

РЕСПУБЛИКА “ОИЛА” ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ
НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ
ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ
СУРХОНДАРЁ ВИЛОЯТ ПЕДАГОГ КАДРЛАРНИ ҚАЙТА
ТАЙЁРЛАШ ВА МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ИНСТИТУТИ

Ғайрат ШОУМАРОВ
Умарали ҚОДИРОВ
Илҳом ҲОЖИБОЕВ

ОИЛАГА
ПСИХОЛОГИК
ЁРДАМ КЎРСАТИШ
АСОСЛАРИ

Қўлланма республика “Оила” илмий-амалий маркази илмий-услубий кенгаши йиғилишининг 2014 йил 12 ноябрдаги 9-сонли баёни билан наشرга тавсия этилган.

Ушбу ўқув қўлланма “Соғлом бола йили” Давлат дастури, “Ўзбекистонда оилавий психологик хизматни ташкил этишнинг илмий-назарий ва методологик муаммолари” мавзусидаги Ф1-052 рақамли фундаментал ҳамда “Ёшларни деструктив ғоялар таъсиридан ҳимоя қилишга йўналтирилган ижтимоий-психологик, педагогик технологияларни ишлаб чиқиш” мавзусидаги ИТД-166 рақамли амалий лойиҳа доирасида яратилган. Китоб олий таълим муассасаларининг психология йўналишида таълим олаётган талабалари, амалиётчи психологлар, маҳалла маслаҳатчилари, жамоатчилик билан алоқалар бўйича мутахассислар ва барча қизиқувчиларга мўлжалланган.

Тақризчилар:

М.БЕКМУРОДОВ — социология фанлари доктори, профессор
Н.СОҒИНОВ — психология фанлари номзоди, доцент

КИРИШ

Ўқувчилар эътиборига ҳавола этилаётган мазкур қўлланма энг аввало, психологик ва кенг кўламли психокоррекция амалиётни эндигина бошлаган мутахассисларни қизиқтирадиган саволларга жавоб бериш мақсадида яратилди, дейиш мумкин. Китоб консультант фаолиятида учрайдиган асосий иккита катта масалага бағишланган. Биринчиси – бу, психологик консультацияни ташкиллаштириш ва олиб бориш масалалари бўлиб, унда суҳбат жараёни таҳлили юзасидан маълумотлар берилган, суҳбатни олиб боришнинг махсус техника ва усуллари ёритилган. Иккинчи масала юзасидан эса инсонларнинг психологга муносабатлари бўйича типик ҳолатлар ўрганилиб, турли мижозлар билан иш олиб бориш бўйича муайян тавсиялар келтирилган. Шу билан бирга шарқона оила, хусусан, ўзбек ва шарқ халқлари оилаларига хос этнопсихологик, этнографик хусусиятлар, оила қуриш ёши, оила қуришга тайёрлик мезонлари тўғрисида ҳам маълумотлар келтирилган.

Китобда иккинчи масала юзасидан ифодаланган ҳолатлар вояга етган, катта ёшли инсонлар ва уларнинг муаммолари ҳамда шикоятларига хослигини таъкидламоқчимиз. Зеро, болалар билан иш олиб бориш ёш давлари ва педагогик психология, болалар ва ўсмирлар ривожланиши билан боғлиқ тиббиёт ва психиатрия соҳасидаги маълумотлардан чуқур хабардорликни талаб этади. Бу эса ушбу китобни яратишдан кўзда тутилган мақсадларга унчалик мос келмайди.

Оила омилнинг илмий, фалсафий, педагогик, этнопсихологик тавсифи мамлакатнинг иқтисодий, сиёсий, ижтимоий ривожланишини белгилашда муҳим аҳамият касб этади. Жамият ҳаётининг ўзгариши, маълум жиҳатдан оилага, унинг аъзоларига боғлиқ бўлганлиги боис, бу муаммони ўрганиш ва таҳлил этиш долзарб жараён ҳисобланади. Ҳар бир миллат оила ва у билан боғлиқ жараёнга алоҳида эътибор қаратиб, оила ҳақидаги билимларни, тасаввурларни ва қадриятларни авлоддан авлодга етказиб келмоқдалар.

Оила, ижтимоий институт сифатида унинг аъзолари ёши, касби, фарзандларнинг сони, никоҳ ёши, эр-хотинларнинг миллий мансублиги, ҳудудий жиҳатдан яшаш жойини инobatга олган ҳолда таснифланади ва ўрганилади.

Бугун биз учун муқаддас ҳисобланган оила ижтимоий тизим сифатида «ота–она ва фарзандлар», «эр–хотин ва қайнона–қайнота», «келин–куёв ва уларнинг яқин қариндошлари» каби муносабатлар мажмуидан таркиб топган бўлиб, набиралар, келин ва қуда–анда–ларга бўлган муносабатлар характери томонидан, оилавий ҳаёт тартиби, оилавий анъаналар ва қадриятларга эга эканлиги, мулоқот шакли, миллий одатларга риоя этилиши жиҳатларидан этномаданий хусусиятларни ўзида мужассамлаштиради. Бу жиҳатлар эса халқимизда, аҳолида миллий характер, миллий орзу, миллий истак, миллий ғурур, миллий шараф, миллий эътиқод, миллий қадрият ва миллий хотира таркиб топишида муҳим аҳамият касб этади.

Баркамол инсонни шакллантиришда оила ижтимоий институт сифатида бажарадиган вазифаларни бошқа бирон бир тузилма бажара олмайди. Шунинг учун, маънавий, ижтимоий–психологик жиҳатдан инсон учун оила биринчидан, яхши хулқ намуналарини топиб, уларни ўзлаштиришда ўзига хос ўрин тутади; иккинчидан, ён–атрофдагилар билан ҳамкорлик қилиш мақсадида мулоқотга кириш йўллари топиш учун имкон яратади; учинчидан, фарзандларни мустақил ҳаётга тайёрлашда турли мазмундаги ахборотларни жамлаб, ҳаёт тажрибаларини ўргатиш ўчоғи сифатида хизмат қилади.

Мазкур китобни мутолаа қилиш жараёнида китобхонда ҳар ҳолда консултатив фаолият юзасидан умумий тасаввур ҳосил бўлишига умид қиламиз. Нашрда баён этилган барча тавсияларни профессионал даражада мукамал қўллашни биринчидан, психология соҳасида мукамал билимга эга мутахассислар, иккинчидан, нисбатан тажрибали ҳамкасблари назорати ва кўмағи ёрдамида муайян муддат амалий фаолият билан шуғулланган психологлар удаллаши мумкин.

Ҳозирги кунда Тошкент шаҳри ҳокимлиги ташаббуси билан шаҳар туманларида, маҳаллаларда оилага психологик хизмат кўрсатиш марказлари ташкил этилганлигини алоҳида таъкидлаш жоиз. Ушбу марказларда асосан кўнгилли (волонтёр) психологлар фаолият кўрсатиб, аҳоли, кишилар мурожаатларига имкон қадар илмий, асосланган жавоб бермоқдалар, психологик консултацияни амалга оширмоқдалар.

Психологик консултация жараёнида психика ва инсон хулқ–атворининг мураккаб табиатидан келиб чиқиб, барча мижозларни бир хил қолип асосида баҳолаш мумкин эмас. Бундай жиҳат профессионал психологда амалий ҳамда илмий психологик тадқиқотлар натижаларини ўрганиш асосида барча инсонларга муайян нуқтаи назар

асосида қараш, шу билан бирга ҳар бир миждозга алоҳида муносабатда бўлиш малакаларини шакллантиради.¹

Китобдаги айрим атамаларнинг қўлланилиши хусусида ҳам қисқача тўхталиб ўтиш лозим. Масалан, “консультант”, “психолог” атамалари бир хил маънони англатувчи сўзлар сифатида ва “қабул”, “суҳбат”, “консультация”, “консультация жараёни”, “консультатив суҳбат” сингари сўз ва сўз бирикмалари синоним тушунчалар тарзида қўлланган.

1. Эткинд А.М. Психологическая практика и академическая психология: расхождения когнитивной структуры внутри профессии // Вопросы психологии, 1987, № 4.

I БОБ. ШАРҚ ОИЛАЛАРИГА ХОС ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАР

1. Оила-инсон маънавиятини шакллантирувчи маскан сифатида

Кейинги йилларда кенг жамоатчилик ва олимларнинг диққатини ўзига жалб қилиб келаётган масалалардан бири шахс ва оила, оилавий муносабатлар муаммосидир. Бу муаммони ўрганиш бугунги кунда ўзининг тарихий, маданий, миллий ва умумбашарий қадриятларини тиклаётган Ўзбекистон давлати равнақи учун ҳам катта аҳамиятга эга. Республикамиз Президенти томонидан 1998 йилнинг «Оила», 2012 йилнинг «Мустаҳкам оила» йили деб эълон қилиниши ҳам оила масаласининг нақадар долзарб, давлат сиёсати даражасидаги масала эканлигидан далолат беради. Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 5 йиллигига бағишланган мажлисдаги табрик нутқида Президентимиз Ислом Каримов таъкидланганидек «Оила ҳақида гапирар эканмиз, авваламбор оила ҳаётнинг абадийлигини, авлодларнинг давомийлигини таъминлайдиган, муқаддас урф-одатларимизни сақлайдиган, шу билан бирга келажак насллар қандай инсон бўлиб етишишига бевосита таъсир кўрсатадиган тарбия ўчоғи эканини тан олишимиз даркор. Шарқда қадим-қадимдан оила муқаддас ватан саналган. Агар оила соғлом ва мустаҳкам бўлса, маҳаллада тинчлик ва ҳамжиҳатликка эришилади. Бинобарин, маҳалла, юрт мустаҳкам бўлсагина, давлатда осойишталик ва барқарорлик ҳукм суради. Зеро, оила фаровонлиги миллий фаровонлик асосидир».

Инсон маънавиятини шакллантиришнинг энг мақбул маскани оиладир. Оила қайси миллатга мансуб бўлса, ўша халқнинг маънавиятини ўзида мужассамлаштириб, бир неча асрлик тарихга эга бўлган анъаналарни, маънавиятни авлоддан-авлодга етказди. Агарда шахснинг шаклланишида биологик, табиий ва маданий муҳит, ижтимоий тажриба, одамлар билан муносабат каби омиллар муҳим аҳамият касб этишини инobatга олсак, буларнинг барчаси оилада мужассамлашгандир. Зеро, шахс маънавияти, унинг дунёқараши, эътиқоди, ҳаётий тамойиллари, идеаллари, қадриятлари, кўникмалар мажмуи асосан оилада шаклланади. Шу маънода, оила маънавият кўрғони ҳисобланиб, оила қайси миллатга тааллуқли бўлса, ўша миллатнинг маънавиятини ўзида акс эттиради. Шарқ оилаларида тарбияланган фарзандлар қатъиятли, матонатли, мақсадга интилувчан, масъулиятли ва ўзига нисбатан талабчанлиги, меҳнатсевар, дўстпарварлиги билан ажралиб туради. Уларга ҳиссиётларни бир маромда тутиш,

мулоҳазалилик, содиқлик, турли қийинчиликларга чидамли бўлиш, хушчақчақлик, ҳар хил шароитларга тез мослашиш хусусиятлари хосдир. Айнан шу ўзига хосликлар мажмуаси этнопсихологик хусусиятлар сифатида эътироф этилиб, шарқ оилаларини бошқа миллатга мансуб оилалардан ажратиб туради. Шу нуқтаи назардан китобхонларда табиий равишда янгилиниб, такомиллашиб бораётган, миллий хусусиятларни ўзида мужассам қилган замонавий шарқ оиласи ҳақида илмий асосланган тасаввурни шакллантириш, Шарқ оилалари тўғрисида объектив тасаввур пайдо қилиш, уларда келажакдаги оилавий ҳаётлари давомида юзага келиши мумкин бўлган синовларни муваффақият билан бартараф этиш кўникмаларини шакллантириш ҳозирги кунда долзарб аҳамият касб этадиган масалалардандир.

Қуйидаги вазифаларни амалга ошириш орқали мақсадга эришиш мумкин.

