

AJRALISHNING BOLALARGA PSIXOLOGIK TA'SIRI VA AMALIY TAVSIYALAR**Nigora Yo'ldasheva Sodiqjon qizi****Alfraganus Universiteti, Pedagogika fakulteti,
Psixologiya (faoliyat turlari) yo'nalishi 2-bosqich talabasi****Zamira Bilolova Baxtiyarovna****Ilmiy rahbar: "Alfraganus Universiteti"****Pedagogika fakulteti, Psixologiya fanlari doktori, Phd****<https://doi.org/10.5281/zenodo.15780740>**

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilaviy ajralishning bolalarga ko'rsatadigan psixologik ta'siri va uning oqibatlarini haqida fikr yuritilgan. Ajralish natijasida bolalarda psixologik buzilishlari, aybdorlik va emotsional stress holatlari rivojlanishi ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek maqolada bolalarning yosh xususiyatlariga qarab ajralishga reaksiyalari ham tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Oila, oilaviy ajralish, psixologik buzilishlar, aybdorlik hissi, emotsional stress, depressiya, tashvishlanish, Freyd nazariyasi, Bowlby nazariyasi, Erikson nazariyasi, psixoterapiya.

Hozirgi kunda oilaviy ajralishlar sonining ortib ketayotgani jiddiy muammolarga olib kelmoqda. Albatta ajrimlar natijasida oiladagi farzandlar yo otasining yoki onasining qo'lida qolishga to'g'ri keladi. Oiladagi ajrimlar ota onadan ham ko'ra ko'proq bolaga psixik zarba bo'lib, uning rivojlanish hayot tarzida kamchiliklarni, nuqsonlarni keltirib chiqarmoqda. Psixik rivojlanishiga ijtimoiy moslashuv jarayonlariga, hissiy holatiga salbiy tasir ko'rsatadi. Chunki ota-ona o'rtasidagi munosabatlar bolaning psixologik rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Oilaviy ajralish bu muhitning buzilishi bo'lib, bola o'z hayotining asosiy tayanchlaridan birini yo'qotadi. Bu esa unda turli ruhiy muammolarni yuzaga keltiradi.

Ajralish bolaning turli yoshida turlicha ta'sir qiladi. Masalan:

Maktabgacha bo'lgan yoshda ya'ni 3–6 yoshli bolalar ajralish sabablarini tushunmaydi, lekin bolaning xulq-atvorida sezilarli o'zgarishlar bo'ladi. Haddan ziyod yig'loqi, juda ham qo'rqqoq bo'lib qoladi.

Kichik maktab yoshi yani 7–11 yoshdagi bolalar ota-onasi ajralganini anglaydi, lekin uni hal qilish imkoniga ega emas.

O'qishdagi qiyinchiliklar, diqqat buzilishi, tushkunlik holatlari kuzatiladi. O'ziga ayb yuklash ehtimoli yuqori bo'ladi.

O'smirlik yoshi yani 12–18 yoshdagi bolalar uchun mustaqil fikrlash kuchaygan davr hisoblanadi. Bu yoshdagi bolalarda agressivlik yuqori bo'lish holatlari kuzatiladi. Isyonkorlik avj oladi.

Oilaviy ajralishdan so'ng bu oila farzandlarida o'z o'ziga bo'lgan munosabati, hurmati past bo'ladi, ko'pincha bu bolalar o'zlarini qadrsiz va keraksiz deb hisoblashadi. Ular yosh ulg'aygani sari jamiyatda shaxslararo munosabatlarda bir qator muammolarga duch kelishadi. Do'st orttirish yoki juft tanlashda unga ishonchsizlik yuzaga kelaveradi va natijada bu borada qiyinchilikka uchraydi. Ajralish natijasi o'z o'zidan bolalarni ta'lim jarayoniga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Bilim olishi sustlashib o'qishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ajralish natijasida bolalarda psixologik buzilishlari, aybdorlik hissi va emotsional stress kabi holatlar kuzatiladi. Ajralishdan so'ng bolalarda yuzaga keladigan ruhiy buzilishlarga quyidagilarni ko'rsatish mumkin.

Bolalarda tashvishlanish va xavotirning kuchayishi. Bola ota-onasining ajralishidan so'ng o'zini xavfsiz his qilmaydi. Shuningdek bola kechasi uxlay olmaslik, doimiy qo'rquv, xavotirli orzular va kelajagiga nisbatan noaniqlik hissi kabi holatlar qurshovida qoladi.

