



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**ALISHER NAVOIY NOMIDAGI
TOSHKENT DAVLAT O‘ZBEK TILI VA ADABIYOTI
UNIVERSITETI**

**ARAPBAYEVA DAMEGUL KURBANOVNA
NORKULOVA NARGIZA TASHPULATOVNA**

**OILAVIY MUNOSABATLAR
PSIXOLOGIYASINING NAZARIY VA
AMALIY MASALALARI**

Metodik qo‘llanma

**ARAPBAYEVA DAMEGUL KURBANOVNA
NORKULOVA NARGIZA TASHPULATOVNA**

**OILAVIY MUNOSABATLAR
PSIXOLOGIYASINING NAZARIY VA
AMALIY MASALALARI**

Metodik qo‘llanma

Bosishga 2019-yil may oyida ruxsat etildi.

Bosmaxonaga 2019 yil iyun oyida berildi.

Times New Roman harfida terilgan.

Qog‘oz bichimi 60x84¹/₆₄. Bosma tobog‘i 7.

Adadi 200 nusxa. Buyurtma № 01/34

«GOLD-PRINT NASHR» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: Toshkent sh. Chilonzor t.

Furqat k., 174 uy.

Toshkent – 2019

Arpabayeva Damedul Kurbanovna, Norkulova Nargiza Tashpulatovna. O'ila viy munosabatar psixologiyasining nazariy va amaliy masalalari. // Metodik qo'llanma // – T.: "GOLD-PRINT NASHR" nashriyoti 2019. – 112 b.

Mualliflar:

Arpabayeva D.K. – Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti "Ijtimoiy-gumanitar fanlar" kafedrasi dotsenti.v.b., psixologiya fanlari nomzodi
Norkulova N.T. – O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruv Akademiya goshidagi Yoshlar muammolarini o'rganish va istiqbolli kadrlarni tayyorlash instituti "Boshqaruv psixologiyasi va hiderlik" kafedrasi dotsenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Mas'ul muharrir:

I.N.Aslonov – psixologiya fanlari nomzodi

Taqrizchilar:

Mullabayeva N.M. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent
Aslonov I.N. – psixologiya fanlari nomzodi

Mazkur metodik qo'llanma Shariq mutafakkirlarning o'ila xususidagi psixologik qarashlari, o'ila psixologiyasiga doir mamlakatimiz va jahon psixologiyasi fanida qo'liga kiritilgan so'ngi ilmiy-nazariy ma'lumotlar, o'ila viy munosabatar, o'ila ga qo'shashtuv, shaxslararo munosabatar va nizoli vaziyatlarni hal etish usullari, o'iladagi ziddiyatlarning oldini olish va o'ila barqarorligiga mo'ljallangan amaliy psixologik metodikalari va ijtimoiy-psixologik treaminglarni o'z ichiga olgan.
Ushbu qo'llanma o'zbek tili va adabiyoti yo'nahishida tahsil o'layotgan talabalar, professor-o'qituvchilarga, shuningdek, ijtimoiy psixologiya sohasida tadqiqotlar olib borayotgan magistr va doktorantlarga hamda o'ila qurish davridagi talaba-yoshlarga, o'ra-onalarga, psixolog, pedagog mutaxassislariga mo'ljallangan.

Ushbu metodik qo'llanma Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti O'quv-uslubiy kengashining 2019-yil 18-apreldagi 9- sonli viy' ilish qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9943-3549-8-5

© "GOLD-PRINT NASHR" nashriyoti 2019
© Arpabayeva D.K., Norkulova N.T., 2019

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. OILAVIY MUNOSABATLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	
1.1. Sharq mutafakkirlarining oila haqidagi qarashlari	5
1.2. Oila psixologiyasining zamonaviy talqini.....	15
1.3. Oiladagi ijtimoiy-psixologik moslashuv	24
II BOB. OILAVIY MUNOSABATLARGA DOIR AMALIY TAVSIYALAR	
2.1 Oilaviy nizolarni hal etishda V.Satir usulidan foydalanish	32
2.2. Oilaviy munosabatlarni tadqiq etish metodikalari.....	38
2.3. Nizoli oilalar bilan ishlashda korporativ trening texnologiyalaridan foydalanish.....	76
XULOSA	102
TAVSIYALAR	104
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI	105

KIRISH

Mustaqillik sharofati bilan mamlakatimizda ma’nan barkamol, jismonan sog’lom, intellektual yetuk avlodni tarbiyalashga katta e’tibor berilmoqda. Bunday sharoitda oilada farzand tarbiyalash borasidagi an’analimiz davr ruhi va ehtiyojlari bilan chambarchas bog’lanib, yanada o’z ahamiyatini yaqqolroq namoyon etmoqda. Shu sababli oilani mustahkamlash, uning ma’naviy-axloqiy tarbiya borasidagi o’rnini kuchaytirish masalasi davlatimiz siyosatining asosiy bo’g’inini tashkil etmoqda.

Mustaqil taraqqiyot va rivojlanish yo’lidan borayotgan O‘zbekiston Respublikasida huquqiy-demokratik davlat va erkin fuqarolik jamiyati qurish jarayonida uning yaxlitligini kafolatlovchi oila institutini mustahkamlash borasida istiqbolga yo’naltirilgan aniq siyosat olib borilmoqda. Amalga oshirilayotgan islohotlarning barchasi oila va har bir fuqaroning manfaatini ijtimoiy va psixologik jihatdan qo’llab-quvvatlashga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

Oila qurish ulkan voqea. Bu nafaqat milliy, balki umumbashariy qadriyat. Ulug’ allomalarimizning oila qurishga, uylanishga da’vat etganlarida, ota-bobolarimizning kelin-kuyov ajdodlarini surishtirishlarida ham jisman, ham ruhan barkamol kelin yoki kuyov tanlash masalasiga naqadar jiddiy e’tibor qaratilganini ko’ramiz. Ayniqsa qizlarning bu borada ko’proq va jiddiyroq “imtihon”ga solinishlari zahirida buyuk hikmat bor. Yangi oilaviy juftlikning tashkil topishi uning a’zolaridan o’zlarida nikohgacha mavjud bo’lmagan integrativ sifatlarni shakllantirishlarini taqozo etadi. Bir vaqtning o’zida oila qurish kelin-kuyovlarning anglagan holda nimalardandir o’zlarini chegaralashlariga roziliklari hamdir. Yosh oila tizim sifatida ma’lum sharoitlarda uning elementlarini qo’llab-quvvatlovchi o’zini o’zi boshqarish mexanizmlarini ham shakllantiradi. Mazkur mexanizmlar oilaviy hayotning turli sohalaridagi tipik xulq-atvor normalaridir.

39. Утєнергєнов М.А. Социальные и этнопсихологические особенности Каракалпакской семьи. Дис. ... канд.психол.наук. – Ташкент: 1999. – 154 б.
40. Fayziyeva M.X. Oila barqarorligiga shaxslararo munosabatlar ta'sirining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari (er-xotin misolida). Psixologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – Tashkent: 2005. – 185 b.
41. Faxr-ul Banot Sibg'atulloh qizi. Oila saboqlari. – Tashkent: "Yozuvchi", 1992. – 96 b.
42. Хельс, Г. Посредничество в разрешении конфликтов: Теория и технология (пер. с нем. Яковлевой Е.) / Г. Хельс. - Москва: "Машиностроение", 2015. - 144 с.
43. Хидоя: комментарии мусульманского права. Книга // Глава I. О никох или браке, С.121-125. Глава II. Об опеке и равенстве между брачавшими сторонами. Раздел. О кафолате или равенстве. – Ташкент: "Узбекистан". 1997. – С. 139-156.
44. Шабельников В.К. Психология души. – М.: "Изд-кий центр Академия", 2003. – 240 с.
45. Шнейдер Л.Б. Основы семейной психологии. М., 2003. – 341 с.
46. Shoumarov G.B. Oila psixologiyasi: Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida o'quvchilarning o'quv qo'llanmasi / G.B. Shoumarov tahtiri ostida / – Tashkent: "Sharq", 2008. – 296 b.
47. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Изд-во ПИТЕР, Серия "Мастера психологии", 1999. – 656 с.
48. Yusuf Xos Hojib. Qutadg'u bilig. – Tashkent: "Yulduzcha", 1990. – 192 b.
49. Hasanov S. Xorazm ma'rifati – o'lam ko'zgasi. – Tashkent: "O'qituvchi", 1996. – 304 b.
50. <http://alcoraund.ru/poleznye-privychki/tajm-enedzhment/uprazhneniya-dlya-treninga-po-tajm-menedzhmentu.html>

Ma'lumki, psixologik moslashuv sotsumdagi normalar va qadriyatlarini o'zlashtirish orqali amalga oshiriladi. U o'zaro ta'sirda, jumladan atrofdaagi odamlar bilan muomalada va aktiv faoliyatda namoyon bo'ladi. Oilaга moslashuv ham o'z ichiga yuqoridagi komponentlarni qamrab oladi va oilaviy hayot bilan tanishuv, unga asta-sekinlik bilan kirib boshish jarayoni sifatida boshlanadi. Bu davr juda qiyin hisoblanadi, chunki natqat muomala va faoliyatni qayta qurishni, balki yosh er-xotinlarning o'z ehtiyoj-motivatsion sohalarini qayta ko'rib chiqishlarini, o'zini o'zi anglashning yangi darajasini, ijtimoiy muhit bilan yangi aloqalarini shakllantirishlarini taqozo etadi. Yangi tuzilgan oilada bir qator moddiy, psixologik, ijtimoiy-psixologik xarakterdagi qiyinchiliklar va muammolarni yengishga to'g'ri keladi. Oila-nikoh moslashuv jarayoni ganchalik samaraliigiga qarab yosh oilaning barqaror yoki beqarorligi haqida xulosa chiqarish mumkin. Moslashuv samaradorligi esa bir qancha omillar - ijtimoiy muhit sharoitlari va talablari, insomning mulqotomandlik, o'zgalat bilan hamkorlik va kooperatsiyaga intilish, hammadard va hamafatas bo'la olish gobiliyatlariga, o'z hissiyotlari va emotsiyalarini nazorat qilish hamda kundalik stresslarni yenga olish malakasiga bog'liq bo'ladi.

Mazkur metodik qo'llanmada "oila" deb atalmish maskanning inson baxti-saodatiga ta'sirini yuksak ma'naviy merosimiz namoyondalari bo'lmish Sharq mutafakkirlarining qarashlarida qay tarzda bayon etilganligi, oilaviy hayotga moslashuvning ijtimoiy-psixologik jihatlari, shaxslararo munosabatlar va nizoli vaziyatlarini hal etish usullari, oiladagi rollar taqsimoti, oiladagi nizolarni boshqarishda V.Satir usuli, oilaviy nizolar tuftayli stress holatiga tushgan oilalarda guruhiy terapiya mashg'ulotlari, nizoli oilalar bilan ishlashda korporativ trening texnologiyalaridan foydalanish uslublari har tomonga tahlil va talqin etib berilgan.

27. Мудрик А.В. Социализация и воспитание. – М.: Изд-во Сентябрь, 1997. – 96 с.

28. Muhiddin S. Oila va shar'iy nikoh odoblari. – Toshkent: “Movarounnahr”, 1999. – 80 b.

29. Назырова Л.С. Национальные стереотипы русских и казахов. Дис. ... канд. психол. наук. – М.: 2001. – 206 с.

30. Нормбетов Т.Б. Социально-психологические особенности казахских семей проживающих в Узбекистане. Дис. ...канд. психол. наук. – Ташкент: 2008. – 227 с.

31. Обозов Н.Н. Факторы устойчивости брака / Н.Н.Обозов, А.Н.Обозова // Семья и личность: (Психол.- пед., социол. и мед. Псих. пробл.) : тез. докл. / под ред. А.А.Бодалева. М.: 1981. – 235 с.

32. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. – М.: “Горбунок”, 1992. – 223 с.

33. Rahimov S. Abu Ali Ibn Sino. Ta'lim va tarbiya haqida. – Toshkent: “O'qituvchi”, 1967. – 99 b.

34. Rizouddin ibn Faxruddin. Oila. / Tarjimon: T.Ziyoev. – Toshkent: “Mehnat”, 1991. – 64 b.

35. Salayeva M.S. O'zbek oilalarida ota-ona va farzandlar o'zaro munosabatlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – Toshkent: 2005. – 198 b.

36. Salayeva N. Xorazm oilalarining etnopsixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – Toshkent: 2002. – 180 b.

37. Samarov R.S. Tojik oilasida er-xotin nizolarining ijtimoiy va etnopsixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – Toshkent: 1997. – 141 b.

38. Uzaqov H., G'oziyev E.G., A.Tojiyev A. “Oila etikasi va psixologiyasi” qo'llanma. – Toshkent: “O'qituvchi”, 1992. – 128 b.

I BOB. OILAVIY MUNOSABATLARNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

1.1. Sharq mutafakkirlarining oila haqidagi qarashlari

Jamiyatning turli davrlarida oila masalasi olimlarning diqqat markazida bo'lib kelgan. Jumladan, Sharq mutafakkirlari va davlat arboblari – Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Amir Temur, Alisher Navoiy, Shal (Tilyeuke) Kulkeo'g'li, Ahmad Donish, Abay Qo'nanbayev, Rizouddin ibn Faxruddin, Faxr-ul Banot Sibg'atulloh qizi, Abdurauf Fitrat va boshqalarning asarlaridagi oila-nikoh munosabatlari, oiladagi shaxslararo munosabatlar, ota-onaning vazifalari, farzandlar burchi haqida g'oyatda ibratli maslahat va o'g'itlari bayon etilgan.

Zardushtiylikning muqaddas kitobi “Avesto”da keltirilgan oila va shar'iy nikoh odoblari, ota-onalar va farzandlar munosabati, ularning burch va vazifalari, uylanish va kelin tanlash xususidagi g'oyatda qimmatli fikrlar bugun ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Shuningdek, “Avesto”da oila nikoh munosabatlari, oilaviy burch va farzand tarbiyasi xususida bir qator fikrlar bayon qilingan. Unda oila boshlig'i “Nmanapati”, uning xotini “Nmanapatni” shaklida berilgan. Kitobda “Vira”, ya'ni erkak kishi axloqiy yo'l-yo'riqlarni o'zlashtirish bilan birga, oila qurish va farzand to'g'risida o'ylash zarurligi, erkak kishi roppa-rosa 16 yoshdan uylanib, bir nechta xotin olish huquqiga ega ekanligi, birinchi xotin hamma vaqt boshqalarga bosh bo'lishi haqidagi ma'lumotlar ham bor. “Avesto”da qarindoshlarning o'zaro oila qurishi qat'iy man etilgan. Qavm va urug' qonini toza, avlodni benuqson saqlash uchun shunday qilingan. Unda ko'p bolali oilalarga davlat hisobidan nafaqa tayinlash lozimligi, bir yo'la 2-3 ta tuqqan ayollar mukofot olishga sazovor ekanligi uqtiriladi [49].

Markaziy Osiyo xalqlarining “Alpomish”, “Kuntug'mish”, “Go'ro'g'li”, “Oysuluv”, “Layli va Majnun”, “Yusuf va Zulayho”, “Manas”, “Qizibek”, “Qozi Kurpesh Bayan suluv” kabi dostonlarida

15. Жарыкбаев К. Қазақ психологиясының тарихы. – Алматы: “Қазақстан”, 1996. – Б. 160 б.
16. Jo‘tayeva Sh.Sh. Tojik oilasida nikohdan qoniqishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari (Buxoro viloyati materiallari asosida). Psixologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – Toshkent: 2004. – 132 b.
17. Карабаева О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. – М.: Гардарики, 2008. – 320 с.
18. Karimov X.K. O‘zbek oilalarida er-xotin nizolarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – Toshkent: 1994. – 142 b.
19. Karimova V.M. Yoshlarda o‘zbek oilasi to‘g‘risidagi ijtimoiy tasavvurlar. Psixologiya fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – Farg‘ona. 1994. – 310 b.
20. Karimova V.M. Salomatlik psixologiyasi. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2005. – 26 b.
21. Karimova V., Akramova F., Xonqulova N. Mustahkam oila – mahalla tayanchi – T.: “A.Navoiy nomidagi O‘zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti”, 2009. – 58-60 b.
22. Karimova V.M. Oila psixologiyasi: Darslik. Pedagogika oliygo‘hlar talabalar uchun // Muallif: V.M.Karimova. – T.: “Fan va texnologiya”, 2008. – 170 b.
23. Кон И.С. Психология ранней юности. Книга для учителя. – М.: “Просвещение”, 1989. – 255 с.
24. Лисова А.В. Психология семьи. – Владивосток, 2003. – 48 с.
25. Mamatov M.M. Etmopsixologiya. – Toshkent: 1999. – 60 b.
26. Norkulova N.T. Affiliatsiya motivi talabalar ma‘naviy qiyofasini shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omil // Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – T.: “O‘ZMU”, 2017. – B. 130-141

erkak va ayol o‘rtasidagi sof insoniy munosabatlار, muhabbat, sadogat, yorga vafو mavzusi tarannum etilgan. Ayol doimo erkak kishiga sodiq do‘st va yor, oqila, topqir, oilaviy tinchlikning posboni sifatida ulug‘langan. Ayol – oilaga fayz kirituvchi farishta timsoliga aylangan.

Yugorida sanab o‘tganlarimiz – “Alpomish”, “Qizibek” va “Manas” kabi mashhur dostonlarimizda nikoh tuzishga oid odatlarda yigitingiz jismoniy qobiliyatlariga alohida ahamiyat berilgan. Yigitingiz jismoniy qobiliyatini sinab ko‘rtilgan. Masalan, uning qizga munosib yoki nomunosib ekanligini aniqlash uchun o‘t poygasi, kamonda nishonga urish, uzogqa o‘q uzish, kurash tushish kabi sport musobaqalari o‘tkazilgan. Shuningdek, bu tanlov “Qiz quvmog‘”, “Tortishmachoq”, “Oltibog‘an” kabi xalq o‘yinlarida o‘z ifodasini topgan. Bu dostonlar qadimgi davrda yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash an‘analari haqida bizga to‘liq tasavvur va ma‘lumot bera oladi.

Mugaddas dinimiz Islomda, uning asosiy manbalari hisoblangan Qur‘oni Karim va hadislarda bo‘ljak oilaning vujudga kelishiga alohida e‘tibor berilgan hamda farzandlarining nasli pok bo‘lishini hisobga olib, bo‘ljak qaynata va qaynonalarini tamlash zaruriyati o‘ziga xos tarzda bayon etilgan. Kelin yoki kuyov qilmog‘chi bo‘lgan har bir ota-onaning bo‘ljak qudalar naslini surishtirishlari yoxud har bir musulmon o‘zining “yetti pushti”ni bilishi lozim, degan talablar ham islomiy ma‘naviyatdan kelib chiqqan, Qur‘oni Karimning “Bagara”, “Niso” suralarida oila, oilaviy munosabatlار va oilaviy tarbiya masalalariga alohida urg‘u berilgan [49].

B.Marg‘inoniyning “Hidoya”sida kelin tushirish va qiz chiqarishning talablari “kafolat” tushunchasida ifodalaniishi yoziladi. “Kafolat” – er va xotin o‘rtasidagi tenglikni bildiradi. Nikohda ikki chiqarishning talablari “kafolat” tushunchasida ifodalaniishi yoziladi.

B.Marg‘inoniyning “Hidoya”sida kelin tushirish va qiz tarbiya masalalariga alohida urg‘u berilgan [49].

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Абай Ибрагим Кунанбаев. Слова назидания. / Пер. с каз. – Алматы: “Рауан”, 1995. – 135 с.
2. Abdurauf Fitrat. Oila yoki oila boshqarish tartiblari. – Toshkent: “Ma’naviyat”, 2000. – 111 b.
3. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: “A.Qodiriy nomidagi xalq merosi”, 1993. – 224 b.
4. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: Социально-психологические проблемы. – М., 1990. – 170 с.
5. Alisher Navoiy. Mahbub-ul-qulub. – Toshkent.: 1966. 13-Том. – 244 b.
6. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: “Наука”, 1977. – 380 с.
7. Анисимов О.С. Акмеология и методология: проблемы психотехники и мыслетехники. – М.: РАГС, 1998. – 772 с.
8. Антонов А.И. Семья: функции, структуры, теории семейных изменений. Курс лекций / А.И. Антонов.– М.: Знание, 2009. – 198 с.
9. Ahmad Donish. “Navodir ul-vaqoe’”, – Dushanbe: “Donish”, 1989. – 339 b.
10. Анцупов, А. Я. Конфликтология. Учебник / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - М.: Питер, 2015. - 528 с.
11. Beruniy. Minerologiya. – М.: – 1963. – 256 с.
12. Волкова А.Н., Трапезникова Т.М. Методические приемы диагностики супружеских отношений // Вопросы психологии. – 1987. - №4. – 94 с.
13. Гозман Л.Я., Ю.Е.Алешина Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы // Психологический журнал. – 1991. - № 4. – 64 с.
14. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты / С.И. Голод. – Л.: ЛГУ, 2004. – 190 с.

a'lodir. Lekin kelin biroz quyiroyq darajada bo'lsa hech gap emas. Shunki er oila rahbaridir. Ammo aksincha bo'lsa, kelin o'zini kamsitilgan hisoblashi mumkin. Buning ustiga kuyovning oila rahbari sifatidagi mavqeyiga putur yetadi [43].

Toshga o'yib yozilgan yodgorliklar ichida o'zining ta'lim-tarbiyaviy g'oyalari bilan ma'naviy meros qoldirganlardan biri – Qo'rqit ota o'git-nasihatlaridir.

VIII – IX asrning mashhur qozoq kuychisi, musiqashunos, olimlardan biri – Qo'rqit edi. Olim o'git-nasihatlarini, aforizmlarining tarbiyaviy ahamiyati katta. Qo'rqit ota ota-onani hurmat qilish, qadrlash, oilaviy munosabatlar, yigit bilan qiz tarbiyasi, inson xarakterining turli xil sifatleri xususida keyingi avlodga ibrat bo'larli pand-nasihatlar qoldirgan. Masalan, onadan ibrat olmagan qiz yomon, otadan o'rnak olmagan o'g'il yomon. Bunday farzand xalqning boshini birlashtirib, uyidan ovqat berishga ham yaramaydi, degan so'zlar kishini o'yga toldirmay qo'ymaydi. Qo'rqit ota ayollar xarakteriga psixologik jihatdan alohida ahamiyat qaratadi va ularni guruhga ajratadi. Ayollarning bir guruhi oilaning tayanchi, mehmondo'st, unib-o'sgan ayollar bo'lsa, ikkinchisi – insofsiz, sabrsiz; uchinchisi – g'iybatchi, tozalikka rioya qilmaydigan ayollar bo'ladi [15].

Dunyoga mashhur olim, ma'rifatparvar Abu Nasr Farobiy (873-950) inson kamoloti, baxti, ta'lim va tarbiyasi, axloqi, dinga munosabati haqidagi qarashlarini mashhur “Fozil odamlar shahri” va “Baxt-saodatga erishuv haqida” asarlarida bayon etadi [3]. Farobiy keraksiz urf-odatlardan (hozir ham oilaviy hayotda, er-xotin munosabatlarida uchraydi) voz kechish, baxt – saodatga erishish yo'llari haqida gapirib shunday deydi: “Rahbarlar (er yoki xotin) “yomon odatlarni o'zida ifodalovchi o'tmishni ham o'zgartirmog'i kerak. Aks holda o'tmish talablariga rioya etib, uning kayfiyati saqlansa, turmushda hech qanday yengillik, o'zgarish va o'sish ham bo'lmaydi”. Shuningdek, “Baxt saodatga erishuv yo'lida nimaiki (bilim, odob-axloq, kasb-hunar) yordam bersa, uni saqlamoq,

yaratadi. Shuningdek, qurilayotgan yosh oilalarning nikoh-oila munosabatlari yanada mustahkam bo'lishiga zamin yaratadi.

6. Hozirgi kunning davr talabidan kelib chiqqan holda ota-onalarning psixologik va huquqiy bilimni oshirish, xotin-qizlar va voyaga yetmagan yoshlarda psixologik va huquqiy madaniyatni shakllantirish uchun mahalla, korxon va tashkilotlarda doimiy ishlaydigan shaxslar uchun "Oila huquqiy savodxonligini oshirish", "Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash", "Oila psixologiyasi" o'quv kurslarini takomilllashtirish zarur.

mustahkamlamog nimaiki zararli bo'lsa, uni foydali narsaga aylantirishga harakat qilmoq zarur"ligini ta'kidlaydi [3].

Sharq mutafakkirlaridan yana biri Abu Rayhon Beruniy (973–1048) ning oilaviy munosabatlari haqidagi qarashlari ham alohida e'tiborga loyiqdir. Beruniy o'z qarashlarida, ayniqsa, xotin-qizlar tarbiyasiga alohida e'tibor qaratadi. U o'zining "Minerologiya" asarida oila qurayotgan qizlarga ota-onaning nasihatlarini keltirib, oiladagi tinchlik, totuvlik, baxtiyorlik ko'proq ayollar zimmasiga tushishini ta'kidlaydi va shunday yozadi:

"Ey qizim! Sen o'rganagan uyngdan ketib, notanish xonadonga tushmoqdasan. Sen bo'lajak kuyovingning hamma xislatlarini bilmasan. Sen yer bo'l, u esa osmon bo'ladi. Demak, sen u bilan shunday yo'l tutki, uning oldida yer kabi kamtar bo'lsang, u osmon kabi olijanob bo'ladi. Osmon shifobaxsh yomg'iri bilan yerni ko'kartirgani kabi u ham o'z mehri-u shafqati bilan seni xushnud etadi. Yana sen unga kanizak bo'lsang, u senga xizmatchi bo'ladi. Ering sendan faqat yumshoq va shirin so'zlarima eshitsin, yaramaydigan yoki eski libosda yoki yuzlaringga oro berilmagan va sochlaring yoki tartibga solinmagan holda uning oldida o'tirma. Abdullax ibn Jarar ismi ota o'z qizini turmushga chiqarayotib shunday deydi:

– Sen rashk qilishdan saqlangin, chunki bu ajralib ketishning kalitidir. Eringga hadab gina qilaversang natirani uyg'otadi. Yaxshisi, sen ering bilan xushmuomala bo'lgin, bu har qanday sehr-jodudan yaxshidir va suvdan foydalangin, bu xushbo'y narsalarning ichida eng birinchisidir" [1].

Beruniy o'z qarashlarida oila tinchi bevosita aqlli, farosati, tarbiyasi ayollar go'lida ekanligiga alohida urg'u bergan.