1. Шарқ оилаларини Ғарб оилаларига қарши қўймаслик, бирини идеаллаштириб, иккинчисини танқид қилмаслик, муайян миллат, халқ оиласининг ўзига хос хусусиятларини очиб бериб, унинг тарих, ҳудуд, менталитет, иқлим, миллий маданият билан узвий боғлиқлигини кўрсатиш.

2. Замон ўзгариши, халқ ижтимоий-иқтисодий ривожланиши билан боғлиқ равишда ҳаёт тарзи юксалиб боришининг, урбанизация (шаҳарларнинг кўпайиши ва аҳоли ҳаёт тарзига шаҳарга хос унсурларнинг сингиб бориши), сиёсат ва бошқа омилларнинг оилавий ҳаётга таъсирини кўрсатиш.

3. Шарқ оилаларига хос ижобий миллий-психологик (этнопсихологик) хусусиятларни сақлаб қолиш, замон талаби билан миллат, халқ, оила манфаатига хизмат қилмайдиган жиҳатлар (қариндошлар орасидаги никоҳ, қизларнинг эрта оила қуриши, кўп болалилик ва бошқалар)дан халос бўлишнинг аҳамиятини очиб бериш.

4. Оила қуриш ёши ва унинг эр-хотин муносабатларига таъсири ҳақида ёшларда объектив тасаввур шакллантириш.

5. Оилавий ҳаётга етуклик мезонлари ҳақида ёшларни тегишли билимлар билан қуроллантириш.

Шу сабабли ҳам ўзбекларда шахснинг хулқ-атвори ижтимоий назорат остига олинади. Яхши хулқ маҳаллада, кўни-қўшнилар томонидан рағбатлантирилиб «Отасига раҳмат», ёмон хулқ эса танқидий муҳокама қилиниб, «Падарига лаънат» шаклида ифодаланиши мумкин.

Шунинг учун «Одамлар нима дейди?» қабилидаги савол шахсни кўп ҳолларда ножўя хатти-ҳаракатлар, ёмон хулқ-атвордан сақлайди. Ғарб оилаларида ҳам ижтимоий назорат мавжуд, бироқ унинг таъсир кучи ўта заифдир.

Халқимиз «Бир болага етти қўшни ота-она» нақлида бола тарбияси учун барча масъуллигини чуқур ифодалаб берган. Ғарб оилаларида эса бола тарбияси учун фақат ота-она жавоб беради. Яъни, қўниқўшнилар болага ақл ўргатиш, уни тўғри йўлга солиш, зарур бўлганда қойишдан ўзини сақлайди, тарбиясига аралашмайди.

Хуллас, шахснинг шаклланишида, шахс маънавиятининг таркиб топиши ва ривожланишида оиланинг ўрни, аҳамиятини ҳеч нарсага тенглаштириб бўлмайди. Оила билан боғлиқ масалалар оилавий ҳаёт психологиясининг асосий муаммоларидандир. Жамиятнинг алоҳида мустақил гуруҳи, муайян институт ҳисобланган оила, айна замонда жамият тараққиёти билан боғлиқ ҳолда ривожланиб боради. Бошқача айтганда, оиланинг ижтимоий-психологик хусусиятлари, мазмуни, оилавий муносабатларнинг ўзига хослиги мавжуд ижтимоий тузумдаги мафкуравий, сиёсий, иқтисодий, ижтимоий-тарихий, маданий шарт-шароитлар билан ҳам белгиланади.

2. Ўзбек оиласининг этнопсихологик тавсифи

Марказий Осиё халқларининг оила хусусидаги қарашлари, фикр-мулоҳазалари Маҳмуд Қошғарий, Юсуф Хос Ҳожиб, Форобий, Беруний, Ибн Сино, Насриддин Тусий, Амир Темур, Алишер Навоий сингари мутафаккирларнинг асарларида ўз аксини топган. Миллий психология тарихида худудимиздаги ижтимоий-психологик фикрлар тараққиётида ўтмиш мутафаккирларимизнинг маданий-маърифий қарашлари муҳим ўрин тутади.

Ўзбек оиласига хос ижтимоий-психологик хусусиятлар, илғор урф-одат ва анъаналар асрлар давомида шаклланиб, ривожланиб, тараққий топиб келган. Республикамиз Президенти Ислам Каримов таъкидлаб ўтганидек, «Ўзбек оиласи мустабидлик замонида ҳам ўзининг тарихан шаклланган қиёфасини йўқотмади. Улуғ адибимиз Абдулла Қодирий қаҳрамонларидан бирининг «Бу хонадондан ҳеч ким норизо бўлиб кетган эмас», деб айтган гапларида элимизга хос катта ҳаётий фалсафа мужассам».

Шу билан бирга, Абдулла Қодирий ҳам асарларида, айниқса романларида оилавий ҳаёт ҳақидаги, унинг ўзига хос шарқона жиҳатлари хусусидаги қарашларини илгари сурганки, адибнинг бу ҳақдаги фикрлари ҳанузгача мукамал таҳлил қилинган эмас.

Адиб романларида ўзбек оиласининг ўзига хос этнопсихологик хусусиятлари, миллий характер хислатларининг оиладаги шахслараро муносабатларда намоён бўлиши, турли оилавий маросимлар, урф-одатлар, анъаналарнинг ижтимоий-психологик моҳияти бадиий тарзда тасвирлаб берилган.

Маълумки, оилавий турмуш муносабатлари оиланинг ўтган ижтимоий тузумларга, ҳозирги мавжуд ва келажакдаги ижтимоий ҳаётга боғланиб кетганлиги билан иккиёқлама хусусият касб этади. Барча замон ва даврларда, синфий жамиятларда оилавий муносабатларнинг ижтимоий ва индивидуал, синфий-табақавий, миллий-этник хусусиятларга, ўзига хос белгиларига эга жиҳатлари мавжуддир. Булар эса оилавий муносабатларнинг психологик ва маънавий, ижтимоий-иқтисодий, маданий-ахлоқий алоқалари хусусиятларини белгилашга асос бўлади.

Абдулла Қодирий ўзбек миллатигагина хос бўлган оилавий маросимлар, анъана, урф-одатларни, хуллас миллий қадриятларни «Ўткан кунлар» ва «Меҳробдан чаён» романларида ёритади. Хусусан, миллий-маънавий қадриятларимиз унинг романларидагидек бадиий-психологик жиҳатдан теран таҳлил қилиб берилган асарларни ўзбек адабиётида кам учратамиз.

Илгор ғоявий-сиёсий, ижтимоий-психологик қарашларга эга бўлган ёзувчининг шахсий ҳаёт тажрибасига асосланган мушоҳадалари, кечинмалари, характер хусусиятлари муайян даражада асардаги баъзи қаҳрамонлар, асосан ижобий қаҳрамонлар тили орқали ифодаланади, уларнинг турмуш тарзига кўчирилади.

Маълумки, оилавий ҳаёт психологиясида оила қуриш мотивларини урта асосий турга ажратишади. Булар қуйидагилар:

1. Севги-муҳаббат ҳислари натижасида.
2. Стереотип асосда.
3. Манфаатли (ҳисобли) равишда.

Абдулла Қодирий кўпроқ эмоционал - қадриятли, яъни севги-муҳаббат асосида оила қуриш ҳақидаги қарашларини илгари суради. Ушбу фикрни исботлаш учун бевосита ёзувчи асарларига мурожаат қиламиз. Мисол учун, «Ўткан кунлар» романининг «Отабек Юсуфбек ҳожи ўғли» бобида марғилонлик Зиё шоҳичининг ўғли Раҳмат қуйидагича фикр билдиради: «Уйланишдек нозик бир иш дунёда йўқдир. Уйлангач хотининг таъинига мувофиқ келса, бу жуда яхши; йўқса, бунчалик оғир гап дунёда бўлмас». Отабек унга кўшимча қилиб шундай дейди: «...оладирган хотинингиз сизга мувофиқ бўлиши баробарида эр ҳам хотинга мувофиқуттаъб (таъбга мос, мувофиқ) бўлсин».

Ёзувчи маълум даврлардаги жамият ҳаётидаги турғунлик, жаҳолатнинг ҳар хил ижтимоий табақа вакиллари турмушига таъсирини кўрсатиб беради. У қоқоқ жамият нафақат зулми билан фарқланишини, балки даврга мувофиқ қоқоқ урф-одатлар яратиб,

кишилар психологиясида турғунлашиб қолган белгиларни мустаҳкамлашини, бу урф-одатлар, турғун психологик белгиларнинг эса жамият ўтказаятган зулмни оқлашга хизмат қилишини акс эттиради. Худди шундай қолюқ жамият яратган қолюқ урф-одатлардан бири кўшхотинлик, хотин устига хотин олиш эди.

Кўриниб турибдики, асар бошиданоқ адибнинг севги-муҳаббат асосида оила қуриш ва кўшхотинлик, феодализм даврида хотин-қизларга паст назар билан қараш, уларга ваҳшийларча муносабатда бўлишга нисбатан тутган позицияси аниқ-равшандир.

Оила, таъбир жоиз бўлса, кишининг ҳаёт йўли, фаолияти бошла-надиган энг биринчи жамоа саналиб, инсон илк бор инсонни шу ерда кўради, у ҳақда тушунча, тасаввурга эга бўлади. Оилада, аввало, бола учун энг яқин кишилар, унинг ота-онасидир. Шунинг учун ҳам боланинг хулқ-атвори, характери, одат ҳамда кўникмалари оилада шаклланади. Чунки оила ўз аъзолари билан узлуксиз ўзаро таъсир этиб, унинг фаолияти, юриш-туришини назорат этиб боради.

Ўзбек оилаларидаги ўзаро ҳурмат, эҳтиром, ота-онага эъзоз, фарзандларга меҳр-шафқат ва кичикларга иззат-икром кишини баркамол инсон, мукамал шахс сифатида шакллантирадиган, ахлоқий ва маънавий жиҳатдан гўзал ҳамда етук қиладиган, инсоний фази-латларни ривожлантирадиган қадриятлар бўлиб ҳисобланади. Ва бу қадриятларнинг мазмун-моҳияти фарзандлар онгига дастлаб оилада сингдирилади.

Жамиятда оила доим ҳам муҳаббат асосига қурилавермайди. Урф-одат, шароит тақозоси, ота-она орзуси билан ҳам оила ташкил топиши мумкин. Ота-оналар фарзандлар орқали келажак авлоднинг, наслнинг давомийлигини таъминлайдилар, яъни оиланинг репродуктив функцияси намоён бўлади. Ота-она ҳар қандай шароитларда ҳам фарзандлари олдидаги ўз вазифа ва мажбуриятларидан воз кечиши мумкин эмас. Абдулла Қодирий назарида оила – муқаддас макон. Оилани ташкил этувчи кишиларнинг дунёқараши, савияси, фикр-қизиқишлари, интилишлари бир-бирларига мос келмай қолган тақдирда ҳам оилани бузиш катта гуноҳ ҳисобланади. Чунки бу ўз навбатида оиладаги фарзандлар тақдирига, бахт-саодатига, улар руҳиятига, шахс камолотига салбий таъсир қиладиган ижтимоий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Оилада эр-хотин орасидаги муносабатлар ўз характерига кўра,

- | | |
|---------------|----------------|
| а) авторитар; | б) демократик; |
| в) либерал; | г) аралаш |

кўринишда бўлиш эҳтимоли бор.

Ёзувчининг эр билан хотин орасидаги ўзаро муносабатлар демократик тамойилга асосланиши тўғрисидаги қарашлари Отабек - Кумуш, Юсуфбек ҳожи - Ўзбек ойим, Анвар - Раъно, Мирзакарим қутидор - Офтоб ойим, Уста Алим - Саодат, Султонали - Рузвонбиби, Сафар бўзчи - Тўхтабиби сингари қаҳрамонлар оиласидаги шахслараро муносабатлар ифодасида кўринади.

Ўзбек оиласига хос бўлган этнопсихологик хусусиятлардан бири эрнинг оилада етакчилик вазифасини бажаришидир. Абдулла Қодирий ҳам эрнинг, эркак кишининг оиладаги етакчилик функциясини ёқлайди. Масалан, Офтоб ойимни тасвирлар экан, ёзувчи уни «юзидан мулойимлик, эрига итоат, тўғрилиқ маънолари томиб турган хотин» сифатида акс эттиради.

