

РЕСПУБЛИКА «ОИЛА» ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ



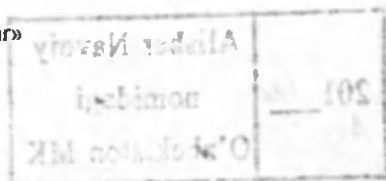
«Оила» кутубхонаси

ҒАЙРАТ ШОУМАРОВ
УМАРАЛИ ҚОДИРОВ

ОИЛАГА ПСИХОЛОГИК ЁРДАМ КЎРСАТИШ

*(мутахассислар, маҳалла фуқаролар йиғини
ходимлари учун қўлланма)*

Тошкент
«Akademnashr»
2013



УЎК: 159.9

КБК: 88.5

Ш80

- Иттифоқий Исроҳол

Ш80

Шоумаров, Ғайрат.

Оилага психологик ёрдам кўрсатиш / Ғ.Шоумаров,
У.Қодиров. – Тошкент: Akademnashr, 2013. – 40 б.

ISBN 978-9943-4118-8-3

УЎК: 159.9

КБК: 88.5

Услубий қўлланма республика «Оила» илмий-амалий маркази илмий-услубий кенгаши йиғилишининг 2013 йил 15 апрелдаги 3-сонли баёни билан тасдиқланган ва нашрга тавсия этилган. Мазкур қўлланмадан маҳаллалардаги комиссиялар, маҳалла ҳузурида ташкил этилган «Ота-оналар университети»нинг фаолиятида, оиланинг ижтимоий-психологик жиҳатларини ўрганишда, никоҳга тайёрлаш ва оила барқарорлигини таъминлашга қаратилган психологик йўриқномалар ишлаб чиқишда, никоҳ-оила маслаҳатхоналарида психологлар ва мутахассислар фойдаланишлари мумкин.

Такризчилар:

Б.М.Умаров, психология фанлари доктори,

Р.С.Самаров, фалсафа фанлари доктори

ISBN 978-9943-4118-8-3

Alisher Noyoiy

nomidagi

O'zbekiston MK

2013/94

A 439

© Ғ.Шоумаров, У.Қодиров

«Оилага психологик ёрдам кўрсатиш»

© «Akademnashr», 2013

КИРИШ

Оила ҳаётнинг абадийлигини, авлодларнинг давомийлигини таъминлайдиган, муқаддас урф-одатларимизни сақлайдиган, келажак насллар қандай инсон бўлиб етишишига бевосита таъсир кўрсатадиган тарбия ўчоғидир.

И.Каримов

Мустақиллик йилларида оила ва никоҳ муносабатларига эътибор, оила институтини ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Барча даврларда ҳам давлат ва жамият ғамхўрлиги оилаларнинг мустаҳкамлигига асос бўлган. Шу боис республикамызда ҳам ҳуқуқий демократик давлатни барпо этиш ва фуқаролик жамиятини шакллантириш жараёнида алоҳида муҳим функцияларни бажарадиган омил – оилага диққат-эътибор қаратиб келинмоқда.

Конституциямызининг 63-моддасида «Оила жамиятнинг асосий бўғинидир ҳамда жамият ва давлат муҳофазасида бўлиш ҳуқуқига эга» деб белгилаб қўйилганлиги оиланинг қанчалик юксак асос эканини кўрсатади. Қолаверса, мамлакатимизда олиб борилаётган кучли ижтимоий ҳимоя сиёсати моҳиятида ҳам давлат ва жамиятнинг оилага бўлган доимий ғамхўрлиги ўз ифодасини топган.

Айни пайтда ёшларни ҳар томонлама баркамол шахс-

лар қилиб тарбиялаш жараёнида фуқаролик жамияти институтлари ва давлат органларининг ўзаро ҳамкорлигини таъминлаш масаласи тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда, хусусан, Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 45-моддасида ҳам белгилаб қўйилган. Ушбу институтлар орасида фақат шарққа хос бўлган фуқароларнинг ўзини-ўзи бошқариш органлари муҳим аҳамият касб этади. Фуқаролар ўзини-ўзи бошқариш органлари ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, улар шу ҳудудда яшайдиган ёшларни маънавий баркамол қилиб тарбиялашда асосий субъект ҳисобланади. Фуқароларнинг ўзини-ўзи бошқариш органлари давлат ҳокимияти тизимига кирмаса-да, маҳаллаларда истиқомат қилувчи оилаларнинг ижтимоий-маънавий ҳуқуқларига тегишли маҳаллий аҳамиятга эга масалаларни ҳал қилишда маҳаллий давлат ҳокимияти ва бошқарув органлари билан яқиндан ҳамкорлик қилади. Ушбу ҳамкорликда маҳалладаги комиссияларнинг, маҳалла ҳузурида ташкил этилган «Ота-оналар университети»нинг фаолияти муҳим аҳамият касб этади. Яъни, хотин-қизлар масалалари, ёшлар ишлари бўйича профилактика нозирлари ва бошқаларнинг оилалар, ёшлар билан олиб борадиган ҳамкорликдаги фаолияти режали ва мақсадли амалга оширилиши ҳамда ушбу ишлар натижасининг доимий назорат қилиниши, хулоса ва тавсиялар асосида ушбу фаолият самарадорлигини таъминлаш юзасидан чора-тадбирларнинг белгиланиши муваффақиятлар гаровидир.

«Ҳар қайси миллатнинг ўзига хос маънавиятини шакллантириш ва юксалтиришда, ҳеч шубҳасиз, оиланинг ўрни ва таъсири беқиёсдир, – деб ёзади Президентимиз И.Каримов «Юксак маънавият – енгилмас куч» асарида. Чунки инсоннинг энг соф ва покиза туйғулари, илк ҳаётий тушунча ва тасаввурлари биринчи галда оила бағрида шаклланади. Боланинг характерини, табиати ва дунёқарашини белгилайдиган маънавий мезон ва қарашлар – яхшилик ва эзгулик, олийжаноблик ва меҳр-оқибат, ор-номус ва

андиша каби муқаддас тушунчаларнинг пойдевори оила шароитида қарор топиши табиийдир».¹

Меъерий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган оила, ёшлар сиёсати йўналишидаги барча чора-тадбирлар мазмун ва моҳияти ёшларни комил инсонлар қилиб шакллантириш, оила барқарорлигини мустаҳкамлашга қаратилган. Бу борада маҳалладаги оилалар, эҳтиёж-манд оилалар, ижтимоий-ҳуқуқий хатар гуруҳига мансуб оилалар ва болалар билан олиб бориладиган якка ва оммавий тарздаги тарбиявий тадбирларнинг таъсир кучи каттадир. Айниқса, ёшларни мустақил ҳаётга тайёрлаш, уларни турли ёт, деструктив ғоялар таъсиридан ҳимоялаш, хотин-қизларнинг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, эрта турмушга чиқишнинг, турли зарарли одатларнинг салбий оқибатлари, турли миллатлар ва элат вакиллари ўртасида бағрикенглик тафаккурини шакллантириш, ёшларни касбга йўналтириш ва бошқа йўналишдаги мавзуларда олиб бориладиган учрашув, конференция, семинар-тренинглар, видеоконференция, саёҳат, давра суҳбати, баҳс-мунозара ва бошқаларнинг, оилавий психологик хизмат кўрсатиш марказлари фаолиятининг тарбиявий таъсири ниҳоятда каттадир. Ушбу фаолият самарадорлигини таъминлашда маҳаллалардаги хотин-қизлар қўмитасининг бошланғич ташкилотлари, диний маърифат, маънавий-ахлоқий тарбия бўйича маслаҳатчилар, психологлардан катта масъулият билан ўз ишига ёндашиш талаб этилади. Ғувоҳи бўлиб турганимиздек, ушбу долзарб масала ҳар қандай даврда ҳам ўз қийматини йўқотмайди. Шунинг учун мамлакатимизда 1998 йил «Оила», 2012 йил «Мустаҳкам оила йили» деб аталди. Узоқни кўзлаб амалга оширилаётган ислохотларимиз истиқболлини бошқа давлатларнинг тажрибамизни оммалаштирган ҳолда оила масаласига жиддий эътибор қаратиб, биздан андоза олаётганлигида ҳам кўриш мумкин.

¹ Каримов И. А. Юсак маънавият енгилмас куч. — Тошкент: Маънавият, 2008. — Б.52.

Демак, бугунги кунда ёш авлодни жисмонан соғлом, маънан кучли, ақлан етук, соғлом ва баркамол бўлиб етишишида оиладаги соғлом муносабатларнинг аҳамияти муҳимдир. Шу боис, мустақил давлатимизда оиланинг мустаҳкам бўлиши, унинг барқарорлигини таъминлаш учун оилада соғлом ижтимоий муносабатлар тизимини яратиш ва бунинг учун аввало ота-оналарни психологик билим билан қуроллантириш лозимдир. Бу масалани ҳал қилишда психологик хизматни, аниқроқ айтадиган бўлсак, оилавий психологик хизматни ташкил этиш долзарб масала сифатида кўтарилади.

ОИЛАВИЙ ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТНИНГ ТАРАҚИЁТ БОСҚИЧЛАРИ

Тарих ва ижтимоий ҳаёт тамойиллари шуни кўрсатмоқдаки, жамиятнинг ҳар томонлама ривожланиши ва унда юксак даражадаги ҳаёт, турмуш тарзининг қарор топтирилиши, аввало, ҳар бир шахснинг ўзига хос психологик билим ва салоҳиятининг не чоғлик тўла-тўқис намоён этаётганлиги билан белгиланади. Шу боисдан бўлса керак, ҳозирги кунда барча ривожланган ва ривожланиш йўлидан бораётган мамлакатлар биринчи галда ўз фуқароларининг маънавий, интеллектуал, жисмоний ва руҳий баркамоллигига ва бундан ижтимоий манфаатлар учун самарали фойдаланиш йўллари ни излашга жиддий эътибор қаратмоқдалар. Шу нуқтаи назардан, ҳар бир мамлакатда инсон ва унинг ижтимоий муносабатлари ўртасида уйғунликни таъминлашга қаратилган ижтимоий-психологик хизмат тизимининг жорий этилиши алоҳида аҳамият касб этади.

