

Oila Psixologiyasiga Bo'lgan Extiyojning Tobora Ortishi

Madumarov Talantbek Tolibjonovich¹, Muminova Dildora²

Annotatsiya: Mazkur maqolada oila psixologiyasiga bo'lgan ehtiyojning ortib borishi ilmiy asoslar bilan tahlil qilingan. Jamiyatdagi o'zgarishlar, stress omillari, ajralishlar sonining ko'payishi, farzand tarbiyasidagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlikka e'tiborning oshishi ushbu ehtiyojning kuchayishiga sabab bo'layotgani yoritib berilgan. Shuningdek, oilaviy tizimli terapiya, emotsional bog'liqlik nazariyasi va ijtimoiy-o'rganish nazariyasi kabi ilmiy yondashuvlar muammolarni hal qilishda samarali usullar sifatida ko'rsatilgan. Maqolada oila psixologiyasining jamiyatdagi roli va kelajakdagi ahamiyati chuqur yoritilgan.

Kalit so'zlar: Oila psixologiyasi, oilaviy muammolar, stress, ajralish, farzand tarbiyasi, ruhiy salomatlik, oilaviy terapiya, emotsional bog'liqlik, ijtimoiy o'rganish nazariyasi, pandemiya ta'siri.

Zamonaviy jamiyatda oila instituti ijtimoiy barqarorlik va inson salomatligi uchun muhim omillardan biri hisoblanadi. Lekin globalizatsiya, urbanizatsiya va iqtisodiy o'zgarishlar tufayli oilaviy munosabatlarda murakkab muammolar paydo bo'layapti. Shu sababli, oila psixologiyasiga bo'lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Ushbu maqolada oila psixologiyasiga bo'lgan talabning oshishiga ta'sir qiluvchi omillar, uning dolzarbligi va ilmiy asoslari haqida so'z yuritiladi.³Bugungi kunda odamlar turmush tarzidagi o'zgarishlar, texnologik rivojlanish, mehnat bozorida keskin raqobat va iqtisodiy muammolar sababli kuchli stressga uchramoqda. Stress va depressiyaning ortishi oilaviy muhitga bevosita ta'sir ko'rsatadi va nizolarni keltirib chiqaradi. Oila psixologlari esa bunday muammolarni hal qilishda yordam beradigan muhim mutaxassislardir. Oilaning an'anaviy modeli asta-sekin o'zgarib bormoqda. Ajralishlar sonining ortishi, yolg'iz ota-onalikning ko'payishi, gender rollarining o'zgarishi ham oilaviy nizolarni ko'paytirgan. Bu esa psixologik maslahat va oilaviy terapiyaga ehtiyojni oshiradi. Raqamli texnologiyalar va internetning ta'siri tufayli farzand tarbiyasida yangi muammolar yuzaga keldi. Bolalarning psixologik rivojlanishiga ijtimoiy tarmoqlar, video o'yinlar va boshqa omillar salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ota-onalar bolalarining ruhiy holatini tushunishda psixologik maslahatga ehtiyoj sezishmoqda. Ilgari psixologik yordam olish ko'pincha rad etilgan bo'lsa, bugungi kunda bu odatiy holga aylanib bormoqda⁴. Ruhiy salomatlik muhim ekani tan olinishi bilan oila a'zolari o'zaro munosabatlarini yaxshilash va konfliktlarni oldini olish uchun psixologik maslahatga murojaat qilmoqda. COVID-19 pandemiyasi va boshqa global inqirozlar oilaviy hayotga jiddiy ta'sir ko'rsatdi. Karantin sharoitida uzoq vaqt bir joyda yashash, moliyaviy qiyinchiliklar va kelajakdagi noaniqlik oilaviy nizolarni kuchaytirib, psixologik yordamga ehtiyojni oshirdi. Oilaviy tizimli terapiya oilani yagona tizim sifatida ko'rib chiqadi va barcha a'zolarining o'zaro munosabatini tahlil qiladi. Ushbu yondashuv oilaviy muammolarni hal qilishda samarali hisoblanadi. Emotsional bog'liqlik nazariyasiga ko'ra, insonlarning ruhiy farovonligi ularning yaqin munosabatlar sifatiga bog'liq. Sog'lom oilaviy munosabatlar inson salomatligi va hayot sifatini yaxshilaydi. Bolalar va kattalar oilada bir-birlaridan xulq-atvorni o'rganadilar. Shu sababli, sog'lom oilaviy muhit yaratish bolalar va yoshlarning kelajakdagi muvaffaqiyati uchun muhim ahamiyatga ega.