Оилавий муносабатларда, умуман ижтимоий муносабатларда ҳар бир шахс гуруҳдаги ўз статуси, мавқеи, мақомидан келиб чиққан ҳолда муомала, муносабатга киришади.

Оила жамоа шаклидаги ижтимоий-психологик тузилма бўлганлиги боис, ёзувчи романларида ўзбек оиласининг психологик қиёфасини тасвирлаб бера олган. Шунингдек, асарларда ўзбек оиласидаги шахслараро муносабатлар иерархик тузилишга эга бўлиб, бу гуруҳ аъзоларининг мавқеига (статусига), ёшига боғлиқ равишда амалга оширилиши акс эттирилади.

Ижтимоий психологияда оилага жамиятнинг асосий бўғинларидан бири сифатида қаралади. Шахс шаклланишида оиладаги муҳитнинг таъсири, аҳамияти юқори эканлиги, шу билан бирга, оилада ихтилофлар, низоларнинг юзага келиши ёхуд ижтимоий-психологик муҳитнинг бузилиши шахслараро муносабатлар хусусиятларига таъсир қиладиган ҳолат ва вазиятларга олиб келиши мумкин.

Қаҳрамонлар характеридаги этник хусусиятлар ўз навбатида ахлоқий хислатларни тақозо этиши ва улар ўртасида боғланиш ижтимоий-психологик, шахс психологияси нуқтаи назаридан муқаррар эканлигини кўрсатади. Эрақнинг мавқеи оиланинг яхлит мавқеини, психологик муҳитнинг бир маромда туришини таъминлайди, оилада болалар камолоти, эр-хотин ўртасидаги, фарзандлар билан муносабатни тўғри йўлга қўйиш оила қадриятларини белгилашнинг муҳим шарти сифатида қолаверади.

Умуман олганда, ўзбек халқининг оилавий масалалар билан боғлиқ узоқ даврлар мобайнида шаклланган миллий психологик қиёфаси ўз мазмунини турли мотивлар таъсири доирасида намоён қиладеради. Ўзбек этносининг кундалиқ турмушида ҳам бу жиҳатлар кузатилади. Бу ҳол нафақат бадий адабиёт намунасида, балки бугунги кун реал ўзбек оиласини қуриш билан боғлиқ жараёнларда ҳам гавдаланади.

Оила шахснинг ғоявий, сиёсий, иқтисодий қарашларини шакллантирувчи, теварак-атрофга, дунёга муносабатлари тизимини, яъни дунёқараши, эътиқоди, эҳтиёжлари, қизиқишлари, идеаллари, мотивлари, ҳаётий мақсади йўналишини белгиловчи жамиятнинг энг кичик бўғини сифатида муҳимдир.

Оила ижтимоий-тарихий тараққиёт жараёнида турли анъана, маросим, урф-одат, расм-русумларни вужудга келтирганки, булар жамиятнинг ривожланишига, шахснинг ҳар томонлама, жисмоний, маънавий жиҳатдан камолотга эришишига, унинг ҳаёт тарзига ўз ижобий таъсирини ўтказиб келган. Оиладаги соғлом, ижобий психологик муҳит, оила аъзолари ўртасидаги эмоционал яқинликдан фарзандларда ота-онага, қариндош-уруғларга нисбатан ҳурмат, меҳр-оқибат сингари энг юксак, эзгу хислатлар тарбияланади, инсоний фазилатлар шаклланади.

Олимларнинг таъкидлашларича, кишининг характери, дунёқараши ижтимоий меҳнат фаолияти таъсирида, тарбия ҳамда ҳаёт тарзининг маҳсули сифатида таркиб топади. Шахснинг йўналишлари-эҳтиёжлари, мотивлари, қизиқишлари, идеаллари, иштиёқи характернинг мазмунини ташкил этади. Худди мана шулар кишининг ижтимоий воқеа ва ҳодисаларга, жамиятга, жамоага, бошқа кишиларга нисбатан муносабатлари хусусиятини белгилайди. Шахсий мотивлар эса жамият, синф, жамоа томонидан ҳал қилиниши лозим бўлган ижтимоий эҳтиёжлар, муаммолар ва вазифаларнинг шахс (ижодкор) томонидан ўзлаштирилиши, ўрганилишида акс этади.

Умуман олганда, муайян халққа, миллатга хос бўлган бадий адабиёт ўша халқнинг, шу билан бирга ёзувчининг миллий психологик хусусиятларини аниқлашда катта аҳамият касб этади. Чунки инсонларнинг таъб ва дидлари, характери, ҳис-туйғулари, интилишлари ижтимоий-иқтисодий, тарихий-маданий шарт-шароитларда шаклланади, ривожланади. Бадий асар мазмунида акс этган урф-одат, ахлоқ-одоб, шахслараро муносабатлар меъёрларига доир тасаввур ва тушунчалар халқнинг руҳий ҳолати, кишиларнинг анъанавий, этнопсихологик хусусиятлари, маиший турмушига оид билимларни, ахборотларни ўзлаштириб олишга имкон яратади.

Ўзбек оиласи Шарқ оилаларидан бири бўлиб, уларга хос умумий хусусиятлар ва ўзига хос миллий, ҳудудий ижтимоий-психологик белгилар билан тавсифланади.

Шарқ оилалари, шу жумладан, ўзбек оиласига хос бўлган қуйидаги хусусиятлар мавжуд:

биринчидан, оилада эркак мавқеининг устунлиги;

иккинчидан, оила аъзолари орасида ёшига, жинсига, оиладаги мақоми (бува, буви, ота, она, ўғил, қиз, қайнона, қайнота, қайинсингил, қайинопа, овсин, келин, ака, ука, опа, сингил ва ҳоказо)га кўра аниқ ифодаланган ва қатъий амал қилинадиган иерархиянинг мавжудлиги;

учинчидан, анъанавий оилаларда фарзандлар учун ота-она, айниқса, ота обрўсининг юқорилиги;

тўртинчидан, серфарзандлик, болажонлик, ёши улуғ авлод вакиллари хурмат қилиш каби сифатларнинг юқори даражада ифодаланиши;

бешинчидан, абхаз, осетин, қабардин-болқор сингари халқларга ҳам хос бўлган, хурмат юзасидан ота-онаси ва катта ёшдаги яқинлар олдида боласига меҳрини очиқ ифода этмаслик, ота томонидан ёш боласини одамлар олдида қўлга олмаслик, фарзандини кўтармаслик, у билан ўйнамаслик каби жиҳатларнинг бугунги кунда кўпчилик анъанавий ўзбек оилаларига ҳам хослигини кўришимиз мумкинлиги (бу билан эркаклар ўзларининг ҳиссий турғунлигини, ортиқча ҳиссиётга берилмаслигини, ҳақиқий эркак шахсига хос хислатларга эга эканлигини намойиш қилишга ҳаракат қилишади);

олтинчидан, оиладаги муносабатларнинг вертикал характерга эга эканлиги, яъни аёлнинг эрга, фарзандларнинг ота-онага, уканинг акага, сингилнинг опага бўйсунishi.

Юқоридаги сингари хусусиятларни нафақат ўзбек оиласида, балки қорақалпоқ, тожик, туркман, қозоқ, қирғиз, корейс ва япон оилаларида ҳам кузатишимиз мумкин. Шу билан бирга, ҳар бир миллат оиласида ўзига хос ижтимоий-психологик, этнопсихологик жиҳатлар ҳам мавжуд.

Мисол учун, ҳатто бир ўзбек миллатига мансуб бўлган Тошкент ва Урганч шаҳар аҳолиси оилалари орасида бир-биридан фарқ қиладиган талайгина хусусиятлар кўзга ташланади. Булар ҳудудий хусусиятлар ҳисобланади. Ҳудудга хос хусусиятлар фақат урф-одат, анъана, маросим, қадриятларда эмас, балки халқ миллий психологиясида, менталитетида, шахсга хос психологик сифатларда ҳам ўз ифодасини топган. Масалан, Қашқадарё вилоятидаги ўзбеклар билан Фарғона вилояти ўзбеклари менталитети орасида етарли даражадаги фарқларни кўришимиз мумкин. Булар ўз-ўзидан оилавий ҳаётда ҳам ўз ифодасини топади.

Хўш, ўзбекларга, аниқроғи, уларнинг оилаларига хос бўлган хусусиятлар нималардан иборат?

Россия Федерациясида ёшлар вояга етиб, оила қуриш масаласи долзарб аҳамият касб этганда, улар бир-бирларини, яъни ўз идеали,

талаб ва эҳтиёжларига мос келадиган кишисини интернет, турли танишув хизматлари, махсус телевизион кўрсатувлар воситасида, турли клублар, дискотекаларда топишга ҳаракат қиладилар.

Ўзбекларда эса бу масала нисбатан тез ва осон ҳал қилинади.

Ёшларнинг маълум қисми ўз қалбига яқин бўлажак умр йўлдошини бирга ўқиш ёки меҳнат қилиш жараёнида (иш жойларида), баъзилари тўйлар ёки турли маросимларда, тадбирларда учратадилар.

Аксарият ёшлар эса (нафақат ёшлар, балки катта ёшли кишилар ҳам) муаммони қадимдан фаолият юритиб келган «совчилик институти» ёрдамида ҳал қиладилар.

Совчилар ҳар бир ёш учун унинг ижтимоий хусусиятлари (ёши, маълумоти, яшаш ҳудуди, ота-оналарининг келиб чиқиши ва жамиятда тутган ўрни, оиланинг моддий таъминланганлик даражаси), наслий жиҳатлар ва бошқаларни ҳисобга олган ҳолда тенгини топишга ҳаракат қилишади.

Совчилар ёш оилаларда юзага келиши мумкин бўлган фарзандлар саломатлиги билан боғлиқ муаммоларнинг олдини олиш мақсадида бўлажак келин-куёвларнинг бува-бувилари, ота-оналари, ака-ука, опа-сингиллари, яқин ва узоқ қариндош-уруғлари орасида наслий йўл билан ўтадиган касалликларга учраганлар (шизофрения, тутқаноқ, руҳий касалликлар, клептомания ва ҳ.к.) бўлган бўлмаганлигини аниқлашга ҳаракат қиладилар. Яъни, бўлажак оила наслий илдизларининг «бақувватлигини» ўрганишга уринадилар.

Бу ҳозирги кундаги никоҳдан олдин ёшларни тиббий кўриқдан ўтказиш жараёнига ўхшаб, унинг қадимдан анъанавий тарзда совчилар фаолиятида қўлланиб келинган шакли, дейиш мумкин. Айни пайтда эса ёш ўзбек оилаларининг аксарияти совчилар воситасида юзага келяпти.

Аслида ўзбек халқининг урф-одатларига кўра ҳеч бир никоҳ совчиларсиз юзага келмайди. Ҳатто, ёшлар бир-бирларини ўзлари учратиб, севги-муҳаббат асосида оила қураётган бўлсалар-да, бу жараёнда албатта совчилар иштирок этишади, аммо бунда улар юзага келиши муқаррар бўлган оилани формал равишда урф-одатга кўра расмийлаштиришда қатнашадилар, холос.

Хуллас, ўзбек оилаларига хос бўлган миллий психологик хусусиятлардан бири – бу оилаларнинг асосан совчилар воситасида вужудга келишидир.

Ўзбек оиласига хос бўлган этнопсихологик хусусиятлардан яна бири ёшлар оила қураётганда, ўзларига турмуш ўртоғини танлаётганда ота-оналар таъсирининг кучли бўлишидир.

Турмуш ўртоқликка номзод бўлган шахсга ота-она томонидан қўйилган баҳо, улар томонидан берилган тавсифнома, фикр-мулоҳазалар, тавсиялар ёшлар тақдири учун катта аҳамиятга эгадир. Маълум гуруҳ ёшлар бу масалани ҳал этиш ва бир қарорга келишни тўлиқ равишда ота-оналарига топширадилар. Ғарб оилаларида эса умуман бундай ҳолни учрата олмайсиз.

Турмуш ўртоғини танлашда ёшлар ўз ота-оналарига қулоқ солишлари, улар маслаҳати билан иш кўриш ва оила қуриш қарорига келишнинг ижобий томонлари кўп бўлса-да, салбий жиҳатлари ҳам йўқ эмас. Албатта, ота-она фарзандига нисбатан катта ҳаёт тажрибасига эга бўлиб, улар агар масалага жиддий ёндашган, бўлажак куёв ёки келинини ҳар томонлама ўрганган бўлса, хато қилиш хавфи камроқ бўлади.