Шуни алоҳида қайд этиш керакки, ҳанузгача Ўзбекистонда мукаммал дастурга ва амалий тажрибалар якунига асосланган ягона психологик хизмат тизимини бошқарувчи расмий мақомга эга бўлган Марказнинг мавжуд эмаслиги ва айни пайтда, психологик хизмат тизимининг бугунги ҳолати ва унинг амалий фаолият йўналишларини ҳар томонлама, чуқур таҳлил қилувчи ва шу таҳлиллар асосида психологик хизматнинг истиқболларини очиб берувчи махсус тадқиқотларнинг тақчиллиги, айниқса оилавий муносабатлар тизимидаги муаммоларни ҳал қилишга амалий ёрдам берувчи психологик хизматнинг

барча фуқаролар фойдаланиши мумкин бўлган даражада ташкил қилинмаганлиги ниҳоятда долзарб масала бўлиб қолмоқда. Демак, мазкур муаммони бартараф этиш учун, Ўзбекистонда психологик хизматнинг жорий этилиши, бугунги ҳолати ва истиқболларини ўрганишга, таҳлил қилишга ва изоҳлашга бағишланган психологик, ижтимоий-психологик тадқиқотларнинг олиб борилиши келажакки буюк бўлган Ўзбекистонимиз равнақи учун кечиктириб бўлмас давр тақозосидир.

Мустақиллик йилларида аҳоли сонининг муттасил ўсиб бориши ҳисобига ёш оилалар сони ҳам ошди. Шунинг учун бугунги кунимиз ва эртанги истиқболимиз учун энг муҳим ва долзарб масала – оилага эътиборни кучайтириш, уни ижтимоий-психологик ҳимоялаш ва қўллаб-қувватлаш лозим. Демак, оила институти жамият ҳаётий фаолиятида улкан аҳамиятга эга экан, ижтимоий психология, амалий психология, оила психологияси доирасида унинг ривожланиш қонунларини, барқарорлиги ва мустаҳкамлиги омилларини аниқлаш, аниқланган ижтимоий-психологик хусусиятлари бўйича илмий хупосалар ишлаб чиқиш, оиланинг ҳар бир аъзоси учун психологик хизматдан фойдаланиш имконини яратиш муҳим амалий аҳамият касб этади. Шу боис оила ва никоҳнинг мустаҳкамлигини сақлаш, оилада соғлом ижтимоий муҳитни яратишга кўмаклашиш орқали оила барқарорлигини таъминлаш, оилавий низолар, ажримлар, суицид ҳолатларининг олдини олиш ҳамда психологик кўмакка муҳтож бўлган оила аъзосини психологик билимлар билан қуроллантириш ва унинг психологик ҳимояланишига эришиш эса бугунги куннинг долзарб вазифаларидан ҳисобланади.

Оилавий психологик хизматнинг методологик асослари сифатида талқин қилинган юқоридаги фикр-мулоҳазалар ижтимоий психологиянинг қуйидаги амалий-татбиқий йўналишларига бугунги куннинг энг долзарб муаммолари сифатида қарашни тақозо этади.

1. Оилавий психологик хизмат ҳар бир оила аъзосининг ижтимоий ва ҳиссий қониқиш жараёнини тадқиқ

қилишга қаратилган усуллар ва услублар мажмуасига асосланиши;

2. Оилавий психологик хизмат шахсларнинг (қайнона, қайнота, келин, куёв, эр, хотин, фарзанд ва ҳ.к.) ижтимоий жараёндаги ўз-ўзига, ўзгаларга муносабатларидаги иерархик тизим динамикасини тадқиқ қилиш ва шу тизим асосида ижтимоий психологик муҳитнинг яратилишига замин ҳозирлай олиши билан боғлиқ изланишлар кўламини ўз ичига олиши;

3. Оилавий психологик хизмат жараёни оила аъзолари билан боғлиқ муҳим ижтимоий кўрсаткичларнинг таҳлили ҳамда ҳар бир шахс учун характерли бўлган индивидуал хусусиятлар ва ижтимоий установакаларни қарор топтирилишини ўрганиш асосида амалга оширилиши;

4. Оилавий психологик хизмат жараёнини ижтимоий-психологик муҳофаза воситаси сифатида тадқиқ қилиш муаммоси бугунги кунда ижтимоий психологиянинг энг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади ва бу муаммони бартараф этишда маълум психологик тамойилларга таяниш талаб қилинади.

Оилавий психотерапия ўз тараққиёти давомида икки босқич (тиббий ва психологик)ни босиб ўтди. 20-асрнинг иккинчи яримларидан бошлаб, собиқ Иттифоқда фақат тиббий натижаларни эмас, балки оилалар аъзоларининг шахс сифатидаги такомилли ҳамда улар орасидаги муносабатларни мақсадга мувофиқ таъминлашга йўналтирилган психологик маслаҳат ва психологик оилавий терапия жадал ривожлана бошлади.

Бунда кўпроқ Э.Г.Эйдемиллернинг ҳаммуаллифликда чоп этган «Оилавий психотерапия»(1990) номли илк монографияси муҳим рол ўйнади. Унда муаллифлар асаб-психик касалликларини даволашда оилавий психотерапияда қўлланадиган тадқиқот методлари, мазкур жараёнга хос механизмлар хусусидаги хулосаларни умумлаштирганлар. Улар оилани босқичма-босқич кўп функцияли ва кўп даражали тизим сифатида тасниф этадиган янги методологик ёндашувларни таклиф этдилар.

Олимларнинг таъкидлашларича, оиланинг бирор аъзоси асаб-психик касалликлардан азият чекса, оиланинг бир бутунлигига путур етади ва гуруҳий патологик характер касб этувчи психологик ҳимоянинг механизмлари шакллана бошлайди.

Бугунги кунда оилавий психотерапия психотерапиянинг бошқа йўналишлари, хусусан, индивидуал ва гуруҳий психотерапия билан чамбарчас боғлиқликда жадал ривожланмоқда. Охириги ўн йилликда оилавий психологик хизмат ривожига кескин юксалиш рўй берди, оиладаги муаммоларни бартараф этишга кўмаклашишни ўз олдига мақсад қилиб олган турли муассаса ва ташкилотлар вужудга келди.

Оилага хизмат кўрсатувчи психолог, психотерапевтнинг асосий тамойили тахминан қуйидаги жумлада ифодаланиши мумкин: «Мен Сизнинг кўп муаммоларингизни, айниқса, оилавий масалага алоқадорларини ҳал қилиб бера олмайман. Бу муаммоларни ўзингиз бартараф этишни ўрганишингиз зарур. Бунинг учун эса керакли билим ҳамда кўникмаларни эгаллашингиз даркор. Бироқ уларни ўзлаштирганингиздан сўнг менинг маслаҳатларим Сизга бағоят фойдали бўлиши мумкин. Ўшанда мен Сизга маслаҳат ва тавсиялар беришим, Сизни қўллаб-қувватлашим мумкин».

Масала, муаммонинг шу тахлит қўйилиши натижасида оила аъзолари психологдан сушт шаклда ёрдам кутаётган вақтда юзага келиши мумкин бўлган ўта нохуш психотерапевтик вазиятлардан ҳалос бўлиш имкони туғилади. Мижоз ёки ёрдам кўрсатиш лозим бўлган шахс бундай пайтда ўз муаммоларини ҳал қилиш учун психолог билан биргаликда фаол ҳаракат қилади.

ОИЛА МУАММОЛАРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ПСИХОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ ФАОЛИЯТИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

Турли тадқиқотчилар оилавий психолог фаолиятига қўйиладиган ҳар хил талабларни бир тизимга киритишга ҳаракат қилганлар. Э.Г.Эйдемиллер ва В.Юстицких бу борадаги энг машҳур тизимлаштириш – Энтони Зиппнинг таснифини келтирадилар. Унга кўра, оилавий психолог, психотерапевт қуйидагиларга эга бўлиши лозим:

1) *Педагогик ёндашув малакасини эгаллаган бўлиши.* Муайян оилага алоқадор муаммоларни ўрганишга тўғри келганда психолог, энг аввало, мазкур муаммолар қай даражада оила аъзоларининг «билимсизлиги» ёки маълум бир вазиятга нисбатан қаршилиқ кўрсатиши натижасида вужудга келганлигини аниқлаб олиши зарур. Масаланинг моҳиятидан келиб чиқиб, оила аъзоларига керакли маълумотларни педагогик хатоликларга йўл қўймаган, шахснинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда усталик билан, моҳирона етказиш психологнинг вазифасига киради.

2) *Оила ва аъзоларининг мақсадини равшан тасаввур қилиш ва ифодалаб бера олиши.* Тадқиқотлар ва амалиёт натижаларининг шаҳодат беришича, оиланинг нима истаётганлиги тўғрисида психолог, психотерапевт фикри ҳамда ҳақиқатда оиланинг нимани хоҳлаётганлиги одатда ҳар хил нарса бўлиб чиқади. Яъни, оила аъзоларини қийнаётган масала тўғрисида психолог янглиш тасаввурга эга бўлади. Шунинг учун психолог оила муаммосини тўғри англаб, шунга мос ҳолда иш тутмоғи мақсадга мувофиқ. Бунинг учун у ўзида эшита олиш, самимийлик ва тўғри,

адекват жавоб қайтара билиш малакаларини ривожлантириши керак.

3) *Оила аъзоларида муносабатларнинг бирор турини шакллантиришга интилмаслиги.* Психолог оила аъзоларига оиладаги ролларни қандай тақсимлаш, қандай яшаш тўғрисида ақл ўргатмагани, маслаҳат бермагани маъқул. Унинг асосий вазифаси муносабатларнинг энг мақбул типини танлашга кўмаклашишдир.

