

**OILADA PSIXOLOGIK XIZMATNING SHAXSLARARO
MUNOSABATLARDA NAMOYON BO'LISHI**

Mavlonova Orzigul Eshpo'lat qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti talabasi

Jabborova Malohat Azimovna

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilada psixologik xizmat ko'rsatish, oila a'zolari o'rtasidagi hurmat va ishonchning ahamiyati, oiladagi nizolar va ularning sabablari, oila a'zolari o'rtasidagi muloqotni yaxshilash ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: oilada psixologik xizmat, muloqot, nizo, stress, oilaviy muammolar, ishonch, bilim, malakalar.

Ключевые слова: психологическая помощь в семье, общение, конфликт, стресс, семейные проблемы, доверие, знания, навыки.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы оказания психологической помощи в семье, значение уважения и доверия между членами семьи, причины семейных конфликтов, а также пути улучшения общения между членами семьи.

Annotation: This article discusses the provision of psychological services in the family, the importance of respect and trust among family members, the causes of family conflicts, and ways to improve communication between family members.

Keywords: psychological services in the family, communication, conflict, stress, family problems, trust, knowledge, skills.

Kirish: Sharq mamlakatlarida qadimdan „Oila“ tushunchasi muqaddas sanaladi. Vatanning tinchligi avvalo oilaga bo'liq. Oilangiz tinch bo'lsa mahalla vatan osoyishta bo'ladi, bu esa davlatning ravnaq topishi uchun xizmat qiladi. Shu

o‘rinda oila psixologiyasi fani asosan yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash ularga eng muhim bilimlarni berish, oilaga tegishli malaka ko‘nikmalarni shakllantirishdir. Oilada bo‘ladigan turli muammolar haqida ilmiy tasavvurni hosil qilish shu jarayonlarga tayyorlash, oilaning mustahkamligini ta‘minlovchi bilim va malakalarni shakllantirish va oilaviy muloqotni yaxshilash ularning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimov alohida ta‘kidlab o‘tganlaridek, "Sharqda qadim-qadimdan oila muqaddas Vatan sanalgan. Halollik, rostgo‘ylik, or-nomus, sharmu-hayo, mehru-oqibat, mehnatsevarlik kabi barcha insoniy fazilatlar, eng avvalo, oilada shakllangan".¹

"Beruniyning fikricha "Yaxshi xulq yaxshilik alomatidir". "Buzuq niyatli va yomon axloqli kishilar o‘rtaga kirib olishi bilan ish to‘g‘ri bo‘lmaydi". "Tenglik hukm surgan joyda sotqin, aldamchi ehtiroslar, g‘am-g‘ussa bo‘lmaydi. Oilaviy munosabatlarda ana shunday hikmatlarga amal qilishimiz maqsadga muvofiqdir."²

Darhaqiqat: Bu jumla haqida fikr bildiradigan bo‘lsak oila a‘zolari o‘rtasidagi muammo va ziddiyatlar nizolarga chetdagi yaqinlarning aralashuvini noto‘g‘ri deb takidlaydi Beruniy. Darhaqiqat, oilaviy munosabatlarga o‘zgalarning qo‘shilishi oila a‘zolarini bir birlariga bo‘lgan ishonch tuyg‘ularini o‘rniga ishonchsizlik hissini uyg‘otadi. Nizolarni oilaviy hal etishda har bir oila a‘zosining fikrini inobatga olgan holda yechim topish eng yaxshi yo‘ldir.

Hozirgi kunda zamonaviy psixologik xizmat turlari mavjud bo‘lib bular kommunikatsiya, emotsional qo‘llab-quvvatlash, muammolarni hal etish, o‘z-o‘zini anglash, oila a‘zolari o‘rtasidagi muloqotni yaxshilash, stress va ziddiyatlarni boshqarish, oila a‘zolarining ruhiy holatini qo‘llab-quvvatlash va shu kabilar. Keling shu xizmatlar haqida qisqacha ma‘lumotlar sanab o‘tamiz. Kommunikatsiya: Psixologik xizmatlar oiladagi a‘zolar o‘rtasida samarali kommunikatsiya yani muloqotni rivojlantiradi. Bu esa o‘zaro fikr almashish, his- tuyg‘ularni ifoda etish,

¹ Haydarova S, GULDU qituvchisi o‘,
—OILA PSIXOLOGIYA|| FANIDAN Ma‘ruza matini Guliston 2016 yil.26 - bet

² Haydarova S, GULDU o‘qituvchisi,

qarorni birgalikda qabul qilish va shu bilan birga tinglash madaniyatini ham rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishda eng muhim jihatlardan yana biri emotsional qo‘llab - quvvatlashdir. Har bir oila a‘zosining fikriga quloq tutish va uning his- tuyg‘ularni tinglash ayniqsa bolalar va o‘smirlar uchun muhim hisoblanadi. Shu o‘rinda oilaning har bir a‘zosi o‘z fikr va his-tuyg‘ularini ochiq ifodalash imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak. Faol tinglash orqali boshqalarning muammolari va ehtiyojlarini yaxshiroq tushunish mumkin. Muhim oilaviy masalalarni hal qilishda barcha oila a‘zolarining fikrini inobatga olish muhim. Bu esa har bir kishida o‘zini hurmat qilish hissini va ishonchni oshirishga yordam beradi. Oiladagi nizolarni yechishda ochiq va hurmatga asoslangan so‘zlashuv muhim ahamiyatga ega. Darhaqiqat, oila a‘zolari bilan birgalikda vaqt o‘tkazish eng muhim munosabatlardan biri hisoblanib bunda oila ichidagi munosabatlarni yaxshilash uchun umumiy hammaga birdek yoqadigan oilaviy kechalar, sayohatlar tashkillashtirish oilada o‘zaro bog‘lanishlarni kuchaytiradi. Shu bilan birga psixologik xizmat ko‘rsatishning quyidagi usullari ham keng qo‘llaniladi: bular

