

## OILANI MUSTAHKAMLASHDA AMALIYOTCHI PSIXOLOG FAOLIYATINING AHAMIYATI

*Temirbekov Begdulla Orazimbetovich*

*Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti assistenti*

+998906505115 xxi-beka@bk.ru

**Annotatsiya.** Oila-bu jamiyatning asosi, biz sevgi, hurmat va qo'llab-quvvatlash bo'yicha birinchi saboqlarimizni oladigan joy. Biroq, har qanday munosabatlar singari, oilaviy hayot ham turli muammolar va nizolarga duch kelishi mumkin. Bunday hollarda, amaliyotchi psixologning yordami oila uchun bebaho yordam bo'lishi mumkin. Oila amaliyotidagi psixolog oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlash, nizolarni hal qilish, inqirozli vaziyatlarni hal qilish va muloqotni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada biz oilaviy farovonlikni mustahkamlash va qo'llab-quvvatlash nuqtai nazaridan amaliyotchi psixologning ahamiyatini ko'rib chiqamiz.

**Kalit so'zlar:** Psixologiya, o'zaro tushunish, hissiy intellekt, psixologik qo'llab-quvvatlash, inqirozli vaziyatlar, his-tuyg'ular, aloqa qobiliyatlari, nizolarni hal qilish, hissiy qo'llab-quvvatlash.

Oilaviy sohada amaliyotchi psixolog oilalarga nizolarni hal qilishda, muloqotni yaxshilashda, inqirozlarni yengishda va oilaviy muhitda sog'lom va uyg'un muhitni yaratishda yordam berishda muhim rol o'ynaydi. Psixologning vazifasi oilaga yuzaga kelgan muammolarning sabablarini tushunishda, barcha oila a'zolarining hissiy farovonligini saqlashda va uzoq muddatli va barqaror munosabatlarni o'rnatish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirishda yordam berishdir [3]. Psixolog oilaga nizolarni hal qilishda, samarali muloqot qilishni o'rganishda va muammolarga konstruktiv yechim topishda yordam berish uchun oilaviy maslahat, individual mashg'ulotlar, ijodiy usullar va o'yinlar bilan ishlash kabi turli usullardan foydalanadi. Umuman olganda, oilaviy amaliyotda psixolog oilani qo'llab-quvvatlaydi va ularga qiyinchiliklarni boshdan kechirishga, bir-birlarini tushunishga, munosabatlar sifatini yaxshilashga va baxtli va uyg'un oilaviy hayotga erishishga yordam beradi.

Mojarolar oilaviy hayotning ajralmas qismi bo'lib, turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin, masalan, qarama-qarshiliklar, taxminlar va ehtiyojlarning nomuvofiqligi, hissiy va kommunikativ qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi. Shu munosabat bilan, oilaviy amaliyotda psixolog oilalarga nizolarni hal qilishda yordam berishda muhim rol o'ynaydi, bu esa muloqotni yaxshilash, o'zaro tushunish va oilaviy munosabatlarni saqlashga yordam beradi [5]. Birinchidan, psixolog oilaga mojaroning ildizlarini tushunishga, zo'riqish manbalarini aniqlashga va har bir oila a'zosining hissiy reaksiyalarini tushunishga yordam

beradi. Bu tomonlarga bir-birini yaxshiroq tushunishga, boshqalarning nuqtai nazarini hurmat qilishga va muammoni hal qilishning umumiy yo'llarini topishga yordam beradi. Bundan tashqari, psixolog oilaga qanday qilib samarali muloqot qilishni, o'z his-tuyg'ulari va ehtiyojlarini tajovuzkorlik va ayblovlarsiz ifoda etishni o'rganishga yordam beradi, bu esa muloqotni yaxshilashga va oilada qulay muhit yaratishga yordam beradi. Oilaviy amaliyotda psixolog ishining muhim jihati bu kelishuv strategiyasini ishlab chiqishdir. Psixolog oilaga nizolarni hal qilishning turli usullari va yondashuvlarini taklif qiladi, shuningdek, barcha oila a'zolarining manfaatlarini hisobga olgan holda maqbul yechimlarni topishga yordam beradi. Shu tufayli, oila o'zaro munosabatlarni mustahkamlash va keyingi nizolarning oldini olishga yordam beradigan kelishuv, murosaga kelish va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishi mumkin. Va nihoyat, psixolog har bir oila a'zosi o'z his-tuyg'ulari va fikrlarini ifoda etishi uchun xavfsiz joy yaratadi va nizolarni hal qilish jarayonida hissiy yordam beradi. Bu oilaga qiyinchiliklarni anglash va yengish, nizolarni samarali hal qilish uchun yangi tushunchalar va ko'nikmalarga ega bo'lish, shuningdek, oilada yanada uyg'un va farovon muhit yaratish imkonini beradi. Shunday qilib, psixolog oilaga nizolarni hal qilishda yordam berishda muhim va qimmatli rol o'ynaydi. Uning professionalligi, hamdardligi va qo'llab-quvvatlashi tufayli oila qiyinchiliklarni yengib, munosabatlarni yaxshilaydi va sog'lom va quvnoq oilaviy munosabatlarni o'rnatishni o'rganadi. Natijada, psixologning oilaviy amaliyotdagi faoliyati oilaviy aloqalarni mustahkamlashga va uning har bir a'zosining rivojlanishi va o'sishi uchun qulay muhit yaratishga yordam beradi [2].