¹ Andijon davlat universiteti Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha prorektor, professor
Ilmiy raxbar

² Andijon Davlat Universiteti Amaliy psixologiya yo'nalishi talabasi

³ Amato, P. R. (2010). Ajralish bo'yicha tadqiqot: Davom etayotgan tendensiyalar va yangi rivojlanishlar. Nikoh va oila jurnali,

⁴ Bowen, M. (1978). Amaliyotda oilaviy terapiya. Jason Aronson



Shuningdek, A. Bandura oila psixologiyasiga ijtimoiy-o'rganish nazariyasi (Social Learning Theory) doirasida yondashgan⁵. Uning fikriga ko'ra, insonlar o'z xulq-atvorini asosan kuzatish, taqlid qilish va modellashtirish orqali o'rganadilar. Bu jarayon ayniqsa bolalar tarbiyasida muhim bo'lib, ular o'z ota-onalari va oiladagi boshqa kattalarning harakatlarini kuzatib, ularga taqlid qilish orqali ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarni shakllantiradilar. Banduraning asosiy fikrlari oila psixologiyasi kontekstida:

1. Kuzatish orqali o'rganish (Observational Learning) Bolalar atrof-muhitdan, ayniqsa oiladagi kattalardan xulq-atvorni o'rganadilar⁶. Agar ota-ona muammolarni agressiya bilan hal qilsa, bola ham bunday xatti-harakatni qabul qilishi mumkin. Aksincha, agar oilada mehribonlik va hamkorlik ustuvor bo'lsa, bola ham shu qadriyatlarni o'zlashtiradi.
2. Rol modelining ahamiyati (Role Modeling) Ota-onalar va aka-ukalar yoki opa-singillar bolalar uchun eng muhim namuna hisoblanadi. Banduraning fikriga ko'ra, bolalar o'z atrofidagi odamlarning hissiy reaksiyalarini, muloqot usullarini va muammolarni hal qilish strategiyalarini kuzatib, ulardan o'rnak oladilar.
3. Mukofot va jazo (Reinforcement & Punishment) Ota-onalar bolalarini qanday rag'batlantirishlari yoki jazolashlari ularning kelajakdagi xulq-atvoriga kuchli ta'sir qiladi. Masalan, ijobiy xulq-atvorni rag'batlantirish bolaning o'sha xatti-harakatni yana takrorlash ehtimolini oshiradi.
4. O'z-o'zini boshqarish (Self-regulation) Oila muhitida bolalar o'z his-tuyg'ularini va xatti-harakatlarini boshqarishni o'rganadilar. Agar oilada stress va muammolarni hal qilish uchun konstruktiv yondashuv mavjud bo'lsa, bola ham kelajakda shunga mos munosabatga ega bo'ladi.

XULOSA: Bugungi kunda oila psixologiyasiga bo'lgan ehtiyoj jahon miqyosida ortib bormoqda. Bunga jamiyatdagi tezkor o'zgarishlar, stress omillari, farzand tarbiyasidagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlikka bo'lgan e'tiborning oshishi sabab bo'lyapti. Ilmiy yondashuvlar va psixoterapiya usullari oilaviy muammolarni hal qilishda samarali bo'lib, bu sohadagi mutaxassislarning ahamiyati kundan-kunga ortib bormoqda. Texnologiyalar asrida yashar ekanmiz bularning bir qancha ijobiy va salbiy ta'sirlari mavjud. Bular bir qator oilaviy va yaqin insonlar bilan munosabatlarimizni yomonlashtirishi kuzatilmayapti deya olmaymiz. Shu munosabatlarni yaxshilash uchun oila psixologiya kerak bo'ladi. Bugungi kunda bu soha taraqqiylashib bormoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Amato, P. R. (2010). Ajralish bo'yicha tadqiqot: Davom etayotgan tendensiyalar va yangi rivojlanishlar. *Nikoh va oila jurnali*, 72(3), 650-666.
2. Bandura, A. (1977). *Ijtimoiy o'rganish nazariyasi*. Prentice Hall.
3. Bowen, M. (1978). *Amaliyotda oilaviy terapiya*. Jason Aronson.
4. Coleman, P. T., & Feeney, B. C. (2015). Nizolar, o'zaro bog'liqlik va ijtimoiy o'zaro ta'sir dinamikasi. *Yillik psixologiya sharhi*, 66, 643-668.
5. Johnson, S. M. (2004). *Emotsional bog'langan juftlik terapiyasi amaliyoti: Aloqani shakllantirish*. Routledge.
6. Tolibjonovich, M. T., & Ugli, G. O. R. (2021). Eastern Renaissance and its Cultural Heritage: The View Of Foreign Researchers. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 2(05), 211-215.

⁵ Bandura, A. (1977). *Ijtimoiy o'rganish nazariyasi*. Prentice Hall

⁶ Coleman, P. T., & Feeney, B. C. (2015). Nizolar, o'zaro bog'liqlik va ijtimoiy o'zaro ta'sir dinamikasi. *Yillik psixologiya sharhi*, 66, 643-668.

