



Umida IBAYDULLAYEVA,
O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali dotsenti, PhD
E-mail: umidaibaydullayeva@gmail.ru

Dotsent B.Norbekova taqrizi asosida

OILAVIY MUNOSABATLARDA YUZAGA KELAYOTGAN NIZOLARNI BARTARAF ETISHDA PSIXODRAMMANING AHAMIYATI

Аннотация

Mazkur maqolada bugungi kunda oilalarda sog'lom muhitni yaratish, oiladagi shaxslararo munosabatlarni shakllantirish, oilaviy munosabatlarda yuzaga kelayotgan nizolarni bartaraf etishda psixodrammaning ahamiyati naqadar ahamiyatli ekanligi, psixodramma odamlarning o'z-o'zini anglashlari, his-tuyg'ularini ifoda etishlari va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishlari uchun zarur ekanligi haqida batafsil yoritilib, amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: oila, er-xotin, nizo, oilaviy munosabatlar, psixodramma, nizo turlari, barkamol shaxs, stress, muammo, muloqot, ziddiyat, terapiya.

THE IMPORTANCE OF PSYCHODRAMA IN RESOLVING CONFLICTS IN FAMILY RELATIONSHIPS

Annotation

This article examines the importance of psychodrama in creating a healthy environment in the family, the formation of interpersonal relationships in the family, eliminating conflicts that arise in family relationships, psychodrama. It explains in detail what a person needs for self-realization, expressing his feelings and developing social skills, and gives practical recommendations.

Key words: family, husband wife, conflict, family relationships, psychodrama, types of conflict, versatile personality, stress, problem, communication, conflict, therapy.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОДРАМЫ В РАЗРЕШЕНИИ КОНФЛИКТОВ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация

В данной статье рассматривается значение психодрамы в создании здоровой обстановки в семье, формировании межличностных отношений в семье, устранении конфликтов, возникающих в семейных отношениях, психодрамы. Подробно объясняется, что необходимо человеку для самореализации, выражения своих чувств и развития социальных навыков, даются практические рекомендации.

Ключевые слова: семья, муж, жена, конфликт, семейные отношения, психодрама, виды конфликта, разносторонняя личность, стресс, проблема, общение, конфликт, терапия.

Kirish. Mamlakatimizda so'nggi yillarda oilalarda sog'lom muhitni yaratish, oila institutini mustahkamlab, oiladagi shaxslararo munosabatlarni shakllantirish va oila qadriyatlarini singdirish orqali oilaviy munosabatlarni barqarorlashtirishga bo'lgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, zarur me'yoriy-huquqiy asoslari yaratilib kelinmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 18-fevraldagi Farmonida "Biz uchun muqaddas bo'lgan oila asoslarini yanada mustahkamlash, xonadonlarda tinchlik-xotirjamlik, ahillik va o'zaro hurmat muhitini yaratish, jamiyat va oilada sog'lom va barqaror ijtimoiy-ma'naviy muhit hamda tinchlik, totuvlik va osoyishtalikni ta'minlash orqali oila institutini mustahkamlash, "Sog'lom oila - sog'lom jamiyat" g'oyasini hayotga tatbiq etishga yo'naltirilgan yagona davlat siyosatini olib borish"[1] g'oyasi negizida oila mustahkamligini ta'minlashga qaratilgan muhim vazifalar belgilandi.

Oila bu - o'zaro ijobiy munosabatlar asosida birlashgan ota-ona, bolalar, aka-ukalardan tashkil topgan bir guruh sanaladi. Oila kelajakdagi munosib vorislarimizni barkamol shaxs qilib tarbiyalaydigan, qadriyat hamda milliy an'analarimizni kelajak avlodga o'tkazadigan maskan sanaladi. Shuning uchun ham oila doimo davlatning asosiy e'tibor markazida turadi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 76-moddasida "Oila jamiyatning asosiy bo'g'inidir hamda jamiyat va davlat muhofazasida bo'lishi"[2] uni mustahkam himoyada ekanligini belgilab berilgan.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Oila va oilaviy munosabatlar, ularda yuzaga kelayotgan muammolarga bo'lgan qiziqish uzoq davrlardan beri jamiyatdagi har bir insonlar, olimlar, allomalar hamda donishmandlarni e'tiborida bo'lib kelgan. Mamlakatimizda o'zbek oilalarida o'zaro munosabat turlari va ijtimoiy-psixologik omillari, oiladagi psixologik muhitini sog'lomlashtirish, undagi shaxslararo munosabatlar, ota-onalarning o'zaro munosabatlarni farzandlar shaxsiga ta'siri masalalarini O'zbekiston psixolog olimlaridan F.Akramova, D.Abdullayeva, H.Abdusamatov, R.Dushanov, V.Karimova, X.Karimov, A.Kadirova, N.Lutfullayeva, G.Niyazmetova, Z.Rasulova, F.Ro'ziqulov, R.Samarov, U.Saribayeva, N.Sog'inov, B.Umarov, E.Usmanov, M.Utepbergenov, M.Fayziyeva, O'.Shamsiyev, G'.Shoumarov, U.Qodirov, G.Yunusova va boshqalar tadqiq etishgan. Oila kelajakdagi munosib vorislarimizni barkamol shaxs qilib tarbiyalaydigan, qadriyat hamda milliy an'analarimizni kelajak avlodga o'tkazadigan maskan sanaladi.

