

**OILAVIY ZO'RAVONLIK TAJRIBASI VA O'SMIRLARNING
O'Z-O'ZIGA MUNOSABATI O'RTASIDAGI PSIXOLOGIK BOG'LIQLIK**

Abdullayeva Dilrabo Baxtiyor qizi

Urganch davlat pedagogika instituti

Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

dilrabobaxtiyorovna@gmail.com , +998937519019

Annotatsiya. Mazkur tezisda oilaviy zo'ravonlik tajribasining o'smirlarning o'z-o'ziga munosabati shakllanishiga psixologik ta'siri masalasi tahlil qilinadi. O'smirlik davrida shaxsning o'zini anglashi, o'ziga baho berishi, o'z qadrini his qilishi va atrofdagilar bilan munosabatlarini qayta ko'rib chiqishi faol kechadi. Shu sababli aynan ushbu davrda oiladagi zo'ravonlik holatlarining takroriy yoki uzoq muddatli ta'siri shaxsning o'ziga nisbatan munosabatida salbiy o'zgarishlarni yuzaga keltirishi mumkin. Tezisda oilaviy zo'ravonlikning psixologik mexanizmlari, o'z-o'ziga munosabatning tarkibiy jihatlari hamda ular o'rtasidagi bog'liqlik nazariy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, o'smirlar bilan psixologik-dagnostik va korreksion ishlarni tashkil etish bo'yicha ayrim amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik, oilaviy zo'ravonlik, o'z-o'ziga munosabat, o'z-o'zini baholash, psixologik travma, shaxsiy rivojlanish, emotsional holat, psixologik salomatlik.

Kirish.

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda bola asta-sekin o'zini mustaqil shaxs sifatida anglay boshlaydi, o'z imkoniyatlari, tashqi ko'rinishi, xulq-atvori va ijtimoiy mavqeiga nisbatan munosabatini shakllantiradi. O'smirning "Men" obrazi va o'z-o'ziga munosabati uning keyingi shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi hamda emotsional barqarorligi uchun muhim psixologik asos bo'lib xizmat qiladi.

O'z-o'ziga munosabat shaxsning o'zini qanday qabul qilishi, o'z qadrini

qanday baholashi, o'z imkoniyatlariga ishonchi va o'ziga nisbatan emotsional munosabatini ifodalovchi murakkab psixologik hodisadir. V.V. Stolin va S.R. Pantileevlarning tadqiqotlarida o'z-o'ziga munosabat shaxsning o'zini anglash tizimi bilan uzviy bog'liq bo'lgan ko'p tarkibli hodisa sifatida talqin qilinadi [1].

Biroq o'smirning o'ziga nisbatan ijobiy yoki salbiy munosabati faqat uning individual xususiyatlari bilan belgilanmaydi. U yashayotgan ijtimoiy muhit, ayniqsa, oiladagi munosabatlar tizimi mazkur jarayonda katta ahamiyatga ega. Bola uchun oila dastlabki ijtimoiy muhit bo'lib, u o'zining qadr-qimmati, xavfsizligi va boshqalar tomonidan qabul qilinishi haqidagi tasavvurlarni, avvalo, yaqin insonlar bilan bo'lgan munosabatlari orqali shakllantiradi.

Shu nuqtayi nazardan oilaviy zo'ravonlikni faqat alohida bir nizoli vaziyat sifatida emas, balki bolaning psixologik rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omil sifatida o'rganish zarur.

Asosiy qism

Oilaviy zo'ravonlik tushunchasi keng mazmunga ega bo'lib, jismoniy, ruhiy, jinsiy va iqtisodiy zo'ravonlik shakllarini qamrab oladi. O'smirlarga nisbatan doimiy haqorat, kamsitish, qo'rqitish, tahdid qilish, mensimaslik yoki uning fikrini muntazam ravishda inkor etish ham psixologik zo'ravonlikning ko'rinishlari sifatida qaraladi. Bunday munosabatlar tashqi tomondan "tarbiya usuli" sifatida ko'rinishi mumkin bo'lsa-da, bolaning ichki psixologik dunyosida chuqur iz qoldirishi ehtimoli mavjud.