Масаланинг салбий томони шундаки, ёш оилада табиий равишда низо бўлиши муқаррардир. Бундай ҳолатларда ёшларнинг маълум бир қисми оилани сақлаб қолиш билан боғлиқ масъулиятни ўз зиммаларига олмайди. «Ким маслаҳат берган бўлса, ўша одамлар (ота-оналар) жавоб бераверишсин, ўзлари пиширган ошни ўзлари ичишсин» позициясини эгаллашади. Бу жиҳат совчилар орқали юзага келадиган оилаларда тез-тез учраб турадиган ҳолдир.

Натижада арзимаган нарсалардан чиқадиган низоларни тезда бартараф этиш ўрнига уни чуқурлаштириб, оиланинг бузилишига олиб келишади. Аслида эса оиланинг барбод бўлишига ёшларнинг оилавий ҳаётга тайёр эмаслиги, оилавий ҳаёт ҳақидаги тегишли билим, ахборот, маълумотлардан беҳабарлиги, керак пайтда сабр-чидамни намоён этолмаслиги ва масъулиятсизликларини сабаб қилиб кўрсатиш мумкин.

Шарқ оилалари, жумладан ўзбек оилаларига хос яна бир этнопсихологик хусусият – бола тарбиясига бўлган муносабат ва масъулиятдир. Ғарб оилаларида бу асосан ота-она зиммасида бўлса, шарқона ва ўзбек оилаларида бола тарбиясига нафақат ота-она, балки маҳалла, қўшнилари, жамоа, қариндошлар ҳам ўз ҳиссаларини қўшадилар ва барча бола тарбияси учун озми-кўпми ўзини масъул деб ҳисоблайди. «Бир болага етти қўшни ота-она» ҳикмати юқоридаги фикрларни тасдиқлайди.

Жамоа бўлиб яшаш, жамоадан ажралмаслик, бамаслаҳат иш кўриш урф-одатларимизга ҳам сингиб кетган бўлиб, «Бўлинганни бўри ер, ажралганни айиқ ер» мазмунидаги мақоллар ҳам буни исботлайди. Айрим ўзбек таомлари, масалан, сумалак, норин, ҳалим кабиларнинг жамоа бўлиб тайёрланишида кишиларнинг бир

мақсад асосида бирлашишлари ётиб, мазкур жараён одамларда жамоавийлик, аҳиллик, уюшганлик, меҳр-оқибат хислатларини таркиб топтириш, ривожлантиришга хизмат қилади.

Эътибор беринг. Ўзбекларда тўйми, азами ёки бирор маросимми, кўпчилик бирлашиб иш қилишади. Тадбирни қачон ўтказишни маҳалла билан биргалиқда режалаштиришади. Таъзия ҳолатларида маҳалла фаоллари вафот этган кишининг яқинларига йўл-йўриқ кўрсатишади, ўзлари ҳам зарур юмушларни бажаришга кўмаклашишади.

Шу сабабли бирор киши муайян фаолият турида (спорт, санъат, ижод, фан, тадбиркорлик ва ҳоказо) маълум бир муваффақиятларга эришса ёки юқори лавозимларга кўтарилса, кўпчилик уни «менинг синфдошим», «қўшним», «курсдошим», «маҳалладошим», «ҳамкас-бим», «ҳамшаҳарим», «юртдошим» деб таърифлаб, ўша инсон билан ғурурланадилар. Баъзан унинг акси ҳам ҳаётда учрайди, яъни, киши ёмон хусусиятлари билан ном чиқарган бўлса, ҳеч ким унинг номини ҳам тилга олгиси келмайди.

Шунинг учун шахс бирор ножўя иш қилишдан олдин «Маҳаллам нима дейди?», «Қўни-қўшни нима дейди?» деган саволларни ўзига бериб, ёмон, нотўғри йўлларга киришдан сақланади.

Бу ҳолатни эса ўзбек оиласига мансуб бўлган *ижтимоий назорат* сифатида баҳолаш мумкин.

Ижтимоий назорат шахснинг тарбиясида, хулқ-атворида, одамлар билан бўладиган мулоқоти, муносабатида катта аҳамиятга эгадир.

Шу жумладан, у оила аъзоларининг тўғри йўл тутишида, мақсадга мувофиқ ҳатти-ҳаракатларни амалга оширишида тинч-тотув, аҳил-иноқ яшашида оиланинг мустаҳкам бўлишида ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

Шарқ оилаларига хос ҳамда ўзбек оиласида кучли даражада ифодаланган миллий психологик хусусиятлардан яна бири оила аъзоларининг оилада тутган мавқеи ва улар орасидаги ўзаро муносабатлар характеридир.

Булар сирасига қуйидагиларни киритиш мумкин.

Ота-онанинг оиладаги ўрни, оилада ота-онанинг улуғ зотлар сифатида қадрланиши, уларга кўрсатиладиган чексиз ҳурмат-эҳтиром, иззат-икром, ота-она учун фарзандларнинг ҳар нарсага тайёрлиги ўзбек оилаларига хос бўлган хусусиятлардан ҳисобланади.

«Падари бузруквор» ҳамда «волидаи муҳтарама» каби сифатлар билан улуғланадиган ота-онанинг шарқ оилаларида, жумладан, ўзбек оиласида тутган ўрни, фарзандлар устидаги ҳақи, фарзанд ва ота-она орасидаги муносабат ислом динида қандай ифода этилиши

«Бахтиёр оила» китобида Шайх Муҳаммад Содиқ Муҳаммад Юсуф томонидан ҳадис ва ривоятлар воситасида мукаммал ва ибратли баён этилган.

Ота-оналар фарзандларига бирор-бир иш буюрганларида ёшлар ўйламасдан берилган вазифага ўзларининг салбий муносабатлари, ҳис-туйғуларини «уфф» дейиш билан ифодалашлари эҳтимоли бўлади. Бу уч ҳарфдан иборат ундалма маъносини англаган ва фарзанди юзидаги ифодани кўрган ота-оналар қаттиқ ранжийдилар, боласидан хафа бўлиб, буюрган ишларини ўзлари бажаришга ҳаракат қиладилар.

Тез-тез «уфф» дейдиган фарзанд унинг ота-онасига қай даражада қаттиқ ботишини, уларнинг шу вақтда ўз фарзандидан ўта норизолигини хаёлларига ҳам келтиролмайдилар. Баъзилар эса онгли равишда ортиқча меҳнат қилмаслик учун бу сўзни атайлаб кўп ишлатадилар. Иккиси ҳам шарқона тарбия мезонларига кўра ўта одобсизлик, ота-онага нисбатан ҳурматсизлик, фарзандлик бурчини англамасликдир.

Кекса ота-онаси олдида ўз норозилигини бу тахлитда билдириш (уф тортиш) ота-онанинг тинчлигини бузади, фарзанди ҳақида хавотирланишини оширади, «боламнинг муаммолари кўпайиб кетибди, болам қийин аҳволга тушибди» деган фикрларга келишига, қайғуриш ҳислари ошишига сабаб бўлади. Мазкур ҳолатлар эса қарияларнинг психосоматик ҳолатига, уларнинг саломатлигига салбий таъсир кўрсатади.

Фарзандларнинг ота-онага яхшилик қилиши борасида ислом динида ҳам батафсил ҳукмлар берилган бўлиб, уларни таҳлил қилиш шарқ, мусулмон давлатлари оилалари хусусида мукаммалроқ тасаввурга эга бўлишга ёрдам беради.

Улар қуйидагилар:

1. Ота-онанинг кўрсатган иноятларига шукур қилиш (фарзанд ота-онасидан уни дунёга келтиришгани, парвариш қилганлари, вояга етказганлари, таълим-тарбия берганлари ҳамда бошқа яхшиликлари учун миннатдор бўлиши керак).

2. Ота-онадан жирканмаслик ва уларга беҳурматлик қилмаслик.

3. Ота-онага меҳрибонлик қилиш.

4. Ота-она олдида изн, рухсат сўраб кириш.

5. Ота-онани фарзандлари ўринларидан туриб, кутиб олишлари.

6. Ота-онани исмлари билан атамаслик, улардан олдин юрмаслик ва ўтирмаслик.

7. Ота-она олдиларига кирганда салом бериш, чиққанда хайрлашиш.

8. Ота-онани энг чиройли, ёқимли лафзлар ила чақириш.
 9. Ота-оналарининг барча амрларига (агар у ота-она манфаатига зид бўлмаса) итоат қилиш.
 10. Ота-онанинг олдига кирганда уларнинг рухсати билан ўтириш.
 11. Ота-она билан бирга ўтирганда уларнинг олдидан рухсатсиз чиқиб кетмаслик.
 12. Ота-онанинг муҳаббатини қозонган кишиларга ҳурмат-эҳтиром билан муносабатда бўлиш.
 13. Ота-онага ҳадялар бериб туриш, нафақасини яхшилаш, уларни сўрашга муҳтож этмай ёки миннат қилмай иззат кўрсатиш.
 14. Фарзанд ота-она хизматида доимо шай туриши, ҳатто мушрик¹ бўлсалар ҳам уларнинг розилигини топиш, яъни мушрик ота ёки онага иқтисодий ёрдам бериб, яхши гапириб, ҳурматини жойига қўйиш.
 15. Ота-она обрўсини ҳимоя қилиш ва уларнинг обрўсизланишларига йўл қўймаслик.
 16. Ота-онани хурсанд қилиш чораларини кўриш.
 17. Ота-онасининг мол-мулкини асраб-авайлаш, муҳофаза қилиш ва уларнинг рухсатсиз бирор нарса олмаслик.
 18. Ота-онага роҳатбахш, улар ҳузур қиладиган шароитни ҳозирлаш.
 19. Ота-онадан олдин таомга қўл узатмаслик.
 20. Ота-онанинг олдиларида оёқ узатмаслик.
 21. Ота-онадан юқорига ўтирмаслик, барча ишларда улардан маслаҳат сўраш, насиҳатларини қабул қилиш, фикр ва маслаҳатларини инобатга олиш, тажрибаларидан фойдаланиш.
- Шарқ оилаларидан бири ҳисобланмиш ўзбек оиласига хос бўлган хусусиятлардан яна бири оилада аксарият ҳолларда етакчилик, яъни раҳбарликнинг эркак киши зиммасида эканлигидир. Ушбу жиҳат эса, юқорида таъкидланганидек, Шарқ ва Ғарб оилалари орасидаги асосий фарқлардан бири ҳисобланади.
- «Оилада раҳбарлик нима учун асосан эркаклар зиммасига юклатилган?» деган саволга шундай жавоб бериш мумкин.
- Эркаклар табиатан, жисмоний жиҳатдан аёллари ва фарзандларини ҳимоя қила оладилар ва шу билан бирга оилани иқтисодий жиҳатдан таъминлаш ҳам уларга юклатилган вазифалардан бири ҳисобланади.
- Аёллардан фарқли равишда эркаклар ҳиссиётга камроқ берилдилар, назоратдан чиқишга интилган ҳиссий ҳолатларини ақл-идрок ила тўғри йўналтиришга аёлларга нисбатан кўпроқ қодир бўладилар.

1. Мушрик – Аллоҳга ширк келтирган, уни инкор этган.

Юқоридаги фикрлар эркак шахсини улуғлаш ёки барча ўзбек оилаларида раҳбар эркак киши бўлиши шарт, деган фикрни тарғиб қилиш мақсадида келтирилмаяпти. Балки, бу реал ҳаётда мавжуд ҳолатларни психологик жиҳатдан асослашга уринишдир.

Бугунги кунда жамиятда, шу жумладан, оилада ижтимоий-иқтисодий жиҳатдан катта ижобий ўзгаришлар бўлаётган ва табиий равишда ҳаёт тарзимиз ҳам давр талаби асосида ривожланиб, юксалиб бораётган бир пайтда ўзбек оилаларидаги етакчилик масаласини ҳар бир эркак ва аёл ўз жуфти ҳалоли билан ўзлари ҳал қилгани маъқул.

