ЁШЛАРНИ ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШДА ПСИХОЛОГИК САВОДХОНЛИК ВА МИЛЛИЙ МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ

Хайдарова Раъно Тухтамуротовна
Психолог, оилавий муносабатлар бўйича маслаҳатчи
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

Аннотация. Мазкур мақолада ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш жараёнида психологик саводхонлик ва миллий-маънавий қадриятларни уйғунлаштириш масаласи назарий-таҳлилий жиҳатдан ёритилган. Ҳиссий ўзини англаш, конструктив мулоқот, шахсий чегаралар, ўзаро масъулият ва оилавий келишувларнинг никоҳга тайёргарликдаги аҳамияти таҳлил қилинган. Миллий қадриятларнинг тарбиявий имкониятлари инсон қадр-қиммати, ихтиёрийлик ва ҳамкорлик тамойиллари билан боғлиқ ҳолда кўриб чиқилган. Ёшлар учун психологик маърифат машғулотларининг мазмуни ва уларни баҳолашга оид амалий таклифлар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: оилавий ҳаётга тайёргарлик, психологик саводхонлик, миллий қадриятлар, ҳиссий етуклик, оилавий мулоқот, шахсий чегаралар, ўзаро масъулият, никоҳ олди таълими.

Кириш

Оила инсоннинг шахсий камолоти, ижтимоий тажрибаси ва авлодлар ўртасидаги маънавий давомийликни таъминлашда муҳим ўрин тутади. Оилада инсон меҳр кўрсатиш, масъулиятни ҳис қилиш, ҳамкорлик қилиш ва бошқаларнинг эҳтиёжларини инобатга олишни ўрганади. Шу сабабли ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш масаласи фақат никоҳ тузишга оид ташкилий тадбирлар билан чекланмайди. У бўлажак эр-хотиннинг муносабатларга онгли ёндашувини, психологик тайёргарлигини ва умумий ҳаётни ташкил этиш кўникмаларини ҳам қамраб олади.

Мақоланинг мақсади — ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашда психологик саводхонликнинг асосий таркибий қисмларини очиб бериш, уларнинг миллий-маънавий қадриятлар билан боғлиқлигини таҳлил қилиш ва амалий таълим мазмунига доир таклифлар ишлаб чиқишдан иборат.

Таҳлил усули. Мақола танланган илмий адабиётлар ва маърифий манбаларнинг назарий таҳлилига асосланган. Унда тушунчаларни қиёслаш, мазмунан умумлаштириш ва амалий моделлаштириш усулларидан фойдаланилган. Мустақил эмпирик тадқиқот ўтказилмаган; келтирилган вазиятлар тушунтириш мақсадида тузилган шартли мисоллардир.

Асосий қисм

Психологик саводхонликнинг оилавий ҳаётга тайёргарликдаги аҳамияти

Психологик саводхонликни инсоннинг ўз ҳиссиётлари, эҳтиёжлари ва хулқ-атворини англаш, муносабатларда психологик билимлардан фойдаланиш ҳамда зарур ҳолларда мутахассис ёрдамига мурожаат қилиш қобилияти билан боғлаш мумкин.

Бу тушунча руҳий саломатлик саводхонлиги билан яқин бўлса-да, улар айнан бир хил мазмунга эга эмас. А. Жорм ва ҳаммуаллифлар руҳий саломатлик саводхонлигини руҳий бузилишларни таниб олиш, уларни бошқариш ёки олдини олишга кўмаклашувчи билим ва қарашлар орқали изоҳлаган [1]. Мазкур мақолада психологик саводхонлик оилавий муносабатлар

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

учун зарур ҳиссий ва мулоқот кўникмаларини ҳам қамраб олувчи кенгроқ ишчи тушунча сифатида қўлланади.

Ўзини англаш. Инсон никоҳдан кутишлари, қўрқувлари, одатлари ва эҳтиёжларини тушуниши лозим. «Мен учун оилада ҳурмат нимада намоён бўлади?» ёки «Келишмовчилик пайтида қандай муносабат билдираман?» каби саволлар шахсий тайёргарликни таҳлил қилишга хизмат қилади.

