

OILADA KONFLIKTLARNING PAYDO BO’LISHI, PSIXOLOGIK SABABLARI VA YECHIM STRATEGIYALARI

Nigora Yo’ldasheva Sodiqjon qizi

Umida To’laganova Xabibilla qizi

Alfraganus Universiteti, Pedagogika fakulteti,

Psixologiya (faoliyat turlari) yo’nalishi 2-bosqich talabalari

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilada paydo bo’layotgan konfliktlarning psixologik sabablari hamda ularning rivojlanish omillari va bu muammolarni bartaraf qilishning samarali yechimlari haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, Oilada kelib chiqayotgan nizolarni oldini olish orqali sog’lom muhitni shakllantirish haqida so‘z yuritilgan.

Kalit so’zlar: Oila, konfliktlar, bolalik travmalari, psixik zo’riqish, moliyaviy muammolar, stress, ziddiyatlar, oiladagi nizolar, Zigmund Freyd, Yoqubjon To’rayev,

Hozirgi zamonaviy jamiyat miqyosida oilaning psixologik barqarorligi bu oila a’zolarining shaxsiy farovonligi, balki butun jamiyatning ijtimoiy salomatligi uchun muhim omil hisoblanadi. Oila ichidagi munosabatlar tizimi juda murakkab bo’lib, bu tizimda yuzaga keladigan muvozanatsizliklar turli ijtimoiy-psixologik ziddiyatlarga sabab bo’ladi.

Oila – *jamiyatning asosiy ijtimoiy bo’g’ini bo’lib, uning barqarorligi va sog’lomligi jamiyat taraqqiyoti uchun muhim ahamiyatga ega.*

Biroq har qanday oila ichida turli ijtimoiy, emotsional va psixologik omillar ta’sirida nizolar yuzaga kelishi mumkin. Bunday konfliktlarni o’z vaqtida nazorat qila olish oila mustahkamligini saqlab qolishga xizmat qiladi.

Konfliktlar – *bu tabiiy ijtimoiy hodisa bo’lib, ular insonlar o’rtasidagi ehtiyojlar, qadriyatlar, qarashlar va emotsiyalardagi tafovutlardan kelib chiqadi.* Ya’ni har kimning hohish istagi, talabi har hilligi va bir birini hohish istaklarini hurmat qilmagan holda yuzaga keladi. Ayniqsa, oilada konfliktlarning psixologik nuqtai nazardan kelib chiqishini aniqlash va ularni ijobiy yo’nalishga burish bugungi kunda dolzarb muammolardan biridir. Bu borada psixologik bilim va yondashuvlar asosida tahlil olib borib, oilada sog’lom muloqotni yo’lga qo’yish muhim ahamiyat kasb etadi.

Oilada yuzaga kelayotgan konfliktlarning psixologik sabablari ko’plab omillar bilan bog’liq bo’lishi mumkin.

- oilada erkin va ochiq muloqotning yetishmovchiligi yoki umuman yo’qligi,
- oilada birlik yo’qligi, yani oila a’zolari o’z his-tuyg’ularini, ehtiyojlarini namoyon qilmaydilar.
- oila a’zolari bir birlarini tushunmasliklari yoki noto’g’ri tushunishlari

- “menning - biz bo‘lmasligi” yani, insonning shaxsiy ehtiyojlari qondirilmaligi. Har bir insonda turli ehtiyojlar bo‘ladi: mehr, hurmat, e’tibor, dam olish va hokazo. Agarda ular qondirilmasa, ichki norozilik ortib boradi va bu oxir-oqibat oilada nizolarni keltirib chiqaradi.

Shuningdek, oilada ko‘p hollarda guvoh bo‘lamizki, er-xotin o‘rtasida yoki ota-ona bilan farzandlar o‘rtasida “kimning gapi o‘tadi” degan kurash bo‘ladi. Bu oilada psixologik kuch muvozanati buzilganda kelib chiqadi.

Jamiyatdagi har bir shaxsda o‘zining turli kutuvlari bo‘lgani kabi, albatta bu jamiyatning bir bo‘g‘ini bo‘lgan oilada ham har bir oila a’zosining turli kutuvlari va umidlari bor ularni oila muhitiga mos kelmasligi ham turli nizolar yani oiladagi konfliktlarni keltirib chiqaradi. Har bir oila azosini atrofida qilardan kutgan roli va munosabati bor, bu uning ko‘nglidagidek, kutilganidek bo‘lmaganda ranjish, alam va norozilik paydo bo‘ladi.

Konfliktlarni keltirib chiqaradigan sabablardan eng katta va dolzarbi bu bolalikdagi travmalar hamda oiladagi tarbiyada tajriba yo‘qligi hisoblanadi. Ba’zi oilalar o‘z ota-onasidan ko‘rgan modelni ongsiz ravishda takrorlaydi yoki bolaligida mehsiz, e’tiborsiz va noto‘g‘ri muomala ko‘rgan insonlar ham shunday muomala usulini oilada qo‘llashadi, bu noto‘g‘ri hisoblanadi. Zamon o‘zgaryaptimi ushbu zamonga qarab oilada dunyoqarash ham muomala madaniyati ham o‘zgarib boradi.