4) *Ўз имкониятлари чегарасини очиқ-ойдин тан олиши.* Психолог оила аъзоларидан муаммо ва мазкур муаммони ҳал қилиш учун қабул қилинадиган қарорларнинг, шунингдек, ушбу қарорлар натижасида юзага келиши мумкин бўлган вазиятларнинг асл моҳиятини яширмаслиги зарур. Оиланинг аъзоларида ҳеч қандай хом хаёл, сохта тушунча, тасаввур ёки ўринсиз шубҳа, ишончсизлик пайдо бўлмаслиги лозим.

5) *Оила аъзолари билан бир жамоа сифатида иш олиб бориши.* Психолог ҳамкорлик ғоясини ривожлантириб бориши, ўз фаолиятида қўллаши мақсадга мувофиқ. У психологик маслаҳат бераётган, ёрдам кўрсатаётган мижозиди бўлаётган ўзгаришлар, ҳолатларни оиланинг бошқа аъзолари тушунишига кўмак бериши ва ўзи ҳам муайян хулосалар чиқариши керак.

6) *Оиланинг терапевтик жараёнда ижобий имкониятларига алоҳида урғу бериши.* Жамиятимизда қийин вазиятга тушган аъзоларига ёрдам беришга ўрганган, қийинчиликлардан баҳамжиҳат чиқиб кетишни уддалайдиган оилалар талайгина. Психолог бундай имкониятларни ўзи ишлаётган ҳар бир оилада кўра олиши ва шу асосда оила аъзоларида ўз кучларига бўлган ишонч ҳамда ўз-ўзига ҳурматни таркиб топтириши жоиз.

7) *Оилада намоён бўлаётган жадал ҳиссий кўринишдаги воқеа-ҳодисаларга тўғри муносабатда бўла олиши.*

Оила аъзолари чуқур ҳис қилаётган, бироқ ифодаласмасликка интилаётган салбий туйғулар (умидсизлик, кўнгил совиши, кўркув, қаҳр-ғазаб) ҳар сонияда вулқондек

портлаб, дардини тўкиб солиш, айблов, араз, хафа бўлиш кўринишида намоён бўлиши мумкин. Психолог бундай вазиятларга тайёр туриши зарур. Шу билан бирга ҳимояланишнинг ўрнига ҳамдардлик билан жавоб бериши талаб этилади.

8) *Психологик маслаҳат, кўмакка муҳтож бўлмаган оиланинг бошқа аъзоларига ўз саломатликлари, шахс сифатидаги камолотини таъминлашда кўмаклашиши.*

9) *Оила аъзоларига оилавий психологик хизмат, оилавий психотерапиянинг турли имкониятлари юзасидан иложи борича муфассал маълумот бериши.* Бундай маълумот, ахборотлар оила аъзоларида ўзларидаги психотерапияга нисбатан қаршилик, исталмаган муносабатни бартараф этишга ёрдам беради.

10) *Психология бўйича билимларни такомиллаштириш, бойитишга ёрдам бериши.* Психолог соҳаси бўйича номутахассис шахсларга мўлжалланган мавжуд адабиёт (дарслик, ўқув қўлланма, илмий-оммабоп адабиёт, мақола, тавсия ва ҳ.к.)лар мазмунидан бохабар бўлиши лозим. У оила аъзолари ўз билим ва малакаларини ошириши мумкин бўлган курс ва семинарлар хусусида ҳам маълумотга эга бўлиши даркор.

11) *Оилавий психологик маслаҳат, психотерапия ҳақидаги мавжуд барча маълумот билан оила аъзоларини таъминлаши.* Психолог оила аъзолари барча имкониятлар: маслаҳат, ўзаро ёрдам гуруҳи, тренинглardan имкон қадар самарали фойдаланишини қўллаб-қувватлаши керак.

12) *Оилавий психологик маслаҳат, психотерапия шахсан иштирок этиши.* Психолог тасодифий ёки қисқа муддатли ташрифлар оила билан самарали мулоқот олиб бориши ёки ишни тўғри йўлга қўйишида етарли бўлмаслигини англаши лозим. У ҳар бир оиланинг қийин вазиятларда ёрдамга келиши мумкин бўлган «ўз кишиси»га айланиши зарур.

ОИЛАВИЙ ПСИХОТЕРАПИЯ ВА ОИЛАВИЙ МАСЛАҲАТ

Республикамизда дастлаб асосан таълим тизимида расмий-меъёрий ҳужжатлар, кўрсатмалар асосида йўлга қўйилган психологик хизмат амалиётчи психологлар тайёрлаш, турли психологик марказлар фаолият юритиши, психология соҳасининг ривожланиши қаторида индивидуал ва гуруҳий психотерапия қаторида оилавий психотерапиянинг ҳам тараққий топишига тўртки берди.

Психологик хизмат ва психологик амалиётда оилавий психотерапия оилаларга маслаҳат бериш жараёнида аҳамият қаратиш лозим бўлган муҳим босқич сифатида кўрилади. Оилавий психотерапиянинг асосий вазифалари куйидагилар:

- оила аъзоларида ўз орзу-ният, ҳис-туйғу, идеал, қадрият, хавотир, кечинма ва ҳ.к.лари юзасидан фикр-мулоҳазаларини очиқ баён этиш, яъни мулоқотга киришиш малакаларини ривожлантириш;
- оилада мулоқотнинг янгидан–янги усулларини таркиб топтириш;
- оиладаги қотиб қолган тасаввур, стереотиплардан воз кечишга кўмаклашиш;
- оила аъзоларининг уларга хос рол (мақом)ларни ўзлаштиришларига ёрдам бериш;
- оила аъзоларида ҳамкорлик, бирдамлик туйғуларини ривожлантириш ва ҳ.к.

Оилавий маслаҳат оилага психологик ёрдам кўрсатиш йўналишларидан бири сифатида ўзига хос хусусият, чегара ва таъсир доирасига эга. У оилавий психотерапия билан бир вақтда ривожлантирилади, бу икки ёндош касбий фа-

олият бир-бирини тўлдирган ҳолда тараққий топди. Оилавий маслаҳатнинг асосий мақсади – психолог ва оила аъзоларининг баҳамжиҳатликда оиладаги рол (мақом)ларни мақсадга мувофиқ таркиб топтириш ва баркамол шахсни тарбиялашларини таъминлаш.

Психологик маслаҳатнинг психотерапиядан фарқ қиладиган асосий жиҳати унда тиббий, касалликка доир концепция, турли даражадаги оғишларга оид хулосалар асосида иш кўрмаслигидир. Шу билан бирга психолог маслаҳат жараёнида диққат-эътиборни шахснинг оиладаги ижтимоий мақомига, муаммони ечишга нисбатан ички имкониятларини сафарбар қилишга йўналтиради.

Оилавий маслаҳатнинг турли-туман усул ва методлари ҳар хил назарий концепцияларга асосланган бўлиб, мазкур концепциялар орасида ҳозирги вақтда когнитив-хулқий ва рационал-ҳиссий терапия (Альберт Эллис), тизимли (Б.Ф. Скиннер, С. Минухин) ҳамда эмпирик (К. Витакер, В. Сатир) йўналишларни таъкидлаш мумкин.

Турли йўналишлар намояндалари оилавий маслаҳатнинг амалий усулларини умумлаштирган ҳолда оилавий маслаҳатнинг қуйидаги тамойил ва қоидаларини ишлаб чиққанлар:

1) Мижоз билан алоқани йўлга қўйиш, мулоқотга киришиш. Бунда имо-ишора, хайрихоҳлик, диққат билан тинглаш, маъқуллаш сингари усуллардан фойдаланган ҳолда эришилади.

2) Терапевтик иборалардан фойдаланиш, йўлловчи саволлар бериш (мисол учун, «Сиз нимани хоҳлайсиз?», «Бу орқали қандай натижага эришмоқчисиз?» ва ҳ.к.), шахсга ўзи ва муаммоси хусусида кўпроқ сўзлашга имкон яратиш орқали мижозни қийнаётган масала юзасидан ахборот йиғилади (Д.Гордон, 1994).

3) Психотерапевтик шартномани муҳокама қилиш. Бунда томонларнинг масъулияти, мажбуриятлари белгилаб олинади. Психолог, одатда, маслаҳат, суҳбат, мижоз муаммосини ҳал қилиш технологиясининг хавфсизлигига кафолат беради, мижоз эса психологик амалиёт жараё-

нида фаол бўлиш, саволларга самимий жавоб бериш, муайян хулқ-атворини ўзгартиришга ва ш.к. ваъда беради. Шундан сўнг психологик маслаҳат жараёни иштирокчилари амалиёт давомийлиги (бир сеанс, учрашувнинг қанча вақт давом этиши), учрашувлар даврийлиги борасида келишиб оладилар.

4) Мижоз муаммоси моҳиятини аниқлаштириб олиш ва оиланинг барча аъзоларини тегишли синов (тест)дан ўтказиш.

5) Маслаҳатни амалга ошириш. Бунда мижозларнинг психологик маслаҳат хавфсизлиги ва самарадорлигига ишончини кучайтириш мақсадида қуйидаги мазмундаги фикрни келтириш мумкин: «Сизнинг ҳаётингизда ўзгаришлар қилиш истагингиз, илгариги тажрибангиз, фаоллигингиз ва психолог билан ҳамкорлик қилиш хоҳишингиз, мутахассиснинг касбий хусусисиятлари ва оилкорлиги психологик маслаҳатнинг яхши натижа бериши кафолатидир».

а) Психологик маслаҳат иштирокчилари билан мавжуд хулқ-атвор стереотипларининг ижобий ва салбий томонларини муҳокама қилиш. Бунда ушбу кўринишдаги саволларни берса бўлади: «Ҳозирги вазиятда Сиз учун энг ёмон нарса нима?» ёки «Айни пайтда назарингиздаги Сизга энг ёққан жиҳатни айтинг».