Ҳиссиётларни бошқариш. Ғазаб, хафалик ёки хавотирни ҳис қилиш табиий. Бироқ ҳиссиёт мавжудлиги бошқа инсонни ҳақорат қилиш ёки унга босим ўтказишни оқламайди. Ёшлар ҳиссиётни тан олиш билан унга асосланган ҳаракат учун масъулиятни фарқлашни ўрганишлари зарур.

Эмпатия. Турмуш ўртоғининг кечинмаларини тушунишга интилиш унинг барча фикрларига қўшилишни англатмайди. Инсон ўз нуқтаи назарини сақлаган ҳолда ҳам суҳбатдошининг ҳиссиётини инобатга олиши мумкин.

Ёрдам сўрашга тайёрлик. Барча муаммоларни мустақил ҳал қилиш шарт эмас. Узоқ давом этувчи руҳий қийналиш ёки такрорланувчи муносабат муаммоларида малакали ёрдам излаш масъулиятли қарор бўлиши мумкин.

Никоҳдан кутишларни муҳокама қилиш ва ўзаро масъулият

Бўлажак эр-хотин оила тўғрисида турлича тасаввурларга эга бўлиши мумкин. Бир киши учун ғамхўрлик биргаликда вақт ўтказишда намоён бўлса, бошқа киши уни моддий таъминот ёки амалий ёрдам билан ифодалайди. Бу фарқлар ўз-ўзидан муносабат муаммосини англатмайди. Бироқ улар муҳокама қилинмаса, бир томон ўзини эътиборсиз қолгандек ҳис қилиши мумкин.

Шу боис никоҳдан олдин оилавий бюджет, харажатлар, ўқиш ва касбий ривожланиш, уй юмушларини тақсимлаш, фарзанд тарбияси, қариндошлар билан муносабатлар, шахсий вақт ва келишмовчиликларни муҳокама қилиш тартиби ҳақида очиқ суҳбатлашиш мақсадга мувофиқ.

Масалан, шартли вазиятда йигит никоҳдан кейин рафиқаси ишламаслигини кутмоқда, қиз эса касбий фаолиятини давом эттиришни режалаштирмоқда. Бу масалани тўйдан кейин муҳокама қилиш кутилмаган зиддиятга олиб келиши мумкин. Олдиндан ўтказилган суҳбат қарашлардаги фарқни англаш ва ҳар икки томон учун мақбул қарор имкониятини баҳолашга ёрдам беради.

Миллий маънавий қадриятларнинг тарбиявий имкониятлари

Ўзбек маърифий меросида оила ва тарбия масалалари алоҳида ўрин эгаллайди. Абдурауф Фитратнинг «Оила ёки оила бошқариш тартиблари» асарида никоҳ, эр-хотин муносабатлари, оила маишати ва фарзанд тарбиясига бағишланган мавзулар мавжуд [3]. Бу мерос оилавий ҳаётга тайёргарликнинг маърифий аҳамиятини муҳокама қилиш учун манба бўла олади. Тарихий асарлардаги қарашларни бугунги психологик билимлар ва замонавий оила шароитини ҳисобга олган ҳолда таҳлил қилиш зарур.

Миллий қадриятларнинг тарбиявий имконияти уларнинг кундалик хатти-ҳаракатларда қандай ифодаланиши билан боғлиқ. Ҳурмат — суҳбатдошнинг фикрини эшитиш, уни камситмаслик ва қарорларда иштирокини таъминлашда намоён бўлади. Сабр — ҳиссиёт авжида шошилинч қарор қабул қилмаслик, вазиятни тушунишга вақт ажратиш ва муаммони изчил муҳокама қилишда амалий мазмун касб этади.