Oilaviy munosabatlari masalalariga oid o'zining diqqatga sazovor qarashlari bilan ajralib turuvchi mutafakkirlardan biri - Abu Ali Ibn Sinodir (980–1037). Allomaning, ayniqsa, ayollar hayotida qanday bo'lishlari kerakligi haqidagi qimmatli fikrlari hech qachon o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Uning "Tadbir-i manzil" asaridagi "Atsofiy beharin zanho" bo'limida ayollarning yaxshi xulqi bo'lishi haqida

T A V S I Y A L A R

1. Qizlar tarbiyasida shaxslararo munosabatlarga kirisha olish, yangi sharoit, ijtimoiy rollar va majburiyatlarga moslasha olish, o'zini o'zi nazorat qila bilish malakalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur.

2. Qizlar tasavvurida yangi oila xususida ijobiy xislatlarni shakllantirish, milliy urf-odatlar, an'analar va qadriyatlar mavzusida turli xil davra suhbatlari, sharoitga qarab xulq-atvor shakllarini o'zgartira olish malakalarini rivojlantirish bo'yicha ijtimoiy-psixologik treninglar tashkil etish maqsadga muvofiq.

3. Mahalla va xotin-qizlar qo'mitalari, psixologik maslahat markazlari qoshida yosh kelin-kuyovlarga psixologik xizmat ko'rsatish, ular bilan oilaviy munosabatlar madaniyatini shakllantirish, oilaga moslashish jarayoniga ta'sir etuvchi to'siqlarni yengish koping-strategiyasini ishlab chiqishda ko'maklashish borasidagi tadbirlarni amalga oshirish, zarur hollarda turli sohadagi malakali mutaxassislarni bu jarayonga jalb etish yosh oilalar barqarorligi va mustahkamligini ta'minlashga xizmat qiladi.

4. FHDYO qoshida yosh kelin-kuyovlar bilan ishlovchi mutaxassislar yoshlar o'rtasida oila barqarorligini ta'minlashda nikohga, oilaviy hayotga ma'naviy-ruhiy tayyorgarlikning o'rni haqida targ'ibot ishlarini olib borishlari, ularning nikohga ma'naviy tayyorgarlik va o'zaro moslik darajalarini ishonchli metodikalar yordamida tashxis qilib, bo'lajak oilaga tahdid solishi mumkin bo'lgan psixologik omillarni bartaraf etish bo'yicha chora-tadbirlarni amalga oshirishlari zarur.

5. «Siz oila qurishga tayyormisiz?», «Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik, xuquqiy va ma'naviy asoslari» mavzularida yoshlar o'rtasida bahs-munozara va tadbirlarni tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Bular oila huquqiy savodxonligini oshirishga hamda uning imkoniyatlaridan to'liq foydalanishga sharoit

so'z boradi va mazkur asarda ayollar quyidagi xususiyatlarga ega bo'lishlari lozimligi ta'kidlanadi:

“1. Bilimli bo'lsin.

2. U dinga ishonishi kerak.

3. Uyatchan, sharm-hayoli bo'lsin.

4. Tabiatan jasur bo'lsin.

5. O'z erini qattiq sevsin.

6. Tug'ish va bola tarbiyasi haqida o'ylasin.

7. Ezma bo'lmasin.

8. O'z eriga bo'ysunsin.

9. To'g'ri, kamtar va farosatli bo'lsin.

10. U hech qachon o'z sha'niga dog' tushirmasin.

11. Eri bilan ehtiyotkor bo'lib, uning hurmatini joyiga qo'yib, xushmuomala bo'lishi shart.

12. U o'z vazifasini va burchini yaxshi bilsin.

13. Xotin oila xo'jaligidagi narsalardan to'g'ri, tejab foydalanishni bilsin.

14. U o'z tabiati va yaxshi tomonlari bilan eridagi kamchiliklarni yo'qotsin” [33].

Ibn Sino ayollarga ana shunday murakkab va hayotiy vazifalarni yuklaydi. Bu o'z navbatida, oilani mustahkamlashga turtki bo'ladi.

Yusuf Xos Hojibning mashhur “Qutadg'u bilig” asarida ham er yoki xotin tanlashda uning qaysi sifat va fazilatlariga e'tibor berish zarurligi, inson shaxsiga xos sifat va fazilatlarining oilaviy hayotni boshqarishdagi roli, o'rni va ahamiyati, er-xotin o'zaro munosabatlarining me'yorlari, farovon turmush kechirishning muhim shartlari haqida qimmatli fikrlar keltiriladi. Asarda muallif kelin tanlash masalasi bo'yicha quyidagicha maslahat beradi:

“Sen xotin olsang, o'zingdan quyisini ol, zoti oliysiga boqma, sen qul bo'lib qolasan. Asli, urug'i hamda zoti yaxshi bo'lsin, uyatli, andishali, pokizasini istagin. Yuzi chiroyini istama, xulqi yaxshisini ista, fe'l-atvori yaxshi bo'lsa, sening yuzingni yoritadi. Fe'l-u atvori yaxshi bo'lsa, u to'kis bo'ladi. Fe'l-u atvori to'g'ri bo'lsa, juda

Shuningdek, oilaviy hayotning boshlang'ich bosqichida o'zaro moslashtirish, yangi qarindoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, ijtimoiy-rolli kutilmalarga javoban xulq-atvor strategiyalarini ishlab chiqish bilan bog'liq muammolar bo'lishi mutaxassislar tomonidan e'tirof etiladi.

Har qanday oilaviy tizim o'z tuzilmasi, funktsiyalari, rivojlanishiga ko'ra ma'lum xususiyatlarga egaadir. Muvozanatlashgan oilaviy tizim undagi tizimostiga kiruvchi barcha a'zolar ehtiyojlarini qondirishni ta'minlashga qodir bo'ladi. Bundan tashqari oila supertizimning turli elementlari, ya'ni uning uchun ahamiyati bo'lgan sotsium vakillari bilan o'zaro ta'sirga kirisha olishi zarur. Har bir inson turmush qurar ekan, oila tizimiga oilaviy munosabatlarni qanday qurish haqidagi o'z ta'savurlari va kutilmalari ega bo'lgan holda kirib keladi. Nikoh inson hayotidagi tub burilish voqe'ligi sifatida shaxs rivojlanish vaziyatini o'zgartirib yuboradi va rollar almashinuvi, o'zaro ta'sirga kirishuvchi atrofda o'z odamlar doirasining va umuman insondagi "Men" obrazining o'zgarishi bilan xarakterlanadi. Mazkur vaziyat har qanday insondan yangi tizim normalari va qadriyatlariga moslashtirishni talab etadi.

Bir qator mutaxassislar fikricha, psixologik moslashtirish sotsiumdagi normalar va qadriyatlarini o'zlashtirish orqali amalga oshiriladi. U o'zaro ta'sirda, jumladan atrofda o'z odamlar bilan muomalada va aktiv faoliyatda namoyon bo'ladi. Oilaga moslashtirish ham o'z ichiga yuqoridagi komponentlarni qamrab oladi va oilaviy hayot bilan tanishuv, unga asta-sekinlik bilan kirib borish jarayoni sifatida boshlanadi. Yangi tuzilgan oilada bir qator moddiy, psixologik, ijtimoiy-psixologik xarakterdagi qiyinchiliklar va muammolarini yengishga to'g'ri keladi. Oila-nikoh moslashtirish jarayoni qanchalik samarali bo'lsa, yosh oilaning barqaror yoki beqarorligi haqida xulosa chiqarish mumkin. Moslashtirish samaradorligi esa bir qancha omillar - ijtimoiy muhit sharoitlari va talablari, insonning mulqotmandlik, hamkorlik, kooperatsiya, hamdard va hamnafas bo'la olish qobiliyatiga, o'z hissiyotlari va emotsiyalarini nazorat qila olishi hamda er-xotinlarning kundalik stresslarni yengishga olish malakasiga bog'liq bo'ladi.

munosib bo'ladi, xotin chiroyi xulqidir, buni bilgan biladi. Agar yaxshi andishali ayol topishga muvassaf bo'lsang, boy berma (darhol olgin) ey ezgu kishi andishali, pokiza bo'lsa, unday kishi asl bo'ladi. Sen xotinning andishali-aqllisini ista, ey dono, andishali aqlli xotin topisa - farosat, andisha, boylik, chiroy, nast-nasab jam bo'ladi" [48].

Buyk sarkarda Amir Temur ham oila qurish masalalariga davlat yumushlaridek juda jiddiy e'tibor bergan. Sohibqiron, xususaf, kelin tanlash haqida quyidagi fikrlarni bildirgan: "O'g'illarni, nabiralarni va yaqinlarini uylanitirmoq tashvishida kelin izlamogga e'tibor berdim. Bu ishni davlat yumushlari bilan teng ko'rdim. Kelin bo'lmishning nast-nasabini, yetti pushtini surishtirdim. Xos odamlar orqali sog'liq-salomatligini, jismonan kamolotini aniqladim. Kelin bo'lmish nast-nasabi, odob-axloqi, sog'lom va baquvvaligi bilan barcha qusurlardan xoli bo'lsagina el-yurtga katta to'y-tomosh berib, kelin tushirdim".

Buyk alloma Alisher Navoiy (1441-1501)ning er-xotin munosabatlari, burchlari, ayollar fazilati, ularning oilada tutgan o'rni haqidagi qarashlari beqiyosdir. "Mahubub-ul-qulub" asarining: "Uylanish va xotmlar to'g'risidagi" faslida mutafakkir uylanish va uning foydasi, oila odobi va oilada ayollarning fazilatlari haqida ajoyib fikrlarni bayon eigan. Navoiy ayolning turmushdagi hissasiga quyidagicha to'xtaladi: "Yaxshi xotin - oilaning davlati va baxti. Uning ozodaligi undan, uy egasining xotirjam va osoyishtaligi undan. Husni bo'lsa - ko'ngil yozig'i, xushmuomala bo'lsa - jon ozig'idir. Og'ila bo'lsa, to'zgor'da tartib-intizom bo'ladi, asbob-ayonmlar pokiza va sarafjom turadi" [5].

Shu bilan birga Alisher Navoiy nazdida yomon xotin - boshga bitgan balo:

"Nosoz juft evga muhliq marazdur oshkor va nuhft. Salita bo'lsa, ko'ngil andin ranja va qabaha bo'lsa, ruhga andin shikafjo.

Yamon tilik bo'lsa, abushqa ko'ngil andin yarog'lig', Yamon ishlik bo'lsa, aydin obodlig' bartaraf,

XULOSA

Ma'naviy barkamol, jismoniy sog'lom farzandlarni voyaga yetkazishda oilada amalga oshiriladigan axloq, odob tarbiyasining o'rni benihoya katta. Xalqimizning axloq va odob tarbiyasi borasidagi an'analari, qadriyatlari asrlar davomida shakllanib, rivojlanib kelgan. Islomga qadar yuzaga kelgan axloqiy qadriyatlar, islomiy an'analar, buyuk mutafakkirlarning hikmatli so'zlari, xalq og'zaki ijodida ifodalangan marosimlar, urf-odatlar, muomala va yurish-turish qoidalari oiladagi axloq, odob tarbiyasiga asos bo'lgan.

Yuqorida qayd etilgan Sharq va G'arb olimlarining oila hamda oilaviy munosabatlar xususidagi, shuningdek, mamlakatimiz va xorij olimlarining oila psixologiyasiga doir tadqiqotlarini tadqiq etish jarayonida quyidagi xulosalarga kelishimiz mumkin.

Oila jamiyatning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Oilaning shakllanishi va rivojlanishi jamiyat hayotidagi siyosiy, iqtisodiy, ijtimoiy, ma'naviy munosabatlar bilan bevosita bog'liq ravishda amalga oshgan. Jamiyat hayotida bo'lib turadigan o'zgarishlar, kishilarning turmush tarzi, yashash va mehnat qilish sharoitlari, milliy axloq normalari, psixologiyasi, diniy e'tiqodlari ham oilaviy munosabatlarning axloqiy, huquqiy, ijtimoiy mezonlariga ta'sir ko'rsatgan.

Oila muammosiga bag'ishlangan tadqiqotlarni o'rganar ekanmiz, unda oilaviy munosabatlarning huquqiy, axloqiy asoslari, ota-onalarning jamiyat va farzandlari oldidagi burchi masalasi doim olimlarning diqqat markazida bo'lgan. Shuningdek, yoshlar oilaning buyuk ma'naviyat, qadriyat, burch va mas'uliyat ekanini anglab yetmoqlari zarurligi, yigit va qizlar mustahkam oilani shakllantirish borasidagi milliy an'analarimiz, qadriyatlarimiz haqida yoshligidan to'la va to'g'ri tasavvurga ega bo'lishlari lozimligini ta'kidlaganlar. Shunki oiladagi hayot, ota-onaning bir-biriga munosabati ham ana shunday tushuncha va tasavvurlar shakllanishining asosiy shartlaridandir.

Badkora bo'lsa, uy andin bayt ut-talaf" [5].

Ya'ni, nomuvofiq xotin uchrasa, o'z uyingda halokatli illat paydo bo'ladi. U beandisha, shallaqi bo'lsa, undan dil og'riydi, azob chekadi. Tili zahar xotin er qalbini yaralaydi, yuzini qaro qiladi. Agar buning ustiga may ichuvchi bo'lsa, ro'zg'ordan baraka ko'tarilib, oila barbod bo'ladi. Shu bois mutafakkirimiz o'z qarashlarida oilada tinchlik xukm surishini bevosita ayollarga ham bog'liqligiga e'tibor qaratadi.

Qozoq oqini (shoir) Shal (Tileuke) Kulkeo'g'li (1748–1819) she'rlaridagi pedagogik va psixologik qarashlar ijtimoiy asosda qurilgan bo'lib, yigitning boshidagi bog'i oiladan boshlanishini uqtiradi. U "Uchrasa er yigitga yaxshi xotin, yaxshi xotin chiqaradi er nomini. Agar xotini yomon bo'lsa, unda er nomini yomon otga qoldiradi" deb, yigitning yori yaxshi bo'lsa – boshiga qo'ngan davlati, yomon bo'lsa – erning sho'ri ekanligini ta'kidlab, yor tanlash masalasiga katta e'tibor qaratadi. Shunga ko'ra, shoir o'zining "Ayollar to'g'risida" nomli she'rida, "yomon xotin eri bilan urishadi, mehmon kelsa qobog'i tirishadi, bu uydan choy ichganning foydasi yo'q deb, mehmon u uyni tark etadi", – deydi [15].

Jumladan, XIX asrning ikkinchi yarmida yashab ijod etgan Sharq mutafakkirlaridan biri Ahmad Donish o'zining "Navodir ul-vaqoe'" (Nodir voqealar) nomli asarida "Nikoh odoblari bayoni, uylanish shartlari, qaynona va kelinning xusumati" haqida batafsil bayon qilgan [9]. Mutafakkirning fikricha, inson muayyan yoshga yetgandan keyin unda oila qurishga, uylanishga zarurat paydo bo'ladi. Albatta, bu davrda inson oila, oilaviy baxt, er-xotinlik, farzandlik, ota-onalik burchlari haqida tushunib yetgan bo'ladi. Darhaqiqat, donishmand ayolni sevmoq, hurmat qilmoq har bir erkak (er)ning vazifasi ekanligini aytib o'tadi. Oilaviy baxt insonlarning orzu-istaklari, maqsadlariga yetishib yashashdir. Ahmad Donish fikricha, oilaviy baxt ko'proq xotinlarga bog'liq, chunki, erkak uchun soliha xotindan ortiqroq hech bir ne'mat yo'qdir, oiladagi inoqlik, totuvlik,

Katta qog'ozda o'z tanangiz konturini chizishga harakat qiling va o'z jismoniy holatingizdan kelib chiqqan holda akvarel bilan uni bo'yashga harakat qiling. Bu ranglar siz uchun g'anday ahamiyatga ega? Egalligi haqida o'ylab ko'ring, qayerda ular ko'proq va qayerda kamroq uchragan. Bu sizning eng dam oldiruvchi, relaksatsion avtoportretingiz bo'ldi.

sarajonlik ular go'lidadir degan fikrlarni hamma uylanish masalasida oila qurish motivlarini kengroq yoritib beradi [9].

Shoir va ma'rifa-parvar Abay Qo'nanbayev (1845–1904) o'z asarlarida, o'git-nasihatlarida ta'lim-tarbiya masalalariga katta e'tibor qaratgan. Allohning nasihatlaridagi tarbiyaviy ahamiyat nihoyatda diqqatga sazovordir. O'lim o'z she'rilarida qozoq xalqining o'ziga xos xususiyatlarini, urf-odat va an'analarni batafsil bayon etadi. Masalan, "Kuyov chaqir, qizni uzat, to'yini boshla. Qizni tanishtir – xalq xursandchiligini baham ko'rsin, yor-yor bilan betochar bor, o'lansiz shular qiziq bo'lmaydi-da", – deydi [1]. Abay yuqoridagi misrada qozoq xalqining o'ziga xos – qizni tanishtirish, uzatish, yor-yor, betochar kabi urf-odatlarining mavjudligini tasvirlagan. Shuningdek, Abay qozoq qizlarining o'ziga xos xususiyatlarini, xarakter sifatlarini "Qalamqosh", "Qiz so'zi", "Ko'zimning gorasi" va boshqa she'rilarida ham batafsil yoritgan.

XIX asrning ikkinchi yarmi XX asrning boshida yashab ijod etgan tatar olimi Rizouddin ibn Faxruddinning "O'ila" asarida odob-axloq, o'ila va nikoh, oiladagi o'zaro munosabatlarni, ota-onaning vazifalari, farzandlar burchi, bola tarbiyasidagi xotinning roli, xotinlarning umumiy vazifasi, uylanishda ota-onaning vazifalari xususida g'oyatda ibratli maslahatlar va yo'l-yo'riqlar berilgan [34]. Mazkur asarda uylanish va xotinlar vazifasi bo'yicha quyidagilarni ta'kidlaydi: "… uylanish masalasini islom shariat buyuk narsalardan deb bilib, o'ila tuzishni mamlakat tashkili qilish g'adar keraki hisoblab, bu borada bir qancha nizomlar ham chiqqanligi ma'lum. O'ila uchun chiqqan nizomlar, bir kummas bir kun kelib, vaqti yetganda amal etuvchilar o'z oilalarini ko'rkam ravishda tuzar va nihoyat, ushbu kichkina mamlakatni idora qila olurlar. Shu sababdan, ko'pmi-ozmi surajak umrlarini rohat bilan kechirishar va umrlaridan g'olgan sanog'li soatlarni barokatlarni bo'lur" [34].

"… Agarda o'ila kemaga o'shatilsa, xotun kemaning qurug'iga (ruhi) hukmida bo'lur. Darvoda katta quvratga ega bo'lgan kema qurug' harakatiga ergashib yurgani kabi, mamlakat misolida bo'lgan

Ushbu mashqlardan soʻng boshni aylantirish mashqlarini iloji boricha kengroq qilib aylantirishga harakat qiling.

TRENING №4

Art-terapevtik mashqlar

4. Emotsional zoʻriqishdan xalos etuvchi art-terapevtik mashq

Kerakli materiallar: *Qogʻozlar toʻplami va boʻyoqlar kerak boʻladi.*

Ushbu mashq salbiy emotsiyalaringizni, gʻazabni, stressni, horgʻinlik holatini chiqarishga yordam beradi.

Yoʻriqnoma: Qogʻozlar toʻplami va boʻyoqlar kerak boʻladi. Oldingizga 1 ta qogʻoz varagʻini qoʻying, boʻshashing, hech nima haqida oʻylamang, qanday chizish haqida ham. Oʻzingizni erkin impulsiga topshiring. Boʻyoqlardan xohlagan ranglarni olib, qoʻlingizni qanday istasa shunday harakatga keltiring. Varaq toʻlgunicha yoki boshqa yangi varaqqa chizish istagingiz paydo boʻlishi bilan boshqa varaqni oling. Ishda chalgʻimasligingiz uchun, koʻpgina varaqlarni oldindan tayyorlab qoʻying, impulsingiz tugagach, hamma varaqlaringizni oldingizga qoʻyib chiqing, yerda qulayroq boʻladi. Ularni tomosha qiling. Bu siz hozir kechirayotgan kechinmalaringizdir, sizni ichki oʻzingizni qanday his etishingiz. Nima koʻryapsiz? Nimani his etyapsiz? Ushbu mashqdan soʻng xalos boʻlishlik, boʻshalganlik hissi paydo boʻlishi kerak va emotsional hamda jismoniy zoʻriqish pasayishi muqarrar.

TRENING №5

5. Jismoniy holatingizni boʻyab bering

Qulay tarzda oʻtiring yoki yoting va koʻzlaringizni yuming. Oʻz tanangizni tasavvur eting, nafas olishingizni his etib koʻring. Siz ichingizga tortayotgan va chiqarayotgan havoni rangi qanday boʻlishini tasavvur etib koʻring. Nimani koʻryapsiz?

oilalarda oila ichida boʻlgan xotun harakatiga ergashurlar. Koʻz oʻngimizda boʻlgan xalqlarning ahvoli, xotunlar ahvoli bilan bir vaqtda munosib boʻlmogʻi ushbu daʼvoning durustligini isbot etur. Xotunlari tarbiyasi boʻlgan xalq – tarbiyasi-yu, xotunlari tarbiyasiz boʻlgan xalq tarbiyasiz, xotunlari tirishqoq, tadbirkor, irodali boʻlgan xalq – boy-u, xotunlari yalqov yoki isrofgar xalq faqir boʻlishi aniqdir” [34].

XIX asr oxiri va XX asr boshlarida yashab oʻtgan olim Faxr-ul Banot Sibgʻatulloh qizining “Qizlar tarbiyasi”, “Oila saboqlari” kabi muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega boʻlgan asarlari mavjud. Olimaning “Oila saboqlari” risolasida xotin-qizlarning tarbiya, axloq, odob masalalari, uy-roʻzgʻor va bola tarbiyasi, salomatlik va oila sihatini saqlash xususida, qarindoshlar munosabati, qaynona-kelin munosabati, kelinning vazifalari haqidagi tarbiyaviy ahamiyatga ega boʻlgan pand-nasihatlarni oʻrin olgan [41].

U qaynona-kelin munosabatlari boʻyicha quyidagicha yoʻl-yoʻriqlarni koʻrsatadi: “Qaynona deb aytilganda kelinlarning, kelinlardan soʻz chiqqanda qaynonalarning yuzlarida bir sovuqlik taʼsiri taassufki, har uyda koʻrinmoqdadir. Qaynonasidan mamnun kelin yoki kelinidan rozi boʻlgan qaynonalar ozdir. Bu yaramagan hollar hech shubhasiz tarbiya kamligidandir. Nodonlikdan tugʻilgan bir narsadir. Tarbiya koʻrgan bir xonim qiz qaynonasini ulugʻlab, unga hurmat ila ish qiluvni, oʻzini bilgan bir qaynona ham kelinni suyuvi va yaxshi tutuvni bilur. “Kelin ila qaynona bir qozonda qaynamas” degan soʻzlari bir toqim qarshi va tarbiyasiz xotunlarning dushmanliklari ila soʻzlangan boʻsh soʻzlardan boshqa bir narsa emas.

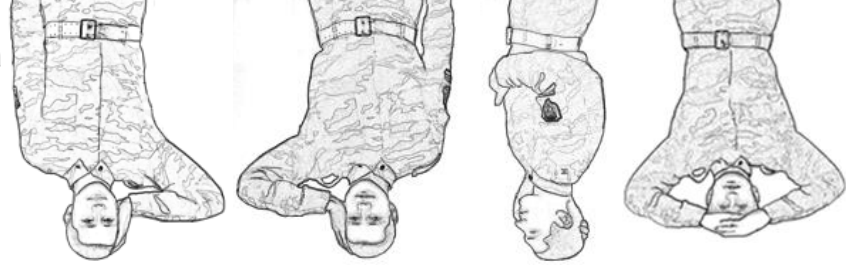
Kuyovga borgan qizlar bir martaba oʻylab koʻrishlari lozimdirki, qaynona degan kishi rafiqi hayotining onasidir. Eri afandisi uning tanidan ayrilgan bir kimsadir. Bu xotun ul erni dunyoga keltirmagan boʻlsa edi, bu yaxshi erni topa olmas edi. Ul xotun uni istamagan boʻlsa edi, uni oʻgʻliga olib bermas edi. Xotunlar uchun erni hurmat qilmoq qanday bir diniy ish boʻlsa, erning onasiga va yaqinlariga-da taʼzimu rioyat qilmak shundayin bir burchdir. Qaynonali xonimlar

qiling. Ushbu harakatlarda bo'yin va bosh tomonlarida hech qanday og'riq belgilarni keltirib chiqarmasligi muhimdir.

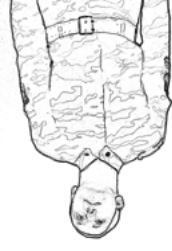


Qo'llaringizni boshning orqa qismiga qo'ying va ushbu holatda boshingizni ushlabga harakat qiling. Pastki jag'ni bo'yin bilan orqaga harakatlantirib, uni vaqtinchalik bo'yin egilgan joyini vaqtinchalik to'g'irlashga harakat qiling. Har bir urinish vaqti 3-4 soniya.

Peshonaga qo'llaringizni qo'ying va boshingizni ushbu holatda ushlab turing. Shu bilan birga boshingizni oldinga engashtirishga urting. Shu yo'sinda qo'llaringizni chakkaga qo'yib, boshingizni orqaga egiltirgan holda ham mashqni bajarish mumkin.



Boshingizni o'ng tomoniga chap qo'lingizni panjasini qo'ying va shu holatda boshni o'ng tomonga egishga harakat qiling. Shu tariqa mashqni boshni chapga egib ham davom ettiring.



bilishi kerakki, uying eng katta xonimi qaynonasidir. Yoshi ulug'larga yolg'iz oila orasidagina emas, har yerdagi riyosat qilmoq vojibdur. Kelin ham xonimdir, lekin xonimligini qaynonasiga va uying yaqinlariga hurmat qilmasdan ko'rsatmoq'i lozimdir. Qaynona uymi idora qiluvchining kattasidir" [41].

XX asr Turkiston jadidchilik harakatining ulkan namoyandalaridan biri Abdurauq Fitrat oila masalasiga va uying jamiyat hayotidagi tutgan o'rninga alohida e'tibor qaratadi. Allomaning "Oila yoki oila boshqarish tartiblari" asarida oila qurish zaruratidan tortib, oila a'zolarining o'zaro munosabatlari, ota-ona, farzandlarining huquq va burchlari, farzand tarbiyasi haqidagi qarashlari chuqur yoritib berilgan [2]. Donishmand mazkur asarda uylamish va bo'lajak er-xotin, birtinchi navbatda, nimalariga ahamiyat berishi lozimligi haqida qimmatli fikrlarini ilgari suradi.