Kuchli depressiyaga tushib qolishi: Ota yoki onadan ajralish bolalarda chuqur g'amginlik, qiziqishning pasayishi yokida butunlay yo'qolishi, ishtahaning pasayishi, passivlik va hayotga nisbatan umidsizlik kabilar kuzatiladi.

Bolaning xulqida og'ushishlar paydo bo'ladi, ularda juda tajovuzkor bo'lib qolishi, maktabda intizomsizliklarni ko'paytirishi, do'stlariga nisbatan zo'ravonlik qilishlari va bularni oddiy holatdek qabul qilishi kuzatiladi.

Bolada aybdorlik hissini shakllanishi. Ko'plab bolalar ota-onasining ajrashishida ularning munosabatlarini yomonlashuvda o'zlarini aybdor deb hisoblaydilar. Bu quyidagi sabablarga bog'liq:

Bola ota-onasi janjallashganiga guvoh bo'ladi, va bunga "men sababchi bo'ldim" "Agar men yaxshi bola bo'lganimda, urishmasdilar va ajrashmasdilar" degan noto'g'ri fikrlar bilan yashaydi. Ba'zi hollarda ayrim ota-onalar bexosdan bolaga qarata aybdorlikni anglatadigan gaplar aytib qo'yishi mumkin. Bu holat bolaning o'ziga bo'lgan munosabati yomonlashuviga, ruhiy iztiroblanishiga va o'zini jazolashga urinishlariga sabab bo'lishi mumkin.

Ajralish bolada turli emotsional stress holatlarini paydo qiladi. Ikki tomon yani ota-ona o'rtasida qolish: Bola qaysi birini tanlash kerakligini bilmaydi. Bu holat ichki ziddiyatni kuchaytiradi.

Bolalarda yolg'izlik hissini paydo bo'lishi: Ajralishdan keyin ota yoki onadan birining yetishmasligi bolaning yolg'izlikni kuchli his qilishiga sabab bo'ladi. Bola ajralishni tushunmaydi va ota-onasiga nisbatan norozilik, g'azab yoki nafrat paydo bo'ladi. O'sib borayotgan bolalar uchun barqaror oilaning yo'qligi jinsiy yoki ijtimoiy rolini belgilashda muammolar tug'diradi.

Ko'plab psixologik nazariyalar oilaviy ajralishning bolaning ruhiy salomatligiga o'z ta'sirini ko'rsatishini izohlaydi.

Freyd nazariyasiga ko'ra, *bolaning ilk yillardagi ota-onaga bo'lgan bog'lanish hissi ruhiy barqarorlikni shakllantiradi. Ajralish bu bog'lanishni izdan chiqaradi.*

Bowlby'ning bog'lanish nazariyasi bola va ota-onasi o'rtasidagi doimiy yaqinlikning uzilishi xavotir, stress va ishonchsizlikni keltirib chiqarishini ta'kidlaydi.

Eriksonning ijtimoiy rivojlanish bosqichlari nazariyasida bola har bir bosqichda muayyan psixologik muammolarni yengib o'tadi. Ajralish bu jarayonni buzishi mumkin.

Shu kabi nazariyalarni misol qilib keltirish mumkin.

Bolalarning ajralishga bo'lgan munosabatlari: Ota-onaning ajrashuvi bolani oila muhitidagi barqarorlikdan, hotirjamlikdan mahrum qiladi. Bola uchun oila – bu xavfsizlik, qo'llab-quvvatlash manbai hisoblanadi.

Ajralishni bola ko'pincha shaxsiy yo'qotish sifatida qabul qiladi, u onasini yoki otasini yo'qotganini his qiladi.

Shuningdek bola ajralishni sabablarini noto'g'ri tushunadi yoki noto'g'ri talqin qilib reaksiya bildiradi.

Bola ijtimoiy muhitda ajralgan oila farzandi bo'lishidan uyaladi, ayniqsa do'stlari yoki maktabda boshqa bolalar tomonidan turli bosimlar va munosabatlar kuzatilgan paytda va

natijada bolalarda keskin reaksiya bildirishlar kuzatiladi. Masalan: umidsizlik, o'zini yakkalash, ijtimoiy hayotdan chekinish; – O'z joniga qasd qilish fikrlari (og'ir holatlarda).