б) Янги хулқ-атвор шаклларини биргаликда қидириш. Психолог қуйидаги саволларни беради: «Муаммони ҳал қилиш учун яна қандай ҳаракатларни амалга оширмадингиз?», «Яна қандай ишларни бажарган бўлардингиз?» ва ҳ.к.

6) «Экологик текширув». Психолог бу вазиятда оила аъзоларидан 5-10 йилдан кейин ўзларини қандай ҳис қилишларини тасвирлаб беришларини сўрайди.

7) Психологик маслаҳат якунига келиб, психолог эришилган натижани «сақлаб қолиш» ҳаракатини қилади. Психологдан мижозларга «уй вазифаси»ни беради ва улар муайян вақтдан кейин бўладиган маслаҳат жараёнида натижаларни муҳокама қилиш учун келишиб оладилар.

Ҳозирги даврда оилага ёрдам кўрсатишнинг турли кўринишлари мавжуд. Булар сирасига оилавий маслаҳат, танишув, совчилик хизматлари, оила ва никоҳ масалалари бўйича тавсиялар бериш ва ҳ.к.лар киради. Оилавий маслаҳатчилар, психологлар нафақат соғлиқни сақлаш, балки халқ таълими, олий ва ўрта махсус таълим тизимларида – ҳар хил психологик марказларда ҳам фаолият юрита бошладилар.

Бир қатор муаллифлар таълим муассасаси психологининг ўқувчи-талабалар оилалари билан олиб борадиган ишига катта эътибор берадилар. Бунинг учун махсус дастурлар яратилган, оилавий учрашувлар, тадбирлар, машғулотларни ташкил этишнинг режа-чизмалари ишлаб чиқилган. Мисол учун, россиялик мутахассислардан Р.В.Овчарова мактаб психологининг иш режасида албатта, ота-оналар билан оилавий муаммоларни ҳал этиш мақсадида индивидуал учрашув режалаштирилган бўлиши лозимлигини, ота-оналардан иборат коррекцион гуруҳлар ташкил этиш зарурлигини билдиради. И.В.Дубровина ота-оналарнинг психологик-педагогик маълумотини оширишга йўналтирилган психологик билимларни бериш, болаларни тарбиялаш ва улар билан тўғри мулоқот қилиш борасида гуруҳий ва индивидуал маслаҳатлар бериш заруриятини таъкидлайди.

2013/04 А 4138	Alisher Navoiy nomidagi 17 O'zbekiston MK
----------------------	--

ОИЛАВИЙ НИЗОЛАРНИНГ КЎРИНИШЛАРИ

Одатда гап, сўз, низо ҳақидаги маълумот бир оғиздан чиқиб, вақт ўтгани сари тафсилотлари кўпая боради. Унинг кўлами маълумот манбаидан узоқлашиб, ундан хабардор бўлган ва унга жалб этилган иштирокчилар сони ортиб борган сари кенгайиб бораверади.

Эр ёки хотин низога бориб қолганларидан сўнг кўпинча бу ҳақда учинчи бир одамга гапирадиган бўлса, имкон қадар шу низода ўзини айбсиз, ҳақ қилиб кўрсатишга, шу одамни унинг манфаатларини ҳимоя қилиш учун оғдириб олиш мақсадида бир ёқлама гапиради. Бунда субъект гап-сўзлар, оҳанг, имо-ишора, мимика, урғу ва бошқалар деярили барча вербал ва невербал воситалардан фойдаланган ҳолда рўй бериб ўтган ҳодиса (низо-жанжал)нинг асл ҳолатига қараганда бўрттириброқ идрок этилишини таъминлайди. Низо ҳақида қанчалик кўп одамга гапирилса, у шунчалик авж олиб бораверади ва оқибатда натижалари ҳам фожиали бўлиши мумкин.

Низоларнинг бириктирувчи (конструктив) ва ажратувчи (деструктив) кўринишлари мавжуд. Шундай экан, ёшлар оилавий ҳаётда рўй берадиган бириктирувчи низоларга тайёр бўлишлари, бундай низоларнинг бириктирувчанлик имкониятларидан самарали фойдаланишга, уларни салбий оқибатларга олиб келувчи низоларга айлантириб юбормасликка ўрганишлари лозим. Эр-хотиннинг ўзаро муносабатларида юзага келадиган конструктив низолар аксарият ҳолларда эр-хотин ўртасидаги қарама-қаршилиқларнинг ҳал этилиши, уларнинг ўртасида ҳамкорликнинг юзага келиши ва охир-оқибат

эр-хотин муносабатларининг мустаҳкамланишига олиб боради.

Ажратувчи низоларда юқорида айтиб ўтганимиздек, бир низонинг ҳал этилиши (яъни эр-хотинлардан бирининг манфаатининг қондирилиши) навбатдаги низонинг юзага келишига асос яратар экан, оилавий ҳаёт эр-хотин учун «узлуксиз жанг майдони»га айланиб қолади. Бундай низоли муҳит нафақат шу оиладаги эр-хотиннинг руҳий оламига, уларнинг асаби, соғлиғи, ижтимоий ҳолатига, балки шу оилаларда дунёга келиб, айна муҳитда тарбияланаётган фарзандларнинг психикасига ҳам жиддий таъсир кўрсатади. Бундай оилаларда ҳукм сурган низоли вазият, доимий жанжаллар, меҳр-оқибатсизлик ўз асоратини фақат шу оилалардагина эмас, балки мазкур оила фарзандлари томонидан тузилажак кейинги авлод оилаларида ҳам намоён қилиши мумкин.

Янги юзага келган оилаларда эр-хотин муносабатларининг у ёки бу тарзда ривожланиши оқибатида тўрт хил оилалар шаклланиб боради. Булар қуйидагилар: а) ўзаро муносабатлари мустаҳкамланган оилалар; б) муносабатлари вақтинча мустаҳкамланган оилалар; в) янги низолар юзага келиб ва такрорланиб турадиган (низоли) оилалар; г) муносабатлар узил-кесил узилиб, ажралишиб кетадиган оилалар.

Буларнинг орасида энг мақбули – 1-тоифа оилалар. Ёшларимизнинг ҳар бири шундай мустаҳкам оила қуришга интилишлари лозим. 2-тоифа оилалар муносабатлари вақтинча мустаҳкамланган оилалар экан, бундай оилаларда бўлиб ўтган низолардан сўнг эр-хотинлар ўз вақтида бўлиб ўтган низолар, зиддиятлардан тўғри хулоса чиқаришиб, хатоларини вақтида англаб етиб, бир-бирларини тушунишга ҳаракат қилсалар, уларда ҳам ўзаро ҳамкорлик юзага келиши мумкин. Агарда эр-хотинлар ўз хатоларини тушуниб етиш ва уларни тузатиш борасида етарлича билим, тажрибага эга бўлмасалар ёки бу хатоларни бартараф қилишни хоҳламасалар, шунингдек, уларнинг катта ёшдаги қариндош-уруғлари, яқинлари ўз-

ларининг бой ҳаётӣй тажрибаларидан келиб чиққан ҳолда ёшларга тўғри йўл-йўриқ, маслаҳатлар бермасалар, ёш оила ҳаётига ноўрин аралашгундек бўлсалар (афсуски бундай ҳолатлар ўзбек оилаларида тез-тез учраб туради), бундай ҳолларда вақтинчалик эришилган сулҳ кейинчалик яна янги низоларнинг юзага келиши билан барбод бўлиши мумкин.

Учинчи тоифа оилалар бу тўрт тур оилалар ичида энг характерлиси ва жиддий эътибор талаб қилинадиганидир. Чунки айрим оилаларда (4-тоифа) эр-хотин муносабатлари ёмонлиги, низолар чуқурлашуви, зўриқишлар кескинлашуви туфайли бузилиб кетиши эҳтимоли катта бўлади. Албатта, ажралиш ҳодисаси оила-никоҳ муносабатлари учун аянчлидир. Айниқса, бундай ҳолларда оилада фарзандлар бўлса, улар отасиз ёки онасиз қолишади. Ажралишдан сўнг ҳар икки томоннинг ижтимоий аҳволи кескинлашади. Лекин биринчи маротаба оиласи бузилган одам келгуси сафар ўз хатоларини тuzатиши, балки кейинчалик «ўз тенгини топиб» бахтли ҳаёт кечириб кетиши ҳам мумкин.

Бироқ ўзбек этноси учун характерли яна бир жиҳати шуки, ўзбекларда, шунингдек, тожик, қирғиз, қозоқларда ҳам оилаларнинг бузилиб кетиш ҳолларига бошқа халқларда ифодаланганига нисбатан салбий муносабатларда бўлиш анъаналари кучли. Яъни ажралиш жамоатчилик фикрига кўра қораланади. Бунинг устига ўзбек оилаларида қариндош-уруғчилик никоҳлари бошқа қардош миллатлар оилаларига қараганда кўпроқ учрайди. Мабодо, бундай оилаларда эр-хотин муносабатлари кутилган тарзда ривожланмаса, яъни улар низо-жанжалли, бир-бирларини тушунмайдиган, бир-бирларига мос тушмайдиган, психологик қовуша олмайдиган бўлсалар ҳам «оила бузилмасин», «қариндош-уруғчилик ришталари узилмасин» қабилида иш тутиб, қандай қилиб бўлмасин оилаларни сақлаб қолишга ҳаракат қилинади.

Ҳозирги вақтда никоҳ-оила муносабатлари заминида

юзага келадиган нохуш ҳодисалар, ҳар хил асаб бузилишлар касалликларнинг келиб чиқиши, ҳар хил жиноятлар, қотилликлар, ўз жонига қасд қилиш, хиёнат, болалар тарбиясининг бузилиши ва шу каби қатор кўнгилсизликларнинг аксарияти шу 3-тоифа оилаларига тўғри келади. Шунинг учун ҳам нафақат ёшларимиз, балки фаолияти бевосита никоҳ-оила муаммолари билан боғлиқ бўлган мутасадди ходимлар, маҳалла, ҳокимият вакиллари, катта ёшдагилар ҳам ҳозирги замон оиласининг ижтимоий-психологик хусусиятлари, эр-хотин низолари, оилавий низолар психологияси ҳақида тегишли маълумотларга эга бўлишлари мақсадга мувофиқдир. Ёшлар эса эр-хотин низолари хусусида, уларнинг олдини олиш ва бартараф этиш борасида зарур бўлган билим ва маълумотларга эга бўлишлари лозим.