Меҳр-оқибат яқин инсоннинг ҳолатини пайқаш, қўллаб-қувватлаш ва унинг эҳтиёжларига бефарқ бўлмаслик орқали ифодаланади. Вафодорлик келишувларга амал қилиш, ростгўйлик ва

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

ишончга масъулият билан ёндашишни ўз ичига олади. Катталарга эҳтиром уларнинг тажрибасини қадрлаш билан бирга, янги оиланинг мустақил қарор қабул қилиш имкониятини ҳам ҳурмат қилишни назарда тутади.

Бунда қадриятларни инсон қадр-қиммати ва хавфсизлигини таъминлайдиган тарзда талқин қилиш муҳим. Сабр тушунчаси таҳқирлаш ёки зўравонликка чидаш мажбурияти сифатида қўлланмаслиги керак. Оилани асрашга интилиш унинг аъзоларининг жисмоний ва психологик хавфсизлиги билан уйғун бўлиши лозим. Шундай ёндашув қадриятларни умумий насиҳат даражасида қолдирмай, аниқ муносабат кўникмаларига айлантиришга имкон беради.

Конструктив мулоқот ва шахсий чегаралар

Оилада қарашлар, эҳтиёжлар ва одатларнинг фарқланиши табиий. Тайёргарлик жараёнининг вазифаси ёшларга келишмовчиликлар умуман бўлмаслигини ваъда қилиш эмас, балки уларни ҳурмат билан муҳокама қилишни ўргатишдан иборат.

Никоҳ олди таълимига оид Э. Фосетт ва ҳаммуаллифлар метатаҳлилида 47 та тадқиқот кўриб чиқилган. Муаллифлар бундай дастурларнинг жуфтлик мулоқотига ижобий таъсирини қайд этган, бироқ муносабат сифати ва қониқиш бўйича натижалар бир хил бўлмаган [2]. Демак, таълим дастурларида мулоқот кўникмаларини ривожлантиришга эътибор қаратиш асосли, аммо уларни барча оилавий қийинчиликларни бартараф этувчи восита сифатида тақдим этиш тўғри эмас.

Амалий машғулотларда умумлаштирувчи айблов ўрнига аниқ вазиятни ифодалашни ўргатиш мумкин. «Сиз ҳеч қачон мени тушунмайсиз» деган гап ўрнига «Кеча гапим бўлинганда ўзимни эшитилмагандек ҳис қилдим» дейиш муаммони аниқроқ муҳокама қилишга шароит яратади. «Ўзингиз билишингиз керак» деган кутилма ўрнига «Бугун уй ишларида ёрдамингизга эҳтиёжим бор» деб мурожаат қилиш ҳам тушунмовчиликни камайтириши мумкин.

Фаол тинглашда суҳбатдош фикрини ўз сўзи билан қисқача қайтариб, «Сизни тўғри тушундимми?» деб аниқлаштириш шошилинч хулосалардан сақланишга ёрдам беради. Кучли ҳиссиёт пайтида суҳбатни вақтинча тўхтатиш мумкин. Бунда муҳокамага қачон қайтилиши белгиланиши, танаффус эса жазолаш ёки узоқ сукут орқали босим ўтказиш воситасига айланмаслиги лозим.

Ёшлар учун амалий тайёргарлик дастури таклифи

Назарий таҳлил асосида олтита мавзуни қамраб олувчи психологик маърифат дастурини таклиф этиш мумкин. Мазкур дастур муаллифнинг амалий таклифи бўлиб, унинг самарадорлиги алоҳида тадқиқотда баҳоланиши лозим.

Биринчи машғулот — «Мен ва менинг оила ҳақидаги тасаввурларим». Иштирокчилар ўз оиласида кузатган муносабат усулларини таҳлил қиладилар. «Қайси одатларни давом эттиришни хоҳлайман?» ва «Қайси муносабат усулларини ўзгартиришни истайман?» саволлари муҳокама қилинади. Ота-онани айблашга эмас, шахсий танловни англашга эътибор қаратилади.

Иккинчи машғулот — «Ҳиссиёт, эҳтиёж ва ўзини бошқариш». Ҳиссиётларни номлаш, уларга боғлиқ эҳтиёжларни аниқлаш ва кескин вазиятда мақбул ҳаракатни танлаш машқлари ўтказилади.