A-Fitrat uylamish uchun to'rt narsaga – mol, nasab, husn va imon-u-e'tiqodga e'tibor berish lozimligini uqtiradi. Uylamish orzusida yurgan er va xotimning mol-bo'yliklari hamda nasablari taqriban bir xil bo'lishi lozim. Aks holda er bilan xotin bir-birlariga teng bo'lmay, biri boy va kalonzoda bo'lsa, ikkinchi tomonni faqirlik va zot pastlikda aytlab, hayotini mudom azobga qo'yadi. Xusususan, islomiy tarbiya doirasidan chetda qolgan mamlakatimiz xalqi boylik va kalonzodalik bilan ortiqcha faxrlanadilar. Bunday izdivojning natijasi, albatta, yaxshi bo'lmaydi. Jamol (husn) bu ko'rinish demakdir, ya'ni qarayo'tgan kishi nazariga chiroyli ko'rinish, uying qalbini o'ziga moyil qilish demakdir [2].

Adibning "Oila" asarida esa uylamog' zarur bo'lganda qanday xotimni tanlash lozimligi, mahir va to'y qanday bo'lishi kerakligi, er-xotimning qanday yashamoqchiliklari, ota-onaning haq-huquqlari va qizlarning ilm olishlari xususidagi qimmatli fikrlari diqqatga sazovoridir. Yugoridagi allomalarning fikrlaridan xulosa shuki, ayollarda nafarqat tashqi va ichki go'zallikni, shu bilan birga axloqiy qiyofaning barkamol bo'lishi ham maqsadga muvofiqdir. Bu o'z navbatida,



Hozir esa asta-sekin oyoqlaringizni cho'zing, bunda bo'yin va bel egilishlari to'g'rilangan holda bo'lishiga harakat qiling. Astalik bilan oldingi holatingizga qayting. Turing, zo'riqishni tarqatgan holda, tanangizni bo'shashtiring.

Umurtqani cho'zish bo'yicha mashq turi. Turnikda yoki shved devorida osilish. Qo'l panjalarigiz bilan turnik taxtasini yaxshilab ushlab oling. Sekin-astalik bilan barcha tana mushaklarini bo'shashtiring va yer tortishish kuchi ta'sirida tanangizni osilib turishiga imkon bering. Tanangizni iloji boricha bo'sh holatda bo'lishiga harakat qiling. Taxtani ushlab turgan qo'l panjalarigina zo'riqqan holatda qoladi. Yerga tushayotgan paytingizdagina yana barcha tana mushaklarini zo'riqtiring.

6 - mashq. Bo'yin mushaklaridan zo'riqishni olish.

Bo'yin atrofi – umurtqaning eng nozik tomoni sanaladi. Bo'yinning ba'zi bir mushaklarini zo'riqishi yoki boshqalarining o'ta bo'shashganligi umurtqada boshni joylashuvini o'zgarishiga ta'sir etishi mumkin. Normada bosh suyagi hech qanday ortiqcha mushak zo'riqishlarini talab qilmagan holda, umurtqa stalbasining uchida qulay holatda joylashadi. Daxanni ko'targan holda, boshni orqaga tashlash, bo'yinni egilishiga va u xuddi qushning bo'yni singari ko'rinishga olib keladi. Bosh oldinga egilganida esa, boshning orqa mushaklari zo'riqishda bo'ladi. Oqibatda – bo'yin umurtqasining kuchli siqilishi, umurtqa atrofida turib qolish jarayonlari, bosh og'riqlari, bosh aylanishlari, quloqda shovqin, ko'z pirpirashlari, aqliy faoliyatdagi qiyinchiliklar paydo bo'ladi.

Bo'yin mushaklaridagi zo'riqishdan xalos bo'lish, shuningdek ularni yanada mustahkamlash uchun, quyidagi mashqlarni bajarish mumkin. Ularni bajarishda hakatlaringizni o'lchab ko'rishga harakat

bevosita oiladagi tarbiyaga bog'liqdir. Tarbiyaning ko'p jihatlari ota bilan onaning axloqiy yetukligiga, ular o'rtasidagi munosabatning iliqqligiga va oiladagi psixologik muhitga ham bevosita aloqador. Chunki ota-onaning axloqiy qiyofasi tarbiyada muhim rol o'ynaydi.

1.2. Oila psixologiyasining zamonaviy talqini

Oila jamiyatning ijtimoiy va ma'naviy-axloqiy tayanchi hisoblanadi. Inson oilada dunyoga keladi, undagi urf-odat, an'analarni, umuminsoniy qadriyatlarni o'zlashtiradi va dunyoqarashi shakllanadi. Nikoh va oila munosabatlari ijtimoiy masala sifatida hamma davrlarda olimlar diqqat markazida bo'lib kelgan. Oila turli o'ziga xos qator xarakteristikalar (tarkibning geterogenligi, insonni oilaga kiritilganligining totalligi, polifunksionallik va hokazo)ni egallovchi kichik guruhning alohida turi sifatida bola shaxsini shakllantiradigan birlamchi ijtimoiy tizim sifatida ijtimoiy tajriba, ijtimoiy xulq-atvor ko'nikmalariga ega bo'ladigan ilk ijtimoiy institut hisoblanadi [6].

Oila nafaqat individ xulq-atvorini shakllantiradi va belgilaydi, balki hayot davomida sezilarli darajada saqlanib qoladigan xulq-atvorning emotsional rejasini va tuzilishini to'playdi, shu bilan birga har bir aniq davrda xulq-atvorga o'zgaruvchan ta'sir ko'rsatadi [7].

S.I.Golod oilaning 3 ta tarixiy tipini ajratib ko'rsatadi: patriarxal (an'anaviy), detotsentrik (zamonaviy), er-xotinlik (zamonaviydan keyingi) [14].

Oilaning patriarxal tipi 2 ta asosiy tamoyilga asoslanadi: qat'iy jins – yosh subordinatsiyasi hamda oila hayotiy faoliyati tsiklining barcha bosqichlarida shaxsiy tanlash xususiyatining yo'qligi.

Patriarxal oila hukmronlik (bo'ysunish) munosabatlariga: erning avtoritar hukmronligi, xotinning eriga va bolalarining ota-onalariga qaramligi, mutlaq ota-ona hukmronligi hamda tarbiyaning avtoritar tizimiga asoslanadi. Farzand va ota-ona munosabatlari haqida gap

ketganda N.I.Kostomarov fikrlariga e'tibor qilish maqsadga muvofiq bo'ladi. Unga ko'ra, farzand va ota-ona o'rtasidagi munosabatlarda qullik kayfiyati hukm surgan hamda bu patriarxal munosabatlarning muqaddasligi bilan izohlangan.

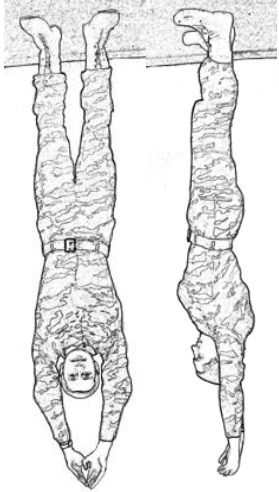
Oilaning detotsentrik tipi esa tarbiyachilik vazifasining ustunligi, er-xotinning nisbatan teng huquqligi, ota-ona, bolalar munosabatlarining yaqinligiga asoslanadi. Shaxsiy sirdoshlik, bir-birini tushunish va ishonch er-xotin munosabatlarining yadrosi hisoblanadi. Farzand ko'rish va ularni tarbiyalash – oila hayotining bosh mazmunidir. Detotsentrik oila – kam bolalikdir. Tug'ish vaqt va bolalar soni er-xotin tomonidan rejalashtiriladi, reproduktiv davr kichik muddat (5-10 yil) bilan cheklanadi. Ota-ona sevgisi va sadogati farzand – ota – ona munosabatlarining zaruriy xarakteristikasini tashkil qiladi. "Eng yaxshisi bolamga" tushunchasi, detotsentrik oilaning shiori hisoblanadi. Bunday oilalarda bolaning turli inqilq va erkakliklari odatiy hisoblanadi, lekin boshqa tomondan bunday "muhabbat" bolaning erkin shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Oilaning er-xotinlik tipi – keyingi o'n yillik mobaynida shakllanayotgan yangi tip bo'lib, bu oilaning progressiv tipidir. Unda oiladagi emosional, intim, simmetrik, mazmunli – ma'naviy munosabatlar tizimida er-xotindan (bolalarning ham) har birining alohida shaxs sifatidagi rivojlanishi to'g'risidagi g'amxo'rlik burchi o'ringa chiqadi, bolalarni tarbiyalash maqsadi hukmron bo'lmay, oiladagi barcha a'zolarining o'zini o'zi namoyon etishi va shaxsiy o'sish qadriyatlariga joy bo'shatib beradi. S.I.Golod fikricha, er-xotinlik oilasi 2 ta asosiy farq qiluvcchi belgiga asoslanadi:

1) er-xotin munosabatlari xarakterining noinstitutSIONalligi hamda ular huquq va majburiyatlarining simmetrikligi;

2) oila qadriyatlariga shaxs avtonomiyasi, tanlov erkinligi va bunda uyarilgan sherkini huquqini hurmat qilish kiritilgan [14].

Oila muammosi bilan shug'ullanغان tadqiqotchilar uning ikki modelini ajratadilar: an'anaviy va zamonaviy. An'anaviy oila tizimi



□ □
bajariladi.

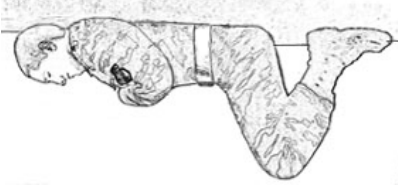
Umrugani cho'zish bo'yicha mashq usuli. Yorib



Umrugani tabiiy egilgan joylari

Inson tanasi ikki tabiiy egilishga ega: tananing bo'yin va bel qismlarida. Agar orqaga yotilsa, ular oson aniqlanadi.

Umrugani cho'zish usullari trenirovka uchun hisoblanib, u mashq qilish paytida kerak bo'ladi xolos.



Erta organgiz bilan yoting. Oyoq tizzalarinigizni bukning, lekin shuning bilan birgalikda umrugani shunday to'g'rtlangki, bel va bo'yin egilishlari pastga, polga yo'naltirilgan bo'lsin.



To'g'ri turing, oyoqlar yelka kengligida. Boshingizni pastga eging, asta-sekinlik bilan boshingiz va qo'llaringizni pastga qaratgan holda pastga engashing va bukiling. Oyoqlarni imkon darajasida to'g'ri ushlagga harakat qiling. Boshingizni, qo'llarni silkitgan, tanangizni silkitgan holda maksimal bo'shasing. Nafas erkin. Astalik bilan oldingi holatingizga qayting, tanani to'g'irlab, undan keyingina boshingizni ko'taring.

5 - mashq. Umurtqani tortish.

Oyoqlar birga. Qo'l kaftlarini ichkariga qaratgan holda, bosh barmoqlarni birlashtirib oling.

Nafas olib, sekin-astalik bilan birlashtirilgan kaftlaringizni tepaga ko'taring. Qo'llar boshdan yuqoriga ko'tarilgan holatda tasavvur qiling, sizni kimdir kaftlaringizni ushlagan holda tepaga ko'taryapti. Shu bilan birga tanangizni bo'shashtirishga harakat qiling. Toz suyaklaringizni ozgina oldinga, belni esa orqaga itaring. Tasavvur eting, siz shunday holatda osilib turibsiz. So'ng astalik bilan oldingi holatingizga qayting. Qo'llaringizni silkiting va qoldiq zo'riqishni olish maqsadida harakatlaning.

asosida qon-qarindoshlilik va etnik ijtimoiy tizim tuzilishi yotadi. Shu barobarida jamiyatning barqaror tuzilmasini yaratadigan murakkab oila ichidagi va oilalararo munosabatlarning rivojlanganligi bilan ajralib turadi (urug', etnos, urug'-aymoq).

V.K.Shabyelnikov ta'rificha, oilaning zamonaviy tipi bu – davlat va kasbiy faoliyatning yangi shakllariga asoslangan hamda an'anaviy, avvalo, oilalararo barqaror qarindosh-urug'chilik munosabatlarining buzilganligidan farq qiluvchi mahalliy oilaviy tizimlardir [44].

Tadqiqotchilarning fikricha, an'anaviy oila zamonaviy oila bilan taqqoslaganda nisbatan kichikroq hisoblanadi. O'rta asrlarda va ayniqsa, industrial inqiloblar davrida oila evolyutsiyasi yirik ko'p yadroli patriarxal oiladan kichik nuklear oilagacha bo'lgan bir yo'nalishda kechdi [31].

Hozir jamiyatimizdagi oilalarning eng keng tarqalgan tipi kattalar (er va xotin, ko'pincha ularning bittasining ota-onasi) va bolalarni o'z ichiga olgan oila hisoblanadi. Shu bilan birga, bir-ikki farzandan iborat oila uning eng tipik turi hisoblanadi [47].

Oila hajmining shaxsga ta'siri bo'yicha qilingan tadqiqotlar ko'p emas, shunday ekan, shaxsga bunday ta'sir ko'rsatish intellekt va bu turdagi ta'sirni o'rganishga nisbatan murakkab hisoblanadi. Bu turdagi muammolarni tadqiq etish asosan R.Callager, E.Conon, T.Berndt, S.Jiao va boshqalarning psixanalitik kontsepsiyasi doirasida ko'rsatilgan.

An'anaviy oiladagi shaxs rivojlanishi bilan zamonaviy oiladagi bola shaxsi rivojlanishi o'rtasida qator farqlar mavjud. Madaniyatning an'anaviy tiplarida shaxs rivojlanishini tadqiq qilish asosan F.Boas, Dj.Bruner, I.S.Kon, M.Mid va boshqalarning ko'psonli etnopsixologik tadqiqotlarida keltirib o'tilgan.

An'anaviy oila tipi, tuzilishi, sub'ektning aniq vazifasini nazarda tutadi. Ijtimoiy tizimlar, shu jumladan, oila vazifalarini tadqiq qilishda Yu.E.Aleshina, Ya.I.Artsimovich, L.V.Mudrik, N.N.Obozov, A.G.Xarchev, V.K.Shabelnikov, E.G.Eydemiller, V.Yustitskis va boshqa ko'pgina mualliflar oila spetsifik va nospetsifik vazifalarni

turishi kerak. Oxirgi holatda ma'lum vaqtda ko'p harakatlarni amalga oshirmagan holda, nafasni ushlab turning.

Nafas olishda sek-in-astalik bilan oldingi holatningizga qayting, hamma-sini teskari tartibda bajar-gan holda: oldin-gi korpusni to'g'ri-lab oling va undan keyin-gina bosh-ingizni ko'tar-ing. Egilish va to'g'ri-lamish tez-ligi, siz-ni nafas olish va chiqar-ish-ingiz-ga, or-gan-iz-ming-iz-ni im-ko-niyat-lar-ga mos holda bo'lishi kerak. Ammo ular-ni sek-in-lash-tir-ish-ga, bunda nafas bo'lim-shi-ga olib kel-magan holda bajar-ish-ga harakat qiling.

Umurtqani orqaga egish. Qorin-ni yerga qaragan holda yo'tib oling. Oyoqlar yelka keng-lig-i-da. Qo'llar-ni tir-sak-lar-da bukib, qo'l-tir-sak-lar-i kat-tar past-ga qaratil-gan holda bosh dar-ja-si-da bo'lish-ni ta'min-lang.



Sek-inlik bilan im-ko-niyat dar-ja-si-da qo'llar-ni mak-si-mal uzat-ing, kor-pus, tanan-giz-ni tepa-ga ko'tar-gan holda, umurt-qani eg-ish-ga harakat qiling. Bosh-ingiz-ni orqaga tash-lang va nigoh-ingiz-ni tepa-ga qarating. Toz su-yag-ingiz-ni yerdan uz-mas-likka harakat qiling. Nafas olish-ing-iz er-kin. Orqan-giz-ni bo'sh holat-da ush-lash-ga harakat qiling. Astalik bilan bosh-ingiz-ni chap-ga burib, o'ng tovon-ingiz-ga qarang. Sek-inlik bilan birlam-chi egilish holat-ingiz-ga qayting.

Keyin yana sek-inlik bilan bosh-ingiz-ni o'ng-ga bur-ing va chap tovon-ingiz-ga qarang va yana sek-inlik bilan birlam-chi egilish holat-ingiz-ga qayting. Qo'lni bukib, oldin-gi holat-ingiz-ga qayting. Tur-ing, qo'llar-ingiz-ni silki-t-ing va ular-da bo'lgan zo'r-iq-ish-ni olib tash-lang.

Umurtqani oldinga egish. Ushbu mashq qo'llanilishi mumkin bo'lmagan holatlar – bu yuqori bosim va bosh miya jarohati.

bajaradi, degan g'oyani ilgari suradilar. Orlan-ing spetsifik funk-siyalar-ga re-pro-duk-tiv (far-zand ko'tir-ish); ij-ti-moi-y-lash-tir-uv-chi (bolalar tar-bi-yasi-ni ta'min-lov-chi); un-ing mohi-yati, ij-ti-moi-y tabi-at-i bel-gi-lov-chi, mu-hofa-za qil-uv-chi (oila a'zo-lari mu-hofa-za-si-ga jav-ob-gar-lik) funk-siyalar kiradi.

Shuning-dek, oila-ni-ing an'a-navi-yi tipi tu-zil-masi o'z-gar-ish-i oila-ni mu-stah-kam-lov-chi aso-siy qon-un-lar, urf-o-da-tlar yo-ki iqt-i-so-diy zar-u-r-iyat emas, balki oila a'zo-lar-ni-ing o'zaro mu-nosabalar-da aks eta-dig-an (er-xo-tin-ni-ing bir-bir-dan, nikoh-dan, bolalar tar-bi-yasi-dan, urug' a'zo-lar-ga mu-nosabat va bosh-qalar-dan qon-iq-ish-i) oila fao-li-yat-i-ni-ing o'z-gar-uv-chan xar-ak-ter-i bilan ifo-da-lan-adi.

Zamonaviy oila oldin-gi davr oila-si-dan un-ing emotsi-onal-psi-xo-log-ik funk-siyalar-ni-ing tub-dan o'z-gar-gan-lig-i bilan keskin farq qiladi [31].

An'a-naviy oila tash-ki-l top-ish-ni-ing o'z-gar-ish-i shaxs-ri-vo-j-lan-ish-ni-ing ij-ti-moi-y va-ziyat-i o'z-gar-ish-i-ga olib kel-moq-da. Zamonaviy oila ko'p jihat-dan ota-onalar oras-i-da-gi shax-siy mu-nosabalar-ni-ing o'z-ga-xo-s-lig-i va jam-iyat an'a-nalar-ga bog'li-q-lig-i bilan ajralib turadi.

Mamlakatimizda XX asr-ni-ing 80-90 yil-lar-da o'z-bek oila-si-ni-ing o'z-ga-xo-s em-pi-ri-xo-log-ik xus-si-yat-lar-ni aniqlash maqsad-i-da tad-qiqot-ish-lari olib bor-ish-i-ga jiddiy e'tibor qar-tildi. Hozir-gi vaq-t-ga qadar ma-m-la-ka-timiz psixolog o'lim-lari to-mon-dan o'z-bek oila-si-ni-ing em-pi-ri-xo-log-ik xus-si-yat-lari bo'y-i-cha bir qator il-miy tad-qiqot-lar olib borildi. M.G.Davletshin, E.G.G'oziyev, G.B.Shoumarov, V.M.Karimova, M.M.Mamatov, N.Salayeva, R.S.Samarov, M.A.Utepbergenov, Sh.Sh.Jo'rayeva, M.X.Fayziyeva, M.S.Salayeva, R.X.Dushanov, N.X.Lutfullayeva, T.B.Norimbetov va bosh-qalar tad-qiqot-lari shular jum-las-i-dan-dir. Unda aso-san oila-ni-ko-h mu-nosabalar-i, yosh-lar-ni oila-viy hayot-ga tay-yor-lash, o'z-bek oila-si-ni-ing o'z-ga-xo-s em-pi-ri-xo-log-ik xus-si-yat-lari, oila-da-gi nizolar va ular-ni kel-tir-ib chiqar-uv-chi sabab-lar, ajral-ish-lar va ular-ni-ing oqib-at-lari

Xuddi shunday harakatlarni qayrilgan holda va o'sha shartlarga amal qilgan holda qaytaring.

Bajarilayotgan va keyingi nafas bilan bog'liq mashqlarni bajarish tezligi uning ritmiga bog'liq bo'ladi. Bunda imkon boricha nafas olish va chiqarish jarayonini uzaytirishga harakat qiling. Ammo sekin nafas olish zo'riqish va nafas qisilishiga emas, balki organizmingizning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda mos bo'lishi kerak.

Umurtqa pog'onasining burilish varianti uchun quyida keltirilgan rasm misol bo'lishi mumkin. Bu mashq stulda o'tirgan holda bajariladi. Bunda stulda o'ngga qayrilgan holda, chap qo'l bilan stulni o'ng qismini ushlab, o'ng qo'l bilan esa chap qismini. Qo'llarni zo'riqtirgan holda, tanangizga burilishni sodir etishga yordam bering. Toz suyagi va son oldinga yo'naltirilgan holda qoldiring.

4 - mashq. Umurtqa egilishlari.



Turli usullari mavjud: umurtqani yon tomonga, oldinga va orqaga egish usullari.

Umurtqani yon tomonga egish. To'g'ri turing, oyoqlarni birlashtiring. Bir nafasda asta-sekin va bo'shashgan holda boshni chap tomonga imkon boricha eging. So'ng xuddi shunday sekin-astalik bilan, nafas chiqargan holda chapga butun tana korpusini egiltiring. O'z tanangizni yer tortishish kuchi qonuniyatiga bo'ysundirgan holda, tanangizni osiltirib qo'ying. Qo'llar ham bo'sh holatda bo'lib, osilib

muammosi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlari psixologiya fanida ilmiy salohiyatga ega.

Jumladan, H.Uzaqov, E.G'.G'oziyev, A.Tojiyevlar yoshlarni oilaviy hayotga jismoniy, ijtimoiy-psixologik, ruhiy-ma'naviy jihatdan tayyorlash borasida bir qator vazifalar mavjudligini e'tirof etadilar. Shuningdek, yoshlarni turmush qurishga tayyorlash davomida ajralishdek muhim voqea oila muhiti uchun fojia ekanligini ularning ongiga singdirish, oila a'zolari o'rtasidagi shaxslararo nizolarning yomon oqibatlarini yaqqol misollar yordamida tushuntirish bu sohadagi soxta, tor ma'nodagi fikrlarni bartaraf qilishda muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidlaydilar [34].

G'.B.Shoumarovning "Oila psixologiyasi" darsligida oila psixologiyasining umumiy asoslari, oila tasniflanishi, nikoh oldi omillari xususiyatlari va ularning nikoh mustahkamligiga ta'siri, oilada shaxslararo munosabatlar va muloqot psixologiyasi, oilaviy nizolar, ajralish, uning sabab va oqibatlari xususida batafsil so'z boradi [41].

Muallif, ayniqsa, qaynona-kelin nizolarining sabablarini aniqlash, ularni bartaraf etish alohida ahamiyatga molik masala ekanligini ta'kidlaydi va qaynona-kelin munosabatlaridagi kelishmovchiliklarni keltirib chiqaruvchi ayrim sabablarni ko'rsatadi:

1. Ba'zi qizlarda nikohgacha oilaviy hayotga, qaynonaga, qaynona-kelin munosabatlariga nisbatan salbiy tasavvur shakllangan bo'ladi. Ayniqsa, yoshlar qaynonani oldindan faqat salbiy qiyofa sifatida tasavvur qiladilar. Keyin esa oila qurib, tasavvuridagi emas, balki hayotdagi qaynona bilan yashay boshlaydilar. Oqibatda ular o'z tasavvuridagi qaynonaga xos bo'lgan kamchilik va illatlarni hayotdagi qaynonadan axtara boshlaydilar. Borini-ku topishlari aniq, hatto yo'g'ini ham qidirishga harakat qiladilar. Shunki tasavvurlari ularni aldaganini tan olishni istamaydilar.

2. Qaynona-kelinning dunyoqarashlari va uy-ro'zg'or tutishlari orasida kelishmovchilik paydo bo'ladi va keskinlashadi.

3. Ba'zi kelimlar kelimlik va onalik vazifalarini bajarishga tayyor bo'lmaydilar.

4. Aytim hollarda gaynona-kelin bolalar tarbiyasi masalasida kelisha olmay qoladilar.

5. Ba'zan katta xonadonda ovsinar, gaynona ritifotini qozonish yo'rida bir-birlaridan rashk qilishlari asosida kelishmovchiliklar kelib chiqadi.

6. Qaynona kelimning yosh xususiyatlarini, qiziqishini, orzu-havaslarni, ishlahi yoki o'qishini hisobga olmaydi.

7. Aytim kelimlarning yangi o'lagaga moslashishi qiyin bo'ladi, oqibada gaynona-kelin orasida kelishmovchiliklar kelib chiqadi. Har bir o'laning o'ziga xos muhiti, qonun-qoidalar, an'analari, atrofdagi yuz berayotgan voga-hodisalaraga beradigan baho mezonlari, hatto shu xonadon a'zolari tushunadigan, shartli ravishda qabul qilingan so'z, iboralari bo'ladi. Yangi tushgan kelin o'zi bilan o'z tug'ilib o'sgan uyining muhiti, odat-konikmalarini ham olib keladi. Shunga ko'ra aytim hollarda kelin bilan gaynonaning o'ila viy muhirlari mos kelmay qoladi [41].

O'zbekistonda o'ila psixologiyasi bo'yicha o'ziga xos maktab yaratgan o'lima V.M.Karimova tadqiqotlarida o'zbek o'lasini haqidagi i'limoiy tasavvurlarning turli guruh vakillarida namoyon bo'lishi empirik jihadan tadqiq etilgan va o'ila to'g'risidagi i'limoiy tasavvurlarning nazariy kontsepsiyasi O'zbekiston sharoitida ilk marotaba ishlab chiqilgan. Nazariy model asosida esa turli yosh va jins guruhlaridagi shaxslar i'limoiy tasavvurlarining o'ziga xosligi, ularning yashash, turmush tarzi, ma'lumot darajasiga, kasb-kor va hayotiy tajribaga bog'liqligi empirik tarzda isbotlangan. Muallif o'zbek ayollari va erkaklarning o'iladagi mavqeyi, er-xotin munosabatlari, bolalar tarbiyasi va o'iladagi rollar taqsimotiga ta'siri, yoshlarda to'g'ri, adekvat o'ila viy i'limoiy tasavvurlarning shakllanish shart-sharoitlari va sotsial psixologik omillarini yoritgan [18].

X.K.Karimovning "O'zbek o'larida er-xotin nizolarining i'limoiy-psixologik xususiyatlari" nomli tadqiqotida esa o'zbek

Mashq so'ngida har doimgi holatga asta sekin, kafni pastga qarab va go'lni oldinga va orqaga yurizgan holda chiqing. Har doimgi holatda tanani va go'llaringizni (ularni sillitish mumkin) bo'shashtiring va natas olishni me'yoriashhtiring.