Ота-она ва фарзандлар ўртасида ҳам низолар юзага келиши мумкинки, бундай келишмовчиликлар учун замин бўлиб қуйидагилар хизмат қилади:

1. Дунёқарашлар орасидаги мавжуд фарқнинг ҳисобга олинмаслиги;

2. Ёшлар бўш вақтини мустақил ташкил этиш, дўстлар танлаш, ҳис-туйғу, кийиниш, касб, умр йўлдоши танлашдаги мустақиллигининг ота-оналарга баъзан хуш келмаслиги;

3. Ота-онанинг ичкиликка ружу қўйиши ёки маънавий-ахлоқий жиҳатдан тубан шахслар бўлиши;

4. Баъзи болаларда меҳнат қилиш кўникмаларининг шаклланмаганлиги ва оқибатда уларнинг енгил-елпи ҳаёт кечирешга ўрганиб қолиши;

5. Айрим ёшларнинг фарзандлик бурчини унутиб қўйиши;

6. Ота-оналарнинг психологик-педагогик билим савиялари етарли даражада эмаслиги ва ҳ.к. Ота-оналар ва болалар муносабатига оид юқоридаги каби камчиликлар натижасида оиладан ҳаловат йўқолади, ўртага совуқчилик тушади. Фарзандлик бурчини бажармаслик у ёқда турсин, ҳатто ичиб келиб, ота-онасига қўл кўтарадиган фарзанд-

лар, ота-онаси юзини ерга қаратаётган енгилтабиат шахслар борлигига нима дейсиз?

Баъзи ота-оналар болалардаги 3, 6, 13-14 ёшларда муқаррар равишда бўлиб ўтадиган ёш инқирози даврларини билишмайди. Мазкур ёш босқичларида бола руҳиятида янги психологик ўзгаришлар юзага келади. Бу эса уларнинг катталар, жумладан, ота-оналар билан бўлган муносабатларида кўзга ташланади. Буни сезмаган баъзи ота-оналар «болам ниҳоятда қайсар, қулоқсиз бўлиб қолди» деб ўйлайдилар ва шикоят қилишга тушадилар. Ўзларича чора-тадбирлар белгилашлари натижасида ота-она ва бола бир-бирларини тушунолмай қолади. Натижада боланинг ота-онадан бешиш ҳоллари кузатилади.

ҚАЙНОНА БИЛАН КЕЛИН ЎРТАСИДА НИЗОЛАРНИНГ ЮЗАГА КЕЛИШ САБАБЛАРИ

Оилага янги тушган келинларнинг кўпчилиги юзага келадиган баъзи қийинчиликларни осонлик билан енгиб, келинлик вазифаларини кўнгилдагидай эплаб кетадилар, қайноналарини рўзғор ташвишларидан халос қиладилар, тезда уларнинг меҳрига сазовор бўладилар. Қайноналар ҳам бундай келинни «қизим» деб бағриларига оладилар, билмаганини ўргатадилар, қийналганида ёрдам берадилар, ҳаётий йўл-йўриқ кўрсатадилар. Уларга уй-рўзғор ишларида ва болалар тарбиясида яқин кўмақдошга айланадилар. Бироқ ҳаётда қайнона-келин орасида турли тўқнашувлар ҳам содир бўлиб туради. Гап қайнона-келин ўртасида борар экан, шуни айтиб ўтишимиз лозимки, бу масала азал-азалдан одамларнинг, инсоният атоқли намояндаларининг диққат-эътиборида бўлиб келган муаммолардан биридир. Жумладан, XIX асрнинг иккинчи ярмида яшаб ижод этган шарқ мутафаккирларидан бири Ахмад Дониш ўзининг «Наводир ул-вақое» (Нодир воқеалар) номли китобида қайнона келин-низолари ҳақида ёзар экан шундай дейди: «Қайнона-келин низолари бундан олдинги оилаларда ҳам бўлган, ҳозир ҳам бор ва бундан кейин ҳам бўлади. Улар доимо уришаверадилар. Улар нима учун уришадилар? Чунки улар нима учун уришаётганликларини ўзлари ҳам билишмайди. Шунинг учун уришадилар». Демак, бу ўринда қайнона-келин низолари, сабабларини аниқлаш, уларни бартараф этиш алоҳида аҳамиятга молик масала эканлиги кўриниб турибди. Бундай

келишмовчиликларни келтириб чиқарувчи сабаблардан айримларини кўриб чиқамиз.

1. Баъзи қизларда никоҳгача оилавий ҳаётга, қайнонага, қайнона-келин муносабатларига нисбатан салбий тасаввур шаклланган бўлади. Айниқса, ёшлар қайнонани олдиндан фақат салбий шахс сифатида тасаввур қиладилар. Кейин эса оила кўриб, тасаввуридаги эмас, балки ҳаётдаги қайнона билан яшай бошлайдилар. Оқибатда улар ўз тасаввуридаги қайнонага хос бўлган камчилик ва иллатларни ҳаётдаги қайнонадан ахтарадилар. Борини-ку, топишлари аниқ, йўқ камчиликларни ҳам излашга тушадилар. Чунки тасаввурлари уларни алдаганини тан олишни истамайдилар.

Ҳаётда камчиликсиз одам бўлган эмас, бўлмайти ҳам. Идеал қайнона, идеал келин ҳам бўлиши мумкин эмас. Келинлар ўзлари тушган янги оила аъзоларига илк таассурот асосида баҳо беришга ошиқмасликлари лозим. Акс ҳолда, пашшадан фил ясаш ҳам ҳеч гап эмас. Келинлар оғир-босиқ, сабр-тоқатли бўлишлари, иложи борича ўзлари тушган хонадон аъзоларининг яхши томонларини кўришга интилишлари, эри шу хонадон аъзоси эканлигини унутмасликлари зарур. Ана шунда бу оила тинч-тотув бўлади. Зотан, келин бу хонадонга беш кунлик меҳмон эмас, балки бир умрлик аъзо бўлиб келганлигини эсдан чиқармаслиги керак.

2. Қайнона-келиннинг дунёқарашлари ва уй-рўзғор тутишлари орасида келишмовчилик пайдо бўлади ва кескинлашади. Икки авлоднинг дунёқараши, ҳаётий тамойиллари ўртасида тафовут бўлиш табиий ҳол. Аммо аксарият ҳолларда қайнона-келинлар кўп жиҳатдан бир-бирининг акси бўладилар. Айрим пайтларда эса қайнона-келин андишани йиғиштириб қўйиб, ҳар бирлари ўз гапларини ўтказишга ҳаракат қиладилар. Бундай келишмовчиликларнинг олдини олиш учун катталар ёшларнинг кийиниши, соч турмаклаши, ёқтирган куй ва қўшиқларини тинглаши ва шу каби бошқа масалаларда уларни ўз ҳолига қўйишлари лозим. Ёшлар ҳам ўз навбатида иложи борича ота-оналарини тушунишга

интилишлари, уларнинг ғашига тегадиган ноўрин қилиқ ва одатлардан тийилишлари керак.

3. Баъзи келинлар келинлик ва оналик вазифаларини бажаришга тайёр бўлмайдилар. Шундай келинлар бўладики, улар на овқат қилиш, на кир ювиш, на катталар билан муомала қилишни биладилар.

Келин келинлигининг биринчи куниданоқ ҳамма нарса-ни керагича билиши ва катта тажрибага эга бўлган қайнонаси даражасида туриши жуда қийин. У ёши улуглар даражасида билмаса ҳам майли-я, лекин билишни истамаса қийин. Шунинг учун никоҳгача оналар қизларига ош-овқат пиширишни, уй-жойни саранжом-сарийшта тутишни, дид билан меҳмон кутишни, тежамкорликни, оила бюджетини иқтисод қилишни, уй анжомлари, жиҳозларидан асраб-авайлаб фойдаланишни ва шу каби уй-рўзғор ишларини ўргатишга алоҳида эътибор беришлари зарур. Чунки эл орасида «қиз бировнинг хасми, бошқа оилага тушиши бор» деган ҳикмат мавжуд. Шунинг доимо эсда тутиб, қизларни рўзғор тутишта пухта тайёрлаш керак.

Қайноналар ҳам келинлардан ҳар хил камчилик ва қусур ахтармасдан, уни ўз фарзандидай кўриб, билмаганини сабр-тоқат билан ўргатиб бориши лозим. Камчиликларини юзига солавермасдан, яхши томонларини эслаб туришлари керак. Яхши сўз ҳам, ёмон сўз ҳам бир оғиздан чиқади. Қайноналар келинларида ҳосил қилинган кўникма ва малакаларнинг ўгли учун, келажакда набиралари учун хизмат қилишини эсда тутишлари зарур.

Айрим ҳолларда қайнона-келин болалар тарбияси масаласида келиша олмай қоладилар. Баъзи оилаларда болалар ё бобо-бувилар ёки ота-оналар томонидан меъеридан ортиқча эркалатиб юборилади. Натижада ота-оналар билан бобо-бувилар ўртасида «болага ким тарбия бериши керак?» деган масалада келишмовчилик келиб чиқади. Аслида, улар ҳам, булар ҳам болаларнинг келажакда яхши кишилар бўлиб етишишини истайдилар, танлаган йўллари эса турлича. Бироқ улар бир битимга келиб олишмаса, бола тарбиясининг ҳолига вой бўлади. Бунинг

учун улар боладан холи жойда бир мурасага, якдил қарорга келиб олишлари лозим. Ана шунда бобо-бувилар ҳам, ота-оналар ҳам аҳиллик билан бола тарбияси борасида ўзаро мос чора-тадбирларни белгилаб олишларига имкон туғилади. Бунда бола қандай муҳит ва шарт-шароитда, даврда ўсаётганини, мизожи турини ҳисобга олиш зарур.