Шу билан бирга мураккаб, ўта масъулиятли ҳисобланган, оила мустаҳкамлигини таъминловчи мезонлардан бири бўлмиш раҳбарлик-етақчилик масаласини оила манфаати нуқтаи назаридан аниқлаштириб олишда ёшлар халқ педагогикаси, халқимизнинг, ота-оналари ва яқин қариндошларининг тажрибасига таяниб, оила психологияси фани, шу соҳа мутахассислари маслаҳатлари асосида иш кўрсалар, оилавий ҳаётда кўп ҳолатда ўзларини хатолардан сақлаган бўлардилар.

Оилавий ҳаёт меҳр-муҳаббат ва нафратдан, бахт ва азоб-уқубатдан, психотерапевтик ва психоген омиллардан, ўта ширин ва аччиқ дамлардан, қалбга малҳам бўлувчи ва ҳаётни заҳарловчи, ижодга илҳом берувчи ва инсон ҳафсаласини пир қилувчи ҳолатлардан, айримларга ғурур, шон-шухрат, хурсандчилик, бошқаларга иснод, ғам, қайғу келтирувчи кунлардан иборат тақдир жараёнидир. Оилавий ҳаётда авлодлар, ота-оналар, яқин дўстлар тажрибаси асосида яқинларнинг тинчлиги ва хотиржамлигини сақлашга интилиш, уларга имкон доирасида бахтли дамларни кўпроқ инъом қилиш, ақл-идрок билан йўл тутиш, оилани мустаҳкам этишга бор кучни сарфлаш инсоннинг ноҳуш вазиятларга тушишдан асровчи омиллардандир.

Оилавий ҳаёт, бу – таъбир жоиз бўлса, бамисоли йўл белгиларига тўла узоқ тақдир йўлидир. Йўл кенг, равон бўлса уловни бошқараётган ҳайдовчи ҳаракат тезлигини ошириши мумкин бўлганлиги сингари, хавфли бурилишлар, кўтарилиш ва кескин пастга тушишлар вазиятида тезлик пасаяди, айрим пайтларда тўхтаб ўтишга тўғри келади.

Тақдир йўлининг айрим жойларида тош тушиши, қор кўчиши хавфи мавжудлигини ҳам ёддан чиқармаслик зарур.

Шарқ оиласи бўлмиш ўзбек оиласига хос хусусиятлардан навбатдагиси фарзандлар орасидаги муносабатлардир.

Фарзандлар орасида ҳам аниқ иерархия (бир-бирига бўйсунуш) яққол ифодаланган. Иерархик тузилмада асосий мезон болаларнинг ёши ҳисобланади. Тўнғич фарзанд ука ва сингилларига бошчилик

қилади. Уларнинг тарбияси ва парваришида ота-онага биринчи ёрдамчи ҳисобланади. Шу сабабли ота-она уйда бўлмаган вақтда ука-сингилларига ва уйга қараш, уй ишларини бажариш масъулияти катта ёшли фарзанд зиммасига юклатилади. Укалари, сингилларининг болалик юзасидан қилган шўхликлари учун ҳам ота-она олдида биринчи фарзанд жавоб беради, баъзан тегишли жазосини ҳам олади.

Шарқ оилаларига хос хусусиятлардан бири оилада ўғил фарзанднинг кутилиши, эркак шахсининг устунроқ идрок этилиши бўлиб, аслида масаланинг моҳияти фарзанднинг ўғил ёки қизлигида эмас, балки жинси қандай бўлишидан қатъи назар боланинг саломатлиги, ақлий салоҳияти, наслий дастуридадир. Айнан шулар боланинг ким ва қандай инсон бўлишини белгилайди.

Болалар улғайиб, вояга етиб, ота-она оиласидан бирма-бир «учирма» бўладилар. Қизлар турмушга чиқиб, эрларининг авлодини, наслини, шажарасини давом эттирадилар. Ўғил болалар уйланиб, ота-онадан алоҳида яшайдилар ва урф-одатга кўра ота-оналари билан кенжа фарзанд қолади.

Фарзандлар улғайиб ҳар бири оилали бўлганда ҳам бир-бирларига (эҳтиёж бўлса) моддий ва маънавий ёрдам бериб, бир-бирларини қўллаб-қувватлайдилар. Фарзандларнинг ўзаро шундай муносабатда бўлиши лозимлиги муқаддас китобларда, ҳадисларда, ривоятларда ҳам ўз ифодасини топган. Аммо ҳаётда доимо ҳам шундай бўлавермайди. Шоли курмаксиз бўлмагани каби айрим оилаларда ака-ука, опа-сингилларини тан олмайдиган, ўз яқинлари муваффақиятини кўра олмайдиган, ота-она меросини талашиб, жиноятга қўл урадиган, ҳасадгўй, хасис, жоҳил инсонларни ҳам учратиш мумкин.

Юқоридагиларни умумлаштириб, хулоса қилинадиган бўлса, ўзбек оилаларига хос этнопсихологик хусусиятларни қуйидагича кўрсатиш мумкин:

1. Оилада аниқ иерархия бўлиб, у вертикал тарзда намоён бўлади. Ҳар бир оила аъзоси ўз ўрнини, кимга бўйсунини, ким кимга масъул эканлигини, ўз мавқеини аниқ тасаввур қилади. Бу вертикал иерархия оила аъзоларининг ҳуқуқини чекламаган ҳолда улар орасидаги муносабатларнинг тартибли бўлишига хизмат қилади.

2. Аксарият оилаларда эркак (эр, ота) етакчилик (раҳбарлик) қилади. Раҳбарлик билан боғлиқ барча вазифалар унинг зиммасида бўлади. Оилада эрнинг етакчи бўлиши аёл кишини талайгина ортиқча ташвишлардан халос қилади, болалар тарбияси билан кўпроқ шуғулланишга янада қулай имкон яратади.

3. Оилада ёши улуғлар (бува, бувилар)га ота-она, фарзандлар, келинлар, неваралар катта ҳурмат ва эҳтиром билан муносабатда бўладилар.

4. Оилада боланинг тутган ўрни, аҳамияти каттадир. Шу сабабли ҳам онанинг саломатлиги изн берса, фарзанд кўриш чекланмайди. Тўй, маросимларга ота-оналар имкони борича болаларининг иштирокини таъминлашга ҳаракат қиладилар, меҳнат таътилида ором-гоҳларда фарзандлари билан дам олишга интиладилар.

5. Ота-онага бўлган ҳурмат ва улар олдидаги фарзандлик бурчи ёшларда етарли даражада шаклланган бўлади.

6. Оила аъзоларининг хулқ-атвори нафақат ота-она балки маҳалла-қўй, қўни-қўшни, яқин қариндошлар томонидан ижтимоий назорат кўринишида кузатиб борилади. Ушбу ҳолат оиланинг барча аъзолари, фарзандлар ва ота-оналарнинг хулқий ва ахлоқий сифатларини тўғри йўналишга солиб туради.

7. Оиладаги болалар тарбиясида, уларнинг маънавий камол топиши, ўзига тўғри келадиган касб-хунарни танлаши, маълумотли, маданиятли бўлишида ота-онадан ташқари тўнғич фарзандларнинг ҳам ҳиссаси катта бўлади. «От изини той босар», «Араванинг олдинги ғилдираги изидан кейингилари юради» каби ҳикматли сўзлар юқоридаги фикрларнинг тасдиғидир.

8. Оиланинг юзага келишида ота-онанинг маслаҳати ва совчилар ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

9. Ўзбек оиласида барча фарзандлар мустақил бўлиб, уй-жой қилиб чиқиб кетишгач, ота-она билан одатда кенжа фарзанд яшаб қолади.

10. Қариндошлар орасидаги никоҳ мақсадга мувофиқ эмаслигига қарамасдан, ўзбек оилаларида яқин қариндошлар орасидаги никоҳлар тез-тез учраб туради.

3. Қорақалпоқ оиласининг этнопсихологик тавсифи

Қорақалпоқ оиласи шарқ оилаларидан бири бўлиб, шарқона оилаларнинг ўзига хос хусусиятларини ўзида ифода этади.

Шу билан бирга, унинг ўзига хос қуйидаги жиҳатлари ҳам мавжуд:

1. Оила юзага келаётганда номзодларнинг уруғига катта эътибор бериш, ўз уруғидан қиз олмаслик, ўз уруғига қиз бермаслик удуми мавжуд. Агар ёшлар бир-бирларини севиб қолсалар ҳам, бир уруғдан бўлсалар, ўзаро ака-сингил ҳисобланиб, оила қурмайдилар.

Ушбу хусусият қариндошлар орасидаги никоҳнинг олдини олиш, қариндошларнинг оила қуришига йўл қўймаслик ва нуқсонли

болалар дунёга келишининг олдини олишга қаратилган бўлиб, кўп миллатларга, шу жумладан, ўзбекларга намуна бўлиши мумкин.

2. Навбатдаги ўзига хос хусусиятлардан бири келинни олиб қочишдир. Қизни олиб қочиш унинг розилиги билан бўлади. Бу аслида ҳақиқий олиб қочиш бўлмасдан, урф-одатга амал қилишдир. Қизнинг розилигисиз олиб қочишлар камдан-кам ҳолларда бўлса-да, аммо бугунги кунда ҳам учраб туради.

3. Қизнинг розилигига қарамай олиб қочиш асосида аксарият ҳолларда, йигитнинг шахсий сифатлари ётади. Яъни, бундай йигитларда қизлар билан муомала қилиш, мустақил танишиш, қизни кўнглини топиш, унга ёқиш, ўзига нисбатан қиз бола қалбида меҳр уйғотиш малакалари етишмаслиги, қизлар билан бўладиган мулоқот маданиятининг қуйи савияда эканлиги билан тавсифланади.

Бундай ҳолатлар аксарият ҳолда никоҳнинг мустақил бўлишини таъминлай олмайди. Нима учун бу одат бугунги кунда ҳам қорақалпоқларда кенг тарқалган тарзда ўзини намоён қилади?

«Олиб қочиш асосида ота-оналарнинг (кўпинча қиз томонни) рози бўлмаганлиги ётади» деган жавобни кўпгина адабиётларда учратишимиз мумкин. Тўғри, айрим ҳолларда шу туфайли йигит қизни олиб қочишдан ўзга чораси қолмайди. Аммо бу асосий сабаб эмас.

Бугунги кунда ҳам аксарият ёшлар қизни олиб қочишлари бизнинг фикримизча, қуйидаги икки омил билан белгиланади.

Биринчиси – иқтисодий омил.

Тўй қилишга етарли маблағи бўлмаган, қиз учун берадиган қалин (бу Тошкентда қизнинг онасига сут пули деб бериладиган рамзий миқдордаги маблағ эмас) пулини тўплаб улгурмаган, лекин ўз тенгини топиб иккиси ҳам оила қуришга тайёр бўлган ёшлар учун олиб қочиш одати жуда кўп келади.

Ёшлар кейинчалик маблағ тўплаб, тўйни қилаверишади. Олиб қочиб кетилган қизга бериладиган қалин пули миқдори ҳам куёвнинг имкон даражасидаги маблағидан келиб чиқиб белгиланади, чунки қизнинг ота-онаси учун боласининг бахти оладиган ортиқча пулдан кўра қимматлироқдир.

Иккинчиси – маънавий, ижтимоий-психологик омил.

Ёшларнинг маълум қисми ФХДЁдан ўтмасдан, яъни эр-хотин муносабатларини қонуний расмийлаштирмасдан шаръий никоҳ асосида яшайдилар. Олиб қочиб келинган қиз-келин эрини, қайнона, қайнотасини синовларидан ўтгач, фарзандли бўлиш имкониятларини кўрсатгандан сўнггина ФХДЁдан ўтишга ариза беришади.

Кўпгина ёшлар оила бўлиб яшай бошлаганидан 5 – 6 ой ўтгач,

келин 4 – 5 ойлик ҳомиладорлигида, баъзида фарзанд туғилгандан сўнг, баъзилари эса 2 – 3 болали бўлгандан кейин ФХДЁдан ўтишади.

Бундай никоҳни, яъни оила бўлиб яшашдан то ФХДЁдан ўтгунга қадар даврни чет элда, тараққий этган давлатларда кенг тарқалган синов никоҳи деб аташ ҳам мумкин. Қорақалпоқларда кузатиладиган синов никоҳлари чет элдаги синов никоҳларидан кескин фарқ қилади.

