

EKSTREMAL HOLATLARDA OILAVIY MUAMMOLARNI HAL QILISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Norpulatova Sadoqat

Osiyo xalqaro universiteti talabasi,

Ilmiy rahbar: **To‘ymurodov Abdurahmon**

Osiyo xalqaro universiteti o‘qituvchisi

Anotatsiya: Ushbu maqola, oilaviy hayotdagi ekstremal holatlar va qiyinchiliklarga qanday samarali psixologik yondashuvlar orqali qarshi turish mumkinligini ko‘rib chiqadi. Ekstremal holatlar – tabiiy ofatlar, moliyaviy inqirozlar, sog‘liq muammolari va boshqa favqulodda vaziyatlar – oilaviy muhitga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Maqolada oilaviy muammolarni hal qilishda samarali muloqot, hissiy barqarorlik, ratsional yondashuv, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash, professional yordamga murojaat qilish va farzandlar bilan ishlash kabi psixologik usullar muhokama qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu usullar oilaning barqarorligini saqlab qolishda va qiyinchiliklarni yengishda muhim rol o‘ynaydi. Xulosa qilib aytganda, oilaviy birlik va tushunish har qanday ekstremal holatni yengib o‘tishda yordam beradi.

Kalit so‘zlar: Ekstremal holatlar, oilaviy muammolar, psixologik usullar, hissiy barqarorlik, muloqot, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash, professional yordam, farzandlar bilan ishlash, pozitiv fikrlash, oilaviy birdamlik

ASOSIY QISM

Oilaviy hayot turli qiyinchiliklar va sinovlarga to‘la. Ba’zan, kutilmagan ekstremal holatlar – tabiiy ofatlar, moliyaviy inqiroz, sog‘liq muammolari, ishsizlik yoki boshqa favqulodda vaziyatlar – oilaviy muhitga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ekstremal vaziyatlarda oilaviy birdamlik va moslashuvchanlik oilaning barqarorligini saqlab qolishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Masalan, AQShdagi Milliy Ruhiy Salomatlik Instituti tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlarga ko‘ra, tabiiy ofatlar yoki pandemiya sharoitida oilaviy qo‘llab-quvvatlash ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

Quyida ekstremal holatlarda oilaviy muammolarni hal qilishning samarali psixologik usullari keltiriladi.

1. Muloqot va ochiqlik

Oilaviy muammolarni hal qilishda eng muhim vositalardan biri – samarali muloqotdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ochiq va ishonchli suhbatlar oilaviy nizolarni kamaytirishga yordam beradi. Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi (APA) ma’lumotlariga ko‘ra, oilaviy a’zolar o‘z his-tuyg‘ulari va tashvishlarini ochiq ifoda etganda, stress darajasi pasayadi va o‘zaro tushunish ortadi.

2. Hissiy barqarorlikni saqlash

Ekstremal holatlar stress, depressiya va tushkunlikka olib kelishi mumkin. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, inqirozli vaziyatlarda odamlarning 40% dan ortig‘i ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolarga duch keladi. Oilaviy a‘zolar hissiy barqarorlikni saqlash uchun bir-biriga dalda berishi, tinchlantiruvchi mashg‘ulotlar (meditatsiya, nafas olish texnikalari, jismoniy mashqlar) bilan shug‘ullanishi muhim.

3. Muammoga ratsional yondashish

Vaziyatni to‘g‘ri baholash va uni hal qilish yo‘llarini aniqlash muhim. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, qiyin holatlarni bosqichma-bosqich hal qilish stressni kamaytiradi va samarali natijalarga olib keladi. Oilaviy a‘zolar muammoning mohiyatini tushunish va uni hal qilish uchun aniq reja tuzishlari lozim.

4. O‘zaro qo‘llab-quvvatlash

Ekstremal holatlarda oilaviy birdamlik va hamjihatlik muhim ahamiyatga ega. Masalan, 2008-yilgi moliyaviy inqiroz paytida o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, oilalar o‘zaro hissiy va moddiy yordam ko‘rsatganida, ular qiyinchiliklarni yengilroq o‘tkazgan. Shuning uchun, oila a‘zolari bir-birlariga mehr-muruvvat ko‘rsatishlari va hissiy yordam berishlari lozim.