5. Баъзан катта хонадонда овсинлар қайнона илтифотини қозониш йўлида уни бир-бирларидан рашк қилишлари асосида келишмовчиликлар келиб чиқади. Оилада икки ва ундан ортиқ келин бўлса, қайнона уларнинг ҳаммасига бир хилда қарай олмаслиги табиий ҳолдир. Келинлардан биронтаси қайнонанинг дидига яқинроқ, бошқаси узоқроқ бўлади. Аёллар ўта руҳий сезгирликлари туфайли бунга тезда илғайдилар. Натижада «ўғай» келин билан қайнона ўртасида келишмовчилик бошланади. Бундай ҳолнинг олдини олиш ва овсинлар орасига совуқчилик туширмаслик учун қайноналар ўз келинларига мумкин қадар бир хилда муносабатда бўлиши (аммо бу ерда ҳар бир келиннинг муомаласи, муносабатини, қайнонага бўлган меҳрини ҳисобга олиш инкор этилмайди), рашк қилишларига имкон яратиб қўймасликлари керак. Бу ўринда шахсан келинлардан ҳам ақл-идрок, мулоҳазалилик ва сабр-тоқат талаб қилинади.

6. Баъзи пайтларда қайнона келиннинг ёш хусусиятларини, қизиқишини, орзу-ҳавасларини, ишлаши ёки ўқишини ҳисобга олмайди.

Қайноналар орасида умр бўйи уй бекаси бўлганлари ҳам бор. Улар ишлаш билан уй-рўзғор ишларини барабар олиб боришни ўз бошидан ўтказмаганлар. Ана шундай қайноналар ёшлигида ўзларини рисоладагидай келин бўлганман деб биладилар. Қайнона-қайноналарини қандай иззат қилганликларини, «уларнинг сояларига кўрпача солганларини» (ростми-ёлғонми, барибир) тез-тез эслашни яхши кўрадилар ва келинларининг ҳам ўзларидай бўлишини истайдилар. Баъзан эса бунга очикдан-очик талаб қиладилар. Бунга келинларининг имкони борми, йўқми, ўйлаб ҳам кўрмайдилар. Бундай қайноналар эҳтиёжини қон-

дириш имкониятига эга бўлмаган келинлар уларнинг газабига учрайдилар. Келини ҳақида бўлар-бўлмас гапларни ўғилларининг қулоғига қуядилар. «Ўғлимга айтиб, сени қўйдириб юбормасам, юрган эканман», – дея дўқ-пўписа қиладилар. Баъзи ҳолларда мақсадларига эришадилар ҳам. Бундай қайноналар ўғиллари, набиралари бахтидан кўра ўз ҳузур-ҳаловатларини кўпроқ ўйлайдилар. Бунинг олдини олиш учун ўғилдан ғоят зукколик талаб қилинади.

7. Айрим келинларнинг янги оилага мослашиши қийин бўлади, оқибатда қайнона-келин орасида келишмовчиликлар келиб чиқади. Ҳар бир оиланинг ўзига хос муҳити, қонун-қоидалари, анъаналари, атрофда юз бераётган воқеа-ҳодисаларга берадиган баҳо мезонлари, ҳатто фақат шу хонадон аъзолари тушунадиган, шартли равишда қабул қилинган сўз, иборалари бўлади. Янги тушган келин ўзи билан ўзи туғилиб ўсган уйининг муҳитини, одат, кўникмаларини ҳам олиб келади. Шунинг учун ҳам айрим ҳолларда келин билан қайнонанинг оилавий муҳитлари мос келмай қолади.

Ота-оналар иқтисодий, моддий, ижтимоий савияси орасидаги тафовут ҳам аксарият келин-куёв орасидаги муносабатларнинг кескинлашувига таъсир қилиши мумкин. Бунда иқтисодий омил шу билан ифодаланадики, келин янги тушган хонадонда қизлик хонадонидagi иқтисодий мўл-кўлчиликни кўрмасдан, ўз турмушидан совиши мумкин.

Шунинг учун ҳам донолар «Қиз берсанг ўзингдан бир поғона баландга бер, сенинг хонадонингда кўрмаганини янги хонадонда кўриб, янги хонадонга кўникиши осон кечади. Қиз олсанг ўзингдан бир поғона пастдан ол. Шунда келин ўз уйида кўрмаган мўл-кўлчиликни сенинг хонадонингда кўриб, бу муҳитга тез кўникади», – дейишган.

8. Маданий-ижтимоий омилнинг аҳамияти. Куёв маълумотли, маданиятли оиладан бўлиб, келин аксинча деҳқон, ишчи ёки савдогар оиладан бўлса ёки эр-хотиндан бири шаҳардан, иккинчиси қишлоқдан бўлса, мазкур ижтимоий-маданий тафовут ҳам эр-хотин ўртасидаги ихтилоф-

ларни келтириб чиқариши мумкин. Келин-куёвлар ижтимоий келиб чиқишида ҳам, иқтисодий таъминланганликда ҳам бир-бирига муштарак бўлишлари мақсадга мувофиқдир.

Борди-ю, келин бошқа миллатга мансуб бўлса, унинг янги оилага мослашиши жуда қийин кечади. Масалан, ўзбек халқида кекириш тўйганлик — шукроналик белгиси ҳисобланиб келган. Рус халқида эса бу одат ўта одобсизлик ҳисобланади. Шу сабабли янги оилага мослашиш ҳам осонликча кечавермайди. Бунинг устига келин учун бу оила янги, айти пайтда «бегона»дек туюлади. Келиннинг янги оилага мослашиши унинг темпераменти турига ҳам боғлиқ. Масалан, кўпроқ, холерик мизожга мансуб бўлганлар шароитга тез мослашадилар. Бироқ, энгилроқ, тезроқ, ва андишасиз келинларнинг янги оилага мослашиши қийинроқ кечади. Янги шароитга осон мослашадиган ҳамда уни осонгина ўзлаштиришга тайёр бўлганлар сангвиник мизождир.

Флегматик мизож эса вазмин, оғир карвон бўлгани учун янги оила шароитига секинлик билан мослашади. Бир мослашиб олганидан кейин эса уни ўзгартиришни сира-сира истамайди, унча-мунча гап-сўзга парво қилмайди. Меланхолик мизожлилар ҳам шунга яқин. Аммо сал нарсадан уларнинг руҳи тушиб кетади, бўлар-бўлмасга хафа бўлаверади. Руҳий жиҳатдан эса ниҳоятда сезгир бўлишади.

Ҳар бир мизож турининг юқорида берилган қисқача шартли тавсифини, уларнинг ўзига хос хусусиятларини билиб олган қайнона-келинларнинг тил топиб кетишлари осон кўчади. Баъзи қайноналар ўғлини келинидан қизғанади ва оқибатда келини билан келишолмасдан қолади. Бундай низолар, одатда кам фарзандли ёки ёлғиз ўғил отасиз ўсган оилаларда кўпроқ учрайди.

ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАРДА ОИЛАВИЙ МАСЛАҲАТ ВА ПСИХОТЕРАПИЯ МАСАЛАЛАРИ

А.А.Бодалев ва В.В.Столин оила билан иш олиб бориш жараёнида қуйидаги босқичларни алоҳида ажратадилар: 1. Болага алоҳида эътибор қаратилган босқич. 2. Бола ва ота-она муносабатлари босқичи. 3. Оилада эр-хотин орасидаги шахслараро муносабатлар босқичи.

Биринчи босқичнинг мақсади шуки, бола психолог қиёфасида ўзини қўллаб-қувватловчи кишини кўриши, унга муаммоларини айта олиши лозим. Ота-она билан илк учрашувлар чоғида психолог муаммонинг моҳиятини, оиладаги шахслараро муносабатларнинг қандайлигини аниқлаштириши, кейинги учрашувлар мазмуни ва характерини белгилаш юзасидан келишиб олиши зарур.

Биринчи босқичга қадар у болани ҳиссий жиҳатдан қўллаб-қувватлаб, ота-онанинг ҳам болага нисбатан ўта қаттиққўллик билан муносабатда бўлишини чегаралай олиши талаб этилади.

Биринчи босқич яқуни боланинг у ёки бу хоҳишини амалга ошириш учун ота-онанинг тайёрлигида ифодаланади. Бундай мулоқот шаклидан мақсад – кейинги учрашув, сеансларда ижобий натижаларга эришишдир. Ҳар бир учрашувдан олдин психолог бола ва ота-она муносабатларидаги, оиладаги ўзгаришлар билан қизиқади, шунга мос равишда кейинги ишлар йўналишини белгилаб олади.

Иккинчи босқичда эса ота-она болага нисбатан ўз эътирозларини билдиришлари мумкин. Психологнинг вазифаси бу эътирозларнинг моҳиятини ўзгартирмаган ҳолда имкон қадар юмшатиб бола эътиборига ҳавола этишдир. Иккинчи босқичда ота-онанинг бола хатти-ҳаракатларидан анчагина асабийлашишлари ва бунинг учун ундан шикоят қилиш, «ўч олиш» эҳтимоли бўлади. Психологнинг асосий иши ота-она ва болага ўз фикрларини айтиб олиш учун

имкон яратишда намоён бўлади. А.А.Бодалев ва В.В.Столин бунинг иложи бўлмаган ҳолларда оила бошқа бирор аъзосининг ота-она ёки бола номидан фикр айтиши мумкинлигини ҳам истисно қилмайдилар.

Ушбу босқич самараси оила аъзоларининг ўз фикр-мулоҳазаларини қай даражада очиқ-ойдин айтганликларида, салбий ҳиссиётларини англай туриб, бунинг натижасида тажовузкор хулқ-атворни намоёиш этмаганларида ифодланади.

Оилавий психотерапиядаги энг асосий ҳисобланган эр-хотин орасидаги муносабатлар характерини аниқлаштириш босқичида ота-она бола хулқ-атворидаги оғишларнинг асосий сабаби оиладаги муносабатлар эканлигини тушуниб етадилар.