Қорақалпоқларда оила шаръий *никоҳ* ўқитиш асосида қурилади. Никоҳ ўқитиш эса Қуръони Каримда ёзилган бир қатор масъулиятни бўйнига олиш ва уни бажариш зарурлигини кўрсатади.

Чет элдаги синов никоҳида икки ёш олдида ҳеч қандай мажбурият ва масъулият бўлмайди. Улар фақат бир-бирларига шахсий сифатларига кўра мослик даражасини аниқлайдилар, синайдилар холос. Бундай оилалар бугун бор эртага йўқ, оила бузилса ҳам ҳеч ким ҳеч кимга даъво қилмайди.

Қиз янги тушган оила синовларидан мувафаққиятли ўтган тақдирдагина ФХДЁга боришини билган ота-оналар юқоридаги олиб қочиш одатини қабул қиладилар ва давом эттирадилар. Улар қизларини олиб қочиш кетишларига рози бўладилар ва эртасига ўз ўғиллари ўзга оила қизини олиб қочиш келиб, келинлик синовларидан ўтказишига қарши бўлмайдилар.

Ўз вақтида ФХДЁдан ўтмасалар ҳам, суд орқали аёллар ўзлари, фарзандларининг ҳуқуқини ҳимоя қила олиш имкониятига эга, аммо бу ФХДЁдан ўтган аёлларга нисбатан кўпроқ вақт, асаб, саломатлик, сабр-чидам, баъзан моддий сарф-харажатлар талаб қилади.

Қорақалпоқ ёшлари ҳаётида камдан-кам учраса-да, ўз ихтиёрисиз, кутилмаган ҳолда олиб қочилган қиз ҳаётини, тақдирини келгуси оилавий ҳаётини ҳар томонлама ўйлаб кўриб, аксарият ҳолда олиб қочган йигитга турмушга чиқишга розилигини беради.

Қиз розилигини нафақат оғзаки, балки, ёзма равишда олмасдан ҳеч қайси йигит жинсий яқинликка бормади, чунки бу ҳуқуқий тилда айтганда зўрлаш, номусга тегиш жинояти ҳисобланади ва тегишли моддага кўра малакаланади.

Бундай ҳолатларнинг олдини олиш, гуноҳкор бўлиб қолмаслик учун ҳатто, ўз розилиги билан олиб қочиладиган қиздан ёзма равишда розилиги олинади.

Бехосдан олиб қочилган қиз розилигини бермаса, уни жойига, яъни уйига олиб келиб қўйишади. Лекин кейинчалик бу қизга совчилар деярли келмайди ва унинг турмуш қуриш – эрга тегиш имконияти кескин камаяди. Шуларни олдиндан билган бехосдан олиб қочилган қиз қийинчилик билан бўлса ҳам розилигини бериб, оилавий ҳаётни бошлаш қарорига келади.

4. Қорақалпоқларга хос бўлган хусусиятлардан яна бири бу оилага келин бўлиб тушган аёлни янги оила аъзолари, яқин қариндошлари билан мулоқотидир. Улар эрининг ака, ука, опа, синглиси ва улардан болаларининг бирортасини исмини айтиб чақирмайди.

Эрининг акасига «қайнаға» – «қайиниеке», эрининг укаларига – «қайин», «мирзаға», «улкан бола»(укаларининг каттаси), ўртанше (укаларнинг ўртанчаси), кишкене (кичкинаси);

Эрининг акаларига – аке, қайин бине;

Эрининг сингилларига – бинеш, сингиллардан каттасини – улкен қиз, ўртанчасини – ўртанше қиз, кичкинасини – кишкене қиз, эрини катта акасининг ўғлига «мирзаға бопе», катта акасининг қизига «аппақ қиз», «ақ қиз» кабилар орқали мурожаат қилади, чақиради.

Ўз она томонидаги барча қариндошларига «дойи» деб мурожаат қилиш мумкин, баъзан «дойи ота», «дойи жеше», «дойи апа» деб аниқлик киритилади.

Она томондан қариндошларининг болаларига ўғил ёки қиз бўлишдан қатъи назар «бое» деб мурожаат қилинади.

«Дойи» деган мурожаатда на ёш, на жинс назарда тутилиб, ҳаммага битта «дойи» деб мурожаат қилиш мумкин.

Шунга ўхшаш одат қирғизларда ҳам бор. Улар она томондан барча эркак қариндошларини (ёш ва узоқ яқиндан қатъи назар) «тай аке» деб чақаришади. Отасининг опа-сингилларини ёки ўз опа-сингилларининг болаларини ёши, жинсидан қатъи назар «жиэнн» деб чақаришади.

5. Қорақалпоқ оиласига хос миллий психологик хусусиятлардан бири – бу, тоға-жиян муносабатлари.

Жияннинг тоғаси билан бўлган яқин, эркин муносабатлари ҳатто, ота ва бола орасида деярли кузатилмайди. Жиян тоғасининг уйида хоҳлаган ишини қилиши мумкин. Тоғаси жиянининг ҳамма эркаликларини кўтаради.

Жиян тоғасининг оиласида доимо азиз меҳмон сифатида кутилади. Жиянга алоҳида «жиян дамақ» яъни жиянга аталган таом тайёрланади. Меҳмондорчилик тугаб, уйига кетаётганда «жиян ҳақи», яъни жиянга аталган совғалар билан кузатилади.

Жияннинг тўйларида ҳам тоға томонидан алоҳида диққат-эътибор, совға-саломлар қилинади.

Тоға-жиян муносабатлари яқинлигини ўзга шарқ оилаларида, жумладан, ўзбек оиласида кузатишимиз мумкин. Аммо қорақалпоқ оилаларида бу ҳолат кескин ифодаланган.

4. Тожик оиласининг миллий-психологик тавсифи

Тожик оиласи шарқона оилалар орасида ўзига хос ўрин тутиб, республикамизнинг барча вилоятларида бу миллатга мансуб кишилардан таркиб топган оилалар кўплаб учрайди. Тожик оиласининг вужудга келишида оиладаги ёши улугларнинг, асосан бобо ва бувиларнинг ўрни муҳим ҳисобланиб, келин танлаш масъулияти уларнинг зиммасидадир. Келин танлашда мўлжалга олинган номзод келин тарбия топган оила қариндошлар, қўшнилар ҳамда маҳалла аъзолари ёрдамида ўрганилиб, ота-боболари, уруғ-аймоғи, биринчи навбатда уларнинг халқ орасидаги ижтимоий мавқеи аниқлаб олинади. Тожик халқ мақоли («Очеша бину, духтараша гир» – «Онасини кўриб, қизини ол»)да эътироф этилганидек, келинликка номзоднинг онаси, унинг пазандалиги, мулоқот маданияти, орасталиги, хонадонининг саришталигига эътибор қаратилади. Агарда, оиланинг ҳурмати, обрўси, ота-оналарнинг касб-кори, уй-жойи, маҳаллада уларнинг ўрни каби жиҳатлар бўлажак куёвнинг ота-онасини қониқтирса, келинликка номзод сифатида танланган қизга совчи юбориш масаласи оилавий кенгашда муҳокама қилиниб, бу масалага оила аъзоларининг муносабати аниқланади. Келинликка номзоднинг шахси оилавий кенгашда тасдиқланганидан сўнг, уни ўқиш ёки иш жойидан «суриштириш» ишлари олиб борилади. Бу вазифа куёвнинг холаси, аммаси, опаси ёки янгасига юклатилади. Бундан кўзланган мақсад, келинликка номзод сифатида танланган қизнинг хулқ-атвори, ўзини тутиши, маънавияти, ўзига ва яқинларига бўлган муносабатини, уй-рўзғор ишларини бажара олишга бўлган қобилиятини аниқлашдир. Шу боис, қизлар дастурхон безаш, меҳмон кутиб олиш ва кузатиш, меҳмонга бориш, кийиниш, турли таомларни тайёрлашни ота-оналарининг уйида ўрганиб олишлари тавсия этилади. Тожик оиласида отанинг назорати асосида она ёки бувилар оиладаги қиз боланинг пазандалиги ва орасталиги билан шуғулланадилар. Агарда куёвнинг уйида бу борада нуқсонлар намоён бўлса, бу ўз навбатида оилавий низонинг сабаби бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Оила қуришда ташаббус эркак томонидан кўтарилса-да, куёвликка номзоднинг оиласи келинликка номзоднинг ота-онаси ва яқинлари томонидан ўрганилади. Бунда асосий эътибор номзоднинг жисмоний соғлиги, маълумоти, иш билан таъминланганлиги, келин билан яшаш учун уй-жойи мавжудлиги, зарарли одатлари (спиртли ичимликлар ва гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиши)га қаратилиб, бу борада

бирор омил қизнинг ота-онасини қониқтирмаса, ҳатто ёшлар орасида севги-муҳаббатни мавжудлигига қарамасдан, совчиларга рад жавоби берилади.

Реал ҳаётда кўпинча ёшлар бир-бирлари билан ўқиш ёки иш жойларида танишиб, маълум вақт давомида учрашиб, бир-бирларини ўрганиб олгандан сўнг бу ҳақда ота-оналарини (кўпинча ака, опа ёки янгалари орқали) хабардор қилишади. Шундай бўлган тақдирда ҳам мазкур масала оилавий кенгашнинг муҳокамасидан ўтиши лозим бўлади. Умуман олганда, тожик оиласининг вужудга келишига таъсир кўрсатувчи асосий омиллар сифатида қуйидагиларни кўрсатиб ўтиш мумкин:

1. Севги-муҳаббат асосида;
2. Ота-она ва яқин қариндошларнинг хоҳиши асосида;
3. Бўлажак турмуш ўртоғи ёки рафиқасининг моддий таъминланганлиги асосида;
4. Ўз мустақиллигини ҳис қилиш мақсадида;
5. Яшаш шароитини яхшилаш истагида;
6. Ваъдалар асосида;
7. Фарзандли бўлиш хоҳишида ва ҳоказо.

Тожик оиласи қайси омилларнинг таъсири асосида вужудга келишидан қатъи назар, анъанавий тарзда совчи юбориш, оиладаги ёши улуғлар розилигини олиш, никоҳ-оила қуришга оид ёшларнинг фикрини билиб олиш қабилар оилавий кенгаш анъаналарига қатъий амал қилинган ҳолда ўтказилади.

Тожик оиласи ҳаётида ота-оналар иштироки алоҳида ўрин тутати ва улар бошқарувчилик вазифасини бажариб, ёш оиланинг мустақил ҳаёти учун ўзларини масъул деб биладилар. Бу масъуллик ҳисси кўпроқ қайнона шахсида ифодаланган бўлиб, гоҳида оилада низонинг келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин. Ёш келин-куёв бўш вақтини ўтказишни режалаштириш, уй-рўзғор юмушларини бажариш, уй жиҳозларини харид қилиш, меҳмон қабул қилиш ва кузатиш каби масалалар бевосита қайнонанинг раҳнамолиги асосида бажарилади. Тожик оиласида қайнота оиланинг бош устун сифатида идрок этилиб, оиланинг иқтисодий ва ижтимоий таъминоти унинг зиммасида бўлади ва оиланинг ички масалаларига кўп ҳам аралашмайди, шунинг учун гоҳида айрим оилавий вазиятлардан хабардор бўлмаслиги табиий ҳолат ҳисобланади. Шунга қарамасдан, қайнота оиладаги келинни ўзининг қизи сифатида кўради, қайнона эса, келинига ўғлининг рафиқаси сифатида муносабатда бўлади. Тожик оиласида ота-она роли уларнинг бажарадиган вазифалари

билан белгиланади. Масалан, тожик оиласида эркак, ота куйидаги функцияларни бажариши лозим, деб ҳисоблашади:

- яхши тарбия кўрган, обрўли оиланинг одобли қизига уйланиш;
- оиланинг ижтимоий-маиший, иқтисодий ва маънавий ҳаётини мақсадга мувофиқ юритиш;

- фарзандларга яхши исм танлаб, уларни билимли қилиш;
- оила юритиш тартибини белгилаш;
- оилавий муносабатлар тартибини белгилаш;
- оилани бошқаришда етакчи бўлиш;
- оилавий анъаналарни сақлаш ва давом эттириш;
- оила аъзоларининг манфаатларини ҳимоялаш;
- фарзандларини касб-ҳунарга ўргатиш;
- оила аъзоларини ҳимоя қилиш;
- оиладаги фарзандларнинг бахтли келажаги учун қайғуриш;
- қуда-андачилик муносабатларини тўғри йўлга қўйиш;
- оила аъзоларининг барқарор ҳаёт тарзини таъминлаш ва ҳоказо.