J. Bowlby tomonidan ishlab chiqilgan bog'lanish nazariyasiga ko'ra, bola va uning asosiy parvarishlovchisi o'rtasidagi munosabatlar keyinchalik shaxsning o'zi va boshqa insonlar haqidagi ichki tasavvurlarining shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi [2]. Bola o'zini xavfsiz his qiladigan, uning ehtiyojlari tinglanadigan oilaviy muhitda o'zining qadrliligi va qabul qilingan shaxs ekanligi haqidagi ichki tasavvurni shakllantirishi mumkin. Aksincha, doimiy qo'rquv, rad etilish yoki tajovuzkor munosabat mavjud bo'lgan muhitda "Men yetarlicha yaxshi emasman", "Meni hech kim qadrlamaydi" kabi salbiy kognitiv tasavvurlar paydo bo'lishi mumkin.

Ayniqsa, zo'ravonlik bolaning o'ziga nisbatan munosabatiga bevosita ta'sir qilishi mumkin. O'smir ko'pincha kattalarning unga nisbatan qilayotgan munosabatini o'zining shaxsiy qiymati bilan bog'laydi. Masalan, muntazam ravishda "sendan hech narsa chiqmaydi", "sen hech narsaga qodir emassan", "hammasiga o'zing aybdorsan" kabi iboralarni eshitadigan bola vaqt o'tishi bilan bunday baholarni o'zining ichki fikriga aylantirib olishi mumkin.

Bunday vaziyatda tashqi baho asta-sekin ichki o'zini baholash mexanizmiga aylanadi. Natijada o'smir o'z qobiliyatlarini past baholashi, xatolardan haddan tashqari qo'rqishi, tashabbus ko'rsatishdan qochishi yoki aksincha, tajovuzkor va himoyalalanuvchi xulq shakllarini namoyon qilishi mumkin.

A. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi nuqtayi nazaridan qaralganda, bola kattalarning xulq-atvorini kuzatish va takrorlash orqali muayyan xatti-harakat modellarini o'zlashtiradi [3]. Oilada nizolarni zo'ravonlik orqali hal qilish odatiy hol sifatida namoyon bo'lsa, o'smir bunday xatti-harakatni shaxslararo munosabatlarning "normal" shakli sifatida qabul qilishi mumkin. Shu bilan birga, u zo'ravonlikni boshdan kechirayotgan shaxs sifatida o'zini ojiz, himoyasiz yoki qadrsiz his qilishi ham mumkin.

Oilaviy zo'ravonlikning yana bir muhim jihat — uning o'smir shaxsida psixologik travma bilan bog'liq kechinmalarni shakllantirishidir. J. Herman travmatik tajribalar insonning xavfsizlik, ishonch, o'zini qadrlash va boshqa insonlar bilan munosabatlariga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ta'kidlaydi [4]. Oiladagi zo'ravonlik muntazam va uzoq davom etgan hollarda bu ta'sir yanada chuqurlashishi mumkin.

Bessel van der Kolk travmatik tajribaning insonning emotsional va fiziologik holatiga, xotira jarayonlariga hamda o'z tanasi va "Men"ini his qilishiga ta'sirini ko'rsatib bergan [5]. O'smirlik davrida bunday tajribaning mavjudligi shaxsning o'zini anglash jarayonini murakkablashtirishi mumkin.

Oilaviy zo'ravonlik va o'z-o'ziga munosabat o'rtasidagi bog'liqlikni quyidagi psixologik zanjir orqali tushuntirish mumkin:

Oiladagi zo'ravonlik → xavfsizlik hissining buzilishi → salbiy emotsional

kechinmalar → o'ziga nisbatan salbiy baholarning shakllanishi → o'z-o'ziga munosabatning pasayishi → ijtimoiy moslashuv va shaxsiy rivojlanishdagi qiyinchiliklar.

Mazkur jarayon har bir o'smirda bir xil kechmasligini alohida ta'kidlash lozim. Zo'ravonlikni boshdan kechirgan barcha o'smirlarda ham past o'z-o'zini baholash yoki psixologik muammolar majburiy tarzda yuzaga keladi, degan xulosaga kelish ilmiy jihatdan noto'g'ri bo'ladi. Bu yerda individual psixologik xususiyatlar, qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit, tengdoshlar bilan munosabat, maktab psixologi yordami, boshqa katta yoshdagi ishonchli insonlarning mavjudligi va o'smirning psixologik rezilyentligi muhim himoya omillari bo'lishi mumkin.