5. Professional yordamga murojaat qilish

Ba‘zan oilaviy muammolarni faqat o‘z kuchingiz bilan hal qilish qiyin bo‘lishi mumkin. APA tadqiqotlariga ko‘ra, oilaviy terapiya va psixologik maslahat olish muammolarni hal qilishda samaradorligini 70% gacha oshiradi. Shu boisdan, og‘ir stress holatlarida professional yordamga murojaat qilish tavsiya etiladi.

6. Farzandlar bilan ishlash

Agar oilada bolalar bo‘lsa, ular bilan alohida ishlash muhim. Bolalar ekstremal vaziyatlarga turlicha munosabat bildiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bolalarning 30-50% i qiyin sharoitlarda qo‘rquv, bezovtalik yoki depressiyaga duch keladi. Ularning xavotirlarini tinglash, tushuntirish va hissiy qo‘llab-quvvatlash ularning ruhiy holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

7. Umid va pozitiv fikrlashni saqlash

Qiyin vaziyatlarda umidsizlikka tushmaslik va kelajakka ijobiy qarash muhim. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, pozitiv fikrlash va optimizm stress darajasini kamaytiradi va insonning qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi. Oila a‘zolari o‘z oldiga maqsadlar qo‘yib, har bir kichik yutuqni qadrlashlari lozim.

Xulosa

Ekstremal holatlar oilaviy hayotda qiyinchiliklar tug‘dirishi mumkin, ammo to‘g‘ri psixologik yondashuv va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash orqali bu muammolarni engib o‘tish mumkin. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, samarali muloqot, hissiy barqarorlik, ratsional fikrlash va ijobiy munosabat oilaning mustahkamligini saqlab qolishga yordam beradi. Oilaviy birlik va tushunish orqali har qanday ekstremal holatni yengib o‘tish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES" (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
2. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. Академические исследования в современной науке, 2(24), 148-152.
3. Shuhratovich, T. A. (2025). PSIXOLOGIK TESTLAR TURLARI VA ULARNI QANDAY QO'LLASH. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(1), 8-15.
4. Abdurahmon, T. (2025). BOLALAR PSIXOLOGIIYASINI O 'RGANISH ULARNING RIVOJLANISH JARAYONLARI. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(1), 16-21.
5. Abdurahmon, T. (2025). STRESSNI EKSPERIMENTAL TAHLIL QILISH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 51-56.
6. Abdurahmon, T. (2025). XOTIRA VA ESLAB QOLISH JARAYONLARINI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 57-62.
7. Abdurahmon, T. (2025). PSIXOLOGIIYADA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINI EKSPERIMENTAL TADQIQ QILISH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 1-7.
8. Abdurahmon, T. (2025). PSIXOLOGIIYADA NEYROEKSPERIMENTLARNING AHAMIYATI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 14-20.
9. Abdurahmon, T. (2025). KOGNITIV PSIXOLOGIIYA INSONNING ONG JARAYONLARI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 8-13.
10. Toymurodov, A. S. (2025). BOSHQARUV VA IJTIMOIIY PSIXOLOGIIYA O 'ZARO ALOQASI. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(2), 7-12.
11. Toymurodov, A. S. (2025). LIDERLIK VA RAHBARLIK PSIXOLOGIIYASI. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(2), 19-24.
12. Toymurodov, A. S. (2025). QAROR QABUL QILISH VA PSIXOLOGIK OMILLAR. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(2), 13-18.
13. Toymurodov, A. S. (2025). TASHKILOT ICHIDAGI IJTIMOIIY MUNOSABATLAR. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(2), 1-6.
14. Toymurodov, A. S. (2025). KOGNITIV DISSONANSIYA: PSIXOLOGIK QARAMA-QARSHILIKNI ANGLASH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 33-38.

15. Toymurodov, A. S. (2025). IJTIMOIIY IDENTITET VA O'ZLIKNI
ANGLASH. New modern researchers: modern proposals and solutions, 2(1), 21-26.