



ОИЛАВИЙ ИНҚИРОЗЛАР ВА ПСИХОТЕРАПИЯ ЁНАЛИШИНING АСОСЛАРИ

Дурсунов Сардор Ахмат ўғли

*Клиник психолог. Тошкент Тиббиёт Академияси,
педагогика ва психология кафедраси
sardor-dursunov@hotmail.com*

Оила ўзининг синхрон фаолиятида ўрнатилган боғланишлар туфайли қандайдир мувозанатда бўлган тизим сифатида намоён бўлади. Бу мувозанат фақат мобил, тирик ва ўзгарувчан ва янгиланадиган жойдан. Ижтимоий вазиятнинг ўзгариши, оиланинг ривожланиши ёки унинг аъзоларидан бири оила ичидаги муносабатларнинг барча тизимларини ўзгартириши билан учиб кетади ва ўзаро муносабатларни қуриш учун янги имкониятлар пайдо бўлиши учун шароит яратади.

Оила инқирози оила тизимининг барқарорлиги, гомеостатик жараёнларнинг бузилиши билан тавсифланади, бу оиланинг одатий усулларида умидсизликка олиб келади ва янги вазиятни енгиш учун ишончсизлик, эски бошқарув моделларини бажариш ўтади. Оила инқирози, икки турга ажратиб орқали ривожлантириш мумкин: ҳалокатли, оилавий муносабатларни бузилиши учун етакчи ва уларнинг яратиш учун хавф асраб-авайлаш. Оиланинг янги фаолият даражасига ўтиш имкониятларини ўз ичига олган конструктивликдир. Оиладаги инқирозли вазиятлар муаммосига оид адабиётларни таҳлил қилиш оилавий инқирозларни тавсифлашга бир қанча ёндашувларни аниқлашга имкон беради.

Инқироз тушунчаси - инқироз (юнончадан. кризис-йечим, бурилиш нуқтаси тизим мувозанатининг бузилиши, бирор нарсада кескин, кескин синиш, оғир ўтиш ҳолати, бирор нарсада кескин қийинчилик. "Инқироз" сўзи ҳаракатнинг ўзига хослиги, хавфлилиги ва зарурлигини акс эттиради. Инқироз қисқа муддатга дунё ҳақида ва ғоялар муҳим ўзгариш талаб ҳиссий ва руҳий стресс вазиятга сабаб бўлади.

Тадқиқотнинг кузатиш методи сифатида; биринчиси, оиланинг ҳаёт даврининг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш билан боғлиқ. Ушбу ёндашувга мувофиқ, кризислар ҳаёт циклининг босқичлари ўртасидаги ўтиш даври деб ҳисобланади. (Еидемиллэр масалан, Жустискис Б. Б., 2000). Улар "қариш", тўсиқлар ёки оиланинг ҳаётини айланиш жараёнининг бир босқичида етарли даражада мослашмаган тақдирда пайдо бўлади. Мисол учун, Б. Сатйр оиланинг ривожланишида 10 та муҳим фикрни аниқлайди..

1. ҳомиладорлик ва чақалоқ туғилиши.
2. одамнинг осони англаш ривожланишининг бошланиши.



3. боланинг ташқи муҳит билан алоқалар ўрнатади (боғча ёки мактабга боради).
4. бола ўсмирлик даврига ўтши.
5. шахс улгайши ва уйдан чиқади.
6. ёшлар турмушга чиқади, келин ва қайнонанинг мулоқотга киришида.
7. аёлнинг ҳаётида менопаузанинг бошланиши.
8. инсоннинг жинсий фаолиятидаги ўзгариш.
9. ота-она бобо-буви бўладилар.
10. Эр-хотиннинг бири вафот этади.

Шундай қилиб, оила ҳаётида инқироз билан бирга бир қатор босқичларни бошдан кечиради. Бу микрооила даражада барқарорлашган меъёрий инқирознинг негизида, одатда, катталар ёки боланинг тизимни ҳалокатга олиб келувчи индивидуал меъёрий инқироз ётади.

Иккинчи ёндашув оила ҳаёт йўлининг риштларини таҳлил қилиш билан боғлиқ; оилавий инқирозларни оила тизими барқарорлигига таъсир этувчи айрим кўринишлар ташкил этиши мумкин. Бундай кризислари оиланинг ҳаёт цикли босқичидан мустақил равишда вужудга келиши мумкин ва нораціонал деб аталади.

