

OILADAGI NIZOLARNI INSON RUXIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Maxmudova MahliyoXon ¹

¹ FarDu 1- bosqich magistranti

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 10.12.2024

Revised: 11.12.2024

Accepted: 12.12.2024

KALIT SO'ZLAR:

oila, jamiyat, nizo,
muammolar, er va xotin,
ruxiy salomatlik, stress.

Oila – inson hayotining eng muhim va asosiy qismlaridan biridir. Oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar, ularning bir-biriga bo'lgan munosabatlari va o'zaro aloqalari insonning ruxiy salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Oiladagi nizolar, tushunmovchiliklar va muammolar esa insonning ruhiy holatini yomonlashtirishi, stress va depressiya kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu maqolada oiladagi nizolar va ularning inson ruxiy salomatligiga ta'siri haqida ma'lumotlar berilgan.

KIRISH. Oila – er-xotinlik ittifoqiga, qarindoshlik aloqalariga, umumiy xo'jalik yuritadigan er va xotin, ota-ona va bolalar, akauka va opa-singillar, bobo-buvilar va boshqa qarindoshlar o'rtasidagi munosabatlarga asoslanadigan kichik ijtimoiy guruh, jamiyatning asosi, davlat qudratining manbai. Oilaning hayoti moddiy (biologik, xo'jalik) va ma'naviy (axloqiy, huquqiy, psixologik) jarayonlar bilan xarakterlanadi. Oilaning ma'naviy olami serqirra hodisa bo'lib, nainki oilaning jamiyatdagi siyosiy-ijtimoiy mavqeini, balki tarixiy taraqqiyotga xos xususiyatlari, shuningdek, iqtisodiy imkoniyatlari, demografik va etnografik, etnopedagogik va etnopsixologik an'analarni ham qamrab oladi. Oilaning inson ma'naviy kamolotida tutgan o'rni ham beqiyosdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Xalqimiz tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, eng qimmatli an'analar: halollik, rostgo'ylik, or-nomus, sharmu hayo, mehru oqibat, mehnatsevarlik kabi barcha insoniy fazilatlar, eng avvalo, oilada shakllanadi. Oila – tarixiy kategoriya. Uning shakl va funksiyalari mavjud ijtimoiy munosabatlar xarakteri, shuningdek, jamiyatning madaniy taraqqiyoti darajasiga bog'liq. Ayni vaqtda, oila jamiyat hayotiga ham kuchli ta'sir etib, qator funksiyalarni (bola tug'ish, uy-ro'zg'orda mehnat qilish, xo'jalik yuritish, o'z

a'zolarining jismoniy ehtiyojlarini qondirish, yosh avlodni tarbiyalash, ma'naviy va axloqiy-estetik kamolotiga ta'sir ko'rsatish) bajaradi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqotchilar eng qadimgi davrda tartibsiz jinsiy munosabatlar hukm surgan, oila xali shakllanmagan, bu aloqalar o'rnini guruhliy nikoh egallagan, ko'p juftli oila paydo bo'lgan, deb hisoblaydi. Monogomiyaning (bir nikohli oila) qaror topishi bilan ayollar erkaklar tomonidan nazoratga olinib, patriarxal davr boshlangan. Ayol asta-sekin o'z eri – xo'jayinining mulkiga, quliga aylangan. Boylik orttirish va uni qonuniy vorislarga berish oilaning asosiy maqsadi bo'lib qolgan. Oila – inson hayotining eng muhim va asosiy qismlaridan biridir.[1]

Oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar, ularning bir-biriga bo'lgan munosabatlari va o'zaro aloqalari insonning ruxiy salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Oiladagi nizolar, tushunmovchiliklar va muammolar esa insonning ruhiy holatini yomonlashtirishi, stress va depressiya kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Oiladagi nizolar ko'pincha turli sabablarga ko'ra yuzaga keladi. Bu sabablarga moliyaviy muammolar, ta'lim, ish joyidagi stress, hissiy tushunmovchiliklar va boshqalar kiradi. [3]