4 - mashq. Ummurtqani aylantishi.

orasida issiqlikni his etish mumkin bo'ladi.

xos massajni amalga oshiramiz. Ikkinchi urinishdoyq kuraklar bo'ladi. Shu yo'sinda, biz mustaqil holda orqa mushaklarning o'ziga bo'shashtirganda esa, ushbu to'qimalarga kuchli qon quyilishi sodir bo'ladi.

bo'sh holatga keltirilgan o'ng qo'l.

bo'lishi kerak. Bunday holatda tirsaklar oldinga, tepaga va pastga yo'naltirilgan bo'ladi.



Umurtqa pog'onasini hamda orqa mushaklarni cho'zishning yana bir samarali erishish yo'li, agar nafaqat bel va orqa, balki krestets ham cho'zdirilishi hisoblanadi. Bunda nafaqat yelka qismlarni, balki oyoqlarni ham bir-biriga jipslashtirish kerak bo'ladi. Asosiy talablari oldingi mashqdagidek: tirsak va toz suyagi oldinga, bel va orqa qism tortilgan kamon kabi – orqaga.

3 - mashq. Orqa mushaklarni siqish (taranglashtirish)

Mashq quyidagi yo'sinda bajariladi. Orqada qo'l barmoqlarini bir-biriga birlashtirish kerak bo'ladi. So'ng 2-3 soniyaga kuraklarni kuchli bir-biriga keltirishingiz kerak bo'ladi. Undan so'ng yelkalarinigiz, orqa qismlarni bo'shashtiring, qo'llaringizni silkiting. Bunday harakatlarni 2-4 marotaba bajaring. Ularning samarasi quyidagilarda belgilanadi.



oilalarida er-xotin o'rtasidagi nizolarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, er-xotin nizolari qanday salbiy oqibatlariga olib kelishi kabi masalalar ochib berilgan. Muallif kelinlarning uy-ro'zg'or ishlarini bajarishga tayyor emasliklari, ba'zi qaynonalar kelinlarini bu sohadagi bilim, ko'nikma, malakalarini o'zlariniki bilan taqqoslashlari, ba'zan yosh kelinga ma'lum narsalarni o'rgatish o'rniga ularni qattiq tanqid ostiga olishlari, kelinni o'zga sabablarga ko'ra yoqtirmay qolgan bo'lsa-da, uy-ro'zg'or ishlarini doimo bahona qilishlari nafaqat qaynona-kelin munosabatlari, balki er-xotin munosabatlarining ham darz ketishiga olib kelishini alohida ta'kidlaydi [17].

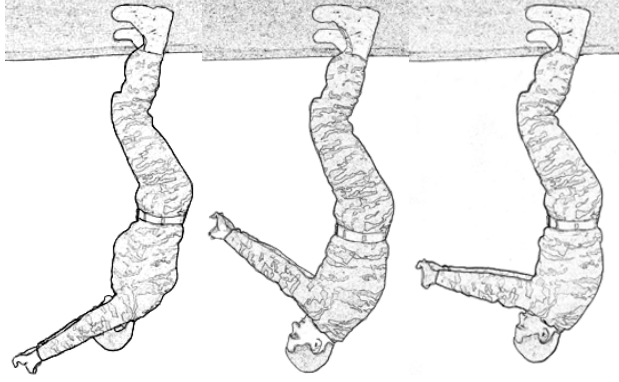
M.S.Salayeva ilmiy ishlarida o'zbek oilalarida ota-ona va farzandlar o'zaro munosabatlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, ota-onalarning ota-onalik roliga nisbatan ustanovkasi va munosabatlarining ijtimoiy-psixologik, hududiy, jinsiy xususiyatlarini tavsiflovchi holatlar tadqiq etilgan [31].

M.X.Fayziyeva oila barqarorligiga ta'sir ko'rsatuvchi iqtisodiy, ijtimoiy-psixologik, individual-tipologik, shaxslararo o'zaro munosabatlar xususiyatlarini tahlil qilib, oilaviy kelishmovchiliklar sabablarini ko'rsatib o'tadi [40].

M.M.Mamatov turli millat vakillari oilalarining etnopsixologik xususiyatlari haqida to'xtalib o'tar ekan, o'zbek va qozoq xalqlarining o'ziga xos oilaviy urf-odat, an'analari, marosimlari o'rtasidagi tafovutlarni misollar bilan bayon qilgan [25]. Masalan, qozoq xalqlaridagi "qiz olib qochish" udumining paydo bo'lishi xususida muallif shunday deydi: "Qiz olib qochish" udumi guruhiy nikohning barham topishi va ekzogam nikohga o'tish davrida vujudga kelgan, deb hisoblanadi. Guruhiy nikohda urug'dagi barcha ayollar shu guruhdagi barcha erkaklarga tegishli bo'lgan. Boshqa guruhdan begona erkakning aralashishi qattiq ta'qiqlangan va jazolangan.

Ekzogam nikohga o'tish bilan urug'dagi ayollarga boshqa guruhdagi erkaklar egalik qila boshlaydi. Ayol mansub bo'lgan guruhdagi erkaklar bu huquqdan mahrum bo'lyapti. Albatta, bunday

tomoni bilan oldinga cho'zing. Bunda toz suyagi oldinga, bel esa orqaga harakatlaniishi kerak. Bellingizni kamon kabi egiltirishga harakat qiling. Qo'llar esa tortilgan o'qni eslatishi kerak.



Endi kattalar teskari qayrilgan qo'llaringizni sek in tushiring va xuddi shunday sek in-astalik bilan tepaga ko'taring. Bunda bel mushaklar holatini his etib turishga harakat qiling. Mashqni to'g'ri bajarishida qo'lni oldinga, keyin bo'yin va orqa qismida, ularni pastga yo'naltirganda belni o'rt a qismidagi oldingi mushaklarda kuchli taranglashishni his etish mumkin bo'ladi.

2 - mashq. Umrutqa pog'onasini cho'zish hamda orqa mushaklarni cho'zdirish.



Umrutqa pog'onasini cho'zish yana ham samaraliroq bo'ladi, agar 1-mashqni qo'lni yelka qismlarini o'zaro tutashitirish orqali bajarilsa. Bunda tizzalaringiz biron bukligan holida, biqin oldinga chiqqan, bel va orqa qism esa kamon singari orqaga bo'trib chiqqan

psixologik holat – stereotipning buzilishi esa osonlik bilan bo'lmaydi. Agar bu stereotip bir necha asrlar davomida shakllangan va amal qilib kelingan bo'lsa, uning buzilishi uchun ham ma'lum vaqt kerak bo'ladi. Shuning uchun ayol mansub bo'lgan urug' erkaklari quda tomon bilan kelishligan holda ularga qizni olib qochish uchun imkoniyat berishgan. Ma'lum vaqtdan keyin "sezib qolishgach", o'z huquqlarini himoya qilish uchun "raqiblarni" quvishga, shu yo'l bilan o'z huquqlarini himoya qilish amallarini qilishgan. Keyinchalik bu holat urf-odat tusini olgan" [25].

N.Salayeva tadqiqotlarida Xorazm oilalarida shaxslararo munosabatlarning o'ziga xos hududiy psixologik mexanizmlari saqlanib qolingani, qaynona-kelin, qaynola-kuyov, qaynona-kuyov, kelin va yangi qarindoshlar munosabatidagi masofa (distantiya)da shaxsning o'ziga xos psixologik xususiyatlari majjudligini e'tirof etilgan holda, Xorazm oilalarida nikoh oldi omillarining etnopsiologik va ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, qarindoshlar orasidagi nikoh qurish holatlari, qalining ijtimoiy, iqtisodiy, psixologik talqimi, qaynona-kelin munosabatlarning o'ziga xos psixologik xususiyatlari yoritib berilgan [36].

M.A.Utepberegovning "Qorqalpoq oilasining ijtimoiy va etnopsiologik xususiyatlari" nomli tadqiqotida qorqalpoq oilasining ijtimoiy va etnopsiologik xususiyatlari o'rganilgan [39]. Shuningdek, qorqalpoq oilasi nikoh oldi omillarining o'ziga xos xususiyatlari ta'bi qilib, taniyish madaniyatining past sa'yidadagi, urf-odat ma'nosida "qizning roziligisiz olib qochish", yoshlarning nikohgacha bo'lgan xulq-atvorining chegaralamaganligi, umr yo'l-dosh tanlashda ota-ona ta'sirining ozligi kabi masalalar tadqiq etilgan [39].

R.X.Dushanov tadqiqotlarida qirg'iz oilalarining ijtimoiy, etnopsiologik xususiyatlari, nikoh oldi omillari, nikohdan qoniqish, er-xotin o'zaro munosabatlarning o'ziga xos tomonlari batafsil yoritilgan [48].

T.B.Norimbetovning "O'zbekistonda yashovchi qozoq oilalarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari" dissertatsion

1. Maxfiylik (oshkor etmaslik). Treningda aytilgan gaplar, bo'lgan voqealarning hammasi guruh ichida qoladi va uning tashqarisiga olib chiqilmaydi.

2. Reglamentga rioya etish

3. Kechikmaslik

4. "O'ng qo'l" qoidasi

5. "Guruhda faol ishtirok etish" qoidasi.

6. "Tanqid emas taklif" qoidasi.

7. "Siz"lab yoki ismi bilan murojaat etish" qoidasi.

8. Telefonni befoyda ishlatmaslik qoidasi.

TRENING №2

Asosiy qism

Emotsional yukni, zo'riqishni olish bo'yicha jismoniy mashqlar

Mushaklarni zo'riqish holati o'z-o'zi bilan odatda asoratlarni keltirib chiqarmaydi. Mushaklarni bo'shashtirmasdan, uzoq muddat zo'riqishda ushlab oqibatida butun organizmning yoki alohida funksiyalarining o'ta faollashuvi yoki tormozlashuvi holatlari, odatda organizmda salbiy asoratlar keltirib chiqarishi mumkin.

Davomiy emotsional kechinmalar (stress, bezovtalanish, qo'rquv, g'azablanish, yomon kayfiyat) belning tepa qismidagi mushaklarni zo'riqishiga olib keladi. Ushbu mushaklarni davomiy zo'riqishini oldini olishda ma'lum bir jismoniy mashqlar yordam berishi mumkin. Quyida keltirilgan mashqlarni bajarishning umumiy sharti – ularni bajarishda og'riqni his etmasligingiz muhimdir. Agar biror-bir og'riq bezovta qilsa, harakatlarni amalga oshirishda zo'riqishni kamaytirishingizga to'g'ri keladi.

1-mashq. Umurtqa pog'onasini cho'zdirish hamda bel mushaklarini kengaytirish

To'g'ri turing, oyoqlaringiz yelka kengligida. Tizzada oyoqlaringizni biroz buking. Barmoqlaringizni bir-biriga birlashtiring va qo'llaringizni iloji boricha uzoqroqqa, qo'l panjalarining ichki

tadqiqotida O'zbekiston hududida istiqomat qiluvchi qozoq oilalarining ijtimoiy va etnopsixologik xususiyatlari o'rganilgan. Jumladan, madaniyatlararo xususiyatlar va etnik stereotiplarning oilaviy munosabatlarga ta'siri, nikoh oldi omillari, tanishuv joyi, shakli, yoshi va turmush qurish motivlari, muloqot, rollar taqsimoti, nikohdan qoniqqanlik, nizolar va ajralishlar sabablari va oqibatlari tahlil qilingan [30].

R.S.Samarovning "Tojik oilasida er-xotin nizolarining ijtimoiy va etnopsixologik xususiyatlari" mavzusidagi dissertatsiyasida tojik oilalaridagi nizolarning ijtimoiy va etnopsixologik xususiyatlari, sabablari, shakllari ilmiy jihatdan tadqiq etilgan. Tadqiqotchi tojik oilasiga xos bo'lgan etnopsixologik xususiyatlardan biri qaynота bilan nizo qilmaslik ekanligini e'tirof etadi. Tojik oilalarida kelin bilan qaynота yoki kuyov bilan qaynота orasida nizolar deyarli kuzatilmaydi. Nizolarning aksariyat foizi er-xotin o'rtasida, ma'lum qismi qaynота-kelin munosabatida kuzatiladi. Qaynота tojik oilasida deyarli nizo ishtirokchisi bo'lmaydi. Ammo, qaynотaning nizoni yuzaga kelishida bo'lgan ta'sirini inkor etib bo'lmaydi. Demak, qaynота yoshlar orasida nizoning kelib chiqishida ko'rsatma, maslahat beruvchi yoki nizoning bartaraf etishda oilaviy munosabatlarga talofat yetkazmasdan nikohni saqlab qolish yuzasidan yo'l-yo'riq ko'rsatuvchi shaxs rolini bajaradi [37].

Tojik oilalarida nikohdan qoniqqanlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari Sh.Sh.Jo'raeva tadqiqotlarida ham talqin etilgan. Muallif tojik oilalari barqarorligi va mustahkamligini ta'minlab beruvchi bir qator ijtimoiy-psixologik, etnopsixologik va individual-psixologik omillarni ko'rsatib o'tgan [16].

Yuqorida keltirilgan ilmiy adabiyotlar tahlilidan kelib chiqqan holda ta'kidlash joizki, oila-nikoh masalalari, shaxslararo munosabatlar va ta'lim-tarbiya, oilada taqsimlangan rollar, oila a'zolarining statusi, shuningdek, nizo motivlarini tadqiq etish mamlakatimiz va chet el olimlarining diqqat markazida turgan muammolardan biri bo'lib hisoblanadi. Oila mavzusiga bag'ishlangan

1-variant: Trening ishtirokchilariga rangli kartochkalar topchadan tortib olish usuli orqali tarqatilib, bir xil kartochka egalari bir guruhga birlashtirib, har biriga alohida muhokama uchun 4 ta mavzu taqdim etiladi.

1-guruhga, Ushbu treningdan Siz ganday kutilmalarni kutmoqdasiz? (o'jidaniya)

2-guruhga, Qaysi mavzularni muhokama qilish sizda qiziqish uyg'otadi?

3-guruh, Ishitirokchilarning mutaxasssisi, qaysi sohada faoliyat olib borayotganligi va seminar da ishtirok etish tajribasi ganday?

4-guruh, Trening samarali o'tishi uchun ganday qoidalar bizga kerak bo'ladi?

Savollarga maksimal ishtirokchilardan javoblar to'planib, optimallashtiriladi va ko'chma taqdimotlar guruhlar tomonidan taqdim qilinadi. Bu quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

1-bosqich: Guruhlarda 3 daqiqadan muhokama qilinadi;

1-bosqich: Guruhlar tarqaladi va 3 daqiga aralash bir-birlaridan

o'z savollariga javoblarni so'rab, dafartarlarga yozib borishadi;

3-bosqich: Guruhlar yana eski sostavda o'tirishib, 3 daqiga

ichida yiqqan ma'lumotlarini optimizatsiya qilishadi va filpiga

fikratsiya qilib chiqishadi;

4-bosqich: Har bir guruh o'z filpini taqdimot qiladi. Taqdimotlar

“Ko'chma taqdimot” deb nomlanib, xonani to'rt tomonida turgan

filpcharlarga hamma borgan holda taqdimotni tinglaydi.

Mashg'ulot so'ngida guruh darajasi, qaytma aloqa, refleksiya

uchun quyidagi savollar bilan murojat etiladi:

1. Sizlarga nima yoqmad?

2. Sizlarga nima yoqdi?

Nima yoqmad?...
4.Trening qoidalarini esga tushirish

Taxminiy qoidalar:

taqdimotlar natqarat o'zbek oilasi, balki mamalakatimiz hududida yashovchi boshqa millat vakillari oilalarining ijtimoiy-etnopsixologik xususiyatlarini o'rganishga bo'lgan qiziqishlarining ortib borayotganligidan dalolat beradi. Darhaqiqat, barcha davrlarda oilalar oilaning jamiyatdagi o'rniga katta ahamiyat berganlar. Chunki jamiyatning eng katta boyligi oiladir. Oila sog'lom va mustahkam bo'lsa, jamiyatda tinchlik va farovonlik hukm suradi.

1.3. Oiladagi ijtimoiy-psixologik moslashuv

Psixologiyada adaptatsiya lotincha “adaptatio” ya'ni

“moslashuv” degan ma'noni anglatib, moslashuv jarayoni tirik

organizm uchun zarur bo'lgan muhim sifatlardan biri hisoblanadi.

Chunki aynan shu uzozq evolyutsion jarayon natijasida yuzaga kelgan

adaptatsiya (moslashuv) mexanizmi, atrof-muhit sharoitlarining

doimiy o'zgarishiga organizmning moslashish imkoniyatini

ta'minlaydi. Individning moslashish xulq-atvorini uning muhit bilan

o'zaro ta'sirida o'rganish muammosi umumiy psixologik ishlanmalar

dorasida anchagina tadqiqotlar sohasini egallaydi. Bunda ijtimoiy

adaptatsiyaga alohida urg'u berilib, u insonning ma'lum bioijtimoiy

funksiyalarini bajarish imkoniyatini aks ettiruvchi holatning integrativ

ko'rsatkichi sifatida ta'riflanadi, ya'ni o'z organizm va atrof-borliqni

adekvat idrok qilish, atrofda gilar bilan munosabatlar va mulqotning

adekvat tizimi, mehnat qilish, ta'lim olish, bosh va dam olishni

tashkil etish qobiliyatlari, o'z-o'ziga va oila a'zolariga xizmat ko'rsata

olish, o'zgalarning rolii kutilmalarga mos ravishda xulq-atvorning

o'zgaruvchanligi [32].

Moslashuv jarayonining 3 shakli sharti ravishda tafovutlanadi:

biologik, psixologik va ijtimoiy.

Biologik moslashuv fiziologik, bioximik va boshqa jarayonlar

qayta o'zgarishini talab etadi hamda evolyutsiya jarayonida kuzatiladi.

Guruhiy muhokama (refleksiya)

12-rollik o‘yin-mashqi

Ishtirokchilar 3 guruhlarga bo‘linishadi va har bir guruhga topshiriq beriladi:

1-guruhga: Muammoli o‘quvchining, ya’ni darslarga kelmayotgan, bozorga ishga chiqib ketgan bozorchi ota-onalar uyiga maktab ma’muriyati, mahalla va militsiya tashrifi. Ushbu aloqa, munosabatlarni o‘ynab berish kerak.

2-guruhga: Hokim va hokim o‘rinbosari oldiga bir domda istiqomat qiluvchi fuqarolarning shikoyat bilan murojaat etish holatini rollarda o‘ynab bering.

3-guruhga: O‘qituvchi va ashaddiy o‘smirlar o‘rtasidagi mojaroli vaziyatni rollarda o‘ynab bering.

“Oilaviy nizolar tufayli stress holatiga tushgan oilalarda guruhiy terapiya mashg‘ulotlari”

maxsus o‘quv kursida o‘tkaziladigan psixologik treninglar

DASTURI

TRENING №1

Kirish va tanishuv treningi

1. Trener o‘zini va trening maqsadini ishtirokchilarga tanishtirib o‘tadi.

2. Guruh bilan tanishuv. Guruh 3 yoki undan (4-5) ortiq guruhchalarga bo‘linishadi va har bir guruh ishtirokchilari ulardagi o‘xshashlik xislatlari, ularni birlashtirib turuvchi narsani aniqlashadi (masalan: ishlari, xobbisi, qiziqishlari, bolalarining soni, turmush qurganligi va hokazo). Bularning barchasini qog‘ozga tushirishadi. Bunga qadriyatlar tizimi ham kirib ketishi mumkin.

3. Trening maqsadini treningdan kutilayotgan natijalar bilan muvofiqlashtirish

Psixologik moslashuv xulq-atvor strategiyalari, ularning kengayishi va sifatining o‘zgarishida namoyon bo‘ladigan muhim o‘rin almashinishidan iborat; individ faoliyatining ustun bo‘lgan konteksti yoki atrof-muhit bilan o‘zaro ta’sir qilishdan qisman yoki to‘liq voz kechishda namoyon bo‘ladigan xulq-atvor strategiyalarining torayishi doirasida namoyon bo‘ladi.

Ijtimoiy moslashuv mavjud ijtimoiy strategiyalarni samarali qo‘llash va sifatli yangiliklarni ishlab chiqishda, individ yashash faoliyatining umumiy oshishi bilan ifodalanadigan kasbiy va individual faoliyat sohaslarini kengaytirishda o‘z aksini topadi.

Moslashuvning psixologik jabhasi sotsiumdagi normalar va qadriyatlarni o‘zlashtirish yo‘li bilan amalga oshiriladi. Ularga asosan o‘zaro ta’sir, shuningdek, insonning atrofdagi odamlar bilan muomalasi va aktiv faoliyati kiritiladi.

Oilaga moslashuv yuqoridagi komponentlarni o‘z ichiga olgan holda oilaviy hayot bilan tanishuv, asta-sekin unga kirish jarayoni sifatida boshlanadi. L.B.Shneyder fikricha, bu davr nihoyatda qiyin kechadi, shunki u nafaqat muomala va faoliyatning qayta qurilishini, balki yosh er-xotinlar shaxsining o‘zgarishini, ulardagi ehtiyoj-motivatsion sohaning qayta qurilishini, o‘zini o‘zi anglashning yangi darajasini shakllantirishni, ijtimoiy muhit bilan yangi aloqalar o‘rnatishni taqozo etadi [45].

T.B.Kartseva nikohni inson hayotidagi tub burilish hodisasi deb baholab, bu davrda shaxs rivojlanish vaziyatining o‘zgarishi, buning natijasida rollar almashinuvi, o‘zaro ta’sirga kirishuvchi shaxslar doirasining hamda hal qilinadigan hayotiy muammolar va turmush tarzining o‘zgarishi yuz berishini ta’kidlab o‘tadi. Uning fikricha, o‘z ichiga ham ijobiy, ham salbiy o‘zgarishlarni qamrab olgan bunday hayot hodisalarining yuz berishi shaxsda o‘zgarishlarga olib keladi, undagi “men” tizimi qayta quriladi va shaxs tomonidan og‘riqli kechiniladi. Nikohgacha yoshlarda “Men-obrazi” shakllangan bo‘ladi. Oila qurgandan keyin ular avvalgidek yashay olmaslik vaziyatiga tushib qoladilar, bu esa beqarorlik va qoniqmaslikni kuchaytiradi.

Biroq tezda reflektiv “Men” murakkablashadi va

differentatsiyalanadi, yangi, murakkablashgan va yetarlicha barqaror obrazni qurish uchun ichki qarama-qarshiliklarni yengish borasida ish olib boriladi” [68].

E.S.Kalimkova nikohdagi dashtabki hayot muammolari haqida to‘xtalib, turmush qurgandan keyingi dashtabki bir-ikki yil munomalaning individual stereotiplari shakllanishi, qadriyatlar tizimi moslashuvi, umumiy xulq-atvorning ishlab chiqilish davri ekanligini ko‘rsatib o‘tadi.

A.N.Volkova va Ye.I.Trapeznikova fikricha, yosh oila uchun bolalar tug‘ilunga qadar o‘z oilaviy tarzini ishlab chiqishdagi qiyinchiliklar, bir-birlarini tobora chuqurroq o‘rgana borish natijasida hafsalasi pir bo‘lishlik, oiladagi funksiyalarni taqsimlash ko‘proq xarakterli hisoblanadi [12].

V.P.Levkovich va O.E.Zuskova er-xotinlar o‘rtasidagi nizolarning yuzaga kelishida ulardagi nikohga kirishdagi kutilmalar sabab bo‘lishini e‘tirof etadilar. Yosh rafiq va rafiqacha uchun bir-birlariga nisbatan kutilmalar yuqoriligi hamda ular ko‘pincha haqiqatga mos kelmasligi nizolar asosini tashkil etadi. Bundan tashqari rolli kutilmalar yuqoriligi rolli xulq-atvorning yangi xususiyatlarini ochib beruvchi turl xil stresslar, ijtimoiy yetilish maromidagi talovular hamda bir qancha boshqa omillar va holatlar bilan qo‘shilib kelishi mumkin.

L.B.Shneyder fikricha, turmush qurgan yoshlarda oilaviy hayotni ideallashtirish tendentsiyasi kuzatiladi. Ular oilaviy hayotdan birinchi bo‘lib ma‘naviy o‘tish va o‘zini o‘zi takomillashtirishga bo‘lgan o‘z ehtiyojlarini qondirishni kutadilar [45]. Mualliflar oilaga moslashuvning rolli va shaxslararo turlarini ajratadilar. Rolli moslashuv – bu o‘zaro rolli kutilmalarga muvofiq tasavvurlarning mos kelishi va o‘zgartirishidir. Shaxslararo moslashuv psixologik, ma‘naviy va seksual moslashuv yig‘indisini o‘z ichiga oladi [45].

Asosiy qism

5. “Islomda oilada erning burchi va vazifalari” treningi

Islomda oilada erning burchi va vazifalari nimalardan iborat? degan savol bilan guruhga murojaat etiladi. Aqliiy hujum usuli orqali ishltirokchilar fikri fikrga yozib boriladi va har bir g‘isimi muhokama etiladi.

5. Guruhiy faoliyatni tashkil etish

Kerakli o‘quv qurollari: fliplar, markerlar, gog‘ozli skotch
Ishltirokchilar ikki guruhga bo‘linishadi va har bir guruhga quyidagi savollar beriladi:

1. O‘tmishda, tartixda (payg‘ambar davrida) Islomda oilada erning burchi va vazifalari nimalardan iborat bo‘lgan?
2. Hozirgi kunda, zamonaviy hayotda islomda oilada erning burchi va vazifalari nimalardan iborat?

Guruhiy faoliyatni tashkil etilishi: Har bir bir guruh ushbu savollarni muhokama etgan holda, fikrga o‘z tahlillarini yozib boshlashadi va guruhiy muhokamadan so‘ng taqdimotlarini amalga oshirishadi.

Taqdimotlardan so‘ng refleksiya amalga oshiriladi.

TRENING №2

Trening ishltirokchilariga O‘zbekiston Respublikasi oila kodeksi haqida savol berish. Oila kodeksi nima, u qanday modda va bo‘limlardan iborat?

Guruhiy faoliyat va rolli o‘yinlarni tashkil etish

Kerakli o‘quv qurollari: fliplar, markerlar, gog‘ozli skotch

Oila kodeksidagi erning huquq va majburiyatlarini qismlariga dahldor moddalarni soniga qarab guruhlarga bo‘lish va har bir guruhda ushbu moddalarni tahlil etish hamda rolli o‘yin/sahna ko‘rinishi sifatida hayotiy misollardan o‘ynab berish.

Qaysi vaziyatlarda oila kodeksiga murojaat etiladi?

Taqdimotlardan so‘ng refleksiyaning amalga oshirish.

Qaytma aloqa.

