OILADA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNI MUSTAHKAMLASH BOSHQARISH STRATEGIYALARI

Nabiyeva Dilbarxon Avazovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti tyutori

Annotatsiya. Ushbu tezisda oilada shaxslararo munosabatlarni mustahkamlash, oilaviy muhitda sog‘lom psixologik iqlimni shakllantirish hamda oila a’zolari o‘rtasidagi munosabatlarni samarali boshqarish strategiyalari yoritilgan. Oilaviy munosabatlarda o‘zaro hurmat, ishonch, ochiq muloqot, empatiya va hamkorlikning ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, nizoli vaziyatlarning oldini olish va ularni konstruktiv tarzda bartaraf etish, oila a’zolarining ehtiyojlarini to‘g‘ri anglash hamda samarali kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish masalalariga e’tibor qaratilgan. Tadqiqot natijalari oilaviy munosabatlarning barqarorligini ta’minlash, psixologik farovonlikni oshirish va oilada sog‘lom munosabatlar tizimini shakllantirishga xizmat qiluvchi amaliy strategiyalarni belgilash imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: oila, shaxslararo munosabatlar, oilaviy munosabatlar, muloqot, o‘zaro ishonch, empatiya, nizolarni boshqarish, psixologik muhit, hamkorlik, oilaviy barqarorlik.

Kirish. Oila jamiyatning eng muhim va asosiy ijtimoiy institutlaridan biri bo‘lib, shaxsning shakllanishi, uning ijtimoiy-psixologik rivojlanishi va ma’naviy qadriyatlarni egallashida muhim ahamiyat kasb etadi. Oiladagi sog‘lom shaxslararo munosabatlar oila a’zolarining o‘zaro ishonchi, hurmati, mehr-muhabbati va samarali muloqotiga asoslanadi. Shu sababli oilada ijobiy psixologik muhitni yaratish va mavjud munosabatlarni mustahkamlash bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy hayot sur’ati, ijtimoiy va iqtisodiy o‘zgarishlar, turli stressli vaziyatlar hamda muloqotdagi qiyinchiliklar oilaviy munosabatlarga o‘z ta’sirini ko‘rsatmoqda. Natijada oila a’zolari o‘rtasida tushunmovchilik, nizolar va emotsional uzoqlashish kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarning oldini olish uchun oilaviy munosabatlarni to‘g‘ri boshqarish, samarali muloqot o‘rnatish va konstruktiv nizolarni hal qilish strategiyalaridan foydalanish muhimdir. Oilada shaxslararo munosabatlarni mustahkamlash va boshqarishning samarali strategiyalarini o‘rganish, ularning oilaviy barqarorlik hamda psixologik farovonlikka ta’sirini aniqlash muhim ilmiy-amaliy

ahamiyatga ega.

Asosiy qism. Shaxslararo munosabatlarni shakllantirish — bu insonlar o‘rtasida mustahkam va mazmunli aloqa o‘rnatishga qaratilgan jarayon bo‘lib, u ijtimoiy ko‘nikmalar, hissiy intellekt, hurmat va muloqot madaniyatiga asoslanadi. Bu jarayon odamlar bir-birlarini yaxshiroq tushunib, konstruktiv munosabatlar qurishiga yordam beradi.

1. Egalitar munosabatlar (hamkorlikka asoslangan). Bu turdagi munosabatlar oila a’zolari o‘rtasidagi tenglikka asoslanadi. Oila a’zolari qaror qabul qilishda birdek ishtirok etadi, bir-birining fikrini hurmat qiladi va vazifalar teng taqsimlanadi. Egalitar munosabatlar asosan zamonaviy oilalarga xos bo‘lib, demokratik boshqaruv tizimiga o‘xshaydi.

2. Avtoritar munosabatlar. Avtoritar munosabatlarda oila boshlig‘i (odatda ota yoki ba’zi hollarda onalar) asosiy qaror qabul qiluvchi shaxs bo‘ladi. Boshqa a’zolar uning fikrini tan olishlari va unga bo‘ysunishlari kerak. Bu turdagi munosabatlar odatda an’anaviy oilalarda uchraydi.