Oiladagi nizolar, odatda, kommunikatsiya yetishmovchiligi, o'zaro hurmatning pasayishi va bir-birini tushunmaslikdan kelib chiqadi. Oilada sodir bo'ladigan har qanday nizolar, agar ularni hal qilish yo'llari topilmasa, insonning ruxiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Nizolar natijasida inson o'zini yolg'iz va tashvishli his qilishi mumkin. Oila a'zolari o'rtasidagi ishonchning pasayishi, o'zaro qo'llab-quvvatlashning yo'qligi va hissiy aloqalarning susayishi insonning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Bunday vaziyatda inson o'zini kuchsiz va umidsiz his qilishi mumkin, bu esa depressiya va boshqa ruhiy kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. [4]

Oiladagi nizolar insonning ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Oila ichidagi muammolar insonni ijtimoiy aloqalardan chetlatishi, do'stlari va yaqinlari bilan munosabatlarini yomonlashtirishi mumkin. Bu esa insonning izolyatsiya qilinishiga va o'zini yolg'iz his qilishiga olib keladi. Ijtimoiy aloqalar esa insonning ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun ularning yo'qligi ruxiy muammolarni kuchaytiradi. Bundan tashqari, oiladagi nizolar bolalarga ham ta'sir qiladi. Bolalar oiladagi muammolarni sezishi va bu holat ularning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bolalar o'zlarini xavotirda his qilishlari, o'zaro munosabatlarida noaniqlik va tushunmovchilikka duch kelishlari mumkin. [5]

Bu esa ularning o'z-o'zini baholashiga, ijtimoiy ko'nikmalariga va hissiy rivojlanishlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi nizolarni hal qilishda kommunikatsiya muhim rol o'ynaydi. Oila a'zolari o'rtasida ochiq va samimiy muloqot bo'lishi zarur. Har bir a'zo o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini va muammolarini erkin ifoda etishi kerak. Bunday muloqot oiladagi muammolarni hal qilishda yordam beradi va o'zaro tushunishni oshiradi. Oila a'zolari bir-birini tinglashni, tushunishni va qo'llab-quvvatlashni o'rganishlari zarur. Bundan tashqari, oiladagi nizolarni hal qilish uchun professional yordam olish ham muhimdir. Psixologlar va oilaviy terapevtlar oiladagi muammolarni hal qilishda yordam berishi, oila a'zolariga bir-birini tushunishga va muammolarni hal qilishga yordam berishi mumkin. Professional yordam oiladagi hissiy yukni kamaytirishga va ruxiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.[6]

XULOSA. Xulosa qilib aytganda, oiladagi nizolar inson ruxiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ular stress, depressiya va boshqa ruhiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Oiladagi muammolarni hal qilish uchun ochiq muloqot va professional yordam zarur. Oila a'zolari o'rtasida ishonch va qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish, ruxiy salomatlikni saqlash va yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Insonning ruxiy salomatligi oiladagi muammolarni hal qilishda muvaffaqiyatli bo'lishi uchun zarur shartdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdukadirov, A. (2018). "Family and Mental Health". Tashkent: Publication of the National University of Uzbekistan.
2. Jumaniyazov, M. (2020). "Family Relationships and Mental Health". Samarkand: Publication of Samarkand State University.
3. Saidov, R. (2019). "Mental health and family conflict". Tashkent: Science and Technology Publishing House.
4. Kholmatov, D. (2021). "Family Psychology: Problems and Solutions." Bukhara: Publication of Bukhara State University.
5. Ruziev, A. (2022). "Human Mental Health and Family Problems". Tashkent: Psychological Association of Uzbekistan.
6. Tursunova, N. (2023). "Family Conflict and Its Effects on Mental Health." Fergana: Publication of Fergana State University.
7. Muradov, E. (2020). "Family problems and psychological approaches". Tashkent: Institute of Psychology of Uzbekistan.