4. *Guruhdoshlarni hurmat qilish (laqab qo‘ymaslik, faqat ismini aytib murojaat qilish).*

5. *O‘zining shaxsiy fikrini bildirish.*

6. *Mulohazalarning bebaholigi.*

7. *Xotirjamlik bilan gapirish.*

8. *Faollik.*

9. *«STOP» qoidasi.*

10. *Maxfiylik.*

3. “O‘zaro taqdimotlar” mashqi. Ishtirokchilar doira shaklida davraga o‘tiradilar va juftliklarga bo‘lingan holda, o‘zaro bir-birlari haqida sherigi nomidan gapirib beradilar. Ularga quyidagi yo‘riqnoma beriladi. Hozir siz va sherigingiz to‘rt daqiqa, ikki daqiqa siz va ikki daqiqa sherigingiz bir-biringiz haqqingizda iloji boricha ko‘proq ma‘lumot yig‘ishingiz hamda sherigingiz nomidan u haqida 1 daqiqa ichida gapirib berishingiz kerak bo‘ladi. Bunda tinglovchilarda u haqda jonli tasavvur uyg‘onishi kerak. Shuning uchun, anketa ma‘lumotlari bilan cheklanish kerak emas. Masalan, ismining kelib chiqish tarixi yoki hayotini o‘zgartirib yuborgan biron-bir voqea yoki yoshligidan qolgan yorqin xotira, hayotida qilgan eng dadil, g‘ayri oddiy ishi, g‘urur tuyg‘usini uyg‘otadigan yutug‘i va hokozalar haqida gapirishi mumkin. So‘ng guruh ushbu ishtirokchiga ixtiyoriy savol bilan murojaat etishi va u sherigi nomidan savolga javob berishi kerak bo‘ladi.

Kerakli o‘quv qurollari: qog‘ozlar, ruchkalar

4. Trening maqsadini treningdan kutilayotgan natijalar bilan muvofiqlashtirish

Kerakli o‘quv qurollari: Flipchart, markerlar

Trener ishtirokchilar kutilmalarini flipga yozib chiqadi va trening so‘ngida qanchalik ular ro‘yobga chiqqanligi tahlil etiladi.

Psixologik moslashuv – turmush o‘rtog‘ining ichki “men”ini, uning odatlari, xarakter xususiyatlarini bilish bilan bog‘liq. Ma‘naviy moslashuv chuqur qadriyatlar, ustanovkalar, rafiq va rafiqaning shaxslilik xususiyatlarining uyg‘unlashuvida namoyon bo‘ladi. Seksual moslashuv nikohdan qoniqqanlikni yuzaga keltirib, seksual moslikka asoslanadi. Tadqiqotchilar fikricha, bu moslashuv turi erkaklar uchun juda muhim bo‘lib, ayollarda boshqacha manzara kasb etadi, seksual qoniqishni hech qachon his qilmagan ayollarning ko‘pchiligi oilaviy hayotdan qoniqqanliklari va o‘zlarini baxtli ekanliklarini e‘tirof etadilar [45].

Zamonaviy psixologiyada o‘rganilayotgan muammo bo‘yicha adabiyotlar tahlilini umumlashtirish va tizimlashtirish oilaga moslashuv tushunchasiga aniqlik kiritish, uning xususiyatlarini ajratish imkonini beradi. Oila kichik guruh sifatida unga xos ba‘zi bir tavsiflarga ega, oiladagi moslashuv jarayonini o‘rganishda ijtimoiy-psixologik moslashuvning namoyon bo‘lish qonuniyatlari ham ko‘zga tashlanadi. L.Y.Gozman va Y.E.Aleshina oilani boshqa kichik guruhlardan ajratib turuvchi quyidagi tomonlarini ko‘rsatib o‘tadilar:

1. Oilaning normativ berilganligi, ya‘ni oila normativ rejada maksimal darajada nazorat qilinadigan hisoblanadi;
2. Oila tarkibining geterogenligi;
3. Guruhning yopiqligi;
4. Guruhning ko‘p funktsionalligi;
5. Oila tarixining davomiyligi;
6. Totallik – insonning oilaviy munosabatlarga to‘liq jalb etilishi [13].

E.G.Eydemiller, I.V.Dobryakov, I.M.Nikolskaya (2003) fikricha, turmush qurgandan so‘ng yoshlar ikki murakkab va kengaytirilgan ota-onalar tizimiga qo‘shiladilar. Mazkur bosqichda er-xotinlar nafaqat bir-birlariga moslashishlari, balki yangi qarindoshlar bilan munosabatlarni shakllantirishlari, ota-ona oilalaridagi qanday an‘analarni saqlab qolishlarini tushunishlari kerak bo‘ladi. Shunday qilib turmush o‘rtog‘ining oilasi bilan aloqalarni yo‘lga qo‘yish –

o'zaro moslashishning eng murakkab jabhalaridan biridir. Aniqki, oilaviy hayot siklining mazkur bosqichi vazifalari xilma-xil bo'lib, yoshlarning real imkoniyatlaridan chetga chiqishi ham mumkin. Yangi turmush qurgan er-xotinlar duch keladigan kundalik hayot g'iyinchiliklari bir gator omillar bilan taqozo qilinadi:

1. Oila hayot siklining boshlang'ich bosqichi rivojlanish vazifalari bilan;

2. Oilada er-xotinlarning o'zaro munosabatlari va muomalasidagi o'ziga xosliklar bilan. Muomaladagi g'iyinchiliklar turmush o'rtog'iga ishonmaslik, uning vafodoriga ikkilansh, bo'sh vaqtni birga o'tkazishdan qoniqmaslik, er-xotin munosabatlariga otonalarning aralashuvi va hokazolardan kelib chiqadi;

3. Er-xotinlarning oilaviy ittifoq haqidagi axloqiy va hayotiy qadriyatlari hamda tasavvurlarining mos kelmasligi bilan;

4. Oila hayot faoliyatining tuzilmaaviy-rolli jabhasi, birtinchi navbada, nikohdagi sheriklarning rolli xulq-atvor va rolli kutilmalari haqidagi tasavvurlarining mos kelmasligi bilan.

Rollarni bajarishdagi g'iyinchiliklar bir-biriga qo'yiladigan talablar qarama-qarshi bo'lganida, shuningdek, bir odam bajarayotgan turli rollarning qarama-qarshiligida yuzaga keladi. Er-xotinlarning kundalik g'iyinchiliklarni yengish malakasi ularning oila-nikoh moslashuvi samaradorligi, umuman olganda nikohning muhimligi omilli sifatida qaraladi [47].

Bir gator mualliflar er-xotinlarning bir-biriga psixologik mosligi moslashuv jarayonining ham sharti, ham natijasi ekanligini e'tirof etadilar. Er-xotinlarning bir-biriga mosligi muammosiga 3 ta asosiy yondashuvni ajratish mumkin: tarkibiy, funksional va adaptiv [31]. Tarkibiy yondashuv doirasida er-xotinning bir-biriga mosligi deganda, sheriklarning shaxsiy va individual-tipologik xarakteristikalarining muvofiqligi tushuniladi. Shu bilan birga, bir-biriga moslik, xarakteristikalarining o'xshashligi bir-biridan keskin farq qilishini nazarda tutadi, biroq qadriyatlariga yo'nalganlik, ijtimoiy-psixologik, kommunikativ ko'rsatmalalar, motivlar, manfaatlari kabi parametrlar er-

Ushbu o'yindan so'ng ishtirokchilarga "Ko'priki" roligi qo'yib beriladi va nizoli xulq va u bilan ishlash texnikalari muhokama etiladi.

Guruhiy topshiriq

Kerakli o'quv gurollari: Flip, markerlar, gog'ozli skotch kerak

bo'ladi

Ishirokchilar 3-4 guruhlariga bo'linadilar va har bir guruhga quyidagi savollarga fliplarda javob bering va guruhiy taqdimotni amalga oshirish topshirig'i beriladi.

1. Hozirgi kunda "Konflikli xulq" ga ega inson rasmini chizib bering

2. Konflikli xulqqa ega insonga xos sifatlarini sanab bering.

3. Ular bilan qanday ishlash yo'llarini ko'rsating

Guruhiy taqdimotlardan so'ng refleksiya amalga oshiriladi.

Qaytma aloqa.

"Oilada erlik menejmenti"

maxsus o'quv kursida o'tkaziladigan psixologik treninglar

DASTURI

TRENING №1

Kiritish va tanishuv treningi

1. Trener o'zini tanishtirib, trening maqsadini ishtirokchilarga aytib o'tadi.

2. Ishirokchilar bilan treningda samarali ishlashoidalarni ishlab chiqish.

Kerakli o'quv gurollari: Flip-chart yoki markerli doska, rangli markerlar

1. Bir kishi gapirganda hamma uni tinglaydi.
2. Gapirayotgan shaxsni bo'lmastik (chalig'itmaslik).
3. Bir-birining fikrini hurmat qilish.

6. Imtiyozlar qo'ying. Muhim ishlarni muhim bo'lmagan ishlardan ajrata olish, taym menejmentning asosiy qoidalaridan biridir. Ishlaringizni muhimlik darajasi bo'yicha bo'lib, ularni ko'zingiz oldida ushlang.

7. Qog'oz varaqasida yoki Excel jadvalida yillik rejani tuzing (hozirgi kundan boshlab). Barcha ishlaringizni vaqt shkalasiga eng muhim va kattalaridan boshlab, maydalari bilan tugatib joylashtiring. Agar resurslar va vaqt muddatlarga qaraganda ishlaringiz ko'p bo'lsa, maqsadlaringizni qayta ko'rib chiqing, chetlashtiring, taqsimlab chiqing. Ushbu rejani har oy ko'rib chiqing va kerakli o'zgarishlarni kiriting.

8. Bir hafta uchun reja. Yillik rejadek, haftalik rejasini hosil qiling. Haftani kunlarga bo'lib chiqing. Yillik rejadan, yaqin hafta rejalarini yozib chiqing. O'ta detallashgan reja tuzmaslikka harakat qiling. Kutilmagan vaziyatlar uchun biroz bo'sh vaqt qoldiring. Muhim ishlarga imtiyoz berib, ularni birinchi navbatda bajarishga harakat qiling. Kerak bo'lsa, haftalik rejadan ko'rib chiqing va tegishli o'zgarishlarni kiritib, ertangi kun vazifalarini alohida qog'ozga yoki kundalikka ko'chiring.

Modul №4

“Konflikt xulqi” trening qismi

Dastavval tinglovchilar bilan “Ko'prik” o'yini o'ynaladi.

Kerakli o'quv qurollari: Oog'ozli skotch kerak bo'ladi

O'yin borishi: Yerga qog'ozli skotch tortiladi va sun'iy ko'prik yaratiladi. Ixtiyoriy ikki ishtirokchi o'yinga taklif etiladi. Ular ushbu ko'prikni qarama-qarshi tomonlaridan kelgan holda, ko'prik markazida uchrashib, keyingi tomoniga o'tishlari kerak bo'ladi. Bunda sun'iy ravishda ikki tomon ziddiyati, tomonlar to'qnashuvi keltirib chiqariladi va ushbu vaziyatda nizoli xulqni namoyon bo'lish shakllari, turlari ishtirokchilar tomonidan ko'rsatiladi.

Refleksiya amalga oshiriladi.

xotinlarning bir-biriga mosligi holatida o'xshash bo'lishi lozim. Ayni paytda muayyan tipologik xususiyatlar (masalan, asab tizimining o'ziga xosligi) keskin farq bo'yicha uyg'unlashuvi mumkin. O'xshash va farq qiluvchi xarakteristikalar birgalikda er-xotin o'zaro aloqasining barqaror hamda samarali tarkibini ta'minlaydi.

Funksional yondashuv oila va uning barcha a'zolari ehtiyojlarini qondirish, samarali amal qilishni ta'minlovchi er-xotinlarning psixologik mosligini nazarda tutadi. Adaptiv yondoshuv er-xotinlarning bir-biriga mosligini ularning ijobiy shaxslararo munosabatlari, samarali aloqa va bir-birini yaxshi tushunish sifatida ifodalaydi. Moslik bir-birining shaxsiyati va xulq-atvor xususiyatlariga chidamliligining yuqori darajasi, bag'rikenglik, er (yoki xotini)ni qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qilishga tayyorgarlikni bildiradi. Er-xotinning bir-biriga mosligi er-xotin moslashuvi va o'zaro ko'nikishi darajasi bilan izohlanadi [8].

Er-xotin mosligi darajasining ko'rsatkichlari quyidagilar bo'lishi mumkin:

- 1) oilaviy qadriyatlarining uyg'unligi;
- 2) er-xotinning maqsadli munosabatlarida rolli umidlari va xulq-atvorining rolli modellari uyg'unligi;
- 3) er-xotinlarning ulardan har birining o'z oilaviy rolini bajarishida o'zaro baholashlarining muvofiqligi;
- 4) turmush o'rtoqning shaxsiy va xulq-atvor xususiyatlarini qabul qilish hamda ularni hamkorlikda hisobga olishga tayyorgarlik.

Bir-biriga moslikning antipodi er-xotinlarning mos bo'lmashligi hisoblanib, uning farqli jihatlari bir-birini “emotsional to'yinish” va begonlashuv hisoblanadi hamda u ikkilamchi dezadaptatsiyaga olib keladi [17].

H.Uzaqov, E.G'oziyev, A.Tojiyev kelinning yangi oilaga moslashuvi xususida quyidagi fikrlarni ilgari suradilar: “Nikohga tayyorgarlik ko'rishning muhim jihatlardan biri kuyov-qayliqning o'zaro, qaynota, qaynona, qarindosh-urug'lar, xonadonning yaqin kishilari oldidagi burchlarini anglashidir. Mustahkam va barqaror oila

jismoniy holatni tutib turish kerak. Sizning hayotingiz to'liq holda bo'lib, unda oilangiz va dam olishga vaqt yetarli bo'lishi zarur.

1. Muhim bo'lgan narsalarni anglang.
2. Keraksiz bo'lgan narsalarni tashlab yuboring.
3. "Yo'q" deysizmi o'rganing.
4. O'zgalarning yordamini qabul qiling.

6. Oilada ayollar vazifalari

Kerakli o'quv qurollari: Bizga gog'oz va rangli ruchkalar kerak

bo'ladi

1. Bir varaqga umuman barcha ish, vazifa, rejalar va maqsadlaringizni yozing. Maqsad – bajarish kerak bo'lgan barcha ishlarni gog'ozga tushirishdir.

2. Yozilgan barcha ishlaringizni, hayotingizdagi bir nechta asosiy bo'limlarga bo'lib chiqing, masalan: Oila, Ish, O'qish, Sport. Har bir bo'limni o'ziga tegishli bo'lgan ranglarga ajrating.

3. O'zingizga savol bering, nima uchun bu yoki boshqa vazifalarni hal etmoqchisiz? Boshqa varaqga hayotingiz davomida qo'llanmoqchi bo'lgan, o'zingizning asosiy motiv-qadriyatlaringizni yozib chiqing.

4. Ishlaringiz ro'yxatini, qadriyatlaringiz yozilgan ro'yxati bilan solishtiring. Agarda, biron bir ishlaringiz, qadriyatlaringiz bilan mos kelmasa, ularni bajarish kerak yoki yo'qligi haqida fikr yuriting, kelajakda ham dom, rejalaringizni qadriyatlaringiz ro'yxati bilan solishtiring va ularni qanchalik bir-biriga mos kelish-kelmasligini tahlil eting.

5. Ishlaringiz ro'yxatidan eng muhim va ulkanlarni tanlab oling. Ularni qiyin bo'lmagan kichik vazifalarga bo'lib chiqing. Daraxtsimon ro'yxat yoki jadvalga rasmiylashtirib, har bir maqsad tagida kichik vazifalarni yozing. Endi, qaysi kichik vazifalarni boshqalarga topshirish muvqinligi haqida o'ylab ko'ring. Vaqtli vaqtli bilan, maqsadlaringiz ro'yxatini tekshirib turting va vaziyatga tayangan holda ularga o'zgartirishlar kiriting.

qurtishning asosiy xususiyatlaridan biri – kelimning o'zga shart-sharoitlarga ko'nikishi, o'zgaracha turmush tarziga moslashuvidir. Uning hali batamom sinalmagan his-tuyg'ularga duch kelishi, iqtisodiy-moliyaviy tartibdagi tarofut, o'zga xonadondagi notamish qadriyatlariga ko'nikish, oilaviy an'analar, marosimlar, rasm-rusumlarga moslashishi yengil ko'chmaydi, albatta. Bularning hammasi yosh kelimning jismoniy, axloqiy, ma'naviy, ruhiy jihatdan tayyorgarligini sinash vazifasini o'taydi. Bu sohada unga kuyov, qaynola va gaynona yordam berishlari kerak. Hayotning doshqozonida pishgan, sinalgan yosh oilagina barqaror xususiyat kasb etishi mumkin. Aksincha holatlarda esa ajralish kuchayaveradi" [38].

G'.B.Shoumarov kelimlarning yangi oilaga moslashuvi uning mijoziga ham bevosita bog'liqligini ta'kidlab, jumladan shunday deydi: "Ko'proq xolerik mijozga mansub bo'lganlar yangi xonadonga tez moslashadilar. Biroq yengilroq, tezroq va andishasiz kelimlarni yangi oilaga moslashishi qiyinroq kechadi. Yangi sharoitga oson moslashadigan hamda uni osongina o'zlashtirishga tayyor bo'lganlar sangvinik mijozidir [46].

Flegmatik mijoz esa vazmin, og'ir karvon bo'lgani uchun yangi oila sharoitiga sekinlik bilan moslashadi. Bir moslashib olganidan keyin esa uni o'zgartirishni sira-sira istamaydi, uncha-muncha gap-so'zga parvo qilmaydi. Melanxolik mijozlar ham shunga yaqin. Ammo sal narsadan ularning ruhi tushib ketadi, bo'lar-bo'lmassa xafa bo'laveradi. Ruhiy jihatdan nihoyatda sezgir bo'lishadi. Mijoz turining o'ziga xos xususiyatlarini bilib olgan gaynona-kelimlarning til topib ketishlari oson ko'chadi" [46].

V.M.Karimova fikricha, kelinchakning yangi oila muhitiga moslashishi ayrimlarda juda oson va tez kechsa, ayrimlari yillar mobaynida ham ko'nikib keta olmaydilar. Bu uning ruhiyatidagi muvozanatlanlikning sifatiga bog'liq bo'ladi [19].

Demak, yangi muhitga ko'nikishda moslashish jarayoni bevosita muhim ahamiyatga egadir. Shaxsning yangi muhitga moslashuvini talqin etar ekamiz, asosiy e'tiborni kelimlarning yangi oilaga va

4. Yodingizda tuting! Eng o'tkir zehn ham, eng o'tmas qalam oldida aqlsiz. O'z muammolaringiz haqida yozma ravishda fikrlang; maqsad, vazifa va ishlaringizni doim yozib yuring.

5. Barcha ishlarni birdaniga va bir vaqtda qilmaslikka harakat qiling.

6. O'z e'tiboringizni boshqaring. Asosiy prinsip: ulkan ishlar orasida asosiy ishni muhim bo'lmagan ishdan tezda ajratish va o'tkazish zarur. Kichik ishlarni esa guruhlashtirish lozim.

7. Dam olishni o'zingiz uchun qoida qilib oling. Vaqtingizni uyqu, tanaffuslar va dam olishdan ayamang. O'z dam olish vaqtingizga muhim ishlaringizni rejalashtirgandek munosabatda bo'ling. Sizning ish yuritish faoliyatingizdagi samaradorlik dam olish vaqtingizga qanchalik e'tiborli va mas'uliyatli yondashishingizga bog'liq bo'ladi.

Muvozanat printsipti³

Ko'payib borayotgan ishni ko'rganingizda tushkunlikka tushmaslikning eng oson yo'li, bu – chuqur nafas olib, “men faqat bajara oladiganimni bajara olaman” deb aytib, osoyishtalik bilan ro'yxat tuzishdir. Oldingizda turgan vazifalarni tahlil qilganingizda, hayotiy muhim bo'lgan savollarning yechimini topishga vaqtingiz doimo yetarli ekanligini ko'rasiz.



Hayotingizda doim muvozanat saqlanishiga e'tiboringizni qarating. Holingiz qolmay charchaguncha ishlasangiz, o'z organizmingizni alday olmaysiz, agar o'zingiz to'xtamasangiz, uning o'zi sizni to'xtashga majburlaydi. Bu esa aniq sizning rejalaringiz buzilishiga sabab bo'ladi.

Lekin muvaffaqiyatli bo'lish uchun faqatgina taym-menejment yetarli emas. O'z sog'lig'ingiz va yaxshi

sharoitga moslashuvdagi psixologik holatlariga e'tiborni qaratamiz. Shuni ta'kidlash joizki, oiladagilar bilan o'zaro shaxsiy va ish yuzasidan munosabatlari, oilaning axloqiy normalari va qadriyatlarining o'rnatilishi ijtimoiy-psixologik moslashuvni vujudga keltiradi. Yangi tushgan kelin oilaning yangi a'zosi sifatida oiladagi qadriyatlar va ijtimoiy normalar bilan tanishadi.

So'ngra u yoki bu oila a'zosining oilada egallagan mavqeyiga ahamiyat qaratadi. Bunda ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayoni murakkab va uzoq muddatli bo'lishi mumkin.

³<http://alcoraund.ru/poleznye-privychni/tajm-menedzhment/uprazhneniya-dlya-treninga-po-tajm-menedzhmentu.html>

TAVASIYALAR

2.1 Oilaviy nizolarni hal etishda V.Satir usulidan foydalanish

Oilaning hayot tarzi uning hayotiy tsikli, tuzimi bilan bog'liq. Aytim oilalar, masalan, V.Satir zamonaviy oilaning bosh maqsadi oilada voyaga yetayotgan bola tarbiyasi va uning manfaatlari bilan bog'liq ekanligidan kelib chiqib, bu maskandagi hayot maromi va tuzimini bola rivojlanishining bosqichlari bilan bog'lagan holda tushuntirib berishga harakat qilgan. Shunga ko'ra, quyidagi bosqichlar farqlanadi:

I-bosqich. Aksariyat oilalar oiladagi hayot tsikli ikki yoshning uzq muddatga ahdu-paymon qilib nikohga kirishga qaror qilgan onlardan oq boshlanishini ta'kidlaydilar. Boshqa mualliflarning fikriча, oilaning boshlang'ich nuqtasi ikki shaxs rasman nikohga kirgan vaqt, ko'pchilikning guvohligida o'tkazilgan tantanalar bilan izohlanadi.

2-bosqich. Ikki yoshning intim qovushishi oqibatida zuriyodning paydo bo'lishi. Satirning fikriча, zuriyodning paydo bo'lishi, tug'lishi er va xotinning asl munosabatlari sinovdan o'tkazadi va ular o'ziga xos yangi munosabatlar davrini boshdan kechira boshlaydilar. Bu davrga asosiy mazmun va ma'no beruvchi voqea – bu er va xotinga yangi rollarning berilishi, anchagina katta ijtimoiy mas'uliyatni o'ziga qamrab olgan ota-onalik rollarining boshlanishidir. Ko'plab xalqlarda, ayniqsa, o'zbeklarda bolaning dunyoga kelishi juda katta quvonchli marosimlar bilan boshlanib, ular qadriyat sifatida asrlar osha saqlab kelimog'da. Masalan, bola tug'lishi bilan bog'liq suyunchi marosimlari, aqqa, beshik soldi, sunnat va beshik to'ylari kabilar shular jumlasidandir. Shunga qaramay, aytim xalqlarda, masalan, yevropa xalqlarida oilada farzandning tug'lishi muayyan tashvishlar, ruhiy tarangliklar, ayniqsa, ona boshidan kechiradigan emotsional hayajonlar,

2. O'zingiz hurmat qilgan (siz uchun ahamiyatli bo'lgan) odamni ko'z oldingizga keltiring va u Sizga qanday baho berishi mumkinligini tasavvur qiling. Ota javobni qayd eting.

3. 1- va 2-qismdagi javoblarni solishtiring.

Topshiriq bajarilgach, tinglovchilar o'z javoblari bilan tanishtirishadi.

TRENING №3

“Oilada ayollik menejmenti” treningi

Ayollarining menejmenti eraklarini kildan farqlanadi. Ayollarda juda ko'p hissiyotlar, qo'rquv va tashvishlar bor, lekin ayollarining eraklardan ko'ra yaqinlariga yordam so'rab murojaat qilishlari osonroq va ko'proq kuzatilar ekan. Sizga maslahatimiz Gollivudning tanqili aktrisasi Sandra Jesika Parker ishtrokidagi “Ya ne znayu kak ona delayet eto” filmi tomosha qilib ko'ring. Bu filmi ko'rgan ko'pina ayollar bosh qahramon rolda, albatta, o'zlarini tasavvur etib ko'radilar, eraklar esa yo xotini, yo singlisi, yo onasining hayotini, albatta, his etib ko'rishga majbur bo'ladi.

Hamma narsaga ulgurish mahorati – zamonaviy inson uchun eng muhim gubiliyatlardan biridir. Ayniqsa, onalar uchun. Quyida hamma ishga vaqt topish va ulgurish haqida maslahatlar berib o'tamiz. Hamma ishga ulgurishning asosiy printsiplari bu:

1. Hech qachon, hech qayerga shoshilmaslik kerakligi qo'yilgan vazifani qanchalik bosqilik bilan bajarasangiz, uni shunchalik tez tugallay olasiz.

2. Ulgurmayman, deb qo'rqman. Vaqtni cho'zish va qo'rquv uchun biz haddan tashqari ko'p vaqt sartiylaymiz, shuning uchun, biton bir ishni bajarishga qaror qilgan bo'lsangiz, bajarang, bajarimaslikka qaror qilgan bo'lsangiz, boshlamang ham.

3. Majburiyatlaringizni taqsimlang. Vaqinlaringizdan yordam so'rang. Tegishli tashkilotlar yoki xususiy kishilar xizmatlaridan foydalaning.

Trening boshlanishida flipga olma daraxtining rasmi chiziladi, ishtirokchilarga olma shaklidagi stikerlarga treningdan kutishlarni yozib berishlari soʻraladi va ushbu olma daraxtiga yopishtirilib chiqiladi. Mashq soʻnggida esa ishtirokchilarning kutishlari oqlanganini aniqlash uchun har bir stiker qaytadan oʻqib chiqiladi va tasdiqlanganlari maxsus savatchaga solinadi.

4. Trening ishtirokchilari bilan tanishuv

Kerakli oʻquv qurollari: stikerlar, rangli markerlar, A4 qogʻozlar

“Ism va ismiga mos bir sifat” “Qordan kurra yasash” tanishuv usullari

1-variant

Har bir ishtirokchi oʻz ismini va ismining bosh harfiga oʻziga tegishli boʻlgan bir sifatni aytadi, keyingi ishtirokchi esa avval qoʻshnisinikini qaytarib soʻng oʻzinikini qoʻshadi, shu yoʻsinda qor koʻchkisi singari barcha aylana tarzida bir-birini ismini va unga tegishli sifatni qaytarib chiqadi

2-variant

Har bir ishtirokchi ketma-ket oʻz ismini va bir harakatni amalga oshiradi, bu harakatni butun guruh sinxron qaytaradi

Modul №2

Asosiy qism

“Ayol xulqi va vazifalari” treningi

5. Oʻzini baholash

“Men – haqiqiy” mashqi

Kerakli oʻquv qurollari: A4 qogʻozlar va ruchkalar

Mashqdan koʻzlangan maqsad – oʻzini-oʻzi oʻrganish va oʻzi haqidagi tasavvurni kengaytirish imkoniyatlarini ochish.