Учинчи ёндашув экспеэриментал тадқиқотлар давомида олинган оилавий ёки алоҳида қуйи тизимларидаги инқирозли вазиятларни билишга асосланади. Масалан, Плзак никоҳ муносабатларининг ривожланишидаги иккита муҳим даврни тасвирлаб бэрди (Плзак, 1973; сит. томонидан: Кратохвилле с, 1991).

Биринчи муҳим даври хотини турмуш ўртоғи 3 ва 7 йил ўртасида содир бўлади ва тахминан 1 йил давом этади. Унинг юзага келиши қуйидаги омиллар билан таъминланади: романтик кайфиятларнинг йўқолиши, севги даврида ва кундалик оилавий ҳаётда шерикнинг хатти-ҳаракатларида контрастларни фаол рад етиш, турмуш ўртоқлар орасидаги нарсаларга салбий қарашларни аниқлайдиган ва рози бўлмайдиган вазиятлар сонининг кўпайиши, шнинг намоён бўлишини ўргатиш, муносабатларнинг кейинги қисмларида тармоқлараро ҳамкорларнинг муносабатларида кескинликнинг ошиши. Инқирозли вазият, шунингдек, эр-хотиннинг ижтимоий ва иқтисодий аҳволини шартловчи айрим ташқи омиллар, ота-оналарнинг аралашуви ва бир ва бошқа эр-хотиннинг ўзгариши ёки айрим патологик шахс хусусиятлари туфайли тез пайдо бўлиши мумкин.

Иккинчи инқироз даври тахминан биргаликдаги ҳаётнинг 17-ва 25-йиллари орасида содир бўлади. Ушбу инқироз биринчисига қараганда камроқ, у 1 йил ёки бир неча йил давом этиши мумкин. Унинг пайдо бўлиши кўпинча ҳиссий беқарорлик, қўрқув феномени, турли соматик шикоятлар, боланинг ғамхўрлиги билан боғлиқ ҳис-туйғулари, аёлнинг ҳиссий қарамлиги, тез қариши ва эрининг жинсий ўзгариши ҳақида хавотирлари билан инволюция даврининг ёндашувига тўғри келади.



Каплан инқирознинг тўртта босқичини тасвирлаб берди:

1. Муаммони ечишнинг одатий усуллари рағбатлантирувчи кучланишнинг бирламчи ўсиши.
2. Улар таъсир кўрсата олмаган шароитда кескинлик янада ўсиш.
3. Кучланишнинг яна катта ортиши, ташқи ва ички шарқларнинг моблисацияларини кинглаштиради.
4. Бораётган безовталиқ, руҳий тушкунлик пайдо, иложсизлик ва умидсизлик ҳис-туйғуларини, шахси тартибсизлик - олдинги босқичларида қабул қилинган барча ҳаракатлар беҳуда бўлса.

Инқироз ҳар доим ҳам салбий маънога ега эмас. Хитой тилида "инқироз" тушунчаси "хавф-хатарга тўла имконият" деб таърифланади, чунки инсон шахсиятининг алоҳида ўсиши, озиқ-овқат инқирозидан ўтиб, турли қаршилиқларни бошдан кечирилади. Инқироз вазиятлар ва ҳаёт даврларида конструктив бартараф йўллари уларга шахсий ўсиши учун суб объектлар ресурсларини беради ва нозиқ-ишончли бирга ҳаёт бурилиш нуқталарини яратади.

Бугунги кунда мавжуд бўлган кризислар назариялари кризис воқеаларининг индивидуал даражадаги тажрибасини тавсифлайди, яъни шахснинг кризис воқеаларини бошдан кечириш жараёнини таҳлил қилади. Шунинг учун, иккинчиси ҳар доим бошқа бир қисми ҳисобланади, катта тизимлари (оила, профессионал, ижтимоий, ва бошқалар) ва улар билан диалектик муносабатда бўлиб, инқирозларнинг кечирилиш хусусиятини белгилайди.