Mamlakatimiz hamda xalqimizning tinch va xotirjam bo'lishida oilalarning totuvligi ham katta ahamiyatga egadir. Hozirgi kunda oilalar orasida ajrimlar sonining ko'payib borayotganligiga oilalarda uchrab turadigan er-xotin o'rtasida nizolarning uchrab turishi ham ajrimlarga sabab bo'lmoqda. Jumladan, nizo atamasi "baxs, tortishuv, janjal, to'qnashuv, kurash"[3] degan ma'noni anglatadi. Oila tinch, mustahkam, halol-pok bo'lsa, jamiyat ham osoyishta va farovon bo'ladi.

Ming afsuslar bo'lsinki, so'nggi yillarda oilaviy ajrimlar ko'payib ketdi. Buning oqibatida esa qanchadan-qancha oilalarning obro'si to'kilmogda. Ajrim oqibatida "boshi ochiq" ayol va "bo'ydoq" erkaklar paydo bo'lib kelmoqda. Bu esa achinarli holdir.

Xalqimizning tinch va xotirjam bo'lishida oilalarning totuvligi ham katta ahamiyatga egadir. Oilalarda yuzaga kelayotgan nizolar, kelishmovchiliklar, tushunmovchiliklarda har bir oila a'zolarining ham bevosita ishtiroki mavjud bo'ladi. "Oilaviy nizolarda kimlar ishtirok etayotganiga ko'ra ularni quyidagicha asosiy turlarga ajratish mumkin:

- er-xotin o'rtasidagi nizolar;
- qaynona-kelin o'rtasidagi nizolar;
- qaynona-kuyov o'rtasidagi nizolar;
- ovsinlar o'rtasidagi nizolar;
- ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi

nizolar"[4].

Shu o'rinda, oilalarda yuzaga kelayotgan nizolarning bir qancha turlarini keltirib o'tdik. Shulardan eng xarakterlisidan biri bu er va xotin o'rtasidagi nizolardir. O'rinni savol tug'iladi: yaxshi niyatlar bilan oila qurgan yoshlarning o'zaro munosabatlarida nima sababdan janjallar, kelishmovchiliklar ro'y beradi? Er-xotin o'rtasidagi nizolarning yuzaga kelishiga asosan nimalar sabab bo'lmoqda?

Er-xotin o'rtasidagi nizolarning asosiy sabablariga quyidagilarni kiritishimiz mumkin:

1. Er-xotin o'zining "men"ining yuqoriligi, bir-biridan norozilik, turmush o'rtog'i tomonidan qadr-qimmatining buzilishi, bir-biriga e'tiborsizlik, hurmatsizlik munosabatida bo'lishi, bir-birini haqorat qilishi yoki asossiz tanqid qilish.
2. Turmush o'rtoqlarning bir-biridan jinsiy noroziligi (qoniqmasligi).
3. Er-xotinlarning bir-biridan ruhiy jihatdan noroziligi, (mos kelmasligi) (masalan depressiyaga tushishi, o'rtadagi mojarolar, turmush o'rtog'ining mehsizligi, g'amxo'rlik ko'rsatmasligi, e'tiborsizligi, uni tushunishni istamasligi).
4. Er-xotinlardan birining alkogol iste'mol qilishi, chekishi, qimor o'yinlari, giyohvand moddalar yoki boshqa narsalarga o'ta qaramligi.
5. Moliyaviy kelishmovchiliklar.
6. Er-xotin shaxsiy ehtiyojlari uchun xarajatlarni qondirilmaligi.
8. Qiziqish va dunyoqarashlarning nomutanosibligi.
9. Er-xotinlarning o'z-o'zidan chuqur norozi bo'lishi.
10. Bolalarni tarbiyalashda yuzaga keladigan kelishmovchiliklar.

