

OILADA YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK INQIROZLAR

Ismoil Mamadjanov

Kalit soʻzlar: *Oila, inqiroz, ruhiy barkamollik, psixologik, ruhiy barkamollik, psixologik xizmat.*

Jamiyatda oilaning oʻrni beqiyos. Oila jamiyatning ustuni ekanligini hisobga olgan holda oilaning har bir aʼzosining normal psixologik muhitda yashashi, sogʻlom muhitda oʻsib uygʻayishi uchun ota-onaning psixologik ruhiy barkamolligi, farzand tarbiyasiga aloqador bilimlarga egaligi ham katta ahamiyatga ega.

Oilaviy ruhiy zoʻriqish (stress) - muhim ijtimoiy hodisa boʻlib, uning belgilari insonning oʻzi va oila aʼzolarining ruhiya salomatligiga, normal muhitda ijobiy va farovon hayot kechirishiga bir qator toʻsqinliklarni yaratibgina qolmay, balki farzandning oʻziga boʻlgan ishonchini ham soʻndirib kelajakda oʻz oʻrniga ega boʻlishida bir qator qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi²⁹.

Oilada farzand tarbiyasi jarayonida asosiy koʻzga tashlanuvchi element bu ota-onaning oʻzida tarbiya, ahloq va odob yetishmasligida yaqqol namoyon boʻladi. Birgina shu jihat sababli ota-ona oʻzida yoʻq yoki shakllanmagan tarbiya, odob va ahloqni farzandidan talab qilib soʻrashni boshlaydi. Vaziyat talab qilish va majburlash darajasiga yetganida esa ota-ona va farzand oʻrtasida ilk konflikt yuzaga kelishni boshlaydi. Farzand oʻsmirlik inqirozini boshidan kechirayotgan bir paytda unga qoʻshimcha talab yuki bosimi yuklanganligi bois kuchli eʼtiroz bildirishni boshlaydi.

Shuningdek, oilada kuzatiladigan psixologik inqirozlarga misol qilib ota-onaning bir-biridan koʻngli toʻlmasligi, qabul qila olmaslik holatlari oilada voyaga yetayotgan farzandlar koʻz oʻngida ochiqdan-ochiq hatti xarakatlar bilan namoyon qilishi orqali bolada oilaga nisbatan ishonchsizlik, kelajakda oila qurishga boʻlgan xohishning soʻnishi bilan salbiy tomonlar yuzaga kela boshlaydi.

Oilaviy psixoterapiya yoʻnalishlari boʻyicha Palo Alto maktabi oʻziga hos natijalarni qayd etgan hisoblanadi. Palo Alto maktabining vakili Jey Xeyli “muammolarni hal qilish terapiyasi” metodining muallifi boʻldi. Uning koʻplab metodikalari Milton Eriksondan olingan boʻlib, unda Xeyli oilaviy munosabatlar er-xotinning boshqa oila aʼzolari ustidan nazorat qilish uchun kurashi natijasi bilan belgilanadi, deb hisoblagan. Unga koʻra nazorat va bosim yuqori boʻlgan uchinchi shaxs aralashgan holda oiladagi nizoli vaziyatlar bir qator holatlarda yuzaga chiqishni boshlaydi. Oilaviy nizolarning yuzaga chiqishida alomatlarining roli bir qator ahamiyatli hisoblanadi. Alomat – atrofdagilarning xatti-harakatlarini nazorat qilish usullaridan biridir. Tarbiya jarayonida muhim ahamiyatga ega boʻlgan unsurlardan biri bu oʻrnak va naʼmuna usulidir. Bejizga ota-onalarimiz qush uyasuda koʻrganini qiladi deya taʼkidlamagan, farzand ijobiy hislatlarga

²⁹ [OILAVIY RUHIY ZOʻRIQISH HOLATLARIDA PSIXOLOGIK XIZMATNI TASHKIL ETISH YOʻNALISHLARI \(penodo.org\)](http://www.penodo.org)

ega bo'lib, sog'lom oilada farovonlik his qilgan holda barkamol voyaga yetishi uchun oiladagi muhit ijobiy va farovonlik ufurib turuvchi bo'lishi kerak³⁰.

Oilaviy xulq-atvor terapiyasi uning asosiy prinsipi sifatida xulq-atvorni oqibat bilan kuchaytirishni ko'radi, bu esa xulq-atvor namunasi barcha holatlarda o'zgarishlarga qarshilik ko'rsatishini anglatadi (yanada qulayroq oqibatlar yuzaga kelishi bundan mustasno). Ushbu yo'nalish vakillarini harakatlar ketma-ketligini tahlil qilish qiziqtiradi. Bu nikohdan qoniqish bir-biriga berilgan rohat hajmidan ko'ra ko'proq o'zaro umidsizliklarning yo'qligiga bog'liq degan qoidaga tayanadi. Eng ko'p qo'llaniladigan texnikalardan biri bu ota-onalar uchun xulq-atvor treningidir. Psixoterapiya jarayoni terapevt mijozning muammoning mohiyati va uni hal qilishning mumkin bo'lgan usullari haqidagi g'oyalarini isloh qilishidan boshlanadi. Xulq-atvor terapevtlari butun oilani davolanishga taklif qilmaydigan (faqat farzand va ota-onadan birini chaqiradi) kam sonli mutaxassislardan hisoblanadi. Ota-onalarning xulq-atvor treningi ularning bola tarbiyasidagi kompetentligini oshirishga, hissiy va xulq-atvorga javob berish namunalarini aniqlash va o'zgartirishga qaratilgan. Quyidagi ish texnikalari eng ommabop hisoblanadi:

- * shakllantirish (shaping) izchil mustahkamlash orqali kichik hajmlarda kerakli xatti-harakatlarga erishish;

- * jeton tizimi – bolalarning muvaffaqiyatli xatti-harakatlari uchun mukofot sifatida pul yoki ballardan foydalanadi;

- * shartnoma tizimi – bolaning xatti-harakati o'zgarishi bilan ota-onalar sinxron o'z xatti-harakatlarini o'zgartirish haqida kelishadi;

- * mukofot evaziga o'zgarishlarni almashtirish;

- * uzish (timeout) – izolyatsiya shaklidagi jazo. Oilaviy xulq-atvor psixoterapiyasi, garchi ko'pincha terapevtik o'zgarishlar bir yoqlama yoki qisqa muddatli bo'lib chiqsada, soddaligi va tejamkorligi tufayli eng mashhur metodlardan biridir. Bunda quyidagi texnikalar ham qo'llaniladi: nikoh shartnomalarini tuzish, kommunikativ treninglar, konstruktiv nizo, muammolarni hal qilish usullari va boshqalar. Hozirgi vaqtda ko'plab mutaxassislar ko'pincha kognitiv xulq-atvor terapiyasi va tizimli psixoterapiya usullarini birlashtirgan integral yondashuvdan foydalanadilar³¹.

³⁰ Bodrov V.A. Psixologicheskiy stress: razvitiye ucheniya i sovremennoye sostoyaniye problemi. - M.: 2006

³¹ Bakhtiyarovna, B. Z. (2022). Socio-psychological aspects of preparing youth of marriage age for parentity. Central Asian journal of mathematical theory and computer sciences, 3(12), 65-68.