Бундан олдин, яъни иккинчи босқичда психологнинг вазифаси ота-она болага нисбатан ўз салбий ҳиссиётларини тўла ифодаламагунларича, тўкиб солмагунларича уларни «қўйиб юбормаслик», «ушлаб туриш»дир. Буни амалга оширмагунча учинчи босқичга ўтиб бўлмайди. Мутахассис суҳбат, мунозара давомида томонлар орасидаги мувозанатни сақлаб туриши зарур. Шу билан бирга эшитганларини дарҳол изоҳлаш, таҳлил қилиш ҳам тўғри келмайди. Таҳлил, баҳолаш, ечим охириги босқичда амалга оширилади. Ушбу жараёнда айтилган фикрлар, воқеа-ҳодисалардан мантиқий хулоса чиқарилади.

Агар оилада бир неча фарзанд бўлса, психолог ота-она муносабатлари таҳлилидан сўнг оиладаги фарзандлар орасидаги муносабатларни ўрганишга киришади.

Қуйидагилар ишнинг охириги босқичда эканлигидан далолат беради:

– оила мурожаат қилган муаммо бўйича аломатларнинг кўринмаётганлиги;

– оила аъзолари билан учрашувларда улардаги жонланиш, кулги кўзга ташланаётганлиги;

– оила аъзолари ўз муаммоларини муҳокама қилиб, биргалиқда бартараф қилиш йўлларини қидиришаётгани, қувончли воқеалар, тadbирларнинг тез-тез уқштирилаётгани;

– оила аъзолари бир-бирларини тушунаётганлари;

– психолог билан учрашувга эҳтиёж қолмагани.

ОИЛАВИЙ ПСИХОТЕРАПИЯНИНГ ЗАМОНАВИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ ВА ТАМОЙИЛЛАРИ

Оилавий психотерапия соҳасида иш олиб бораётган жаҳон олимлари, турли илмий мактаблар намояндалари оилавий терапиянинг мақсади ҳамда психологнинг бу борадаги вазифалари хусусида ўз фикрларини баён этганлар.

Масалан, айрим олимлар оилавий психотерапиянинг мақсади оила аъзолари мулоқотнинг турли шакллари-ни эркин танлай олиши, муносабатлардаги табиийлик ва очиқлик, уйғунликни таъминлашида намоён бўлишини таъкидлайдилар². Бунда психологнинг асосий вазифаси оила аъзолари ҳис қилаётган туйғуларни очиқ-ойдин баён этишларини қўллаб-қувватлашдир.

Яна бир гуруҳ олимлар қарашлари эса юқоридаги фикрга ҳамоҳанг бўлиб, улар оилавий терапия шахслараро муносабатлар тизимини ижобий асосга қуришга ёрдам бериши лозимлигини баён қиладилар³. Психолог эса мижознинг етакчи кадриятларини англаган ҳолда имкон даражасида унга яқинлашиши зарур.

К.Витакер⁴ оилавий психотерапия мақсадини оиланинг ҳаётга зарурий даражада мослашишга ёрдам беришида кўради. Психолог оила аъзоларига ўз муаммоларини ҳал қилишда, имкониятларини рўёбга чиқаришда, ҳар томонлама такомиллашувида кўмаклашиши керак.

² Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М., 1992.

³ Бэндлер Р., Гриндер Д. Семейная психотерапия – Воронеж: НПО «Модэк». 2003.

⁴ Витакер К. Полночные размышления психотерапевта. М., 2004.

Баъзи олимларнинг илмий тадқиқотларида таъкидла-нишича, оилавий психотерапия оиладаги болалар билан мулоқотда, оиланинг ҳар бир аъзоси ҳаётида ижобий ўзга-ришларни амалга оширишда ўзига хос тизим вазифасини бажариши лозим.

Оилавий психотерапия соҳасида тадқиқотлар олиб бораётган яна бир гуруҳ олимлар фикрича⁵, оилавий пси-хотерапия психотерапиянинг шахслараро муносабатлар-ни ўзгартиришга йўналтирилган алоҳида соҳаси бўлиб, унинг мақсади ҳиссий-эмоционал оғишишларни бартараф этишдир.

Э.Г.Эйдемиллер ва В.Юстицкис ўз тадқиқотларида ои-лавий психотерапияни психотерапиянинг оилани ўрганув-чи, шунингдек, психоген касалликлар профилактикасини ҳамда клиникаларда даволанган шахсларнинг ижтимо-ий-психологик реабилитациясини амалга оширувчи соҳа-си деб ҳисоблайдилар. Шунга мос равишда психологнинг диққат-эътибори марказида оила психик жароҳатлар ол-ган шахсни коррекциялаш омили сифатида туради.

Юқоридаги фикрларни умумлаштирган ҳолда қуйида-гиларни таъкидлаш мумкин: ҳар қандай оиладаги ички номутаносибликлар оилавий муносабатлар натижасидир. Психолог биринчи навбатда оиладаги шахслараро му-носабатлар характерини ўзгартиришга ҳаракат қилиши, шунингдек, бола ва унинг оила аъзоларида тегишли хулқ-атвор кўникмаларининг шакллантирилишига эришиши зар-рур.

Оилавий терапия мактабларининг турли вакиллари қуйидаги саволларга ўз йўналишлари нуқтаи назаридан жавоб беришади:

- Терапия қанча вақт давомида олиб борилиши зарур?
- Оиланинг ҳар бир аъзоси билан алоҳида-алоҳида иш олиб борилгани маъқулми ёки бирваракайига?
- Оила билан бир психологнинг ишлагани яхшими ёки психологлар гуруҳини тузиш керакми?

⁵ Витакер К. Полночные размышления психотерапевта. М., 2004

– Оила аъзолари билан учрашувлар даврийлиги қандай бўлиши керак?

– Ҳар бир учрашув қанча вақт давомида олиб борилиши лозим?

– Психолог буйруқ, кўрсатма оҳангида иш олиб бориши керакми ёки бошқа услуб танлангани маъқулми?

– Иш олдиндан, пухта ўйланган режа асосида олиб борилиши зарурми ёхуд вазиятдан келиб чиқиб муайян услуб танланиши талаб этиладими?

Шулар сингари саволларга жавоб беришда таъкидланганидек, турли мактаблар вакиллари ҳар хил позицияни эгаллашади. Мисол учун Карл Витакер (1997) оилавий терапияда истисносиз равишда оила аъзолари билан биргаликда иш олиб бориш зарур деб ҳисобласа, Э.Г.Эйдемиллер ва В.В.Юстицкис (1990) айрим ҳолларда вазият тақозосига кўра индивидуал, яккаҳол учрашувлар ташкил этилиши мумкинлигини ҳам таъкидлайдилар.

Бундай талабларга риоя этиш кўпинча у ёки бу психотерапевтик мактабнинг бошқаларидан ажратиб турувчи муҳим жиҳати, қирраси ҳисобланади. Масалан, «Стратегик оилавий психотерапия» номи остида машҳур психотерапевтик мактабга ҳар бир амалга ошириладиган ишни чуқур, пухта ўйлаб, муайян алгоритмларга риоя қилган ҳолда бажариш хос бўлса, Виржиния Сатир мактаби вакиллари аксинча, психотерапевтик ва психологик ташхис қўйишни уйғунликда олиб боришни устун билиб, оила билан бирор режа асосида ишни ташкиллаштиришдан воз кечадилар.

Оилавий психотерапияда психологнинг ҳокимона, буйруқ оҳангида иш олиб бориши масаласига ҳам турлича муносабатда бўлинади. С.Минухин психолог, албатта, устун позициядан муомала қилиши зарур деб ҳисобласа, мижозга, инсонга йўналтирилган психотерапия мактаби вакиллари (К.Роджерс, 1994) бунинг аксини қатъий туриб ғимоя қиладилар.

Э.Г.Эйдемиллер ва В.Юстицкис фикрларига кўра, оилавий терапияни ташкиллаштиришнинг муайян услуби

психологнинг назарий мўлжалидан эмас, ҳар бир оиланинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқиб танлангани маъқул. Шу билан бирга, бир ёки бир неча психолог, психотерапевт билан иш олиб бориш, психотерапиянинг даврийлиги ҳам чуқур мулоҳаза қилиб, пухта ўйлаб, тарозига солиб ҳал этиладиган масалалардандир.

Оилавий психотерапияни ташкил этишнинг эътибор қаратиладиган асосий жиҳатлардан бири, турли иш услубларини танлаб, белгилаб қўйиш ва заруратга кўра уларни алмаштириб қўллашдир. Эйдемиллер ва Юстицкис оилавий психотерапияда психолог ижобий натижалар берадиган ҳар қандай услублардан фойдаланиши мумкинлигини назарда тутадилар. Бунда, яъни турли психологик муаммолар ҳал этилаётганда оиланинг бир бутун тузилма сифатидаги кўринишига зарар етмаслиги лозим. Оилани психологга мурожаат қилишга мажбур этган вазият унинг ҳар бир аъзосига дахлдордир. Шунинг учун, назаримизда, оилавий психологик хизмат, психотерапия оиланинг барча аъзолари билан биргаликда олиб борилгани (алоҳида эмас) маъқул. Зеро, оиладаги бошқа кишиларга психологик ёрдам кўрсатмай туриб, бир аъзога етарли даражада кўмак бериб бўлмайди. Ҳозирги вақтда кўпчилик тадқиқотчилар фикрича, ўтказилаётган сеансларда оиланинг барча аъзолари иштирок этиши оилавий психотерапия самарадорлигини таъминловчи омиллардандир. Бу яна бир бор психотерапия сеансларининг оила аъзолари жамулжамлигида ўтказилиши мақсадга мувофиқ эканлигини таъкидлайди.

Юқоридаги фикрларни умумлаштирган ҳолда қуйидагича хулоса қилиш мумкин.