Konfliktlarni keltirib chiqaradigan yana bir muhim ko‘p uchraydigan va kuchli ta’sir ko‘rsatadigan sabablardan biri bu stress va tashqi bosimlar hisoblanadi. Avvalo moliyaviy muammolar natijasida, ishdagi charchoq yoki turli ziddiyatlar natijasidagi stress o‘z navbatida oilaga qattiq tasirini ko‘rsatadi, oila a’zolaridagi sog‘liq muammolari, qarindoshlar bilan kelishmovchiliklar - bular psixik zo‘riqishni oshiradi va natijada oila a’zolari o‘rtasida turli mojarolarga sabab bo‘ladi.

Yuqoridagi barcha oiladagi konfliktlarni vaqtida nazorat qilib, tahlil qilib, yoki psixolog yordamidan foydalanib, uni oldi olinmasa bu kattadan katta nizolarga olib borishi, jamiyat uchun noqobil farzandlar yetishib chiqishi va alal oqibat oila barbod bo‘lishiga ham olib kelishi mumkin.

Oilada paydo bo‘layotgan konfliktlar tabiiy holat bo‘lib, ularni samarali tarzda bartaraf etish uchun quyidagi turli yondashuv va yechimlarni qo‘llash mumkin.

Avvalo oilada o‘zaro muloqotni yaxshilash lozim. Har bitta oila a’zosi o‘z fikrini ochiq va erkin, lekin hurmat bilan ifoda etishi kerak. Oilada bir birlarini tinglash ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur ya’ni, gapirayotgan kishini diqqat bilan tinglash, fikrini to‘g‘ri tushunishga harakat qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Oilal a’zolari o‘z hissiyotlarini doim boshqara olishlari kerak, jahl ustida hech qachon qarorlar qabul qilmaslik alohida ahamiyatga ega.

Oilada kelib chiqayotgan nizoni yoki muammoning ildizini aniqlash, mojarolarni yuzaki sabab emas, balki chuqurroq yondashib asl sabablarini aniqlab, aynan shu asosda yechim izlash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Turli ziddiyatlar paytida har ikki tomon uchun maqbul bo'lgan o'rtacha yechimni topish kerak.

Nizolarni cho'zmaslik, imkon qadar tez va sokin holatda muhokama qilib olib yechim topish kerak.

Oilada doim oilaviy qoidalar va me'yorlar belgilangan bo'lishligi ham muhimdir, Shuningdek oilada har bir azosining vazifasi va huquqlari aniq bo'lishi nizolarni kamaytiradi.

Oiladagi nizolarni oila ichida bartaraf etishni iloji bo'lmagan hollarda psixologik yordamga murojaat qilish, psixologik konsultatsiya olish muhim sanaladi. Va yana eng muhimi bolalarni oldida mojaro qilish, tortishish urushish va hokazo turli ziddiyatlardan tiyilish kerak sababi bolaning psixikasiga kuchli ta'sir qilib, juda ham salbiy yomon odatlarga olib kelishi mumkin.

Oiladagi ziddiyatlar borasida **Zigmund Freyd (Freud)** oilaviy konfliktlarni, ayniqsa er-xotin o'rtasidagi nizolarni, shaxsiy ehtiyojlar (ong osti istaklar) va ijtimoiy talablar o'rtasidagi ziddiyat deb izohlaydi.

Ularga yechim esa: Shaxsiy ehtiyojlarni anglash va ularni sog'lom yo'llar bilan ifodalash orqali konfliktni kamaytirish mumkin deb hisoblaydi.

Psixologiya fanlari doktori **Yoqubjon To'rayev** fikricha: Oilaviy mojarolarning asosida psixologik moslashuv yetishmasligi yotadi. Har bir oila a'zosi o'z shaxsiy xarakteri, hayotga qarashi, qadriyatlari bilan kiradi. Bu jihatlar bir-biriga zid bo'lsa, nizo yuzaga keladi deya ta'kidlab o'tgan.

Ularga yechim sifatida esa: O'zaro murosaga kelish, empatiya va ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarni o'stirish orqali sog'lom oilaviy muhitni yaratish mumkin deb hisoblaydi.

Shunday qilib, oilada kelib chiqayotgan nizolarni oldini olish orqali sog'lom muhitni shakllantirish – bu har bir oila a'zosining baxtli va barqaror hayot kechirishi uchun muhim omil hisoblanadi. Farzandlar kamoli, oila farovonligi jamiyatga o'zining ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Shaxsning yorqin kelajakka erishishi, katta muvaffaqiyatlar qozonishi, go'zal xulqi, namunali odobi bularning bariga oiladagi tarbiya sababchi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'.B. Shoumarov, I.O. Haydarov, N. A. Sog'inov, F. A. Akramova, G. Solihova, G. Niyozmetova. OILA PSIXOLOGIYASI. SHARQ» NASHRIYOT-MATBAA AKSIYADORLIK KOMPANIYASI BOSH TAHRIRIYATI TOSHKENT — 2010

2. Abdurazzoqova Z. Psixologiya: oila va jamiyat. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Nazarova A. Oilaviy psixologiya asoslari. — Toshkent: O‘zbekiston, 2021
4. Isomiddinov M. Oila va nikoh psixologiyasi. — Toshkent: Akademnashr, 2018.
5. Freud, Z. Psixoanaliz va inson tabiati. Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi nashriyoti.2004
6. To‘rayev, Y. Psixologik xizmat va maslahat asoslari. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi. 2015.