

INQIROZLI OILAGA PSIXOLOGIK KO'MAK BERISH YO'LLARI**Maxmudov Salimjon Uralovich****Jizzax davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi****Ataboyeva Shaxnoza Kulibayevna****Jizzax davlat pedagogika universiteti talabasi****salimmaxmudov5@gmail.com****<https://doi.org/10.5281/zenodo.15340344>****ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada inqirozli oilalarga psixologik ko'mak berishning samarali yo'llari yoritilgan. Oilaviy inqiroz sabablari, psixologik belgilar va ularni bartaraf etish strategiyalari haqida aniq ma'lumotlar beriladi. Muallif psixologik suhbat, oilaviy terapiya, stressni boshqarish va resurslarni aniqlash texnikalariga e'tibor qaratadi. Maqola real hayotiy misollar asosida inqirozli vaziyatlarda qanday yondashuvlar natija berishini ko'rsatib beradi va amaliy tavsiyalar bilan boyitilgan. Material psixologlar, ijtimoiy ishchilar hamda oilaviy muammolarni chuqurroq tushunishni istaganlar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zi: Psixologik yordam, oilaviy inqiroz, stressni boshqarish, oilaviy terapiya, psixologik suhbat, emotsional qo'llab-quvvatlash, resurslarga asoslangan yondashuv, oila tizimi, rollar va chegaralar, oilaviy konfliktlar, muammolarni hal qilish, oila moslashuvi, shaxslararo munosabatlar va oila barqarorligi.

Kirish: Inson hayotida oila eng muhim ijtimoiy institutlardan biri bo'lib, uning barqarorligi jamiyatning umumiy farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Biroq hayot sharoitlari, iqtisodiy, psixologik va ijtimoiy omillar ta'sirida ba'zi oilalar inqiroz holatiga tushib qolishi mumkin. Inqirozli oilalarda nizolar, emotsional beqarorlik, stress va tarbiya muammolari ko'payadi. Bunday vaziyatda psixologik ko'mak nafaqat oilaning ichki munosabatlarini yaxshilash, balki uning barqarorligini saqlab qolishda ham muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada inqirozli oilalarga samarali psixologik yordam ko'rsatishning asosiy tamoyillari, amaliy usullari va natijador strategiyalari tahlil qilinadi. Shuningdek, real hayotiy misollar asosida yordam ko'rsatishning dolzarb yo'llari ko'rib chiqiladi.

Oila — inson hayotining tayanch ijtimoiy instituti sifatida shaxs kamoloti va jamiyat barqarorligining negizini tashkil etadi. Oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar to'g'ri rivojlanmaganda esa, oilaviy inqirozlar yuzaga keladi. Zamonaviy psixologiya fanida inqirozli oilalarni aniqlash, ularning muammolarini tushunish va samarali psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha ko'plab nazariyalar va amaliy usullar ishlab chiqilgan ¹.

Inqirozli oilalarning shakllanishi va ularning xususiyatlari-Oilaviy inqiroz tushunchasini dastlabki bor psixosanalitiklar, xususan, Z. Freyd va uning izdoshlari oiladagi ichki ziddiyatlar va emotsional muammolar bilan izohlaganlar. Freydning fikricha, oila a'zolari o'rtasidagi ichki konfliktlar, o'zaro qoniqarsiz ehtiyojlar va repressiya natijasida oilada muammolar yuzaga keladi. K. Levin esa oila tizimini o'zaro ta'sir qiluvchi kuchlar maydoni sifatida tasvirlab, oiladagi barqarorlik va inqiroz dinamikasini "kuchlar maydoni nazariyasi" orqali izohlagan. Levinning ta'kidlashicha, oiladagi ichki va tashqi kuchlar muvozanatida buzilish yuzaga kelsa, inqiroz paydo bo'ladi. So'nggi yillarda A. Cherlin, J. Hill va R. McCubbin tomonidan olib borilgan tadqiqotlar oilaviy stress va moslashuv mexanizmlari (family stress and adaptation) nazariyasini

¹ Yusupova, M. (2018). Oila psixologiyasi asoslari. Toshkent: fan va texnologiya.

rivojlantirdi. Bu nazariyaga ko'ra, oilalar turli hayotiy sinovlar (ishdan ayrilish, kasallik, migratsiya, iqtisodiy qiyinchiliklar) oldida o'zlarining ichki va tashqi resurslari yordamida moslashishga intiladi. Agar resurslar yetarli bo'lmasa yoki yordam tizimlari zaif bo'lsa, oilada inqiroz kuchayadi.