3. Hissiy munosabatlar. Hissiy munosabatlar oilada mehr-muhabbat, qo‘llab-quvvatlash va samimiyat orqali ifodalanadi. Bu turdagi munosabatlar o‘zaro yaqinlik va hissiy bog‘lanishga asoslanadi. U asosan er-xotin, ota-onalar va bolalar o‘rtasida shakllanadi.

4. Konfliktli munosabatlar. Bu munosabatlarda oila a’zolari o‘rtasida doimiy kelishmovchiliklar, ziddiyatlar va tortishuvlar kuzatiladi. Konfliktli munosabatlarning sababi vazifalarning noto‘g‘ri taqsimlanishi, moliyaviy muammolar yoki hissiy tushunmovchilik bo‘lishi mumkin. Konfliktlarni hal etishda samarali muloqot va o‘zaro hurmat muhimdir.

5. Instrumental munosabatlar. Instrumental munosabatlarda oiladagi rollar va vazifalar aniq taqsimlangan bo‘ladi. Masalan, ota asosiy ta’minotchi, ona esa uy-ro‘zg‘or ishlari bilan shug‘ullanadi. Bu turdagi munosabatlar funktsional jihatdan samarador bo‘lsa-da, hissiy yaqinlik kamroq bo‘lishi mumkin.

6. Himoyalovchi munosabatlar. Bu turdagi munosabatlarda biror oila a’zosi boshqalarni ortiqcha himoya qilishga moyil bo‘ladi. Masalan, ota-onalar farzandlarini har

qanday xatodan yoki tashqi xavfdan himoya qilish uchun haddan ziyod ehtiyotkorlik ko‘rsatadi. Biroq, bu ko‘pincha bolalarda mustaqillikning kamayishiga olib kelishi mumkin.

7. Ko‘makdosh munosabatlar. Ko‘makdosh munosabatlar oila a’zolarining bir-birini har tomonlama qo‘llab-quvvatlashi, moddiy va ma’naviy yordam ko‘rsatishga asoslanadi. Bu turdagi munosabatlar oiladagi birdamlikni mustahkamlaydi.

8. Raqobatli munosabatlar. Bu munosabatlar oilada qaysidir rol yoki resurs uchun raqobatlashish orqali yuzaga keladi. Masalan, aka-uka yoki opa-singillar o‘rtasida ota-onaning e’tibori uchun raqobat bo‘lishi mumkin. Bu munosabatlar ko‘pincha noto‘g‘ri boshqarilganda konfliktga olib keladi.

Xulosa. Er-xotin munosabatlari avvalo adaptatsiya, ya’ni bir-biriga asta-sekin ko‘nikib, moslashib borish jarayonidan boshlanadi, zero, ularning har biri yangi muhitga, yangi ro‘zg‘orga o‘z oilasida orttirgan shaxsiy tajribasi, oila to‘g‘risidagi ijtimoiy tasavvurlari bilan kirib keladi. Natijada ota-onasi oilasida olgan tajribaning bir qismidan voz kechgani xolda, yangi munosabatlar uchun yangi fazilatlarni o‘zida tarbiyalay boshlaydi. Moddiy-uy-ro‘zg‘or-xo‘jalik moslashuvi er-xotinlarning uy ishlarini bajarishdagi majburiyatlari va huquqlarini mutanosiblashtirib olishlarini hamda oila budjetini taqsimlashni rejalashtirishdagi o‘zaro kelishuvni nazarda tutadi. Ahloqiy-psixologik moslashuv er-xotin va oilaning boshqa a’zolaridagi dunyoqarash, ideallar, qiziqishlar, qadriyatlar yo‘nalishi, ustanovkalar, shuningdek oila a’zolarining shaxslilik va xarakter xususiyatlarining mos kelishini nazarda tutadi. Intim-shaxslilik moslashuvi er-xotinlar o‘rtasidagi jinsiy-seksual moslikni taqozo etadi va ularning nafaqat jismoniy, balki intim munosabatlardagi ahloqiy-funksional qoniqishlarini nazarda tutadi. Bu bosqichda er-xotinlar nafaqat bir-birlariga moslashibgina qolmasdan , yangi qarindosh urug’lar bilan o’zaro munosabatlarni shakllantirib boradilar, ota-onalar oilada an’analarni qanday saqlab qolishni aloxida tushuntirib o’tishlari kerak bo‘ladi. Shu sababdan turmush o‘rtog‘ining oilasi bilan munosabatlarni yo‘lga qo‘yish – bir birlariga moslashishning eng murakkab jarayonlaridan biri bo’lib xisoblanadi. Ayniqsa, oilaviy hayot siklining bu bosqichi funksiyalari turli tuman bo‘lib, yoshlarning xaqiqiy imkoniyatlarini chetlab o’tishi mumkin. Yaqinda turmush qurgan oilalarda sodir bo’ladigan kundalik hayotdagi

