

OILA VA MUNOSABATLAR BO‘YICHA PSIXOLOGIK MASLAHAT

Maxmatmutodova Jasmina

Shahrisabz Davlat Pedagogika Instituti talabasi

***Annotasiya:** Bu maqolada oila bir insonning hayotidagi eng muhim ijtimoiy birliklardan biriligi, oila ichidagi eng muhim jihatlar, har bir oilada bo‘ladigan ziddiyatlar, oila a‘zolari o‘rtasidagi hurmat va qadrlash haqida so‘z boradi.*

Oilaviy munosabatlarda yaqinlashib kelayotgan inqirozning tasavvurlarini qanday aniqlash mumkin? Qanday qilib omon qolish va oilani saqlab qolish kerak? Barcha nikohlar inqirozning halokatli ta'siriga duchor bo'lish qoidasidan istisno bo'lib qolish uchun nima qilish kerak? Shu kabi savollarga javob topamiz.

***Kalit so‘zlar:** psixologik maslahat, oilaviy munisabatlar, ziddiyatlar, oila a‘zolari, konfliktlar, oilaviy hurmat*

***Аннотация:** В этой статье вы расскажете о том, что семья – одна из важнейших социальных единиц в жизни человека, о наиболее важных аспектах внутри семьи, о конфликтах, возникающих в каждой семье, об уважении и признательности между членами семьи. Как определить видения надвигающегося кризиса в семейных отношениях? Как выжить и сохранить семью? Что нужно сделать, чтобы все браки стали исключением из правила о том, что они подвержены разрушительным последствиям кризиса? Мы находим ответы на подобные вопросы.*

***Ключевые слова:** психологическое консультирование, семейное общение, конфликты, члены семьи, конфликты, уважение в семье.*

***Annotation:** this article talks about the unity of the family from the most important social units in the life of one person, about the most important aspects within the family, about the conflicts that happen in each family, about respect*

and appreciation among family members. How to determine the visions of an impending crisis in family relationships? How to survive and save a family? What needs to be done in order for all marriages to remain an exception to the rule of exposure to the destructive effects of the crisis? We find answers to similar questions.

Keywords: *psychological counseling, family relationships, conflicts, family members, conflicts, family respect*

Kirish: Oila har bir insonning hayotidagi eng muhim ijtimoiy birliklardan biridir. Oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar nafaqat individual balki jamiyatning barqarorligi va rivojlanishi uchun ham katta ahamiyatga ega. Oila ichidagi muommolar, ularning hal etilishi yoki yechimsiz qolishi insonlarning psixologik holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi ko'rsatishi mumkin. Oila ichidagi eng muhim jihatlarning biri bu ochiq va samimiy muloqotdir '. Har bir a'zo o'z fikrlarini erkin ifoda etishi, his-tuyg'ularini boshqa a'zolarga tushuntirishi zarur. Agar oila a'zolari o'rtasida o'rtasida muloqot o'rnatilmasa turli muommolar, noroziliklar va tushunmovchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Har bir oila a'zolari ichida ba'zan ziddiyatlar va tushunmovchiliklar yuzaga keladi. Konfliktlar yomon emas, agar ularni to'g'ri hal eta olsak. Konfliktlarni hal qilishning asosiy yo'li muommolarga ijobiy yondashuv va hamkorlik dur. Oila psixologi konfliktlarni hal qilishda „men-xabarlar“ usulini tavsiya etadi. Shuningdek hamkorlik va kompromis qilish muhim. Oila a'zolari o'rtasidagi hurmat va qadrlash munosabatlarining asosini tashkil etadi. Har bir insonning fikri his-tuyg'usini va ehtiyojlari hurmatga sazovor bo'lib kelmoqda.

Sotsiologlarning fikriga ko'ra, oilaviy inqirozlar turmush o'rtoqlarni o'zlarining ittifoqlarining birinchi yillaridan to so'nggi yillariga qadar birgalikda hayotlarida kuzatib boradi. Va kelajakda uzoq vaqt davomida eski jarohatlardan, huquqbuzarliklardan, depressiyadan azob chekish uchun kuchga bo'lgan his-tuyg'ularini sinovdan o'tkaza olmagan deyarli har bir kishi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR TAHLILI:

Jon Gottmanning nikoh psixologiyasi bo'yicha dunyo miqyosida tanilgan muallif va tadqiqotchi. Uning „The Seven Principles for Making Marriage Work” asari nikohni mustahkamlash uchun aniq va ilmiy asoslangan tavsiyalarni taqdim etadi. Gottman asari ko'plab oila terapevtlari tomonidan an'anaviy va amaliy yondashuv sifatida keng qo'llaniladi. U nikohda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni hal qilishda „tushunishga va „samarali muloqot” ning muhimligini ta'kidlaydi.

Gary Chapmanning „The 5 Love Languages” asari sevgi va aloqaning psixologiyasiga oid juda mashxur nazariyani taqdim etadi. Chapman insonlarning sevgi tilini besh turga ajratadi: so'zlar orqali tasdiqlash, vaqt ajratish, sovg'alar, xizmat ko'rsatish va jismoniy aloqa. Uning fikriga ko'ra har bir inson o'zining „sevgi tilini” topishi kerak, chunki odamlar bir-biriga turli usullarda sevgi ko'rsatadilar. Chapman asari ko'plab oila a'zolariga o'zaro sevgi va aloqani yaxshilashda yordam beradi. Kitobning yordami bilan odamlar bir-birining sevgi tilini tushunib o'zaro mehr-oqibatni oshirishlari mumkin.

Sue Jonsonning „Hold Me Tight” asari sevgi va munosabatlar psixologiyasida yangi yondashuvni taqdim etadi. U o'z asarida „Ematsional yaqinlik” va „Ematsional bog'lanish”ning ahamiyatiga urg'u beradi. Sue Jonsonning yondashuvi oilaviy terapiya sohasida yangi bir qarashni taqdim etadi. Uning „Ematsional Yaqinlik” konsepti ko'plahun foydali bo'lishi mumkin, chunki bu

Oila va munosabatlar bo'yicha psixologik maslahatlar oila a'zolarining o'zaro hurmatini, sevgisini va qo'llab quvvatlashini mustahkamlashga yordam beradi.

Ochiq muloqot konfliktlarni hal qilishda konstruktiv yondashuv va har bir a'zo ehtiyojlarini xurmat qilish, baxtli va sog'lom oila qurishda asosiy omillar hisoblanadi.

Xulosa: Yuqorida keltirilgan 3 ta asar oila va munosabatlar psixologiyasi sohasida keng tarqalgan yondashuvlarni taqdim etadi, har biri

o‘zining afzalliklari va kamchiliklariga ega. Jon Gottman o‘zining ilmiy yondashuvi bilan uzoq muddatli nikohlar uchun foydali maslahatlar beradi. Gary Chapman sevgi tillari konseptini o‘zaro tushunishni yaxshilash uchun ishlatadi. Sue Jonson esa Ematsional bog‘lanish va hissiy yaqinlikning ahamiyatini ta’kidlaydi. Biroq bu yondashuvlarning har biri inson yoki juftlik uchun ham to‘liq mos kelmasligi mumkin

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jon Gottman „The Seven Principles for Making Marriage Work”
2. Gary Chapman „The 5 Love Languages”
3. Sue Jonson „Hold Me Tight”