Mojarolarni hal qilishda psixologik yordam oilaviy munosabatlarda uyg'unlik va farovonlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Psixolog turli xil usul va strategiyalarni qo'llagan holda, o'zaro tushunish, muloqot va o'zaro hamkorlikni yaxshilashga hissa qo'shib, mojaro ishtirokchilariga qimmatli yordam ko'rsatishi mumkin. Psixolog oiladagi nizolarni hal qilishda yordam beradigan bir necha usullarni ko'rib chiqamiz. Birinchidan, vaziyatni tahlil qilish psixologning ishidagi birinchi qadamdir. Mojaroga olib kelgan omillarni, munosabatlar dinamikasini va ishtirokchilarning hissiy holatini tushunish muammoning ildizlarini aniqlashga va mumkin bo'lgan echimlarni aniqlashga yordam beradi. Psixolog ishtirokchilarga o'zlarining his-tuyg'ulari, ehtiyojlari va umidlarini anglashga yordam beradi, bu esa mojaroni samarali hal qilishga yordam beradi [4]. Bundan tashqari, aloqani yaxshilash mojaroni hal qilish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Psixolog oilaviy mojaro ishtirokchilariga bir-biri bilan samarali muloqot qilishni, o'z fikrlari va his-tuyg'ularini ifoda etishni, boshqasining nuqtai nazarini tinglashni va tushunishni o'rganishga yordam beradi. Muloqot ko'nikmalarini takomillashtirish o'zaro

hurmat, qo'llab-quvvatlash va tushunish muhitini yaratishga yordam beradi. Mojarolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhim rol o'ynaydi. Psixolog ishtirokchilarga mojaroni hal qilishning konstruktiv usullari va strategiyalarini taklif qiladi, murosalarini topishga va barcha tomonlarni qoniqtiradigan echimlarni izlashga yordam beradi. Muammolarni hal qilish va murosaga kelish ko'nikmalarini rivojlantirish yanada moslashuvchan va barqaror munosabatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mojaro ishtirokchilarini qo'llab-quvvatlash ham psixolog ishining muhim jihati hisoblanadi. Tuyg'ularni ifodalash uchun xavfsiz joy yaratish, xatti-harakatlarning sabablarini ko'rib chiqish va hissiy qo'llab-quvvatlash ishtirokchilarga mojaroni engishga, yangi tushunchalarni topishga va salbiy his-tuyg'ularni engishga yordam beradi. Va nihoyat, muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish mojaroni hal qilish jarayonida psixolog ishining maqsadi hisoblanadi [1]. Psixolog ishtirokchilarga muammolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga, empatiyani yaxshilashga va murosaga kelishni o'rganishga yordam beradi. Bu oilada sog'lom, uyg'un va barqaror munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi. Natijada, oilaviy nizolarni hal qilishda psixologik yordam oilaviy munosabatlarni mustahkamlashda, qulay va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishda, shuningdek, aloqa, muammolarni hal qilish va sifatli hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Psixologning oilaviy amaliyotdagi faoliyati munosabatlarni yaxshilashga, tushunishni oshirishga va oilada qo'llab-quvvatlashga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xulosa. Muloqot, o'zaro tushunish va inqirozli vaziyatlarda psixologik yordam odamlarning hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Psixolog munosabatlardagi murakkabliklarni ochib berish va tushunishga yordam beradi, inqirozdagi hissiy holatni engillashtiradi va samarali o'zaro ta'sir qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Psixologik yordam odamlarga ichki kuchga ega bo'lish, muammolar va nizolarni hal qilish va hayotlarida uyg'unlik va farovonlikka erishish imkonini beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A. Avloniy. "Turkiy guliston yohud axloq". T., "O'qituvchi". 1994 yil.
2. Karimova V. Oilada yoshlarni gender munosabatlarga tayyorlash muammolari // "Yoshlar muammolari va ularning yechimi: holat va istiqbol" mavzusidagi Resp. ilmiy-amaliy anjumani materiallari - T.: 2002. - B. 30-33.
3. Karimova V. Oilaviy hayot psixologiyasi: O'quv qo'llanma. - T.: 2006.-142 b.

4. M. Imamova. Oilada bolalarning ma'naviy axloqiy tarbiyasi — T. "O'qituvchi". 1999 yil
5. Oila psixologiyasi: Darslik. Pedagogika oliygohlari talabalari uchun V.M.Karimova. - T.: 2007. 22-b.
6. O.Musurmonova. Oila ma'naviyati - milliy g'urur -T ., 1999-y.
7. O.Hasanboeva va boshqalar. Oila pedagogikasi. T., "Aloqachi", 2007 yil.