"Норматив инқироз" тушунчаси 1948-йилда Е. Дувалл ва П. томонидан биринчи марта ишлатилган "оиланинг ҳаёт айланиши" атамаси билан боғлиқ.

Улар оилани динамик тизим деб ҳисоблаганлар, унинг фаолияти икки соҳанинг таъсири билан белгиланади: гомеостазнинг соҳаси ва гетэростазнинг соҳаси (динамика). Гомеостаз қонунига кўра, ҳар бир оила ўзининг ҳақиқий ҳолатини сақлаб қолишга, ҳаётнинг шу нуқтасида қолишга интилади. Гетэростаз билан ўзаро боғлиқликда ҳар бир оила тизими ўз ҳаётини синкли-ўзгарувчан босқичларнинг маълум кетма-кетлигидан ўтиши керак. Даврлаштиришни қуришда муаллифлар ғояларига таянганлар. Эриксон ва шахс психологиясининг бошқа мутахассислари даврлаштиришнинг асоси сифатида ҳаётнинг ҳар бир даврига хос бўлган вазифаларни кўриб чиқишни таклиф қилдилар.

К. Василева, оилаларда олинган тадқиқот натижаларига асосан, оила циклининг беш босқичини аниқлади (Алёшина Ю. Е., 1987):1. Оиланинг келиб чиқиши: жуфтларнинг нигоҳ қуришдан бошлаб биринчи фарзанднинг туғилишигача.

2. Болаларнинг туғилиши ва тарбияси: камида бир бола иш бошлангунга қадар участкада давом этади.



3. Оиланинг тарбиявий функциясининг тугаши: биринчи фарзанд ишининг бошланишидан то бошқа фарзанд ота-она қарамоғида қолмагунча бўлган давр.

4. Ота-онанинг фарзандлари билан бирга яшаши, гарчи бири билан боғлиқ оила бўлмаса ҳам.

5. Хотинлар ёлғиз ёки тегишли оилалар бўлган болалар билан яшайдилар.

Тизимли ёндашув доирасида оилавий ҳаёт циклининг биринчи батафсил тавсифи Ж. Ҳайлей (1973) китобида пайдо бўлди.

"Необычная психотерапия" асари инқироз белгилари кўпинча бир босқичдан иккинчисига ўтиш ғилдиракларида пайдо бўлишини ўрганади. Даврлар ўтиши давомида оила аъзолари бир-бирлари билан муносабатларини расмий қайта қуришни талаб қиладиган янги вазифаларга дуч келадилар. Ўз тараққиётининг янги босқичига ўтиш учун оила ўз таркибий ташкилотигаги ўзгаришларни яхшилаши, мавжуд вазиятга мослашиши ва янги обпаларини ишлаб чиқиши зарур. Ўтиш нуқталарида қариш даврлари инқироз даврлари билан алмаштирилади, уларнинг муваффақияти янги босқичларда оиланинг фаолиятига киради. Бироқ, бу ўзгаришлар, вазиятли шартланганлардан фарқли ўлароқ, улар воқеанинг инқироzi билан боғлиқ, адабиётда улар "норматив" деб белгиланган. Айнан шу лаҳзаларда оилада сабрсизлик билан амалга оширилган мақсадларга эришиш йўллари енди пайдо бўлган янги силкинишлар аъзоларини қониқтиришда самарали бўла олмайди.

Психологик ёрдам кўрсатиш асослари

Ушбу инқироз даврида эр-хотиннинг психологик ёрдами билан никоҳи, қоида тариқасида, ҳомиладорлик ва бола туғилгандан кейин юзага келадиган психологик қийинчиликларнинг нохуш психофизик келиб чиқиши билан боғлиқ. Тиббий-психологик адабиётларда ҳозирги вақтда туғруққа тайёргарлик ва туғруқдан кейинги давр билан боғлиқ етарли миқдордаги амалий машқлар мавжуд. Оилага турли босқичларда психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хос хусусиятларини кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир:

1. чақалоқ режалаштиришга қарор қилишдан олдин,
2. ҳомиладорлик пайтида
3. чақалоқ туғилгандан сўнг.