Биринчидан, оилавий психологик хизмат оила аъзолари бир-бири билан талаб даражасида бўлмаса-да, ҳар ҳолда яқин муносабатлардаги оилаларда яхши самара бериши мумкин. Иккинчидан, психологик терапия аллақачон дарз кетган у ёки бу оилавий стереотип, тушунчани барбод қилиши эҳтимоли бор. Психолог бундай вазиятда оиланинг психологик жиҳатдан энг соғлом аъзосига таяни-

ши зарур. Учунчидан, психолог оиладаги психологик ёрдамга, психотерапияга энг муҳтож аъзони аниқлаб олиб, асосий диққат-эътиборни ўшанга қаратиши лозим. Кўпинча айнан ўшалар ёрдам сўраб мурожаат этишмайди.

Вирджиния Сатир оилавий терапия амалиётига «оиланинг оғриғи» истилоҳини киритдики, унинг замирида оиланинг асосий муаммоси деган тушунча ётади. Р.Бэндлер ва Д.Гриндер шахслараро муносабатлардаги «оғриқ»ни терапевтик амалиёт, аралашув учун берилган сигнал деб қабул қиладилар, чунки у психотерапевтик ёрдамнинг зарурлиги тўғрисидаги симптом сифатида намоён бўлади. Карл Витакер эса «оғриқ»дан бутунлай халос бўлишнинг иложи йўқ, унга фақат ижодий ёндашган ҳолда унуттириш мумкин деб ҳисоблайди.

Мана шу мулоҳазалар асосида оилавий психолог, психотерапевт оиланинг асосий муаммосини аниқлаб олиши ва «оғриқ» оила аъзоларининг камол топиши, шахс сифатида такомиллашувига ёрдам бериши йўлида саъй-ҳаракат кўрсатиши лозим. Умуман олганда, оилавий психолог хизматни ташкил этишдан мақсад, қийин ҳаётий вазиятларга тушган ёшлар, болалар, оилаларга мажмуавий ижтимоий-психологик ёрдам кўрсатишдир. Бунда инсонийлик, диққат-эътибор, очиқлик, хайрихоҳлик, махфийлик (анонимлик) каби тамойилларга таянилади. Шу билан бирга ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш борасида ҳам психолог амалга ошириши керак бўлган вазифалар борки, улар қуйидагилар:

1. Ёшларда шахснинг шаклланишида оиланинг роли юзасидан тўлақонли тасаввурни таркиб топтириш.

2. Ёшларда оилавий ҳаётда муқаррар равишда содир бўладиган ўзгаришлар, муаммолар, қонуниятлар ҳақидаги илмий асосланган тўлақонли тасаввурни шакллантириш ва уларни бу жараёнларга тайёрлаш.

3. Ёшларни оилавий ҳаётда юзага келадиган муаммоларга конструктив тус беришга, деструктив йўналишдагиларидан эса сақланишга ўргатиш.

4. Ёшларда оилавий ҳаётнинг ўзига хос хусусиятлари-

ни илмий асосланган тарзда талқин этиб, муаммоли вазиятлардан психологик жиҳатдан оқилона (оилага ва унинг мустақкамлигига салбий таъсир этмаган ҳолда) чиқиш имконини берувчи малакаларни шакллантириш.

5. Ёшларда турмуш ўртоғини тўғри танлаш малакаларини шакллантириш.

6. Ёшларни оиладаги мулоқотга тайёрлаш.

7. Ёшларни оилани режалаштиришга ўргатиш.

8. Ёшларни жинсий ҳаётга илмий асосда тайёрлаш.

9. Ёшларда оиланинг мустақкамлигини таъминловчи билим ва малакаларни шакллантириш.

10. Ўқувчиларда оилани ўрганувчи психологик ташхис методикалари билан ишлаш ва улар ёрдамида олинадиган натижаларни тўғри талқин этиш малакаларини шакллантириш.

Хуллас, оилавий психологик терапияни амалга оширишда қуйидаги бир қатор тамойилларга амал қилингани мақсадга мувофиқ:

1) Психолог кўпинча мурожаатлар фарзандлар тарбияси билан боғлиқ бўлса-да, диққат-эътиборини оиланинг барча аъзоларига, оилага бир бутун ҳолда қаратиши лозим.

2) Оила аъзолари билан алоҳида-алоҳида учрашувларни ташкил қилмагани дуруст, чунки улар бир-биридан сирни яширмаганлари яхши.

3) Оиладаги ҳар қандай ички муаммо алоҳида бир шахснинг айби бўлмасдан, шахслараро муносабатлар натижасидир, шунинг учун психологик терапия жараёнида ҳеч ким айбдорлик ҳиссини сезмаслиги зарур.

4) Оила билан иш олиб бораётганда ҳар қандай муаммо нафақат салбий, балки ижобий сабаб ва оқибатларга эгаллигини тушунтириш керак.

5) Ҳар қандай оилада ўзгаришларни амалга ошириш ва ривожланиш имкони борлигини, такомилнинг чеки йўқлигини назардан қочирмаслик даркор.

6) Психолог ва у хизмат кўрсатаётган оила аъзолари бир-бирларини яхши қабул қилишлари талаб этилади.

Ҳозирги даврда оилага хизмат кўрсатишнинг турли йўналишлари вужудга келди. Улар сирасига оилавий маслаҳатхоналар, танишув, психологик ёрдам хизматларини киритиш мумкин. Уларнинг фаолият йўналишлари ҳам турфа хил бўлиб, бу оила қуриш (танишув, совчилик хизматлари), уни мустаҳкамлаш (низога борган эр-хотинларга маслаҳатлар), фарзандлар тарбияси (ота-оналар учун маслаҳат марказлари), оилавий профилактика, ёрдамга муҳтож оилалар учун оилавий психологик хизмат, оила ва никоҳ масалалари борасидаги маслаҳат ва ҳоказо масалаларни қамраб олмоқда.

Мамлакатдаги ижтимоий-иқтисодий ислохотларнинг самарали бўлишини таъминлаш ва ижтимоий ҳаётнинг барча бўғинларида инсон омилидан фойдаланиш, ҳар бир ижтимоий шахс имкониятларини тўла-тўқис юзага чиқариш масаласи Ўзбекистон психологлари олдига оилавий психологик хизмат билан боғлиқ аҳоли ўртасида психологик саводхонликни оширишга қаратилган қатор тадбирларни белгилаш ва амалга ошириш; ҳар бир шахс имкониятини оиладаги ижтимоий-психологик иқлимга мослаштиришда энг илғор методлардан фойдаланиш ва муаммоларни аниқлаш, ўрганиш, таҳлил қилиш ва бу борада тегишли хулосалар чиқариш; ҳар бир оиланинг ўзига хос қадриятлар тизими ва ижтимоий установапаридан келиб чиққан ҳолда мижоз учун психологик маслаҳатлар ва ишлаш услубини белгилаб олиш; муаммоли вазиятга тушган оила аъзоларининг психологик имкониятларидан келиб чиққан ҳолда кўмаклашиш ва шунингдек, психологик саводхонлигини ошириш мақсадида тренинг ва психологик маслаҳатлардан фойдаланиш сингари вазифаларни амалга ошириш масъулиятини юклайди.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Каримов И.А. Юксак маънавият енгилмас куч. – Тошкент: Маънавият, 2008.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное консультирование. – М., 2004.
3. Бэндлер Р., Гриндер Д. Семейная психотерапия – Воронеж: НПО «Модэк», 2003.
4. Витакер К. Полночные размышления психотерапевта. – М., 2004.
5. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л., 1988.
6. Дружинин В.И. Психология Семьи. – М., 2003.
7. Ковалев С.В. Психология семейных отношений. – М., 1997.
8. Мишина Т.М. Психологические исследования супружеских отношений при неврозах // Семейная психотерапия при нервных и психических заболеваниях / Под ред. Мягер В.К. и Зачепинского Р.А. – Л., 2003.
9. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994.
10. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М., 1992.
11. Оила психологияси: Академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари учун дарслик. – Тошкент, 2008.

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
Оилавий психологик хизматнинг тараққиёт босқичлари.....	7
Оила муаммолари билан шуғулланувчи психолог, психотерапевт фаолиятига қўйиладиган талаблар.....	11
Оилавий психотерапия ва оилавий маслаҳат	14
Оилавий низоларнинг кўринишлари	18
Қайнона билан келин ўртасида низоларнинг юзага келиш сабаблари.....	23
Илмий тадқиқотларда оилавий маслаҳат ва психотерапия масалалари	29
Оилавий психотерапиянинг замонавий йўналишлари ва тамойиллари	31
Адабиётлар рўйхати	38

1800 с.м.

Илмий-оммабоп нашр

ҒАЙРАТ ШОУМАРОВ, УМАРАЛИ ҚОДИРОВ

ОИЛАГА ПСИХОЛОГИК ЁРДАМ КЎРСАТИШ

*(мутахассислар, маҳалла фуқаролар йиғини
ходимлари учун қўлланма)*

Муҳаррир: Шаҳноза ТЎРАХЎЖАЕВА

Мусахҳиҳ: Марҳабо ЖЎРАЕВА

Бадий муҳаррир: Хуршид ИБРОҲИМОВ

Техник муҳаррир: Алимардон АҚИЛОВ

Нашриёт лицензияси: АИ №134, 27.04.2009

Теришга берилди: 01.04.2013 й.

Босишга рухсат этилди: 10.05.2013 й.

Офсет қоғози. Қоғоз бичими: 84x108 $\frac{1}{32}$.

Аrial гарнитураси. Офсет босма.

Ҳисоб-нашриёт т.: 1,44. Шартли б.т.: 2,1.

Адади: 300 нусха.

Буюртма № 37

«АКАДЕМНАШР» нашриётида тайёрланди ва чоп этилди.
100156, Тошкент шаҳри Чилонзор тумани 20^А-мавзе 42-уй.

Тел.: (+998 71) 217-16-77

e-mail: akademnashr@mail.ru

web-site: www.akademnashr.uz