etish yoki e'tiborga olmaslik, shaxsiy erkinlikning cheklanishi, ko'ngilsizliklarni yuzaga keltiradi.

Oila ichidagi nizolar sabablariga quyidagilar kiradi:

Muloqot muammolari. O'zaro tushunmovchiliklar ko'pincha noto'g'ri yoki yetarli darajada olib borilmagan muloqot tufayli yuzaga keladi. Juftliklar bir-birining fikriga quloq solmaslik, o'z his-tuyg'ularini yashirish yoki noto'g'ri ifodalash orqali nizolarga sabab bo'lishadi.

Moliyaviy muammolar. Oila byudjetining yetarli emasligi, xarajatlarni boshqarishdagi ke

Farzand tarbiyasida qarama-qarshilik. Ota-onaning farzand tarbiyasiga bo'lgan yondashuvi turlicha bo'lsa, bu kelishmovchilik va nizolarni kuchaytiradi. Bundan farzandlar ham salbiy ta'sirlanishi mumkin.

Rashk va ishonchsizlik. Juftliklar orasida ishonch yo‘qligi, ortiqcha rashk yoki boshqaruvchanlik kayfiyati nizolarning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Bu holat ko‘pincha ajralish xavfini ham yuzaga keltiradi.

Xulosa

Oila – jamiyatning asosiy bo‘g‘ini bo‘lib, undagi sog‘lom muhit har bir a‘zoning ruhiy holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Oila ichida yuzaga keladigan nizolar ko‘pincha noto‘g‘ri muloqot, iqtisodiy muammolar, ishonchsizlik yoki tarbiya borasidagi kelishmovchiliklar natijasida yuzaga keladi. Bunday nizolarni vaqtida aniqlab, psixologik yondashuvlar yordamida hal qilish muhim ahamiyatga ega.

Nizolarni kamaytirish va oilaviy muhitni sog‘lom saqlash uchun doimiy muloqot, sabr-toqat, bir-birini tushunishga intilish va zarurat bo‘lsa, mutaxassis (psixolog) yordamidan foydalanish lozim. Shuningdek, profilaktika ishlari – ya’ni nizolarning oldini olish choralari – yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash, emotsional savodxonlikni oshirish va o‘zaro hurmatga asoslangan munosabatlarni shakllantirish orqali amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shoumarov B., Haydarov I. O., Sog‘inov N . A., Akramova F. A., Solihova G., Niyozmetova G. - Oila psixologiyasi, O‘quv qo‘llanma, Toshkent, 2008.
2. Muminova D.R. Oila psixologiyasi: Er-xotin baxtli bo'lish siri
3. Информационная встреча. «Семейные конфликты и пути