- Oila terapiyasi: Oilaviy konfliktlarni hal qilishda professional yondashuv.

- Kommunikarsion treninglar:Oila a‘zolariga samarali muloqot ko‘nikmalarini o‘rgatish.

- Hissiy qo‘llab-quvvatlash dasturlari: Depressiya, xavotir va boshqa hissiy muammolarni hal qilish.

- O‘zaro hurmat va e‘tibor:Oila a‘zolari bir-birining fikr va his-tuyg‘ularini qadrlashni o‘rganadi.

- Qadriyatlarni uyg‘unlashtirish:Oila ichida umumiy maqsad va qadriyatlarni shakllantirish orqali birlikni kuchaytiradi.

- Stressni kamaytirish:Psixologik yordam oiladagi stress va taranglikni pasaytirishga xizmat qiladi.

Jumladan ilmiy tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, psixologik xizmatlardan foydalangan oilalarda:

- Ajralish darajasi kamayadi.

- Farzand tarbiyasidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi.
- Shaxsiy o'sish va oilaviy barqarorlikka erishiladi.

Xalq donishmandlari oila muammosi va tarbiya haqidagi qarashlari juda uzoq tarixiy ildizga egadir. Mutafakkir va ma'rifatparvarlarni ijodiy faoliyatida oila muammosi asosiy o'rin egallagan. Oila tarbiyasidagi bolalar hayotini to'g'ri uyushtirish, ularni vaqtdan to'g'ri va unumli foydalanishning asosiy garovi ekanligini ota-onalar o'z farzandlariga o'qitishlari lozim. Oila tarbiyasi masalalari buyicha maxsus Abu Ali Ibni Sino "Tadbir al-manozil" nomli asarini yozgan. Bu asarda olim ota-onaning bolalarni tarbiyalashdagi vazifalarini yoritgan. Asarda oilada ota-onaning vazifasi, burchiga va oila munosabatlariga to'xtalar ekan, ayniqsa ota-onalarning oilada mehnatsevarligi bilan farzandlarini ham kasb hunarga o'rgatish borasida muhim fikrlar bayon etadi. Ibn Sino tarbiyaviy qarashlarida oila va oilaviy masalalarga keng o'rin berilgan. Ota oilada o'z farzandlariga har tomonlama yurish-turishda, nutq odobida, so'z madaniyatida, o'zaro muomala jarayonida eng muhimi amaliy ish faoliyatida to'g'rilik va haqqoniylik, samimiylikka namuna bo'lmog'i kerak. Oilada farzand tarbiyasining to'g'ri yo'lga qo'yishning asosiy vositasi uning ma'naviy olamida e'tiqodni shakllantirish, deb hisoblagan edi olim.

Xulosa qilib aytganda olimlarimiz inson kamoloti, baxti, ta'lim va tarbiyasi, axloqi va atrofdagilarga bo'lgan munosabatlari haqida turli xil tadqiqotlar olib borishgan. Olimlarimiz ta'limotlarida keltirilishicha, haqiqiy baxt bir odamning boshqasiga nisbatan g'ayirligi, zulmi qolgandagina bo'ladi, oila a'zolarining bir-birlariga samimiy munosabatlari, mehr-u oqibatlari esa ana shu oiladagi odamlarning baxtini tashkil qiladi. Bundan tashqari, har bir ota-onaning o'z farzandlari uchun birlamchi ustoz, yo'l ko'rsatuvchi ekanligi va aynan ular bolada ta'lim-tarbiyaga kerakli tayyorgarlik holatini shakllantirish ta'siriga ega ekanligi to'g'risidagi xulosalar mutafakkir qarashlarining hozirgi kunlar uchun ham naqadar ahamiyatli ekanligini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun qo'llanma. "Sharq" nashriyoti matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosh tahririyati, Toshkent - 2010. 17-bet.
2. Axmedov.M. "Oila psixologiyasi" Toshkent, O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti, 2010. 24- bet.
3. Haydarova S, GULDU o'qituvchisi, OILA PSIXOLOGIIYASI fanidan Ma'ruza matni, Guliston 2016 yil. 26 - bet.
4. Karimov.A. "Oila munosabatlarini hal qilishda psixologik yondashuv " Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2018.
5. Rasulova Iroda Mansurova. Oila psixologiyasi va psixoterapiyasi. Toshkent makon savdo print 2024.
6. Yo'ldoshev.Q, Norboyeva.G. "Oilaviy munosabatlar psixologiyasi" Toshkent, Sharq nashriyoti 2015.