Inqirozli oilalarning asosiy belgilari - Tadqiqotlarga ko'ra (Olson, Russell, Sprenkle, 1989), inqirozli oilalarni quyidagi xususiyatlar ajratib turadi:

- Emotsional beqarorlik: A'zolar o'rtasida doimiy ziddiyat va salbiy hissiy munosabatlar ustunlik qiladi.
- Kommunikatsiya muammolari: Muloqot qiyinlashadi, to'g'ri va samimiy fikr almashish susayadi.
- Rol va vazifalarning buzilishi: Oiladagi an'anaviy rollar (masalan, ota sifatida qo'llab-quvvatlovchi yoki ona sifatida tarbiyachi) o'z funksiyalarini yo'qotadi.
- Muammolarni birgalikda hal qila olmaslik: Oila a'zolari individual tarzda muammolarga yechim izlaydi, lekin birgalikda harakat qila olmaydi.

Inqirozli oilalarga psixologik yordamning nazariy asoslari - Psixologik ko'mak ko'rsatishda K. Rojersning shaxs markazli terapiya yondashuvi muhim ahamiyatga ega. Rojers (1951) insonning o'z-o'zini rivojlantirish salohiyatiga ega ekanligini va qabul qiluvchi, empatik muhit mavjud bo'lsa, insonlar va oila tizimlari o'z-o'zidan sog'lom holatga intilishini ta'kidlaydi. Boven oilaviy tizim nazariyasida oila a'zolarining o'zaro bog'liqligiga e'tibor qaratadi. Boven (1978) fikricha, oilaviy inqirozlarni hal qilish uchun shaxslar o'z emotsional avtonomiyasini kuchaytirishi va oilaviy tizimda haddan tashqari hissiy reaktivlikdan qochishi kerak. Minuchin (1974) esa strukturaviy oilaviy terapiya orqali inqirozli oilalardagi chegaralarning (boundary) buzilishi muammosiga e'tibor qaratadi. U oilada sog'lom chegaralar va rollarni tiklash orqali inqirozdan chiqishga erishish mumkinligini isbotlagan.

Amaliy yondashuvlar va samarali metodlar

1. Psixologik suhbat va reflektiv tinglash

Oila a'zolari o'z his-tuyg'ularini ochiq ifoda etishga undaladi. Psixolog tinglovchi sifatida emas, balki his-tuyg'ularni aks ettiruvchi va qayta ifoda qiluvchi (reflektiv tinglash) rolini bajaradi. Bu metod Rogers va Egan (1990) tomonidan rivojlantirilgan.

2. Tizimli oilaviy terapiya

Oilaviy rollar va munosabatlar dinamikasini aniqlash va ularni qayta tashkil etish ishlari olib boriladi. Haley va Minuchin metodikalariga asoslangan holda, oiladagi yashirin konfliktlar ochib beriladi va yangi funktsional tizim shakllantiriladi.

3. Stressni boshqarish texnikalari

Jakobson (1938) tomonidan ishlab chiqilgan muskul relaksatsiyasi, Shultzning autogenik mashqlari, mindfulness (Jon Kabat-Zinn) texnikalari oiladagi stress darajasini pasaytirish uchun keng qo'llaniladi.

4. Resurslarni aniqlash va faollashtirish

Oilaviy resurslar (masalan, ichki iymon, o'zaro qo'llab-quvvatlash, kengaytirilgan oila yordami) aniqlanadi va ulardan foydalanish strategiyalari ishlab chiqiladi. Walsh (2006) tomonidan ishlab chiqilgan "family resilience" modeli bu borada muhim ahamiyatga ega ².

² Walsh, F. (2006). *Oilaviy chidamlilikni mustahkamlash*. Nyu-York: Guilford Press.

5. Qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish Mik Kubbin va Pattersonning oilaviy moslashuv nazariyasiga ko'ra, oilalar o'zlarining muammolarini birgalikda hal qilish uchun konkret strategiyalar ishlab chiqishlari kerak. Bu, masalan, vazifalarni taqsimlash, moliyaviy rejalashtirish va vaqtni boshqarishni o'z ichiga oladi.