Учинчи машғулот — «Эшитиш ва келишиш». Фаол тинглаш, аниқ илтимос билдириш ва фикрлар фарқини ҳурмат билан муҳокама қилиш жуфтлик машқлари орқали ўргатилади.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Тўртинчи машғулот — «Қадриятлар ва оилавий чегаралар». Миллий қадриятларнинг амалий мазмуни, катта авлод билан муносабатлар ва янги оиланинг мустақиллиги шартли вазиятлар асосида таҳлил қилинади.

Бешинчи машғулот — «Биргаликдаги ҳаёт режаси». Бюджет, уй юмушлари, касбий режалар ва фарзанд тарбиясига оид намунавий келишув тузилади. Бу келишув қайта муҳокама қилиниши мумкин бўлган ишчи режа сифатида қаралади.

Олтинчи машғулот — «Қийин вазиятда ёрдам излаш». Одатий келишмовчилик, давомли руҳий қийналиш ва хавфсизликка таҳдид солувчи ҳолатлар ўртасидаги фарқ муҳокама қилинади. Мутахассисга мурожаат қилиш имкониятлари тушунтирилади.

Машғулотларда иштирок этиш ихтиёрий бўлиши, шахсий маълумотлар махфийлиги сақланиши ва иштирокчилар ўз ҳаётига оид тафсилотларни ошкор қилишга мажбурланмаслиги зарур. Таҳдид ёки зўравонлик мавжуд вазиятларда индивидуал хавфсизлик ва тегишли ёрдам масаласи устувор бўлиши лозим.

Дастурни баҳолашда машғулотдан олдин ва кейинги билимлар, шартли вазиятда муаммони ифодалаш қобилияти, мулоқот кўникмалари ва иштирокчилар фикрларини ўрганиш мумкин. Фақат машғулотдан мамнунликни аниқлаш орқали узоқ муддатли оилавий барқарорлик ҳақида хулоса чиқариб бўлмайди. Кейинги тадқиқотларда ихтиёрий кузатув, маҳаллий шароитга мос баҳолаш воситалари ва қиёсий таҳлилдан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Хулоса

Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш психологик билимлар, амалий муносабат кўникмалари ва миллий-маънавий қадриятларни уйғунлаштиришни талаб этади. Психологик саводхонлик инсонга ўз ҳиссиётлари ва эҳтиёжларини англаш, турмуш ўртоғини эшитиш, келишмовчиликларни муҳокама қилиш ҳамда зарур ҳолларда ёрдам сўраш имконини беради.

Таҳлил асосида тайёргарлик дастурларига ҳиссий саводхонлик, конструктив мулоқот, никоҳдан кутишларни мувофиқлаштириш, вазифаларни келишиш ва шахсий чегаралар мавзуларини киритиш таклиф этилади. Машғулотларни шартли вазиятлар, мулоқот машқлари ва амалий келишувлар орқали ташкил этиш мақсадга мувофиқ.

Мақоладаги ёндашув назарий хусусиятга эга. Унинг Ўзбекистон шароитидаги амалий самарадорлиги махсус эмпирик тадқиқотлар орқали текширилиши зарур. Кейинги изланишлар оилавий ҳаётга тайёрлаш дастурларини маданий жиҳатдан мос ва илмий асосланган тарзда такомиллаштиришга хизмат қилиши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Jorm A. F., Korten A. E., Jacomb P. A., Christensen H., Rodgers B., Pollitt P. "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment // The Medical Journal of Australia. — 1997. — Vol. 166, № 4. — P. 182–186.
2. Fawcett E. B., Hawkins A. J., Blanchard V. L., Carroll J. S. Do Premarital Education Programs Really Work? A Meta-analytic Study // Family Relations. — 2010. — Vol. 59, № 3. — P. 232–239. — DOI: 10.1111/j.1741-3729.2010.00598.x.
3. Фитрат, Абдурауф. Оила ёки оила бошқариш тартиблари. — Тошкент: Чўлпон, 2019. — 144 б.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.