muommolar bir qator omillarga bog’liq bo’ladi: 1. Oila hayot sikllarining ilk bosqichi rivojlanish funksiyalari bilan bog’liq; 2. Oila muxitida er-xotinning shaxslararo munosabati va muomalasidagi o‘ziga xos xususiyatlari bilan. Munosabatlardagi tushunmovchilik turmush o‘rtog‘iga ishonmaslik, ularning bir biriga bo’lgan vafodorligiga ikkilanish, bo‘sh vaqtlari bo’lganda bir birlari bilan o‘tkazihni xoxlamaslik, er-xotinlarning shaxslararo munosabatiga ota-onalarning aralashuvi va boshqa shaxslar aralashuvidan kelib chiqadi. 3. Er-xotin munosabatlari oilaviy munosabatlar to’g’risidagi ahloqiy va hayotiy qarashlari qadriyatlari va tasavvurlarining to’g’ri kelmasligi bilan. 4. Oila hayot vazifalarining rolli qismi xisoblanadi, birinchi navbatda nikohdagi sheriklarning rolli xulq-atvor va rolli kutuvlari to’g’risida tasavvurlarning mos emasligi bilan. Rollarga kirishishdagi qiyinchiliklar bir-biriga bo’lgan talablar qarama-qarshi ekanligida, shuningdek, bir inson bajarayotgan xar xil rollarning qarama-qarshiligida vujudga keladi. Er-xotinlarning xar kungi qiyinchiliklarni yengib o’tish malakasi ularning oila-nikoh moslashuvi samaradorligi, qisqacha qilib aytganda nikohning muqimligi omili xisoblanadi.

Oilada sog‘lom shaxslararo munosabatlarni shakllantirish oila barqarorligi va a’zolarining psixologik farovonligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. O‘zaro hurmat, ishonch, samimiy muloqot, empatiya va nizolarni konstruktiv hal etish oilaviy munosabatlarni mustahkamlovchi asosiy omillardir. Shu bois oilaviy munosabatlarni samarali boshqarish strategiyalaridan foydalanish oila muhitini yanada sog‘lom va barqaror qilishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nishonova Z.T., Alimova G.K. Psixologik xizmat. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

2. G‘oziyev E.G‘. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.

3. Каримова В.М. Саломатлик психологияси. – Тошкент: ”Янги аср авлоди”, 2005. – 26 б.

4. Каримова В.М. Оилавий хаёт психологияси. Т. 2006.

5. Кроник А.А, Кроник Е. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я: психология значимых отношений. – М., 1989.

6. Shoumarov G’.B. Oila psixologiyasi: Akademik litsey va kasb –xunar kollejlari o’quvchilari uchun o’quv qo’llanma. / G’.B. Shoumarov taxriri ostida / - Toshkent : “Sharq”, 2008.-296 b.

7. G‘oziyev E.G’. Umumiy psixologiya. – Toshkent: “ O’zbekiston Faylasuflari milliy jamiyati”, 2010.

8. G‘oziyev E.G’. Psixologiya metodologiyasi. Toshkent, 2013.