Tinglovchilarga quyidagi topshiriq beriladi:

1. Oʻzingizga “Men kimman?” savolini bering va xayolingizga kelgan birinchi 10ta javobni yozib oling.

yaqinlariga ijtimoiy va moliyaviy tashvishlarni keltirib chiqaradiki, bu ham baʼzan oilaviy munosabatlardagi tarangliklarda aks etadi. Oila va farzand oldidagi bunday masʼuliyatlar ayrim hollarda er-xotin munosabatlarining darz ketishiga, baʼzan ajrimlarga, bizning sharoitimizda quda-andachilik munosabatlaridagi kelishmovchiliklarga ham sabab boʻladi.

3-bosqich. Bola oiladan tashqaridagi ijtimoiy institutlar – maktabgacha taʼlim muassasalari, ayniqsa, uzluksiz taʼlimning boshlangʻich oʻchogʻi hisoblangan maktabga bora boshlaydi. Maktab shunday maskanki, u yerda har bir bolaning qay darajada va qanday ijtimoiylashgani sinovdan oʻtadi. Chunki u endi nafaqat oʻzi tengqur bolalar bilan, balki kattalar, begonalar, koʻchadagi turli toifali insonlar bilan muomalaga kirisha boshlaydi. Bu muomala jarayonida uning qanchalik hayotga tayyorligi, oilasida qanday ahloqiy va maʼnaviy oʻgitlarni olganligi, kimning bolasi ekanligi, oilaviy muhiti qandayligi bilina boshlaydi. Eng muhimi – maktabga kelgach, bolaning aqliy va intellektual salohiyati, intizomi tekshiruvdan oʻtadi. Yaʼni, bolasini maktabga berar ekanlar, ota-onalar ham jamoatchilik oldida oʻziga xos sinov va tekshiruvdan oʻtayotganday his qiladilar oʻzlarini. Yaxshi yoki yomon ota-onalik rollari maktab yillarining dastlabki oy va yillarida bilingani sababli, koʻpgina ota-onalar ayni shu davrlarda kuchli stressni boshidan kechiradilar.

4-bosqich. Bola oʻsmirlik davriga qadam bosganda, u ota-onasidan mustaqillikni, hadeb taʼqib qilavermaslikni daʼvo qila boshlaydi. Ota-onaning farzand oldidagi obroʻsi, kerakligi darajasi pastlay boshlaydi. Bu davrga kelib ota ham, ona ham oʻzining farzandiga nisbatan munosabatlarini oʻzgartirishga majbur boʻladi, chunki bolada yangicha talab va istaklar, yangicha fikrlash, urf-odatlar, musiqaga havas, turli xil guruhlar bilan muloqotda boʻlishga intilishlar paydo boʻladi. Bu davr ota-onaning bolasida paydo boʻlayotgan oʻzgarishlarga, yoshga oid yangiliklarga qanchalik fahm va farosat bilan, sabr-qanoat bilan turib berishlarini sinovdan oʻtkazadi. Sinovdan yaxshi oʻtgan ota-onaning bolasi keyingi

“O‘ilada ayollik menejmenti”²

maxsus o‘quv kursida o‘tkaziladigan psixologik treninglar

DASTURI

Modul №1

Kirish va tanishuv treningi

1. **Trener o‘zini tanishtirib, trening maqsadi va vazifalari bilan** ishtirokchilarni tanishtirib o‘tadi.

2. Guruhda samarali ishlash qoidalari ishlab chiqish

Kerakli o‘quv gurellari: flip-chart yoki markertli doska, rangli markertlar

Taxminiy qoidalar:

1. *Maxfiylik (oshkor emaslik). Treningda aytilgan gaplar, bo‘lgan voqealarning hammasi guruh ichida qoladi va uning tashqarisiga olib chiqilmaydi.*

2. *Samimiylik.*

3. *Vaqt qoidasi (biz o‘z vaqtida yetib boramiz, kechiktirmaymiz, boshlovchining buyrug‘i bilan yakunlanadi).*

4. *“STOP” qoidasi (boshlovchining talabiga binoman to‘xtatiladi).*

5. *“Guruhda faol ishtirok etis” qoidasi.*

6. *“O‘z xohishi bilan ishtirok etish” qoidasi.*

7. *“Siz” lab yoki ismi bilan murojat etish” qoidasi.*

8. *“Tazyiq o‘tkazmaslik” (hech qachon urishmaslik) qoidasi.*

3. Trening maqsadini tunningdan kutilayotgan natijalar bilan muvofiqlashirish

Kerakli o‘quv gurellari: flip-chart yoki markertli doska, rangli markertlar, olma ko‘rinishidashi stikerlar

² Hopkinsova H.T. Affiliatsiya motivi talabalar ma‘naviy qiyofasini shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omil // psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – T.: “O‘zMU”, 2017. – B. 130-141

– bola munosabatlari jiddiy yomonlashadi, ayrim bolalar uydan ketib qolish holatlarigacha boradi.

5-bosqich. Bolalar katta bo‘lib, balog‘at yoshiga yetadilar,

o‘qishlarni tugatib, mustaqil kasb-hunar egallash bosqichiga qadam bosganda, ayrim yoshlar mustaqil oilaviy hayot qurishga ham ulguradilar. Shu davrga kehib, “Bola – ota-ona” munosabatlari deyarli tugaydi. Ayniqsa, bu holat yevropa xalqlariga mos, balog‘at yoshiga yetgach, deyarli barcha hayotiy masalalarni yoshlar o‘zlaricha, o‘z bilganlaricha xalqila boshlaydilar. Ota-onalar ularning xato qilib qo‘yishlaridan xavotir olmay qo‘yadi. Bizda, shartq xalqlarida bu holat

bir oz boshqacha: ota-ona farzandi kasb-hunarli bo‘lib, mustaqil professional yo‘ldan ketayotgan bo‘lsa ham, ularning kelajagi, oilasi, oilaviy ahvoli borasida xavotirga tushaveradi, o‘g‘il uylamishi, qizlarning turmush chiqishlarida ota-ona va ularning ota-onalari – momolar va buvalar bosh-qosh bo‘ladilar. Turmush o‘rtog‘i tanlash masalasi ham bizda juda kam holatlarda bo‘yiga yetgan qiz yoki yigit ixtiyoriga havola etiladi. Ya‘ni, ko‘chadan birdan notanish qizni “Tanimish, bu mening bo‘lg‘usi qallig‘im, turmush o‘rtog‘im” deysishlar bizda deyarli uchramaydi, shunki bunga bizning asriy urf-odatlarimiz, oilaviy tarbiya mezonlarimiz yo‘l qo‘ymaydi.

Ayrim bo‘limagan oilalarda o‘g‘il uylangandan keyin ham, qiz farzandi bo‘lganda ham ota-onalar ularning g‘amini yeb, hayotda qoqimashliklari uchun harakat qilaveradi. Hattoki, mamalakatimizning deyarli barcha hududlarida shunday odatlar borki, ona ko‘zi yorigan qizining oziq-ovqati, yemishi uchun to‘la o‘zini javobgar, deb hisoblaydi. Shunki bunga ikki sabab bor: birinchisi – yangi ko‘zi yorigan ayol organizmida shunday yangilanish ro‘y beradiki, uni o‘ziga keltirish uchun aynan yillar mobaynida o‘z oilasida yegan-ichganlari adaptatsiya jarayonlarini tezlashtiradi; ikkinchidan – o‘z onasining mehribonlik ko‘rsatayotganligi yosh onaning yaqinda boshidan kechirgan qiyinchiliklarini unutish, o‘zini chinakam ona

vaziyatlarni taxlil etish orqali o'quvchilardan ushbu xulosa mustahkamlanadi.

2-mashq **«Faqat birgalikda» mashqi**

Maqsad: Trening ishtirokchilarni birgalikdagi faoliyatga, hamkorlikka, sherikchilik munosabatlariga o'rgatish.

O'yinning borishi: Bunda ishtirokchilar bir-biriga teskari qarab saflanadilar. «Har biringiz juft-juft bo'lib ajraling va bir-biringizga teskari qarab turing. Siz sekin-sekin sherigingizning yelkasidan yelkanigizni uzmaganda holda polga o'tira olasizmi? Endi esa xuddi avvalgidek o'ringizdan tura olasizmi? Ikkingizga ham harakatlanish qulay bo'lishi uchun qanchalik kuch bilan harakatlanishingiz lozimligini aniqlashtirib oling. Endi xuddi shu mashqni boshqalar bilan ham sinab ko'ring.»

Muhokama: Kim bilan o'tirish va qayta turish oson bo'ldi? Ushbu mashqda eng qiyini nima bo'ldi?

Mashqning modifikatsiyasi – «O'zing haqingda o'yla». Bu mashq ham juft-juft bo'lib bajariladi. Ishtirokchilar bir-birlarining yelkalariga suyanganlarida avalo o'zlarining va sherigining tana og'irliklarini his etishlari zarur.

3-mashq-topshiriq

1. Hozirgi kun o'quvchi, talaba-yoshlar rasmini chizib bering
2. Nizoli, muammoli o'qituvchi, ota-ona va o'quvchi rasmini va unga xos sifatlarni sanab bering.
3. Ular bilan ishlash yo'llarini ko'rsating.

sifatida onasiday his qilishini ta'minlaydi. Ushbu psixologik holat o'ta muhim bo'lib, aynan o'zbeklarda bu oila mustahkamligining omillaridan hisoblanadi. Qaynona ham ona, u ham keliniga achinadi, tug'ruqning azoblarini unutishi uchun qo'ldan kelganini qiladi, lekin o'z tuqqan onasining xabar olishi, yonida bo'lishi ko'plab kuzatishlarda yosh onaning onalik rolga tezroq kirib ketishiga, ko'krak suti bilan bolasini emizib katta qilishida katta rol o'ynaydi.

Shuni ham ta'kidlash joizki, ayrim hollarda ota-onaning yoshlar hayotiga aralashuvi shu qadar bevosita xarakterli bo'ladiki, bu yoshlar bilan ota-onalar o'rtasidagi nizolarga ham sabab bo'ladi, qaynona va kelin, qaynota va kuyov o'rtasida nizolar ham ana shunday aralashuvning ko'pligidan kelib chiqadi. Ya'ni, ota-onaning farzandi balog'at yoshiga yetib, mustaqil hayotga qadam qo'ygandagi aralashuvlari, g'amxo'rliklari ham ijobiy, ham salbiy oqibatlarni olib kelishi mumkin.

Farzandlarning mustaqil iqtisodiy maqomga ega bo'lishlari, o'z oilasiga ega bo'lishi ota va onaga boshqa yana qo'shimcha rollarni bajarishni taqozo etadi – kelin, kuyov, qaynona, qaynota va boshqalar. Bundan tashqari, yangi paydo bo'lgan yosh oilaning qarindosh-urug'lari o'rtasidagi munosabatlar, masalan, quda-andachilik munosabatlari ham yosh oila va uning ota-onalari maqomlarining o'zgarishiga olib keladi. Masalan, “endi qudalikmiz”, “kuyovim bor”, “buvi yoki buva bo'ldim” kabi e'tiroflar shaxs ongida va xulqida jiddiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ayrim ayollar ayni shu daqiqalardan boshlab, tashqi ko'rinishidan tortib, hayot tarzida ham jiddiy o'zgarishlarni boshlaydi, masalan, tez-tez ichadigan ota bu salbiy qilig'ini tashlaydi, shunki kelindan uyaladi; namoz o'qimaydigan ona quda-andalar oldida uyalaman deb, namoz o'qishga kirishadi, mahalla-ko'ya ko'proq aralashadigan bo'lib qoladi.

6-bosqich. Keksalikning dastlabki belgilari – tanada keksalik alomatlari, klimakterik holatlarning kelib chiqishi bosqichida inson qalbi qarimasa-da, ayrim jismoniy quvvatsizliklar paydo bo'ladi. Odam nafaqaga chiqadi, suygan kasbi, mashg'ulotidan uzoqlashadi,

do'stlari davrasi torayadi va hokazo. Lekin keksaliki tan olish va unga ruhan tayyor bo'lish, etnik madaniyat va uning qadriyatlariga bog'liq. Xalq ma'naviyati va madaniyati ganchalik yuqori bo'lsa, keksalikka munosabat ham shunchalik yuqori bo'ladi.

7-bosqich. Oilaaviy siking tugashi odatda turmush o'troqlardan birining o'limi bilan boshlanadi. Er-xotinlarning tirik qoligani beva bo'lib qolishi munosabati bilan u ham yangicha rollar tizimiga kiradi. Musulmonchilikda cho'l yoki kampir beva qolsa, uni ikkinchi nikohga davat qilish, taklif etish an'ana, farzandlar uchun farz hisoblanadi. Ayniqsa, erkak kishi beva bo'lib qolganda, farzandlarning bitor kampirga yoki o'rta yoshli juvonga uylanishini taklif etishi farz sanaladi. Bu Islom dini qadriyatlariga ham mos keladi.

Xugorida sanab o'tilgan hayotiy ustanovalar oila a'zolari har birining xulq-atvorida, dunyoqarashi va odatlarida muayyan o'zgarishlarning kuzatilishiga, yangicha rollar o'zlashtirishiga olib keladi. Har bir yangi bosqich shaxs ongida muayyan krizislar, ziddiyatlar bilan kechadiki, ularni yengish, qiyinchiliklardan yaxshilik bilan o'tish insondagi yaxshi fazilatlarga, tarbiyalanganlik darajasiga, sabr-qanoatiga bog'liqdir. Har bir bosqichda ota, ona va farzandlar, kuyov-kelinlar bilan o'zgarishlar munosabatlari tizimi shakllanadi. Masalan, bo'limagan katta oila boshlig'i – otaning gazo qilishi to'ng'ich farzandlar yelkasiiga katta mas'uliyatni yuklaydi. Uning oilaaviy o'zaro munosabatlari tizimida o'rni keskin ravishda o'zgaradi.

Agar turti hayot bosqichlarida oilaaviy turmush tarzining o'zgarishini inobatga olsak, oilaaviy nizolar yoki ziddiyatlar shu muayyan ma'noda tabiiy bo'lib, uni har bir normal oila boshdan kechiradi. Shu bois ham o'zbekchilikda "ro'zg'or", "turmush" deyilib, momolarimiz "g'or tub qo'yibdi", "mush deb qo'yibdi", deya oilaaviy hayotning o'ziga xos murakkabliklari borligiga ishora qiladilar. Bunday ziddiyatlar oilaaviy rollar ko'payganda, farzand tug'ilganda, gudalar bilan munosabatlar boshlanganda, ayriq ro'y bergan bosqichlarda ayniqsa sezilarli bo'ladi. Lekin ahli va mustahkam o'lada bu ziddiyatlar deyarli asoratlarisiz, yengillik bilan o'tib ketadi.

mulogot so'zsiz – imo-ishoralar yordamida o'tishi kerak. Qaysi tomonga o'tilsa, olimpiada Shuning maktabida o'tadi. Buning uchun sizga ikki minut vaqt beriladi".

O'quvchilarning mulogoti tugagandan so'ng bajarilgan vazifa tahlil etiladi. Ishitokchilar joylariga o'tirganlardan so'ng boshlovchi bo'lib o'tgan yechim variantlarini fikrlartga yozadi. Ushbu muzokaradagi munosabatlar quyidagicha bo'lishi mumkin.

1. A B. A tomon B tomonga o'tadi va B joyida qoladi. Munosabatlarning bu turti B nuqtai nazardan qaraganda **raqobat** deb ataladi.

2. A B. A tomon joyida qoladi, B tomon esa A tomonga o'tadi. B nuqtai nazardan qaraganda bu xil munosabat **yon berish** deb ataladi.

3. A B. A ham B ham bir-birlarining tomoniga o'tishmaydi va o'z joylarida qolishadi, bu xil munosabat passivlik, ya'ni masalani **hal etishdan qochish** deyiladi.

4. A B. Tortinchi munosabat tipi **kompramist** deb ataladi. Bizning misolimizada olimpiada 3-bir maktabda o'tkazilishi taklif etiladi.

5. A B. Bu munosabat turti **hamkorlik** deb ataladi. Va bunda muammo ikkala tomonning manfaatlari hisobga olingan holda hal etiladi. Ya'ni olimpiadaning bir kuni bir maktabda, ikkinchi kuni esa ikkinchi maktabda o'tadi. Bu holda ikkala tomonning qiziqishlari qondiriladi. Va hech qaysi tomon o'zini kamситilgan deb his etmaydi. Bu mashq xulosasiga ko'ra, mulogotning hamkorlik uslubini eng samarali va konstruktiv bo'lib hisoblanadi.

Mashg'ulotning ikkinchi yarmi nizoli vaziyatlarni hal tishga qaratilgan bo'lib, o'quvchilardan biron-bir nizoli, muammoli vaziyatni aytish so'raladi. Ushbu nizoli vaziyatning turti yechimlari o'quvchilardan so'raladi va har bir taklif etilayotgan variant biron munosabat turtiga taalluqli deb topiladi. Odatda, muammoli vaziyat yechimlardan hamkorlikka taalluqli bo'lgan variant nizoni hal etishdagi konstruktiv yo'l bo'lib hisoblanadi. Bir necha nizoli

6	a	Ichki nazorat	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91,98	(26-65) 26-52
	b	Tashqi nazorat	13,25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Hukmronlik	58,61,66	(6-15)
	b	Qaramlik	16,32,38,69,84,87	6-12 (12-30) 12-24
8		Eskapizm	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

2.3 Nizoli oilalar bilan ishlashda korporativ trening texnologiyalaridan foydalanish¹

1-Mashq

Shaxslararo munosabatlar va nizoli vaziyatlarni hal etish usullari

Maqsad: Rolli o‘yin orqali hamkorlik munosabatlari haqidagi tasavvurlarni shakllantirish.

Boshlovchi 10 ta xohlovchini xonaning o‘rtasiga taklif etadi. Ular ikki qator bo‘lib, bir-birlariga qarama-qarshi turishadi va ular oldiga yo‘riqnomaga binoan vazifa qo‘yiladi.

Yo‘riqnomasi: “Tasavvur qiling, siz ikkita maktabning vakillarisiz. Yaqinda fizika fanidan ikki kunlik olimpiada bo‘lishi kerak, lekin olimpiadaning qaerda bo‘lishi hali aniq emas. Birinchi qator – A tomon – birinchi maktab vakillari, ikkinchi qator esa – V – tomon – ikkinchi maktab vakillari. Olimpiada kimning maktabida o‘tishi hozirgi sizning harakatingizga bog‘lik. Har bir tomondagi o‘quvchi iloji boricha qarshisidagi sherigini har xil va‘dalar, takliflar bilan o‘z tomoniga og‘dirib olishga harakat qilishi kerak. Lekin bu

¹ Норкулова Н.Т. Affiliatsiya motivi talabalar ma’naviy qiyofasini shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omil // psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – T.: “O‘zMU”, 2017. – B. 130-141

Muammoli oilalarda esa oilaning kattalari ularni yengish malakasi va tajribasiga ega bo‘lmay, boshqalarga sezdirib qo‘yadi, ba‘zan oilaning ichidagi gap-so‘zlar mahallaga, uzoq va yaqin qarindoshlargacha yetib boradi. Tashqaridan bo‘lgan aralashuvlar ba‘zan oilaning maromini tiklasa, ba‘zan, aksincha, uning xalovatini buzadi, muammolar chalkashib ketadi. Bu vertikal ziddiyatlar, ya‘ni, oilaviy nizolarga tashqaridan ota-ona va boshqa qarindoshlarning aralashuvi tarzida kechadi. Ba‘zan, kattalarning orzu-havaslarini deb, yoshlar o‘zlariga ma‘qul bo‘lmagan hayot tarzini boshdan kechirishga majbur qilinadilar ham. Masalan, yosh oila alohida uyda mustaqil yashashni xohlaydi, lekin qaynona ularni yonida, uning tazyiqi ostida yashashga majbur qiladi, yoki er-xotin farzandlari bilan birga alohida yashashni istaydi, kattalar esa ularning farzandlaridan birini shaharning boshqa bir chetida yoki boshqa shaharda yashashini talab qiladi. Momolar tarbiya tarzidan norozi bo‘lmagan kelin-kuyov va ularning ota-onalari o‘rtasida nizo kelib chiqishi mumkin. Bundan tashqari, ota-onalardan biri nogiron yoki uzoq muddatli xastalikka chalingan paytlarda ham yosh oiladagilarning ayrimlarida surunkali taranglik tufayli ichki va ochiq nizolar paydo bo‘lishi mumkin. Bu kabi mayda-chuyda muammolar har bir oilada bo‘ladi, bu tabiiy, ularni yengishga ruhan tayyorlik va oila a‘zolarining bir-birlariga muruvvatliliklari oilaning baxtli bo‘lishini ta‘minlaydi.

R.Kappenberg degan olimning ta‘kidlashicha, ba‘zan oilaviy munosabatlarda favqulodda paydo bo‘ladigan hodisalar ta‘sirida **shok-ziddiyatlar** paydo bo‘ladi. Bu odatda kutilmaganda ro‘y beradigan holatlarning oqibati bo‘lib, oila a‘zolari buni kutmaydilar. Masalan, er-xotinlardan birining xiyonati va uning oshkor bo‘lib qolishi, o‘g‘ilning noqobil bo‘lib giyohvand moddalar iste‘mol qilishini kattalar bilib qolishlari, oila a‘zolaridan birining boshqa jinoyat yo‘liga kirib qolishi, falokatlar va shunga o‘xshashlar oilaviy munosabatlarning to‘satdan o‘zgarishi, munosabatlarni qayta ko‘rib chiqishni taqozo etadi. Bunda ham oiladagi kattalarning oqilligi, mahallaning hamjihatligi ijobiy rol o‘ynashi mumkin.

2.2 O'ilaviy muhosabatlarini tadqiq etish metodikalari

Ijtimoiy-psixologik so'rovnomma

(Qaynonalar misolida)

(M.Mamatov, L.Tursunov, D.Arapbayeva)

Ismi-sharifi _____

Yoshi _____

Tadqiqot o'tkazilgan sana, yil _____

Yo'riqnomma: Biz yosh kekinlarning yangi oilaga moslashuvini

o'rganish bo'yicha ijtimoiy-psixologik tadqiqot ishlari olib borapmiz. Bizga bu borada ba'zi bir ma'lumotlarni olishimizda sizning yordamingiz kerak. Bizning tadqiqotimizga rozilik berasiz deb umid qilamiz. Siz quyidagi savollarni diqqat bilan o'qib chiqib, o'zingizga ma'qul kelgan variantni belgilashingizni so'raymiz. Javoblaringiz haqiqatga mos kelishi lozim, ya'ni samimiy bo'lsin. Sizning shaxsiy javoblaringiz sir saqlanishi kafolatlanadi. Samimiy javoblaringiz uchun minnatdorchiilik bildiramiz.

1. Keininimning oilamizga moslashuvida menincha...

A Turmush o'trog'ining roli katta

B O'zinning rolim katta

V Ovsinlarining roli katta

G Qizimning roli katta

2. Keininim yangi oilaga moslashib ketishi uchun menincha...

A 1-3 oy vaqt yetarli

B 2-6 oy vaqt yetarli

V 3-1 yil vaqt yetarli

G 4-2 yil vaqt yetarli

3. Keininimning yangi oilaga moslashish darajasi qanday deb o'ylaysiz?

- Metodika kaliti**
- **Adaptatsiya(moslashuv):** $A = \frac{a}{a+b} * 100\%$
 - **O'zini yoqtirish:** $S = \frac{a}{a+b} * 100\%$
 - **Boshqalarni qabul qilish:** $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} * 100\%$
 - **Hissiy qulaylik:** $E = \frac{a}{a+b} * 100\%$
 - **Hukmronlikka intilish:** $D = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$

oladimi yoki ular dan gochishga harakat qiladimi.

5. Hukmronlik – boshqariladigan (ergashish).

6. Muammolardan chetlashish. Inson muammolarni hal eta

bog'liqligiga yo'nalganlik, shaxsiy mas'uliyat va kompetentlikka urg'u beriladi.

No	Ko'rsatkichlar	Mulohazalar	Me'yorlar
1	a Moslashuv 4,5,9/12,15,19,22,23,26,27,29,33,35,37, 80,88,91,94,96,97,98	Moslashmaslik 2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42,43, 49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73,76,77, 83,84,86,90,95,99,100	68-136 (68-170)
2	a Nazorat - 34,45,48,81,89	Nazorat + 8,82,92,101	18-36 (18-45)
3	a O'zini yoqtirish 33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	O'zini yoqtirish 7,59,62,65,90,95,99	22-42 (22-52)
4	a Boshqalarni qabul qilish 9,14,22,26,53,97	Boshqalarni qabul qilmaslik 2,10,21,28,40,60,76	12-24 (12-30)
5	a Hissiy qulaylik 23,29,30,41,44,47,78	Hissiy noqulaylik 6,42,43,49,50,83,85	14-28 (14-35)

95	Uncha ishonarli o'rtiq emas. Hamma narsada ishonib bo'lmaydi.								
96	O'zi to'g'risida hammasi aniq. O'zini yaxshi tushunadi.								
97	Muloqotmand va ochiq odam. Odamlar bilan tez til topishadi.								
98	O'zi qilayotgan ishga kuch va qobiliyati mos tushadi va eplab ketadi.								
99	O'z qadrini bilmaydi. Uni hech kim jiddiy qabul qilmaydi. Unga chidab kelishadi.								
100	Boshqa jins vakillari ko'proq o'ylantirayotganligidan xavotirda.								
101	Hamma odatlarini yaxshi deb hisoblaydi.								

Metodika 101 savoldan tuzilgan bo'lib, 5 ballik tizimda baholanadi:

“bu menga mutlaqo tegishli emas” (0 ball), “bu menga ko'pchilik hollarda xos emas” (1ball), “ bu menga tegishli bo'lishiga shubhalanaman” (2 ball), “buni o'zimga tegishli deb bilmayman” (3 ball), “bu menga o'xshaydi, biroq ishonchim yo'q” (4 ball); “bu menga o'xshaydi” (5 ball), “bu aniq men haqimda” (6 ball).

Metodikada berilgan kalitga ko'ra har bir savolga berilgan javoblar tegishli tartibda hisoblanadi.

Metodikada barcha mulohazalar sifatli tahlillar imkoniyatini kengaytirish maqsadida 6 ta omil bo'yicha guruhlangan.

1. O'zini yoqtirish va yoqtirmaslik. Ushbu omil individ o'zini qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qilishi yoki buning aksini ko'rsatadi.

2. Boshqalarni qabul qilish – boshqalar bilan nizoga borish. Individ atrofidagi kishilarni qabul qilishi va ular bilan nizoga bormasdan normal, o'zaro aloqada bo'la oladimi?