Тожик оиласидаги ота ролини тўлиқ идрок этиш учун «отанг уйда бўлганда томга чиқма» деган халқ мақолининг оналар томонидан кўп маротаба болаларига қарата такрорланишини кўрсатиб ўтиш мумкин. Оиладаги муҳим ишлар бевосита отанинг раҳбарлигида амалга оширилади, катта харидлар қилиш, уй жиҳозларини сотиб олиш, уста ишлатиш каби масалалар албатта унинг розилиги асосида амалга оширилади. Агар бу ишлар отанинг розилиги ёки иштирокисиз бажарилса, ота тўғридан тўғри эмас, балки она орқали фарзандларига таъсир ўтказади. Шу сабабли, тожик оиласида она, қайнона тартибга чақирувчи, йўналтирувчи вазифасини бажаради.

Оилада келин, аёлнинг асосий вазифалари мавжуд бўлиб, улардан айримлари сифатида куйидагиларни кўрсатиб ўтиш мумкин:

- қайнона-қайнотасига меҳрибон келин бўлиш;
- эрига ғамхўр, содиқ ва меҳрибон жуфт бўлиш;
- оиладаги мавжуд анъаналарни қабул қилиб, уларга содиқ қолиш;
- турмуш ўртоғининг барча қариндошларини ҳурмат қилиш;
- оиланинг маънавий ҳаётини таъминлашда фаоллик кўрсатиш;
- фарзандларга яхши тарбия бериш ва уларга отасини ҳурмат қилишни ўргатиш;
- фарзандлар ва ота орасида воситачиликни амалга ошириш;
- уй-рўзгор юмушларини бажариш, саранжомликни таъминлаш;
- оилавий муносабатлар тартибини сақлаш ва уни назорат этиш;
- оилавий анъаналарни сақлаш ва давом эттириш;
- оила аъзоларининг қадр-қимматини ҳимоялаш;

- фарзандлар ва келинларни касб-ҳунарли қилишда иштирок этиш;

- оила тинчлиги, келин ва неваралар одоби учун масъуллик ва б.

Оилавий ролларни бажариш жараёнида баъзан оила аъзоларининг манфаатлари тўқнаш келиши, қизиқиш ва истаклари мос тушмаслиги мумкин. Шу сабабли қайнота қарор қабул қилишда келин, қудаларнинг ўрнини алоҳида инобатга олади. Бу ўз навбатида оила одоби ҳақида чуқур билимга эга бўлишни тақозо этади. Ота-оналар оилавий ҳаётни бошқаришда фақатгина анъанавий тарзда эмас, балки замонавий усул ва ёндашувлардан ҳам фойдаланадилар. Бунга мисол тариқасида, қудаларни дам олиш масканларига таклиф қилиш, қудалар билан концертга бориш кабиларни кўрсатиб ўтишимиз мумкинки, буларнинг барчаси ёш оила мустақамлиги, барқарорлигини таъминлашга йўналтирилгандир.

Ёш тожик оиласининг ҳаёти кичик (20 кун) ва катта чилла (40) чиққунга қадар тўлиқ ота-оналарнинг назорати асосида ўтиб, оилада фарзанд дунёга келмагунга қадар бу назорат тарзи давом этади. Ёш оила фарзанд кўриб, маълум вақт ўтиши билан назорат тарзи секин-секин ўзгариб, муносабатлар ҳам демократлашиб боради. Агарда дунёга келган фарзанд ўғил бўлса, келинга эҳтиром янада ошади. Келинга мурожаат қилишда унинг маълумотига ҳам эътибор қаратилади, масалан, республикамизнинг Самарқанд, Бухоро вилоятларидаги тожик оилаларда келин олий маълумотли бўлса келинмулло, ўрта маълумотли бўлса келин деб мурожаат қилинади. Айрим тожик оилаларида келинни исми билан ҳам чақиришади, айрим тоғли ҳудудларда яшайдиган тожик оилаларида келинга «Сен» деб ҳам мурожаат қилишади. Аммо бу келин-куёвлик, қайнона-келинлик, қуда-андачилик муносабатларига салбий таъсир кўрсатмайди. Оилада ёши улуглари бор оилаларда келинга мурожаат этишда анъанавий тарзда ёндашиш тартибига қатъий амал қилинади. Бунда келин исмини тилга олмасдан, оила аъзоларидан кичиклари, қайинсингил ёки қайинукаларнинг исми тилга олиниб мурожаат этиладики, бундан мақсад келиннинг исмини бировлар билиб олмаслиги бўлади. Бу ҳам бўлса, оилавий ҳаёт барқарорлигини таъминлашга қаратилган миллий хусусият ҳисобланади. Дунёга фарзанд келгандан кейин эса, эр-хотинлар фарзандларининг исми орқали бир-бирларига мурожаат этадилар ва буни қайнона ёки бувилар назорат қилиб борадилар.

Тожик оиласида келинлик одобига алоҳида эътибор қаратилиб, келинга яқинлар томонидан баҳо беришда куёвнинг яқинларига

келиннинг мурожаат этиш шакли мезон сифатида танланади. Келин-куёв ота-онасига, яқинларига ҳурмат билан мурожаат қилиб, қайнотасини «муллоамак», қайнонасини «бийимулло», бобосини «муллобобо», бувисини «онамулло», қайинакасини «муллоака», қайинонасини «ойтимулло», куёвнинг кичик ука ва сингилларини «укамулло» деб чақиради. Оиладаги бошқа фарзандларнинг исми ҳурмат билан тилга олиниб, уларга «Сиз» деб мурожаат этилади. Мазкур мурожаат шакллари келин бўлгунга қадар қизнинг бувиси ёки холаси бўлажак куёв оила аъзоларининг таркибини билиб олган ҳолда ўргатадилар. Келин бўлиб тушгандан кейин эса, куёвнинг бувиси ёки янгаси мурожаат шакллари қўлланилишини назорат қилиб боради.

Ёш тожик куёви қизга уйлангунга қадар «Сиз» деб мурожаат қилса, тўйдан кейин мурожаатнинг «Сен» шаклига ўтади. Бунга биринчи сабаб, эр-хотин мулоқоти жараёнида куёв ота-онасининг иштироки бўлса, иккинчидан куёв ўз «Мен»ини шу тариқа намоён этиб, етакчиликини қўлга киритишга интилади. Аммо кўп оилаларда эр-хотинлар ўзаро келишган ҳолда мурожаат этиш шаклини танлаб оладиларки, бу ўз навбатида ўзаро муносабатларнинг самимий тус олишига ҳам таъсир кўрсатади. Тожик оиласида келин-куёвларни никоҳгача бўлган даврдаги учрашувлари кўп ҳолларда келинликка номзод бўлган қизнинг ота-оналари томонидан маъқулланмайди. Шу сабабли учрашувга чиқишда қизга холаси, опаси ёки янгаси ҳамроҳлик қилади, аммо бу ҳодисадан қизнинг отаси ва акалари хабардор бўлмаслиги лозим. Акс ҳолда оталик ва акалик ғурури таъсирида оилавий нохушликлар пайдо бўлади.

Оилада фарзанд дунёга келиши билан, келиннинг ота-онаси совға-салом билан куёв ота-онасини, бобо-бувисини табриклашга келиб, уларни муборакбод этиб кетишади. Фарзандга исм қўйиш масъулияти эса, оиладаги ёши улугларнинг зиммасида бўлиб, ёш ота-она бу тадбирга иштирокчи сифатида қатнашадилар, гоҳида фақатгина исм танланганлигидан хабар топадилар. Исм танлашда қайнота етакчилик кўрсатиб, асосан бобо ва бувиларининг исмини набираларига қўйишга ҳаракат қиладилар, бу кўпроқ анъанавий тожик оиласига хос хусусият ҳисобланади. Тожик оиласида куёв ота-онасининг ёш оилага таъсири нисбатан кучли бўлиб, келин ота-онасининг таъсири сезиларли эмас. Чунки ҳар қандай вазиятда сўнги сўзни билдириш ҳуқуқи одат бўйича куёвнинг ота-онасида қолади. Шунинг учун ҳам, тожик халқ мақолларининг бирида: «Қудо дорй, бемор дорй» (маъноси: қуда-андачилик муносабати, беморга

бўладиган муносабатдай нозик) дейиладики, бу асосан келиннинг ота-онаси ва яқинларига тааллуқлидир.

Никоҳ эндогамия (бир хил ижтимоий табақа аъзолари билан тузилган никоҳ ёки экзогамия (турли хил ижтимоий табақа аъзолари билан тузилган никоҳ) каби турларга ажратилишидан қатъи назар, никоҳ-оила асосий функцияларини бажара олиши лозим. Айнан оилада, инсон ўз қадрини англайди, ҳаётнинг моҳияти ва умр мазмунини, яшаш тарзини ўрганиб олади. Оила шахс етилишини, маънавий-психологик жиҳатдан тайёргарлигини таъминлайди. Ижтимоий-психологик мажмуа сифатида оилада шахс қуйидагиларни ўрганади:

- мулоқотга киришувчанлик;
- низоли вазиятларни енга олиш;
- маънавий жиҳатдан ўзгаларни қўллаб-қувватлаш;
- ўзгалар камчилигига сабр-тоқатли бўлиш;
- ўзини назорат қилиш ва бировларга эътибор кўрсата олиш;
- мулоқот психотехникасига эга бўлиш;
- фарзандли бўлишга, уни жуфти билан ҳамкорликда тарбиялашга тайёр бўлиш;
- кечиримли бўлиш ва бошқалар.

Тожиқ оиласининг мустаҳкамлигига таъсир кўрсатадиган асосий омил, бу ёшларни оилавий ролларни бажара олишига боғлиқдир. Ёшлар бирламчи оилавий ролларни бажариш сабоқларини ўз ота-оналари мисолида ўрганадилар. Ҳаёт тажрибаси, илмий тадқиқотлар натижаси шуни кўрсатмоқдаки, оилавий бахт учун бу кифоя эмас. Негаки, ҳар бир оила ўз эҳтиёжлари, талаблари, оила аъзоларининг характери, оилавий аъналарга риоя этган ҳолда келинлик, куёвлик, фарзандлик, оталик, оналик ролларини бажаради. Келин бўлиб тушган қиз эса, куёв оиласининг аъналарини, оилавий мулоқот шакли, одатларини ўзлаштириб, куёв оиласининг талабларига суянган ҳолда оилавий ролларни бажаргани маъқулдир. Бунинг учун куёв ўз оиласи тавсифини келинга очиқ ва ўз вақтида баён этиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Келин ва куёв бажариши лозим бўлган оилавий вазифалар, роллардан айримлари қуйидагилар:

1. Турмуш ўртоғи (рафиқаси)нинг руҳий ҳолатини, кайфиятини тушуна билиш;
2. Келин (куёв)лик вазифаларини бажара олиши;
3. Турмуш ўртоғи (рафиқаси)га нисбатан ғамхўрлик ва меҳрибонлик қилиш;

4. Юзага келадиган низоларнинг олдини ола билиш;
5. Оиланинг моддий таъминотига ҳисса қўшиш;
6. Турмуш ўртоғи (рафиқаси)га яхши жуфт бўлиш;
7. Турмуш ўртоғи (рафиқаси)нинг яқинлари билан яхши муносабатда бўла олиш;
8. Болани парваришлай олиш;
9. Овқат тайёрлай билиш;
10. Оила бюджетини тўғри юрита олиш;
11. Уй-рўзғор ишларини бажара олиш.
12. Оила шанини муносиб ҳимоя қилиш.