Demak, o'zbek oilalarida yuzaga kelayotgan nizolarga sabab bo'ladigan ushbu omillarga qisqacha sharh berib to'xtalib o'tsak. Darhaqiqat, er-xotin o'zining "men"ining yuqoriligi, bir-biridan norozilik, turmush o'rtog'i tomonidan qadr-qimmatining buzilishi, bir-biriga e'tiborsizlik, hurmatsizlik munosabatida bo'lishi, bir-birini haqorat qilishi yoki asossiz tanqid qilish nizolarga sabab bo'la oladi. Chunki oilada ayol kishi turmush o'rtog'idan bir pog'ona past turishi lozimligi aytib o'tilgan.

Sharq mutafakkir olimlaridan biri bo'lgan Abu Ali ibn Sino ham oilalardagi shaxslararo munosabatlar, kelishmovchiliklar, ayollar masalasida ham o'z fikr mulohazalarini aytib o'tganlar: "Ayol aqlan dono, uyatchan, iboli, iffatli bo'lib, ko'p gapirmasligi lozim: u eriga bo'ysunmog'i, uni sevmog'i, farzandlar tug'ib, doimo halol, pok, to'g'riso'z, kamtar bo'lishi kerak, injiq bo'lmasligi, o'z iffati va obro'sini to'kmasligi lozim"[5] deb ta'kidlagan. Haqiqatdan ham, oilada ayol kishi turmush o'rtog'iga bo'ysunishi, farzandlarini tarbiyalashi, oilasiga mehribon bo'lib, o'z obro'sini saqlab yurishi hamda oilada aql bilan ish tutishi, injiqlik qilmasligi, oila a'zolari bilan xushmuomala

bo'lishi talab etiladi. Shundagina turmush o'rtog'i bilan tushunmovchiliklar kelib chiqishini oldi olinishi mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi. G'.Shoumarov o'zining "Oila psixologiyasi" nomli kitobida ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi kelishmovchilik, tushunmovchilik va nizolarni kelib chiqish sabablari to'g'risida to'xtalib o'tgan. Unga ko'ra ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi kelishmovchiliklar uchun zamin bo'lib quyidagilar xizmat qilishi haqida to'xtalib o'tganlar. Jumladan:

1. Dunyoqarashlar orasidagi mavjud farqning hisobga olinmasligi;
2. Yoshlarning bo'sh vaqtini mustaqil tashkil etishi, do'stlar tanlashdagi mustaqilligi, hissiyot sohasidagi mustaqilligi, modaga, bugungi kun talabiga mos kiyinishi, kasb tanlashdagi mustaqilligi, umr yo'ldoshi tanlashda mustaqilligi kabilarni ota-onalarining qarashlariga mos kelmasligi, zid ekanligi ikki avlod qarashlari orasida katta tafovut borligi;
3. Ota-onalarning ichkilikka ruju qo'yishi yoki or-nomusni yig'ishtirib qo'yib, buzquchilik qilishi farzandlari tomonidan katta tanqid ostiga olinishi;
4. Ba'zi bolalarni mehnat qilishga o'rgatilmaganligi va buning oqibatida yengil-yelpi hayot kechirishga o'rganib qolishi;
5. Ayrim yoshlarning farzandlik burchini unutib qo'yishi;

6. Ota-onalarning psixologik-pedagogik bilim saviyalari yetarli darajada emasligi, bola turli yosh bosqichlarida psixologik inqirozdan o'tishini bilmaslik natijasida yuzaga keladigan kelishmovchilik"[6]lardir. Haqiqatdan ham ota-ona va farzandlar o'rtasidagi nizolar kelib chiqishida farzandlar o'rtasidagi dunyoqarashlarni hisobga olinmasligi, ota-onalarning ichkilikka ruju qo'yishi, bolalarning dangasa yoki loqaydsizligi, ota-onalarning psixologik bilimi yetishmasligi asos bo'la oladi.

Oilalarda yuzaga kelayotgan turli ko'rinishdagi nizolarni bartaraf etishning bir qancha usullari mavjud bo'lib, bularning orasida eng ahamiyatli sifatida psixodrammaga to'xtalib o'tamiz. Psixodramma - bu teatrlashtirilgan namoyish orqali muammolarni hal qilishga intiladigan terapiya turi.