Shuning uchun oilaviy zo'ravonlikning psixologik oqibatlarini baholashda faqat zo'ravonlik faktining mavjudligi emas, balki uning davomiyligi, takrorlanish chastotasi, shakli, zo'ravonlik qiluvchi shaxsning bola uchun ahamiyati hamda o'smirning ushbu vaziyatni subyektiv idrok etishi ham hisobga olinishi kerak.

O'z-o'ziga munosabatni o'rganishda psixodiagnostik yondashuvlardan foydalanish o'smirning ichki psixologik holatini chuqurroq anglash imkonini beradi. Jumladan, Rosenbergning o'z-o'zini baholash shkalasi o'smirning o'z qadrini umumiy baholash darajasini aniqlashda qo'llanishi mumkin [6]. V.V. Stolin va S.R. Pantileevlarning o'z-o'ziga munosabat metodikasi esa o'ziga hurmat, o'zini qabul qilish, o'ziga qiziqish va boshqa komponentlarni kompleks o'rganish imkonini beradi [1].

Oilaviy zo'ravonlik tajribasini aniqlashda esa o'smirning zo'ravonlikning turli shakllariga duch kelish darajasini baholovchi maxsus diagnostik vositalardan foydalanish mumkin. Bunda faqat so'rovnoma natijalariga tayanib qolmasdan, psixologik suhbat, pedagogik kuzatuv va zarur hollarda boshqa mutaxassislarning xulosalarini ham hisobga olish maqsadga muvofiq.

O'smir bilan ishlash jarayonida psixologning vazifasi faqat muammoni aniqlash bilan cheklanmasligi kerak. Eng avvalo, o'smir uchun psixologik xavfsizlik muhiti yaratilishi, uning his-tuyg'ularini inkor etmaslik, ayblamaslik va zo'ravonlik uchun javobgarlikni bolaning zimmasiga yuklamaslik zarur.

Psixologik yordamning muhim yo'nalishlari sifatida emotsiyalarni anglash va boshqarish, o'z-o'zini ijobiy qabul qilish, real va adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantirish, shaxsiy chegaralarni anglash, xavfsiz muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash manbalarini faollashtirishni ko'rsatish mumkin.

Xulosa

Oilaviy zo'ravonlik o'smirning jismoniy xavfsizligiga tahdid solish bilan bir qatorda, uning o'z-o'ziga munosabati va shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, muntazam psixologik bosim, haqorat, kamsitish va rad etilish o'smirning o'z qadrini his etishiga, o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchiga va "Men" konsepsiyasining shakllanishiga ta'sir qilishi ehtimoli yuqori.

Shu bilan birga, oilaviy zo'ravonlik va o'z-o'ziga munosabat o'rtasidagi bog'liqlikni bir tomonlama sabab-oqibat munosabati sifatida talqin qilish to'g'ri emas. Mazkur bog'liqlik individual psixologik xususiyatlar va ijtimoiy muhit bilan birgalikda shakllanadi. Shu sababli o'smirlarning psixologik holatini o'rganishda kompleks diagnostik yondashuvdan foydalanish, oilaviy va maktab muhitining xususiyatlarini hisobga olish hamda zarur hollarda psixokorreksion yordamni tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Demak, oilaviy zo'ravonlikka duch kelgan o'smirlarning o'z-o'ziga munosabatini o'rganish nafaqat muammoning psixologik oqibatlarini aniqlash, balki ularning shaxsiy resurslarini aniqlash va psixologik yordamning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish uchun ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Столин В.В., Пантеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. – М.: МГУ, 1988.
2. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. – New York: Basic Books, 1969.
3. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.

4. Herman J.L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. – New York: Basic Books, 1992.
5. van der Kolk B.A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. – New York: Viking, 2014.
6. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. – Princeton: Princeton University Press, 1965.
7. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
8. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton & Company, 1968.
9. Nishonova Z.T. Yosh davrlar psixologiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019.
10. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2011.