3. Hissiy qulaylik – optimizm, vazminlik, hissiy noqulaylik – xavotirlanish yoki apatiya.

4. Ichki nazoratni kutish, hayotiy maqsadlarga erishish o'ziga

- A O'rtacha
- B Yuqori
- V Past
- G Sezmaganman

4. Sizningcha, yosh kelinlarning oilaga moslashuvida kimlarning munosabati muhim rol o'ynaydi?

- A Kelin-kuyovning
- B Qaynona-qaynotaning
- V Ovsinlarning
- G Oila a'zolarining barchasi

5. Sizningcha, yosh kelinlarning yangi muhitga moslashishida kim salbiy rol o'ynaydi, deb o'ylaysiz?

- A Qaynona
- B Turmush o'rtiq
- V Ovsinlar
- G Qayinsingil

6. Sizningcha, kelinlardagi qaysi xususiyatlar yangi muhitga moslashuvlarida muhim rol o'ynaydi?

- A Ochiqko'ngil va kirishimlili
- B Sabr-toqatliligi
- V Jiddiyiligi
- G O'z burchini anglab yetishi

7. Kelinlarning yangi oilaga moslashib ketishlari sizningcha...

- A Juda qiyin
- B Oson
- V Sezilmaydi
- G O'zlariga bog'liq

8. Sizningcha, kelinlarning yangi oilaga moslashishi jarayonida nima o'zgarishi mumkin?

- A Xulq-atvori
- B Xatti-harakati
- V O'ziga bo'lgan munosabati
- G Boshqalarga bo'lgan munosabati

74	Yoqimtoy, jozibador odam.																			
75	Xunuktroq bo'lsa ham, isticarasi issiq. Inson																			
76	va shaxs sifatida yoqimtoy.																			
77	Boshqa jins vakilini yoqtirmaydi. Ular																			
	bilan mulohazalarda bo'lmaydi.																			
78	Nimadir qilmog'chi bo'lsa vahima bosadi.																			
	Balki go'limdan kelmas, eplay																			
	olmasamchi, deb o'ylaydi.																			
79	Qalban xotirjam, hech narsa uni																			
	tashvishga solmaydi.																			
80	Qattiq ishlay oladi.																			
81	O'sayotganligi va ulg'ayayotganligini																			
	bilib, o'zi ham, boshqalarga munosabati																			
	ham o'zgarib boradi.																			
82	O'zi bilimaydigan narsalar to'g'risida ham																			
	gapirib yuborishi mumkin.																			
83	Har doim to'g'ri gapiradi.																			
84	Notinch, xavotir va zo'rliqdan bo'ladi.																			
85	NimaniDir qildirish uchun qattiq turtib																			
	o'lish kerak. Shunda u yon beradi.																			
86	O'ziga ishonchsizlik bor.																			
87	Ko'pincha vaziyat o'zingni himoyalash,																			
	oqlash, xulq-atvoringni asoslashga majbur																			
	qiladi.																			
88	AtrofdaGilar bilan munosabada yumshoq,																			
	yon beruvchan.																			
89	Aqlli va bama'ni inson.																			
90	Vaqti-vaqti bilan maqtanishni yaxshi																			
	ko'radi.																			
91	Qaror qabul qilib, shu zahotiyoq uni																			
	o'zgartiradi. Irodasizligi uchun o'zini																			
	yomon ko'radi. Lekin o'zini o'zgartira																			
	olmayapti.																			
92	Faqat o'z kuchiga suyanadi.																			
93	Hech gachon kech qolmaydi.																			
94	O'zini erkin sezmaydi.																			
	Boshqalardan ajralib turadi.																			

9. Sizningcha, yosh kelinlar yangi oilaga moslashuv jarayonida nimalar ga e'tibor bermasligi kerak?
- A Turli xil gap-so'zlar ga
B Turli xil maqtovlarga
V Noo'tin tanbehlar ga
G Begonalarning bergan maslahatiga
10. Keliningizning o'lingizga moslashuvda qaysi xislati ijobiy o'trin egalladi?
- A Chaqonligi
B Pazandaligi
V Bo'y sunuvchanligi
G Ozodaligi
11. Sizningcha, kelinlarning yangi oilaga moslashishida unga qo'l keladi...
- A Qaynonasidan o'rganganlari
B O'z oilasidan o'rganganlari
V Ovsinlari dan o'rganganlari
G O'z bilganicha ish tutishi
12. Sizningcha, yosh kelinlarning yangi oilaga moslashib keta olmaslik sabablari...
- A Uquvsizligi
B Oilaviy hayotga tayyor emasligi
V Oila a'zolaridan o'zlarini ustun qo'yishlari
G Moddiy va ma'naviy jihatdan tarfovlanishi
13. Sizningcha, kelinlardagi qanday xususiyat oilaga moslashib ketishiga yordam beradi?
- A Mulohazaligi
B O'z burchini anglab yetishi
V Iltifotligi
G Mehnatsevarligi
14. Sizningcha, keliningizning oilaviy hayotga moslashishida sirtdosh bo'lgan shaxs...
- A Turmush o'trog'i

54	O'z muammolari haqida o'ylamaslikka harakat qiladi.								
55	O'zini qiziqarli, jozibador, mashhur odam hisoblaydi.								
56	Uyatchan, o'zini yo'qotib qo'yadigan odam.								
57	Ishni oxiriga yetkazish uchun eslatmalar, bo'l-bo'l, deb turish kerak.								
58	Ichdan o'zini boshqalardan ustun his qiladi.								
59	O'zini ko'rsata oladigan, individualligi, o'zining "Men"ini namoyon etadigan hech narsa yo'q.								
60	U haqda boshqalarning nima deb o'ylashidan qo'rqadi.								
61	Muvaffaqiyatlarga intiluvchan, maqtozni yaxshi ko'radi. Ilg'orlar safida bo'lishni yoqtiradi.								
62	Hozirgi ko'p xususiyatlari nafratga loyiq.								
63	G'ayratli, tashabbuskor, ishchan odam.								
64	Har xil ko'ngilsizliklar keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan vaziyatlardan qochadi.								
65	O'z qadrini yetarlicha bilmaydi.								
66	Tabiatan yetakchi va boshqalarga o'z ta'sirini o'tkaza oladi.								
67	O'ziga umuman yaxshi munosabatda.								
68	Tirishqoq, qat'iyatli, aytganidan qaytmaydigan odam.								
69	Boshqalar bilan munosabatining buzilishini, yomonlashishini yoqtirmaydi.								
70	Qarorlar qabul qilishi qiyin. Qabul qilgandan keyin ham ikkilanishlar bo'ladi.								
71	Biror narsani eplay olmasa, hamma narsa aralashib ketadi.								
72	O'zidan ko'ngli to'q.								
73	Omadsiz.								

- B O'zim
- V Qizim
- G Ovsinlari

15. Sizningcha, kelingizning yangi oilaga moslashib ketishidagi xususiyati...

- A Kayfiyatini boshqara olish
- B Uddaburonligi
- V Kamtarligi
- G Kamgaplighi

16. Sizningcha, kelingizning oilangizdagi qaysi jihatlarga moslashuvi qiyin kechyapti?

- A Oilamizning o'ziga xos urf-odat va qonun-qoidalariga
- B Oila a'zolarimizga
- V Oilamiz tarkibiga
- G Oilamiz muhitiga

17. Sizningcha, kelingizning yangi oilaga qiyin moslashuvi ko'proq qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin, deb o'ylaysiz?

- A Oila a'zolari bilan nizoga
- B Kelinning tushkinlik, tajovuzkor va ruhiy zo'riqish holatga tushishiga
- V Kelinning yangi oila haqida tasavvurining o'zgarishiga
- G O'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga

18. Sizningcha, kelinlarning yangi oilaga moslashuvida qaysi xususiyatlari ko'pincha pand beradi deb o'ylaysiz?

- A Og'ir-bosiqliqi
- B Kirishimli emasligi
- V Sabrsizligi
- G Tortinchoqligi

19. Kelinning yangi oilaga moslashib ketishi ko'proq qaysi omillarga bog'liq deb o'ylaysiz?

- A Oilaviy hayotga tayyorgarligi
- B Ochiqko'ngil va kirishimlilik

16	Shaxsiy e'tiqod va fikrlar yetishmaydi.								
17	Hatto kunduz kunlari ham xayol surishni yaxshi ko'radi. Xayoldan ishga o'tishi qiyin.								
18	Har doim himoyalanihga, hatto tajovuz qilishga tayyor. Xafachiliklar uzoq saqlanadi. O'ch olish yo'llarini o'ylaydi.								
19	O'zini va xatti-harakatlarini boshqara oladi. O'z-o'ziga buyruq berib, o'zini qo'lga olishi qiyin emas.								
20	Kayfiyati tez buziladi. Xafachilik va tushkunlik bo'ladi.								
21	Boshqalarga tegishli narsa qiziqirmaydi. O'zi bilan o'zi ovora. O'zini o'ylaydi.								
22	Odamlar har doimgidek unga yoqadi.								
23	O'z kechinmalaridan uyalmay, ochiq-oydin namoyon etadi.								
24	Ko'p odamlar orasida o'zini yolg'iz his qiladi.								
25	Hozir yomon ahvoldaman. Hamma narsani tashlab, qayergadir ketging keladi.								
26	Odatda hamma bilan chiqishadi.								
27	Hammasidan qiyini o'z-o'zi bilan kurashish.								
28	Atrofdagilarning o'rinsiz xayrixohliklari xavotirga soladi.								
29	Qalban (optimist) umidvorlik ustivor.								
30	Buysunmaydigan, qaysar: Bundaylarni og'ir odam deyishadi.								
31	Odamlarga tanqidiy. Agar biror kamchilikni ko'rsa, ro'y-rost tanqid qiladi.								
32	O'zini yetakchi emas, ijrochi hisoblaydi. Har doim mustaqil fikrlash va ish qilishga qodir emas.								
33	Uni tanigan ko'pchilik unga yaxshi								

G Oilamizning tartib va qonun-qoidalariga

25. Sizningcha, kelinlarning yangi oilaga oson moslashib ketishida quyidagilardan qaysi biri muhim deb o'ylaysiz?

A Oilaviy hayotga tayyorgarligi

B O'z burchini anglashi

V Yangi oila a'zolari bilan dunyoqarashining mos kelishi

G Oiladagi ijobiy muhit

26. Sizningcha, ayrim kelinlarning yangi oilaga moslashishi qiyin bo'lishi oqibatida...

A Qaynona-kelin o'rtasidagi nizoga sabab bo'lishi mumkin

B Kelin-qayinsingil o'rtasidagi munosabat keskinlashishi mumkin

V Kuyov-kelin munosabati buzilishi mumkin

G Qudalar o'rtasida tushunmovchiliklarga olib kelishi mumkin

oilaviy moslashuvning 4 ta darajasini aniqlashgan: rigid, mezonli, egiluvchan va xaotik.

2-jadval

Baholash me'yorlari va o'rtacha ko'rsatkichlar

Asosiy parametrlar	X	SD	X	SD	X	SD
Jiplashuv	39,8	5,4	37,1	6,1	41,6	4,7
Moslashuv	24,1	4,7	24,3	4,8	26,1	4,2
Jiplashuv	rang	%	rang	%	rang	%
Tarqoqlik	10-34	16,3	10-31	18,6	10-36	14,9
Ajralgan	35-40	33,8	32-37	30,3	37-42	37,2
Bog'liqlik	41-45	36,3	38-43	36,4	43-46	34,9
Mustahkam bog'langan	46-50	13,6	44-50	14,7	47-50	13,0
Moslashuv	rang	%	rang	%	rang	%
Rigid	10-19	16,3	10-19	15,9	10-21	13,2
Mezonli	20-24	38,3	20-24	37,3	22-26	38,8
Egiluvchan	25-28	29,4	25-29	32,9	27-30	32,0
Xaotik	29-50	16,0	30-50	13,9	31-50	16,0

X – o'rtacha qiymat; SD – standart og'ish

K.Rodgers va R.Daymondning "Ijtimoiy-psixologik moslashuvni aniqlash" metodikasi

Ismi-sha'rifi _____

Yoshi _____

Tadqiqot o'tkazilgan sana, yil _____

Siz quyidagi savollarni diqqat bilan o'qib chiqib, sizning hayot tarzangizga ushbu variantlardan qaysi biri to'g'ri kelishini solishtirib

3. Sizning yangi oilaga moslashish darajangiz qanday bo'lgan?

- A O'rtacha
- B Yuqori
- V Past
- G Sezmaganman

4. Yosh kelinlarning oilaga moslashuvida kimlarning munosabati muhim rol o'ynaydi?

- A Kelin-kuyovning
- B Qaynona-qaynotaning
- V Ovsinlarning
- G Oila a'zolarining barchasi

5. Yosh kelinlarning yangi muhitga moslashishida kim salbiy rol o'ynaydi, deb o'ylaysiz?

- A Qaynona
- B Turmush o'rtoq
- V Ovsinlar
- G Qayinsingil

6. Kelinlardagi qaysi xususiyatlar yangi muhitga moslashuvlarida muhim rol o'ynaydi?

- A Ochiqko'ngil va kirishimliliigi
- B Sabr-toqatliligi
- V Jiddiyiligi
- G O'z burchini anglab yetishi

7. Kelinlarning yangi oilaga moslashib ketishlari sizningcha...

- A Juda qiyin
- B Oson
- V Sezilmaydi
- G O'zlariga bog'liq

2. Oilaaviy hayotdan goniqganlik darajasini aniqlash. 2 ta shkala (jipslashuv va moslashuv) bo'yicha ideal va real baholash orasidagi farq sinalayotganing oilaaviy hayotdan goniqganlik darajasini belgilaydi. Hozirgi paytda ideal va tan olingan oila tafovutini baholashni belgilashda hech qanday empirik me'yorlar yo'q. Tafovutning yuqori baholanishi past oilaaviy goniqishni ko'rsatadi. Tafvut jipslashuvi va moslashuv bo'yicha har bir individum uchun hisoblanishi lozim, umumiy baholash esa bu ikki umumiy baholarni qo'shish natijasida olinishi mumkin. Olingan natijalarning teskari bog'liqligi oilaaviy goniqganlikni baholash hisoblanadi.

3. Metodikaning kengaytirilgan imkoniyatlariga yanada xususiy darajadagi tadqiqotlarni aynan jipslilik va moslashuv shkalalarining diagnostik ko'rsatkichlarini kiritish mumkin.

1-jadval "Oilaaviy moslashuv va jipsilik shkalasi" so'rovnomasini baholash parametrlari

№	Diagnostik parametrlari	Shkala
1	Hissiy yaqinlik	1,11,19
2	Oiladagi munosabalar chegarasi	5,7
3	Qaror qabul qilish	17
4	Vaqt	9
5	Do'stlar	3
6	Qiziqish va hordiq	13,15
1	Liderlik	6,18
Oilaaviy moslashuv		
2	Hamkorlik	2,12
3	Oiladagi tartib-intizom	4,10
4	Rollar	8,16,20
5	Qoidalar	14

Oilaaviy jipslashuvning ekstremal pastdan ekstremal yuqorigacha 4 ta darajasi ajratiladi. Ular quyidagicha nom olgan: tarqoqlik, ajrashgan, bog'liqlik va mustahkam bog'langan. Shunga o'xshash

8. Sizningcha, yangi ijtimoiy muhitga moslashish jarayonida kelinlarda nima o'zgarishi mumkin?

- A Xulq-atvori
- B Xatti-harakati
- V O'ziga bo'lgan munosabati
- G Boshqalarga bo'lgan munosabati

9. Sizningcha, yosh kelinlar yangi oilaga moslashuvida nimalarga e'tibor bermasligi kerak?

- A Turli xil gap-so'zlar
- B Turli xil maqtovlarga
- V Noo'rin tanbehlariga
- G Begonalarning bergan maslahatiga

10. Yangi oilaga moslashuvingizda qaysi xislatingiz ijrobii o'rin egallaydi?

- A Chaqonligi
- B Pazandaliigi
- V Bo'y sunuvcchanligi
- G Ozodaligi

11. Sizningcha, yangi oilaga moslashishda unga qo'l keladi...

- A Qaynonasidan o'rganganlari
- B O'z oilasidan o'rganganlari
- V Ovsinlaridan o'rganganlari
- G O'z bilganicha ish tutishi

12. Sizningcha, yosh kelinlarning yangi oilaga moslashib keta olinaslik sabablari...

- A Uquvsizligi
- B Oilaaviy hayotga tayyor emasligi
- V Oila a'zolaridan o'zlarini ustun qo'yishlari
- G Moddiy va ma'naviy jihatdan tafvutlanishi

15	Bizning oilada birgalashib qaror qabul qilishni tasavvur etish qiyin.					
16	Oilamizda bajariladigan ishlar uchun mas'ullik bir-birimizga almashib turadi.					
17	Biz qaror qabul qilishda, bir-birimiz bilan maslahatlashamiz.					
18	Oilamizda kim lider ekanligini aytish qiyin.					
19	Inoqlik – oilamiz uchun juda muhim.					
20	Oila xo'jaligini bajarishda kim nimaga mas'ulligini aytish qiyin.					

Metodika tavsifi. Metodika 20 ta fikrlar ro'yxatidan iborat. Sinovdan o'tayotganning vazifasi 5 ballik shkaladan foydalanib, har bir fikrni uning ifodalanish darajasi bo'yicha ikki marta baholashdan iborat:

- deyarli hech qachon – 1
- ba'zan – 2
- vaqti-vaqti bilan – 3
- tez-tez – 4
- deyarli har doim – 5.

Birinchi holda respondent (sinaluvchi)ning vazifasi real oilaviy hayotga amal qilishni, ikkinchisida – ideal, ya'ni uning qanday ko'rishni xohlashni baholashdir.

Natijalarni qayta ishlash va sharhlash.

1. Oila tuzilishi tipini aniqlash.

Qayta ishlashda juft va toq fikrlarni yig'ib, ma'lumotlardan olingan natijalarning ballar miqdori hisoblanadi. Toq bandlerni yig'ganda olingan ballar miqdori oilaviy birdamlik darajasini, juft bandler – oilaviy moslashuv darajasini ifodalaydi. Oilaviy tizim tipi 2 ko'rsatkich bilan belgilanadi – turli tanlovlarda tizimlashtirilgan baholash me'yorlariga muvofiq oila moslashuvi va jipsligi shkalasi bo'yicha yig'indi baholash.

13. **Sizningcha, kelinlardagi qanday xususiyat oilaga moslashib ketishiga yordam beradi?**

- A Sermulohazalik
- B O'z burchini anglab yetishi
- V Itifotliligi
- G Mehnatsevarligi

14. **Sizningcha, oilaviy hayotga moslashishda sirdosh bo'lgan shaxs...**

- A Turmush o'rtog'im
- B Qaynonam
- V Qaynopa yoki qayinsingil
- G Ovsinlarim

15. **Sizningcha, yangi oilaga moslashib ketishingizda o'zingizning qaysi xususiyatingiz yordam berdi?**

- A Kayfiyatini boshqara olish
- B Uddaburonligi
- V Kamtarligi
- G Kamgaplighi

16. **Yangi oilaning qaysi jihatlariga moslashuvingiz qiyin kechyapti?**

- A Oilaning o'ziga xos urf-odat va qonun-qoidalariga
- B Oila a'zolariga
- V Oila tarkibiga
- G Oila muhitiga

17. **Sizningcha, kelinning yangi oilaga moslashuvining qiyin kechishi ko'proq qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin, deb o'ylaysiz?**

- A Oila a'zolari bilan nizoga
- B Kelinning tushunlik, tajovuzkor va ruhiy zo'riqish holatga tushishiga

qanday bo'lishini xohlar edingiz. Ya'ni oila a'zolaringiz qanday bo'lishini orzu qilasiz. Siz quyidagi savollarni diqqat bilan o'qib chiqib, o'zingizga ma'qul kelgan variantni belgilashingizni so'raymiz.

Deyarli hech qachon – 1, ba'zan – 2, vaqti-vaqti bilan – 3, tez-tez – 4, deyarli har doim – 5.

Samimiy javoblaringiz uchun minnatdorchilik bildiramiz.

Savollar						1	2	3	4	5
1	Oilamiz a'zolari bir-biridan yordam so'raydi.									
2	Muammoni hal qilishda, farzandlarning ham takliflari e'tiborga olinadi.									
3	Biz oila a'zolarimizning do'stlarini qo'llab-quvvatlaymiz.									
4	Oilamizdagi farzandlar xulq-atvor shaklini o'zlaritaniyladilar.									
5	Biz oila doirasida muomalada bo'lishni ma'qul ko'ramiz.									
6	Oilamizning har bir a'zosi lider bo'la oladi.									
7	Oilamiz a'zolari bir-biriga nisbatan begonalar bilan yaqin munosabatta bo'ladi.									
8	Oilamizda kundalik qilnadigan ishlarining bajarish yo'l-yo'riqlari tez-tez o'zgarib turadi.									
9	Biz bo'sh vaqtimizni birgalikda o'tkazishni yoqtiramiz.									
10	Jazo berish ota-ona va farzandlar bilan muhkama qilnadi.									
11	Oila a'zolari bir-biri bilan juda yaqin munosabatni his qiladi.									
12	Oilamizda ko'p qarorlar ota-onalar tomonidan qabul qilnadi.									
13	Oilaviy tadbirlarda oilaning ko'pchilik a'zolari qatnashadi.									
14	Bizning oiladagi gonnun-qoidalar o'zgarib turadi.									

V Kelning yangi oila haqida tasavvurning o'zgarishiga O'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga

18. Sizningcha, kelmlarning yangi oilaga moslashuvda qaysi

xislatlari ko'pincha pand beradi, deb o'ylaysiz?

A Og'ir-bosiqliigi

B Kiritishimni emasliigi

V Sabrsizliigi

G Tortinchqliigi

19. Kelning yangi oilaga moslashib ketishi ko'proq qaysi

omllarga bog'liq deb o'ylaysiz?

A Oilaviy hayotga tayyorgarliigi

B Ochikko'ngil va kiritishimliliigi

V Oilada ijobiy muhitning hukmronliigi

G Oila a'zolarining kelinga nisbatan ijobiy munosabati

20. Sizningcha, kelning yangi oilaga moslashuvning qiyin

kechishi ko'proq qaysi omllarga bog'liq bo'lishi mumkin

A Oilaviy hayotga tayyor emasliigi

B Oilalar o'rtasida moddiy va ma'naviy tafovutning mavjudliigi

V Tortinchog va kiritishimni emasliigi

G O'z burchini anglamasliigi

21. Sizningcha, yangi oila a'zolaringiz ichidan kimlar bilan

tezda til topishib ketdingiz?

A Qaynonam bilan

B Qayinsinglim bilan

V Ovsinlarim bilan

G Oilaning boshqa a'zolari bilan

22. Sizningcha, yangi oila a'zolari ichidan kimlar bilan til

topishishingiz va unga moslashishingiz qiyin kechayapti?

	ko'ramiz.						
6	Oilamizning har bir a'zosi lider bo'la oladi.						
7	Oilamiz a'zolari bir-biriga nisbatan begonalar bilan yaqin munosabatda bo'ladi.						
8	Oilamizda kundalik qilinadigan ishlarning bajarish yo'l-yo'riqlari tez-tez o'zgarib turadi.						
9	Biz bo'sh vaqtimizni birgalikda o'tkazishni yoqtiramiz.						
10	Jazo berish ota-ona va farzandlar bilan muhokama qilinadi.						
11	Oila a'zolari bir-biri bilan juda yaqin munosabatni his qiladi.						
12	Oilamizda ko'p qarorlar ota-onalar tomonidan qabul qilinadi.						
13	Oilaviy tadbirlarda oilaning ko'pchilik a'zolari qatnashadi.						
14	Bizning oiladagi qonun-qoidalar o'zgarib turadi.						
15	Bizning oilada birgalashib qaror qabul qilishni tasavvur etish qiyin.						
16	Oilamizda bajariladigan ishlar uchun mas'ullik bir-birimizga almashib turadi.						
17	Biz qaror qabul qilishda, bir-birimiz bilan maslahatlashamiz.						
18	Oilamizda kim lider ekanligini aytish qiyin.						
19	Inoqlik – oilamiz uchun juda muhim.						
20	Oila xo'jaligini bajarishda kim nimaga mas'ulligini aytish qiyin.						

D.X.Olson, Dj.Portner, I.Lavining “Oilaviy moslashuv va jipslik shkalasi” so'rovnomasi

Ismi-sha'rifi _____

Yoshi _____

Tadqiqot o'tkazilgan sana, yil _____

B-varianti. Bunda siz ideal hayotingizdagi oila a'zolaringiz

- A Qaynonam bilan
- B Qayinsinglim bilan
- V Ovsinlarim bilan
- G Oilamizning boshqa a'zolari bilan

23. Sizningcha, yangi oilaga moslashishingizda quyidagi jihatlardan qaysilari asosiy rol o'ynadi?

- A Oilaga ma'naviy tayyorgarligim
- B Oilaga ruhiy tayyorgarligim
- V Oilaga jismoniy tayyorgarligim
- G Oilaga axloqiy tayyorgarligim

24. Sizningcha, quyidagi jihatlardan qaysisiga moslashishingiz ko'proq oson kechyapti?

- A Oilaning o'ziga xos qadriyatlariga
- B Oilaviy an'analar, marosimlar va qadriyatlarga
- V Oila a'zolariga
- G Oilamizning tartib va qonun-qoidalariga

25. Sizningcha, kelinlarning yangi oilaga oson moslashib ketishida quyidagilardan qaysi biri muhim deb o'ylaysiz?

- A Oilaviy hayotga tayyorgarligi
- B O'z burchini anglashi
- V Yangi oila a'zolari bilan dunyoqarashining mos kelishi
- G Oiladagi ijobiy muhit

26. Sizningcha, ayrim kelinlarning yangi oilaga moslashishi qiyin bo'lishi oqibatida...

- A Qaynona-kelin o'rtasidagi nizoga sabab bo'lishi mumkin
- B Kelin-qayinsingil o'rtasidagi munosabat keskinlashishi mumkin
- V Kuyov-kelin munosabati buzilishi mumkin
- G Qudalar o'rtasida tushunmovchiliklarga olib kelishi mumkin.

G.Y. Ayzenkning “Ekstraversiya-introversiya va neyrotizmi aniqlash” so‘rovnomasi

Ismi-sharifi _____
 Yoshi _____
 Tadqiqot o‘tkazilgan sana, yil _____

Quyidagi keltirilgan savollarga javob berishda birinchi paydo bo‘lgan fikrni qayd eting, ortiqcha fikr mulohaza yuritmang. Imkon qadar savollarga ochiq javob berishga harakat qiling.
 Savollarga “ha” yoki “yo‘q” tarzda javob berish mumkin.