Psixodramma usuli turli xil ishtirokchilar o'rtasidagi psixologik muammolarni o'rganish, ichki ziddiyatlarni hal qilish va ularning ruhiy salomatligini yaxshilash uchun drammatizatsiya, rol o'ynash, dialog kabi bir qancha usullardan foydalanadigan terapiya turi hisoblanadi. Psixodramma yunonchadan tarjima qilinganda "ruhning harakati" degan ma'noni anglatadi. Bu XX asr boshlarida paydo bo'lgan birinchi psixoterapevtik usullardan biri bo'lib, psixoterapiya guruhining birinchi usuli sanaladi.

Psixodrammaning asoschisi psixiatr, psixosotsiolog va pedagog Ya.L.Moreno hisoblanadi. Ushbu terapiyaning shiori: "Menga aytimgan, menga ko'rsating". Darhaqiqat, insonlarga ta'sir ko'rsatishning eng samarali usuli bu unga aytish emas ko'rsatishdir. Inson eshitganlarining 10%ini, ko'rganlarining esa 50%ini eslab qoladi. Shunday ekan unga o'zining muammosini aytib emas balki ko'rsatib namoyish etib berilsagina, unga tushunib, anglab xulosa chiqarishi osonroq bo'ladi. Bu terapiyada qatnashchilar ishtirok etganda psixodramma orqali ijro etib berilayotgan muammoli holatlarni kuzatishlari natijasida voqealarni tahlil qilib, o'zlari uchun xulosalar chiqarib, ijobiy natijalarga erishishlari mumkin.

Xulosa va takliflar. Umuman olganda, psixodramma mashg'ulotlarida ishtirokchilar o'zlarining ruhiy holatlarini boshqa inson orqali ko'rgan holda, o'zlarining xatti-harakatlari va his-tuyg'ularini baholashlari, shuningdek, muayyan vaziyat ularning hayotiga qanday ta'sir qilishini osonroq tushunishlari mumkin bo'ladi. Shuning uchun ushbu terapiya shaxsiy muammolarni hal qilish uchun juda foydali vositalarni taqdim

etadi. Psixodramma orqali rol ijro etishning afzalliklari quyidagilar:

-Muammosi bor, ziddiyatga berilgan ishtirokchilar real hayotiy vaziyatlarni simulyatsiya qilib, amaliy tajriba orttirishga yordam beradi. Bu ularga real hayotda duch keladigan vaziyatlarga tayyorlanishga yordam beradi.

-Stressni kamaytirishga yordam beradi, rol o'ynash orqali ishtirokchilar stressli vaziyatlarda qanday harakat qilishlarini mashq qilib, bu kabi vaziyatlarda stressni qanday boshqarishni o'rganadilar va ziddiyatlarni oldini olishga ko'maklashadi;

-Shaxslarda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga jumladan, ishtirokchilar turli rollarni o'ynash orqali muloqot

ko'nikmalarini, tinglash va tushunishni, empatiya va muzokara qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi;

-Oilalarda yuzaga kelayotgan muammolarni, ziddiyatlarni hal qilish ishtirokchilar turli vaziyatlarda muammolarni hal qilish usullarini mashq qilib, bu ko'nikmalarni real hayotda qo'llashni o'rganadilar.

Umuman olganda psixodramma mashg'uloti, oilaviy munosabatlarda yuzaga keladigan har qanday nizolarni oldini olishda muhim o'rin tutadi. Rol o'ynash jarayonida ishtirokchilar o'zlarining his-tuyg'ularini, fikrlarini va xatti-harakatlarini anglab yetadilar va o'zlarini rivojlantirish imkoniyatlarini ko'radilar.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 18-fevraldagi "Jamiyatda ijtimoiy-ma'naviy muhitni sog'lomlashtirish, mahalla institutini yanada qo'llab-quvvatlash hamda oila va xotin-qizlar bilan ishlash tizimini yangi darajaga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5938-sonli Farmoni. www.lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. -T.: O'zbekiston, 2023. -B.43.
3. O'zbek tilining izohli lug'ati.uchinchi jild N-tartibli.tuzatilgan 2-nashri. T: "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" Davlat ilmiy nashriyoti. 2020. -B.37
4. G'.B.Shoumarov. Oila psixologiyasi. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma. Uchinchi nashr T.: "Sharq", 2010. -B.171
5. <http://reja.tdpu.uz/>
6. Ibaydullayeva U.R., Tirkasheva M.A. Oilada ajrimlar yuzaga kelishi va unga olib keluvchi sabablar. Zamonaviy ijtimoiy psixologiya: an'analar va istiqbollar. I xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Jizzax-2023.
7. Курбатов В.И. Конфликтология. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.