MUHOKAMA

Inqirozli oilalarga psixologik yordam ko'rsatish doim ham oson kechmaydi. Shaxslararo kuchli emotsiyalar, o'zaro ishonchsizlik, o'zini himoya qilish reaksiyalari ko'pincha psixologik intervensiyalarni murakkablashtiradi. Shu sababli, har bir aralashuv individual yondashuvni va kontekstual omillarni inobatga olishni talab etadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aynan emotsional ko'mak (o'zaro tinglash, his-tuyg'ularni qabul qilish) va faol resurslarga tayanish (ijobiy qadriyatlar, mustahkam ijtimoiy tarmoq) oilalarning inqirozdan muvaffaqiyatli chiqish ehtimolini oshiradi (Valsh, 2003; Mik.Goldrik, 2011).

Bundan tashqari, madaniy va diniy qadriyatlarning oilaviy moslashuvdagi roli ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak. G'arb olimlari (Pargament, 1997; Mahoney, 2010) diniy e'tiqodlarning oilaviy barqarorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatganlar.

Xulosa qiladigan bo'lsak inqirozli oilalarga psixologik ko'mak berish — murakkab va ko'p bosqichli jarayon. Bu jarayonda psixolog oilaning ichki kuchlarini aniqlash, emotsional muloqotni tiklash va moslashuv strategiyalarini shakllantirish orqali yordam beradi. Zamonaviy yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, tizimli, empatik va resurslarga asoslangan metodlar inqirozli oilalarda ijobiy o'zgarishlarga erishish uchun eng samarali yo'llardir. Har bir oila o'ziga xosdir va har bir aralashuvda oila individual xususiyatlari chuqur hisobga olinishi zarur.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jo'raev, A. (2020). Oilada nizoli vaziyatlarni bartaraf etish psixologiyasi. Toshkent: Ilm Ziyο.
2. Yusupova, M. (2018). Oila psixologiyasi asoslari. Toshkent: Fan va Texnologiya
3. Qodirova, G. (2022). Inqirozli vaziyatlarda oilaviy psixologik yordam ko'rsatish metodlari. Samarqand: Zarafshon nashriyoti.
4. Boven, M. (1978). *Klinik amaliyotda oilaviy terapiya*. Nyu-York: Jason Aronson.
5. Minuchin, S. (1974). *Oilalar va oilaviy terapiya*. Harvard University Press.
6. Valsh, F. (2006). *Oilaviy chidamlilikni mustahkamlash*. Nyu-York: Guilford Press.
7. Makhmudov Salimjan Uralovich, Abdurashidov Og'abek Shodiyor og'li - The Importance of the Motivational Process in Different Periods of Personality Development.
7. International Journal of Integrative and Modern Medicine
8. Maxmudov S.U. Kichik maktab yoshidagi bolalar ijtimoiylashuviga tasir etuvchi omillar. Kasb-hunar ta'limi №11, 2024
9. Maxmudov Salimjon Uralovich KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING MAKTAB TA'LIMIGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI VA RIVOJLANISHNING IJTIMOIIY SHART-SHAROITLARI. Journal of Pedagogy and psychology in modern education , Vol. 4 No.1 (2024)
10. Maxmudov Salimjon Uralovich, Jumaboyeva Sarvinoz Olimjon qizi -OLIY TA'LIM SHAROITIDA TALABALAR VA O'QITUVCHILAR MAS'ULIYATI: BA'ZI MUAMMO VA

MUNOZARALAR. Journal of Pedagogy and psychology in modern education , Vol. 4 No.(2024)

11. Makhmudov Salim Uralovich - Possibilities Of Using Electronic Literature in The Educational Process. Progress Annals: Journal of Progressive Research Volume 2, Issue 2, February 2024
12. Maxmudov Salimjon Uralovich - O'zaro bir birini anglash shaxslararo munosabatlarning fenomeni sifatida. www.pedagoglar.uz 33-son 2-to'plam_ iyul_ 2022.
13. С.Махмудов - ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИНИ ЎҚИТИШДА АЛ-БУХОРИЙ ХАДИСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ <https://doi.org/10.5281/zenodo.7339029> volume 2
14. Maxmudov Salim Uralovichning O'ZARO BIR-BIRINI ANGLASH SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING FENOMENI SIFATIDA International Conference on Developments in Education <https://econferencezone.org> April 20th 2022.
15. Maxmudov Salimjon Uralovich. (2022). PEDAGOGICHESKIE POUCHENIA MYSLITELEY O VOSPITANII MOLOYOJI. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH, 2(12), 550–553. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7337692> me 2 Issue 12, November 2022 ISSN 2181-2888
16. Salimjon Maxmudov. BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARINI O'QISH MALAKALARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. Ta'lim, fan va innovatsiya. 2-son, 2024-yil