1. Siz tez-tez o‘zingizga kuch g‘ayrat bag‘ishlovchi ta’sirolarga moyillik sezasizmi?
2. Siz tez-tez Sizni tushunadigan va qo‘llab-quvvatlaydigan do‘st kerakligini his qilasizmi?
3. Siz o‘zingizni beg‘am odam, deb hisoblaysizmi?
4. Sizda oldingizga qo‘ygan maqsadlardan voz kechish qiyinmi?
5. Siz biron-bir faoliyatni amalga oshirishdan oldin atrofticha o‘ylab, so‘ng harakat qilasizmi?
6. Siz foydali bo‘lish-bo‘lmasiligidan qat’i nazar va dangizda turasizmi?
7. Sizda kayfiyatning ko‘tarilishi va tushishi tez-tez yuz beradimi?
8. Sizda tez gapirish va tez harakatlanish bo‘ladimi?
9. Hech qanday jiddiy sabab bo‘lmasa ham o‘zingizni baxtsiz odamman, deb his qilganimisiz?
10. Siz babs-munozaralarda o‘zingizning ko‘p narsaga qodirigingizga ishonasizmi?
11. Siz yoqimtoy qarama-qarshi jinsdagi shaxs bilan tanishishni xohlasangiz, tortinasizmi?
12. Sizda o‘zingizni bir joyga qo‘ya olmaydigan hollar ham bo‘ladimi?

Metodika kaliti

№	Shkalalar
1.	Raqobat 3a, 6b, 8a, 9b, 10a, 13b, 14b, 16b, 17a, 22b, 25a, 28a.
2.	Hamkorlik 2b, 5a, 8b, 11a, 14a, 19a, 20a, 21b, 23a, 26b, 28b, 30b.
3.	Kelishuv 2a, 4a, 7b, 10b, 12b, 13a, 18b, 20b, 22a, 24b, 26a, 29a.
4.	Vaziyatdan qochish 1a, 5b, 7a, 9a, 12a, 15b, 17b, 19b, 21a, 23b, 27a, 29b.
5.	Moslashuv 1b, 3b, 4b, 6a, 11b, 15a, 16a, 18a, 24a, 25b, 27b, 30a.

D.X.Olson, D.J.Portner, I.Laving, “Oilaviy moshuv va jipslik shkalasi” so‘rovnomasi

Ismi-sha’rifi _____
 Yoshi _____
 Tadqiqot o‘tkazilgan sana, yil _____

A-varianti. Bunda siz real ya’ni hozirgi payda hayotingizdagi oila a’zolaringizga qanday baho berasiz. Siz quyidagi savollarni diqqat bilan o‘qib chiqib, o‘zingizga ma’qul kelgan variantni belgilashingizni so‘raymiz. Deyarli hech qachon – 1, ba’zan – 2, vaqti-vaqti bilan – 3, tez-tez – 4, deyarli har doim – 5.

Samimiy javoblaringiz uchun minnatdorchilik bildiramiz.

Savollar	1	2	3	4	5
1 Oilamiz a’zolari bir-biridan yordam so‘raydi.					
2 Muammoni hal qilishda, farzandlarning ham takliflari e’tiborga olinadi.					
3 Biz oila a’zolarimizning do‘stlarini qo‘llab-quvvatlaymiz.					
4 Oilamizdagi farzandlar xulq-atvor shaklini o‘zlarit tanlaydilar.					
5 Biz oila doirasida muomalada bo‘lishni ma’qul					

	B	Men o'z fikrimda turaman.
23	A	Qoidaga ko'ra, men har birimizning istaklarimizni qondirish uchun harakat qilaman.
	B	Gohida men tortishuvli savolni yechishda mas'uliyatni boshqalar olishlariga imkoniyat yaratib beraman.
24	A	Agarda boshqa bironing fikri u uchun juda muhim bo'lsa, men uning tilaklarini inobatga olaman.
	B	Men boshqa bironni kelishuvga kelishishiga ishontirishga harakat qilaman.
25	A	Men boshqa bironga mantiqni va mening qarashlarimdagi afzallikni ko'rsatish ilojini topaman.
	B	Muzokaralarni olib borishda men boshqa bironning tilaklariga e'tiborli bo'lishga harakat qilaman.
26	A	Men o'rtacha fikrni tavsiya etaman.
	B	Men har birimizning tilaklarimizni qondirish uchun har doim tashvishlanaman.
27	A	Ko'p hollarda men bahs keltirib chiqaruvchi vaziyatdan qochaman.
	B	Agar shu narsa uni baxtli qilsa, men unga o'z fikrida qolish imkonini beraman.
28	A	Odatda men o'z maqsadimga erishishga qat'iy intilaman.
	B	Men odatda vaziyatni silliqlash uchun boshqa bironidan rag'bat topishga harakat qilaman.
29	A	Men o'rtacha vaziyatni tavsiya etaman.
	B	O'ylaymanki, har doim ham yuzaga keluvchi kelishmovchiliklardan xavotirlanish kerak emas.
30	A	Men boshqalarning his-tuyg'ulariga tegib ketmaslikka harakat qilaman.
	B	Men har doim bahsli savollarda shunday vaziyatni egallaymanki, boshqa inson bilan birgalikda muvaffaqiyatga erishishimiz mumkin bo'lsin.

Natijalarni tahlil qilish quyida keltirilgan jadval bo'yicha aniqlanadi. Har bir 5 bo'limdan iborat so'rovnomaning kalitga to'g'ri kelgan javoblar soni hisoblab chiqiladi.

13. Siz odatda, sharoitga qarab ish tutasizmi?
14. Siz biror ishni bajarib bo'lgach yoki biror gapni gapirib bo'lgandan so'ng, bu ishni qilmasam bo'lar edi, deb afsuslanasizmi?
15. Sizga odamlar bilan uchrashishdan ko'ra, kitob o'qish afzalmi?
16. Sizni xafa qilish osonmi?
17. Davralarda bo'lishni yoqtirasizmi?
18. Sizda boshqalardan yashiradigan sirlar bo'ladimi?
19. Sizning ba'zan g'ayratingiz jo'shib qadamingizdan o't chaqnaydi, ba'zan esa hafsalangiz pir bo'lib loqaydlashishingiz to'g'rimi?
20. Siz do'stlaringiz davrasining eng yaxshilari bilan cheklanishga intilasizmi?
21. Ko'p orzu qilasizmi?
22. Sizga baqirib gapirishganda, siz ham shunday javob qaytarasiz?
23. Sizni nimadandir aybdorlik hissi bezovta qiladimi?
24. Siz odatlaringizni yaxshi va ma'qul deya olasizmi?
25. Siz hislaringizga erk berib, do'stlar davrasida o'zingizni xotirjam tutasizmi?
26. Sizda haddan ortiq asabiylashish bo'ladimi?
27. Sizni quvnoq va harakatchan odam hisoblashadimi?
28. Siz biror ishni bajarib bo'lgach, uni bundan ham yaxshiroq bajarishi mumkinligi to'g'risida o'ylaysizmi?
29. Sizda notanish kishilar davrasida bo'lish noqulaymi?
30. Siz g'iybat qilasizmi?
31. Boshingizga har xil xayollar kelib, uyqu bermaydigan hollar ham bo'ladimi?
32. Siz biror narsani bilishni istasangiz, boshqalardan so'rab surishtirishga nisbatan kitobdan bilib olishni afzal hisoblaysizmi?
33. Sizda kuchli yurak bezovtalanish bo'ladimi?
34. Sizga diqqat-e'tiborni talab qiladigan ish yoqadimi?
35. Sizda titrash holati bo'ladimi?

36. Siz doimo haqiqatni gapirasizmi?
37. Sizga bir-birini kamsitadiganlar davrasida bo'lish noqulaymi?
38. Siz serjahlimsiz?
39. Sizga tez harakatlaniшни talab qiladigan ish yoqadimi?
40. Siz hammasi yaxshilik bilan tugagan, ammo yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin bo'lgan hodisalardan bezovtalanasizmi?
41. Siz odatda shoshmasdan, sekin yurasizmi?
42. Siz ishga yoki biror kishi bilan uchrashuvga kech qolganmisiz?
43. Bema'ni tushlar ko'rasizmi?
44. Siz suhbatlashishni yoqtirganligingiz uchun paytni boy bermasdan, yangi suhbatdosh bilan tanishishga intilasizmi?
45. Sizni biror-bir og'riq bezovta qiladimi?
46. Siz uzoq vaqt do'stlar davrasida bo'lmasangiz, o'zingizni noxush his qilaisizmi?
47. Siz o'zingizni asabiy odam deb hisoblaysizmi?
48. Sizning tanishlaringiz orasida aynan sizga yuqmaydiganlari ham bormi?
49. Siz o'zingizni o'ziga ishongan odam, deb hisoblaysizmi?
50. Sizning ishingiz yoki kamchiligingiz tanqid qilinsa, xafa bo'laisizmi?
51. Sizda ko'pchilik ishtirok etadigan tadbirlardan qoniqish qiyinmi?
52. Sizni, boshqalardan nimam bilandir yomonman, degan tuyg'u bezovta qiladimi?
53. Sizningcha, zerkarti davrani jonlantirish osonmi?
54. Sizda o'zingiz tushunmagan narsalar haqida gapirgan vaqtigingiz bo'ladimi?
55. Siz sog'ligingizdan bezovtalanasizmi?
56. Siz boshqalar ustidan hazillashishni yoqtirasizmi?
57. Siz uyqusizlikka duchormisiz?

12	A	Men ko'pincha tortishuv keltirib chiqaruvchi vaziyatlardan o'zinni olib qochaman.
	B	Men boshqa birovga nimadadir o'z fikrida qolishga imkoniyat beraman, agar u ham menga imkoniyat bersa.
13	A	Men o'rtacha fikrni tavsifa qilaman.
	B	Men xohlaganimdek bo'lishga kurashaman.
14	A	Men o'z fikrimni boshqa birovga aytaman va uning qarashlarini so'rayman.
	B	Men boshqa birovga ko'pincha o'z qarashlarimni va mantiqni ko'rsatishga ilojini topaman.
15	A	Men boshqa bironi tinchlantirish va munosabatlarni saqlanib qolishini xohlayman.
	B	Men jiddiylikdan qochish uchun kerak bo'lgan hamma narsani bajartishga harakat qilaman.
16	A	Men boshqa bironing his-tuyg'ulariga tegib ketmaslikka harakat qilaman.
	B	Men boshqa bironi ko'pincha o'z zimning qarashlarimga ishonirish ilojini topaman.
17	A	Odatda men o'z maqsadimga erishish uchun qat'iy harakat qilaman.
	B	Men keraksiz jiddiylikdan qochish uchun hamma narsa qilishga harakat qilaman.
18	A	Agar bu boshqa bironi baxtli qilsa, men unga o'z fikrida turishga imkoniyat beraman.
	B	Agar bu boshqa bironi baxtli qilsa, men unga o'z fikrida turishga imkoniyat beraman, agar u ham menga imkoniyat bersa.
19	A	Birinchi o'rinda tortishuvli savollar va qiziqishlar nimadan iboratligini aniqlashga harakat qilaman.
	B	Men tortishuvli savollarni yechimni topish uchun chetga surib qo'yaman, keyinchalik vaqti bilan uni oxiriga yetkazaman.
20	A	Men darhol bironing kelishmovchiligini yengish ilojini topaman.
	B	Men ikkalamiz uchun ham yo'qotishni va ma'quullikning mos kelishini topishga harakat qilaman.
21	A	Muzokaralarni olib borishda men boshqa bironing tilaklariga e'tiborli bo'lishga harakat qilaman.
	B	Men har doim muammorni to'g'ri hal qilishga harakat qilaman.
22	A	Men holatning shunday ilojini topamanki, boshqa bironing fikri mening fikrim bilan o'rta bo'lishi kerak.

1	A	Gohida men boshqalarga bahsli savollarni hal qilish mas'uliyatini his qilishga imkon beraman.
	B	Men diqqatimni bizga qarshi bo'lgan fikrlarni muhokama qilishdan ko'ra, ikkalamiz rozi bo'lgan fikrga qaratishga harakat qilaman.
2	A	Men kelishuv yechimini topishga harakat qilaman.
	B	Men o'zimning shaxsiy qiziqishlarim va boshqalar qiziqishlarini inobatga olishga iloj topaman.
3	A	Ko'pincha men o'z maqsadimga erishish uchun intilaman.
	B	Men boshqalarni tinchlantirishga harakat qilaman va ko'p hollarda munosabatlarimiz saqlanib qolishini xohlayman.
4	A	Men kelishuv yechimini topishga harakat qilaman.
	B	Gohida men boshqa inson qiziqishlari yo'lida, o'zimning qiziqishlarimdan voz kechaman.
5	A	Bahslashuv holatini tinchitib, men har doim boshqalarni qo'llab-quvvatlayman.
	B	Foydasiz jiddiylikdan qochish uchun men hamma narsa qilishga tayyorman.
6	A	Men uchun yoqimsiz holatlarning paydo bo'lishidan o'zimni olib qochishga iloj topaman.
	B	Men o'z aytganimga erishishga harakat qilaman.
7	A	Men tortishuv savolini uning yechimini topish uchun chetga surib qo'yaman, shunki uni vaqti bilan oxirigacha yechishga harakat qilaman.
	B	Men o'zimning maqsadimga erishish uchun nimadadir yo'l berish mumkin deb hisoblayman.
8	A	Odatda men o'z fikrimda qat'iy turishga intilaman.
	B	Men birinchi o'rinda savollar va qiziqishlarni nimadan iboratligini aniqlashga harakat qilaman.
9	A	O'ylaymanki, har doim ham qandaydir kelishmovchiliklardan hayajonlanish kerak emas.
	B	Men o'z maqsadimga erishish uchun kuch sarf qilaman.
10	A	Men qat'iy o'z fikrimga erishishga intilaman.
	B	Men kelishuv yechimini topishga harakat qilaman.
11	A	Birinchi o'rinda savollar va qiziqishlar nimadan iboratligini aniqlashga harakat qilaman.
	B	Men boshqa bironi tinchlantirishga harakat qilaman va ko'p hollarda munosabatlarni saqlab qolaman.

Metodika kaliti

№	ha	yo'q	№	ha	yo'q	№	Ha	yo'q	№	ha	yo'q	№	ha	yo'q	№	ha	yo'q
1	E		2	N		3	E		4	N		5		E	6	L	
7	N		8	E		9	N		10	E		11	N		12		L
13	E		14	N		15		E	16	N		17	E		18		L
19	N		20		E	21	N		22	E		23	N		24	L	
25	E		26	N		27	E		28	N		29		E	30		L
31	N		32		E	33	N		34		E	35	N		36	L	
37		E	38	N		39	E		40	N		41		E	42		L
43	N		44	E		45	N		46	E		47	N		48		L
49	E		50	N		51		E	52	N		53	E		54		L
55	N		56	E		57	N										

Mazkur so'rovnomadagi natijalarni tahlil qilganda quyidagi o'lchamlarga amal qilish lozim.

1-jadval

Introversiya darajasi		Ekstraversiya darajasi	
0-6 ball chuqur introvert	7-9 ball Me'yordagi Introvert	13-18 ball me'yordagi ekstravert	19-24 yuqori ekstravert
10-12 ball ambiversiya			

Neyrotizm darajasi			
0-8 ballgacha past	9-12 ballgacha o'rta	13-16 ballgacha yuqori	17-24 ballgacha juda yuqori

Ekstraversiya – “ichkaridan tashqariga yo'naltirilgan” degan ma'noni anglatib, bu tipga moyil shaxslar ko'proq odamlar ichida bo'lishni yoqtirishadi, o'z kechinmalarini ko'proq atrofdagilar bilan baham ko'radi. Muloqotga kirishuvchan, tanishlar doirasi keng. Ba'zi

hollarda jiddiylik yetishmaydi. Odamlarning tez ishonchini qozona oladi va shuningdek, tez xafa qiliishga moyil.

Introvertlar – “tashqaridan ichkariga yo‘naltilgan” degan ma‘noni anglatib, bu tipga xos shaxslar og‘ir, vazmin, ko‘ngli nozik, beparvo, do‘stlik qoidalari qat‘iy amal qiladigan. Mulogot doiralari cheklangan, tortinchoq, ko‘proq o‘zlarining ichki dunyolari bilan band va yoig‘izlikni yoqtiradigan.

Ambivertiya – asab tizimi muvozanatlanagan, qo‘zg‘aluvchanlik va tormozlanish kuchi ko‘proq yoki kamroq darajada bir xil. Ambivertlarga ekstravert va introvertlarning hissiyotlari mos keladi. Ekstravertdagi ochiqlikning ortiqchaligi va introvertdagi yopiqlikning ortiqchaligi bir-birini muvozanatlaydi.

Neyrotizm – nerv sistemasining xususiyatiga ko‘ra, insonning o‘z faoliyatini, asab tonusini boshqarishidan iborat psixofiziologik jihat.

Neyrotizmlar – shkalasi bo‘yicha yuqori ball (19-24 ballgacha) barqarorligi asab-ruhiy jarayonlarda muvozanatsizligi, hissiy barqarorligi bilan ajralib turadi. Ular tez qo‘zg‘aladilar, ular uchun kayfiyatning o‘zgaruvchanligi, hissiyotlilikgi, shuningdek, xavotirlilik, badgumonlik, qat‘iyatsizlik mos.

Neyrotizmning past bali (8 ballgacha) – bular hissiy barqaror odamlar bo‘lib, ular uchun osoyishtalik, muvozanatlilik, o‘ziga ishonch, qat‘iyatlilik xos. O‘rta darajada (12 ballgacha) – bu normosteniklar. Ekstravertsiya – introvertsiya ko‘rsatkichlari hissiy barqarorlik va beqarorlik o‘zaro bog‘liq. Turli darajada ifodalangan ikki xususiyatning bir-biriga mos kelishi shaxsning takrorlanmas o‘ziga xosligini hosil qiladi.

16	Qarama-qarshi jins vakillari bilan mulogotda bo‘lar ekan, odamga o‘zini atay xushmuomala va sarakalluf tushning zarurati yo‘q.

Tasdiqlarning yuqoridagi ro‘yxatdagi tartib raqamlari bo‘yicha toq va juft raqamli tasdiqlar bo‘yicha olingan ballar yig‘indilari alohida-alohida hisoblab chiqiladi.

S1 – toq nomerlar yig‘indisi.
 S2 – juft nomerlar yig‘indisi.
 Natija quyidagi formula bo‘yicha aniqlanadi:
 $K = 32 + S1 - S2$

_____ x 100%
 64

Agar topilgan son, ya‘ni K 50% dan kam bo‘lsa – shaxsning oilaviy hayotga ma‘naviy tayyorgarligi past darajada bo‘ladi. Agar K 50% dan ko‘p bo‘lsa – oilaviy hayotga ma‘naviy tayyorgarlik o‘rtacha va yuqori darajada bo‘ladi.

K. Tomasning “Nizoli vaziyatlardagi xulq-atvor strategiyalarini aniqlash” so‘rovnomasi

Ismi-sha‘rifi _____
 Yoshi _____
 Tadqiqot o‘tkazilgan sana, yil _____

Siz quyidagi savollarni diqqat bilan o‘qib chiqib, har bir savolga A yoki B variant ichidan faqat bittasini, ya‘ni o‘zingizga mos keladigan bitta variantni doira shaklida belgilashtirishni so‘raymiz.

Javoblaringiz haqiqatga mos kelishi lozim, ya‘ni samimiy javoblaringiz uchun minnatdorchiilik bildiramiz.

4	Agar turmush o'rtog'i bilan yumshoq munosabatda bo'linsa, uning holati e'tiborga olinaversa, unga achinilsa, hamdardlik qilaversa, o'z ko'zlaganingga erishish juda qiyin bo'ladi.				
5	Topshirilgan ishni oxirigacha bajarish – bu men uchun burchdir.				
6	Ota-onalar va ularning voyaga yetgan farzandlari bilan bo'ladigan nizolar bartaraf qilinib bo'linmaydigan muqarrar nizolardir.				
7	Men o'z tengdoshlarim bilan bo'ladigan nizolarni bartaraf eta olaman.				
8	Xotin(er) oldida o'z odatlaridan qaytishi yoki ularni o'zgartirishi kerak emas, shunki bu tobelikka olib keladi.				
9	Har kim o'z baxtining yaratuvchisidir, degan ibora oilaviy hayotga butunlay taalluqlidir.				
10	Men, oila ko'proq hayotdan qoniqqanlikka olib kelishiga ishonaman.				
11	Agar odamda ezgulik, xushmuomalalik bor bo'lsa, demak oilaviy hayot uchun juda ko'p narsa bordir.				
12	Agar oilaviy hayot xuddi orzu qilinganidek yaxshi tashkil qilinmayotgan bo'lsa, unda hech qanday chora uning buzilishining oldini ola olmaydi, shuning uchun yaxshisi ajralishgan ma'qul.				
13	Men doimo ota-onamni tushunishga harakat qilaman, agar ularning talablari haqligiga ishonsam, ularga bo'ysunaman.				
14	Kishining ayrim beparvoligi va yengiltakligi, hatto oilaviy hayotni mustahkamlaydi ham.				
15	Kimki o'zini oilaviy hayotga to'la tayyorman desa, tezda o'zini qayta baholashga to'g'ri keladi. Chunki doimo nimanidir o'rganish va o'zida nimanidir o'zgartirishga to'g'ri keladigan narsalar mavjud.				

A blok. Rafiq munosabatini baholash shkalasi

(E.G'oziyev metodikasi)

Ismi-sharifi _____

Yoshi _____

Tadqiqot o'tkazilgan sana, yil _____

Instruksiya. Siz quyida beriladigan psixologik vaziyatlarni, ya'ni muammolarni o'qib chiqing va o'zingiz shu daqiqada qanday fikrlayapsiz, shunga qarab o'ng tomondagi tegishli javob oldidagi raqamning tagiga chizib qo'ying.

Savollarga tez va aniq javob qaytaring. shkaladagi har bir raqam ballni bildiradi (masalan, 1 – 1 ball, 2 – 2 ball va hokazo).

№	Vaziyatning nomi	Ha	Gohida	Juda to'g'ri
1	Siz bugungi turmush tarzingizni o'zgartirishni xohlaysizmi va barcha narsani qaytadan boshlashni istaysizmi?	3	2	1
2	Siz o'z turmush o'rtog'ingizni didsiz kiyinadi, deb hisoblaysizmi?	3	2	1
3	Oila a'zolaringizga jahlingiz va qahringizni sohasizmi?	3	2	1
4	Har kun oqshom o'z uyingizda bo'lasizmi?	3	2	1
5	Siz o'z turmush o'rtog'ingizning qanday gullarni yoqtirishini qaysi turkumli kitoblar o'qishini bilasizmi?	3	2	1
6	Yigitlik yoki bo'yoqlik yillaringizni tez-tez eslab turasizmi?	3	2	1
7	Rafiqangiz bilan birga tez-tez kinoga va teatrga borib turasizmi?	3	2	1
8	O'z turmush o'rtog'ingizni boshqa ayollarga taqqoslab turasizmi?	3	2	1
9	Turmush o'rtog'ingiz bilan birga mehmondorchilikka borishni yoqtirasizmi?	3	2	1

Buning hech mahal kechi bo'lmaydi, shunki hech narsaning kechi yo'q.

Agarda Siz 18-22 ball to'plasangiz: Unda Siz o'z nikohingiz yoki turmushingizdan mamunsiz, xotijamlik va osoyishtalikni yoqtirasiz. O'qin-o'qin bolalikdagi gadrdonlaringizni qo'masaysiz, lekin bu kechinma sentimental xotijamlikning aynan o'zi, xolos. U hech gachon turmush ziddiyatlarini keltirib chiqarmaydi. Uning oilaviy hayodagi norozilikka hech bir aloqasi yo'q.

Mabodo Siz 17 ballidan kamroq ball to'plagan bo'lsangiz, u holda: Siz gohida turmush yo'ldoshingiz bilan nizo chiqarasiz, lekin shunga qaratasdan turmushingiz yaxshi, muvaffaqiyatli. Shuning uchun Siz turmushdan mamun va toleingiz yorqin odamsiz.

“Nikohga ma'naviy tayyorgarlik” testi

Ismi-sha'rifi _____
 Yoshi _____
 Tadiqot o'tkazilgan sana, yil _____

Quyida keltirilgan 16 ta savol va tasdiqlarning har biriga berilgan javoblardan birini, ya'ni o'z qarashlaringizga mos kelganini tanlab javob berishingizni so'raymiz.

Bunlay go'shila-man-5, Qo'shila-man-4, Bitor narsa de'yish qiyin-3, Qo'shila-man-2, Mutlaqo go'shila-man-1.

№	Savollar	5	4	3	2	1
1	Agar odamlar oila-oila bo'lib yashashni bas qilsalar, unda hayot nihoyatda jozibasiz bo'lib qolgan bo'lar edi.					
2	Oilaviy hayotning yaxshi bo'lishida maxsus bilimlardan ko'ra omadning ahamiyati kattadir.					
3	Erta boshlangan jinsiy hayot natqat sog'liqqa, balki oilaning muvaffaqiyatiga ham ziyon keltiradi.					

B blok. Ratiqa munosabatini baholash shkalasi

(E.G'oziyev metodikasi)

№	Vaziyatning nomi	Ha	Gohida	Juda to'g'ri
1	Turmush o'rtog'ingiz bilan yashashingiz qoniqtiradimi yoki hayotingizni yangidan boshlaysizmi?	3	2	1
2	Turmush o'rtog'ingizni zamonaviy kishi deb hisoblaysizmi?	3	2	1
3	Oila a'zolaringiz bilan dahanaki "jang" qilaysizmi?	3	2	1
4	Har kuni uyda ro'zgor tashvishlari bilan bandmisiz?	3	2	1
5	O'z umr yo'ldoshingiz nimalar yoqturishini bilaysizmi?	3	2	1
6	Baxtli bolaligingizni va qiz dugonajonlaringizni eslab turaysizmi?	3	2	1
7	Umr yo'ldoshingiz bilan madaniy hordiq chiqarib turaysizmi?	3	2	1
8	Umr yo'ldoshingizni boshqa yigitlar bilan taqqoslaysizmi?	3	2	1
9	Turmush o'rtog'ingiz bilan birga mehmondorchilikka borishni yoqtiraysizmi?	3	2	1

Olingan natijalarni hisoblash quyidagicha amalga oshiriladi:
 Agarda 23-27 ball to'plagan bo'lsa, u holda:

Siz o'z oilaviy turmushingizdan unchalik baxtior emassiz. Turmushdan qoniqish va xotijamlik omilidan biri – o'z shaxsiy xulq-atvoringizda berkinib yotadi, undan foydalalanishga harakat qiling. Hechqisi yo'q, hali kech emas, xuddi shu bois xotiningizga ko'proq mehr go'yning, unga nisbatan ishqibozligingizni orttiring. Biroq sizning xatti-harakatingiz uning xulq-atvoriga salbiy ta'sir etsa, u holda ratiqangiz bilan jiddiyroq gaplashib olishga jazm qiling.