Shuningdek: avvalgi bosqichlarga qaytish: bola qayta siydik chiqarib qo'yadi, ona mehrini doimiy talab qiladi, nutqida orqaga ketish bo'ladi.

Somatik reaksiyalardan bosh og'rig'i, qorin og'rig'i, tez-tez kasal bo'lish;

Uyqu va ishtaha buzilishi kabi holatlar kuzatiladi.

Yuqoridagi holatlar kuzatilayotgan bolalarga psixologik yordam ko'rsatish juda muhimdir.

Avvalo bolalar psixologi bilan suhbatlar tashkil qilish kerak.

Art-terapiya, biblioterapiya, rolli o'yinlar orqali emotsiyalarni chiqarib yuborish lozim;

Oilaviy psixoterapiya olib borish kerak: Ajralish jarayonida ota-ona va bolani birgalikda nazorat qilish.

Bola bilan yakka tartibda ish olib borish katta ahamiyatga ega.

Psixolog yordamida Bolaning salbiy fikr va his-tuyg'ularini ijobiy yo'nalishga o'zgartirish lozim.

Ajralishning bolalarga ta'sirini yengillashtirish uchun, bolani psixologik zarbalardan asrash uchun ochiq va samimiy muloqot olib borish kerak

Ota-onalar bolalarga ajralish sabablarini ularning yoshiga mos tilda tushuntirishlari zarur. Bolalar savollariga ochiq va to'g'ri javob berishlari juda muhim.

Bolaga o'z his-tuyg'ularini ochiq ifoda etish imkoniyati berilishi kerak. Ota-onalar bolaning psixik holatini inkor etmay, uni qabul qilishlari lozim.

Ajralishdan so'ng bolalar uchun kundalik tartibni iloji boricha o'zgartirmaslik, maktab, do'stlar va mashg'ulotlar bilan bog'liq hayot davomiyligini ta'minlash muhimdir.

Ajralgan ota-onalar o'zaro munosabatda bolani janjal va nizolardan himoya qilishlari kerak.

Xulosa qilib aytganda oilaviy ajralish — bolaning psixologik rivojlanishida chuqur iz qoldiruvchi omildir. Bu holatda faqat ota-ona emas, balki psixologlar, pedagoglar va jamiyat vakillari hamkorlikda ishlashi bolaning ruhiy holati tomonidan juda muhimdir. Ajralishning salbiy oqibatlarini yumshatish, bolaning emotsional barqarorligini ta'minlash orqali uning sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga, turli yomon oqimlarga kirib qolishidan asrashga yordam berishi mumkin. Bolani ajralish jarayoniga asli tortmaslik undan vositachi sifatida foydalanmaslik lozim. O'zaro ota ona munosabatlarida bolani tarafkashlikka majburlamaslik bolani psixik holati uchun muhimdir.

Ota onalar farzandlariga ajralish sababini yoshiga mos ravishda tushuntirishlari kerak. Mana shundagina bolani depressiyaga tushib o'z qobig'iga o'ralib qolishidan asragan bo'ladi.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mahmudova D. (2021). Oilaviy nizolarning bolalar psixologiyasiga ta'siri. – Toshkent: "Psixologiya va hayot" jurnali, №2.
2. Tadjibayeva G'.X. Bolaning psixik rivojlanishida oilaning o'rni. – Toshkent: O'zbekiston

pedagogika nashriyoti.2020.

3. O'zbekiston Respublikasi Oila kodeksi. (2023-yil holatiga ko'ra). – Toshkent: Adolat nashriyoti.
4. Bowlby J. Bog'lanish nazariyasi asoslari (O'zbek tarjimasi asosida). – Toshkent: Psixologiya ilmiy markazi.1988.
5. Erikson E. (1963). Bola rivojlanishining psixososial bosqichlari. – Tarjima maqola asosida: "Psixologik meros" jurnali, 2020, №1.
6. Freud S. (1920). Zavq prinsipidan nariga (psixoanalitik yondashuv sharhi). – Tarjima asosida: "Psixoanaliz va zamonaviylik" to'plami, 2021.
7. Rasulova S. (2020). Ajralish va uning ijtimoiy-psixologik oqibatlari. – Buxoro: Ma'rifat nashriyoti.