Фарзанд кўриш учун қарор қабул қилишда эр-хотинларга психологик ёрдам: энг муқобил булган бир қарор қабул қилиш масаласи бўйича, эр-хотиннинг бири зиммасига юкланади. Одатда, бу ҳақиқат бир жуфтликда чақалоқнинг туғилишини режалаштириш бўйича келишмовчиликлар билан боғлиқ бўлиб, бир турмуш ўртоғининг шубҳалари, кўрқув ва ташвишлари билан боғлиқ бўлиши мумкин. Бундай ҳолда, қўшма ташки томондан вазиятга керакли тавсия бериш учун иккинчи мутахассис ёрдами керак ва уларнинг асосий ёрдам алгоритми куйидагилар:

1. психологик муҳитни таъминлаш ва турмуш ўртоқлар учун диалогик макон яратиш.



2. Ҳар бир шерикнинг истаклари ва алоҳида шахсий кўрқувлари мавжут бўласа тушунтириш, чақалоқ туғилишини режалаштириш билан боғлиқ эътиқодларини таҳлил этиш;

3. Шурикларнинг фарзанд кўриш истаги/истамаслиги мотивини аниқлаш;

4. ёшларга қониқтирадиган қарор қабул қилишга қаратилган музокараларни осонлаштириш ва кўшимча усуллардан иборат;

Ҳомиладорлик даврида аёлга психологик ёрдам

Психолог-консультантнинг иши қуйидаги нуқталарга эътибор қаратиши керак:

она бўлишга тайёрланаётган аёлларга хос бўлиши мумкин бўлган ҳиссий ва хулқий кўринишлар ҳақида маълумот бериш, шунингдек, она образида бўлишга ҳар соҳадан тайёрланиш;

аёлнинг ҳомиладорликни қабул қилиш/қилмаслик фактини очиб беришда унинг ҳаётидаги ушбу ҳодисанинг маъносини тушуниш жараёнида қўллаб-қувватлаш;

аёл кишининг баданий "мен" ини қабул қилиш ва ўзгартиришда ёрдамлашувчи вазифалар; (махсус мутахасислар ёрдамида)

ҳар инсонда бўлгани каби, "мен" ичидаги болани ҳисси боғлиқ кўрқувларни ва эътиқодларини корректив қилиш;

Ички болаликни адекват ва ижобий образ остида ҳосил қилиш;

Хулоса: Ҳаётингизга ва келажакдаги ҳаётингизга нисбатан ҳақиқий истак ва умидларни аниқлаштириш муҳим аҳамиятга эгадир. Бунда яқин атроф-муҳит билан оптимал алоқа ўрнатиши лозим. Ҳиссиётларингизни шахслараро зиддиятларда тушунишда, ҳомиладорлик ҳолатига мослашишнинг ижодий йўллари топишда ва уларни амалга ошириш учун масъулиятни ўз зиммасига олишда ёрдам бериш. Ҳомиладор аёл ҳомиладорлик "optimal" ҳолатида ўз-ўзини тартибга солиш, энгиллик техникаси хисобланади. Туғриқдан кейинги депрессия белгиларини аниқлашда шифокор билан жамоада албатда психолог бўлиши тавсия этилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Eidemiller, Justickis B. B., 2000
2. Plzak, 1973; cit. tomonidan: Kratochville c, 1991
3. Alyoshina Yu. E., 1987
4. Ulugov, B. (2021). METHODOLOGY FOR THE USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES OF EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF VOCATIONAL EDUCATION. "YOSH OLIMLAR, MAGISTR VA IQTIDORLI TALABALARNING ILMIY FAOLIYATINI OSHIRISHDA ULARGA QARATILGAN KREATIV G 'OYALAR, YECHIM VA TAKLIFLAR" MAVZUSIDAGI KO'P TARMOQLI RESPUBLIKA ILMIY-ONLAYN KONFERENSIYASI.



5. Олиџирови Н. И., Зинкевиц-Куземкина Т. А., Велента Т.Ф. ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ- 2006
6. Oila psixologiyasi: Akademik litseylar va kasb-hunar kollejlari uchun / G'.B. Shoumarov tahr. ost. – Toshkent, 2009
7. Оилага психологик ёрдам кўрсатиш асослари / G.B. Shoumarov, У. Қодиров, И. Хожибоев -2014
8. Пирог, Г. В. (2021). Психологические особенности жизненных перспектив современной молодежи. *Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги*, 4-6.