Тожик йигитлари оилавий ролларни бажаришда ота, амаки ва акаларининг ҳаётий тажрибаларига суянадилар. Айрим муҳокама этилмайдиган (табу) масалалар эса бобовабувиларнинг маслаҳатлари ҳамда кўрсатмалари асосида ўз ечимини топади. Тожик оиласида тарбия топаётган қизлар эса, ўз онаси, опа ва янгалари мисолида оилавий ролларни бажаришни ўрганиб, сабр-тоқат билан оилавий ролларни ўзлаштиришга киришадилар. Оналар эса турмушга чиқиб кетган бўлса ҳам баъзан қизларига оилавий ролларни бажаришига оид сабоқ бериб келадилар. Шунга қарамадан оилавий ролларни бажариш билан боғлиқ бўлган низолар юзага келади. Ота-оналар ҳам гоҳида ноўрин кўрсатмалари туфайли келин-куёв орасида низо келтириб чиқаришга сабабчи бўладилар.

Ҳозирги кунга қадар тожик оиласида ота-оналарнинг таъсири асосида оила қуриш ҳолатлари кузатилади. Бунга «Гаҳворабахш», «Қаршиқудо» ҳамда яқин қариндошлар орасидаги никоҳларни кўрсатиб ўтиш мумкин. «Гаҳворабахш» одатига кўра чақалоқлик даврида икки ёш ота-оналарининг истак-хоҳишлари асосида унаштириб қўйилган бўлади. Мазкур одат тоғли ҳудудларда яшайдиган тожик оилаларида айни пайтга қадар сақланиб қолган (айрим ўзбек оилаларида бу одат «Бешиккертди» тарзида учрайди). «Қаршиқудо» одатида қудалар бир-бирларига қиз берадилар. Айрим ҳолларда келинлар озода, одобли, уй-рўзғор юмушларини мақтов даражасига бажарсалар ота-оналар навбатдаги ўғилларига келинларининг сингисини келин қилишади. Бу турдаги никоҳ нафақат қишлоқ, балки шаҳар ҳудудларида яшайдиган тожик оилаларида ҳам кузатилади. Бироқ, келинларининг ака ёки укасига қизларини узатиш кўринишида ифодаланган никоҳларнинг умри нисбатан қисқа бўлиб, ажралиш сабабли барҳам топади.

Анъанавий тожик оилаларида қариндошлардан қиз олиш ва қиз узатиш ҳолатлари кузатилади. Оиладаги кексалар бу турдаги

никоҳларнинг сабабчилари ҳисобланиб, «укамнинг қизи», «опамнинг қизи», «амакимнинг ўғли», «тоғамнинг ўғли», «бизлар ўтгандан кейин қариндошлик ришталари узилиб кетмасин, деб шу қарорга келдик» деб ўз ҳаракатларини асослаб беришадилар. Аммо бу тарзда қурилган оилалар ҳам муаммоли оилалар қаторига кириб, уларда фарзандсизлик ёки оилада мажруҳ фарзандларнинг дунёга келганлиги сабабли бузилиб кетиш ҳолатлари учрайди.

Тожик оиласида эр-хотин орасида юзага келадиган низо сабаби фарзандлар тарбияси бўлиши мумкин. Қизиғи шундаки, одобли, яхши хулқли фарзанднинг муваффақияти отанинг муваффақияти, шарафи сифатида қабул қилинади, фарзанд шахсида ифодаланган ҳар қандай салбий хулқ намунаси онанинг камчилиги, ўз вазифалари ва масъулиятини бажара олмаслиги сифатида идрок этилади. Бу салбий хусусият ҳисобланиб, фарзанднинг жинсий мансублигидан қатъи назар, унинг тарбияси билан ота-оналар биргаликда, ягона мақсад асосида шуғулланишлари самарали ҳисобланади. Оилавий ҳаётда қиз бола учун ота тарбияси, ўғил бола учун эса она тарбиясининг ўрни жуда муҳим. Ота онанинг тарбиявий кучини тўлдириб тургандагина, тарбия ҳақиқатан ҳам баркамол бўлади.

Жамиятимиз ҳаётининг ажралмас таркибий қисми бўлмиш хотин-қизлар оила ҳаётини таъминлаш билан бир қаторда мамлакатимизнинг ижтимоий-сиёсий, иқтисодий ва маънавий ҳаётида ўзига хос ўринга эгадирлар. Тожик оиласида аёлларнинг ҳам ижтимоий фаоллик даражаси юқори бўлиб, улар фаолиятини қуйидагича таснифлаш мумкин:

1. Зиёли хотин-қизлар (таълим-тарбия, соғлиқни сақлаш, фан ва маданият соҳасида фаолият юритувчилар).

2. Жамоатчи хотин-қизлар (турли сиёсий ташкилот, партия, кўмиталар, нодавлат ва нотижорат ташкилотларида фаолият юритувчилар).

3. Тадбиркор хотин-қизлар (кичик ва ўрта бизнес, тадбиркорликнинг турли соҳаларида фаолият юритувчилар).

Тожик оилаларида яшаш жойи шаҳар, туман маркази, шаҳарча, кишлоқ ёки тоғли ҳудуд бўлишига қарамасдан, байналминал никоҳлар маъқулланади. Бугунги кунда ўзбек, қozoқ, қирғиз, рус, татар, қорақалпоқ халқлари билан қуда-андачилик ришталари йўлга қўйилган бўлиб, тожиклар қайси миллатга яқин ҳудудда яшаётган бўлса уларга қиз бериб, улардан қиз олган.

Тожик оиласи ҳам бошқа оилалар каби ўз ҳаётида бир нечта босқичлардан ўтади, яъни уни ибтидо ва интиҳо нуқталари мавжуд

бўлиб, уни қуйидагича таснифлаш мумкин:

- умр йўлдоши танлаш;
- бир-бирини ўрганиш ва оила қуриш;
- ўзаро мослашиш ва маънавий, маиший, иқтисодий қийинчиликларни бирга енгиб ўтиш;
- фарзандларни дунёга келтириш ва уларни тарбиялаш;
- фарзандларнинг камол топиши ва мустақил ҳаётга кириб боришини таъминлаш;
- фарзандларни оилали қилиш;
- эр-хотиннинг умрларининг охиригача бирга умргузаронлик қилиши.

Оилада фарзанд тарбияси ўта мураккаб, нозик ва доимо диққат-эътиборни талаб этадиган муҳим оилавий масала ҳисобланиб, баъзи ҳудудларда яшайдиган тожик оилаларида фарзандларга «Сиз» деб мурожаат этадилар, ўғил болаларга эътибор юқори бўлиб, кўпгина тожик оилаларида уларнинг тарбиясини ёшлигиданоқ бобо ва бувилар ўз зиммасига олишади. Гоҳида эр-хотин кеч фарзандли бўлишса, туғилган фарзандига Орзу, Орзумурод, Ҳаёттой деб исм қўйишади. Агарда фарзанд туғилса-ю, чақалоқлик даврида ҳаётдан кўз юмса, кейинги фарзанднинг исмини ўғил бола туғилса Истад, қиз бола туғилса Истадой деб қўйиш одатлари бугунга қадар сақланиб келмоқда.

Тожик оиласи тузилиши, оилада риоя этиладиган тартибнинг қатъийлиги, оилада миллий одат ва қадриятларнинг устунлиги ҳамда ота-она ролининг етакчилиги, келин танлашда албатта келиннинг ёши куёвнинг ёшидан ўртача ҳисобда 2-5 ёш кичик бўлиши, оилада тўнғич фарзандга эътиборнинг юқорилиги жиҳатларидан ўзбек оиласига яқин туради. Бу бевосита тожик халқига хос оилавий маданиятининг шаклланишида зардуштийлик ва ислом дини омилларининг таъсири кучли эканлигидан далолат беради.

Оилавий анъаналарни давом эттириш, катталарни ҳурмат қилиш, ота-онани эъзозлаш, меҳнатсеварлик, ватанпарварлик руҳида тарбиялаш ҳамда ворисийлик тамойилларига амал қилиш жиҳатларидан тожик оиласи ўзбек, қозоқ, қорақалпоқ, қирғиз, туркман оилаларига ўхшашдир.

5. Қозоқ оиласи: анъанавийлик ва замонавийлик

Бугунги кунда Мустақил давлатлар ҳамдўстлиги давлатларида ўз халқининг тарихига, миллий маданиятига, унинг шаклланиши ва

умумжаҳон цивилизациясида тутган ўрнига бўлган қизиқиш борган сари ортиб борапти. Хусусан, бу жараён қозоқ халқига ҳам тегишли. Собиқ СССРнинг 70 йиллик ҳукмронлик даврида Иттифоқнинг бошқа мамлакатлари қатори Қозоғистонда ҳам анъаналар ва «унинг қолдиқлари» билан қаттиқ кураш олиб борилган. Шунга қарамай, ижтимоий-сиёсий жараёнлар қозоқ халқининг ўзига хос хусусиятларини, унинг миллийлигини йўқотолмади.

Қозоқларда никоҳ қуришда экзогам (ташқи никоҳ), ижтимоий, наслий, миллий ва диний меъёрлар билан боғлиқ чекловлар мавжуд эди. Экзогам тўсиқ етти авлод билан чекланади. Бу меъёрга қозоқлар ҳозирда ҳам риоя қилишга ҳаракат қилишади.

Шу билан биргаликда, қозоқларда никоҳ қуришда оиланинг ижтимоий келиб чиқиши катта аҳамият касб этган. Бугунги кунда ҳам умр йўлдоши танлашда ижтимоий-иқтисодий омил муҳим ўрин тутди. Келин-куёвнинг ижтимоий-иқтисодий (маълумот даражаси, ижтимоийлаштириш муҳитининг ўхшашлиги, даромад даражаси) жиҳатдан яқинлиги уларга руҳий тенглик ҳиссини беради.

Замонавий жараёнлар билан боғлиқ кескин ўзгаришларни қозоқ оила аъзоларининг ўзаро муносабатларида кўриш мумкин. Бошқа Ўрта Осиё халқларига нисбатан таққосланадиган бўлса, ҳозирда келин нафақат эрига, балки қайнотаси ва қайнонасига ҳам деярли қарам эмас. Уларнинг ўзаро муносабатлари дўстона бўлиб, қайнота ва айниқса, қайнона келинга уй юмушларида, бола тарбиялашда ёрдам беришга ҳаракат қилади, ўз навбатида, бу келиннинг ўзини ўзи касбда, ишда, фаолиятда намоён қилишида катта кўмак беради.

Қозоқлардаги анъанавий одатларга қизни кўриш маросими, сеп кўриш одати, сочалоқ одати (*шашу*), келиннинг оловга ёғ қуйиши (*отка май куйю*), куёвга тўшнинг (*тос*), совчиларга биқин гўштининг берилиши, маросимий кўшиқларнинг ижро этилиши, совчиларнинг ўзаро совға алмашиши ва ҳоказоларни кўрсатиш мумкин.

Қалин, *левират*, *сорорат* каби одатлар бугунги кунга келиб Қозоғистон қозоқларида йўқолиб кетди. Аммо келинга сеп бериш ҳалигача амалда бўлиб, у ўзининг йўналиши ва мазмуни жиҳатидан фарқ қилади. Сеп фақат ёшларнинг манфаатига хизмат қилади, яъни ёш оиланинг шаклланиши жараёнида унга ўз вақтида қилинган моддий-иқтисодий ёрдам бўлади.

Шаҳар қозоқларида бугунги кунда «киндик шеше» – киндикни кесган она, яъни доя, «ат кою» – исм қўйиш, «шилдеҳана» – бола туғилиши муносабати билан ўтказиладиган байрам, «бесикке салу» – бешикка солиш, «қыркынан шығару» – бола чилласининг чиқиши,

«тусау кесу» – чигални ечиш, «сундетке отыргызу» – ислоний одатлардан бўлмиш хатна қилиш каби урф-одатлар сақланиб қолинган.

Замонавий никоҳ тўйи маросимлари шаҳар қозоқларида бир неча босқичларга бўлинади:

1) совчилик;

2) «кыз узату тойы» – ўз хоҳиш ва моддий имкониятларидан келиб чиқиб, қиз чиқариш;

3) никоҳнинг тантанали қайд қилиниши ва шаръий *никоҳ* ўқитиш (*неке кыю*);

4) катта тўй (*улену тойы*);

5) келиннинг ота-онаси ва қариндошлари аввал куёвнинг уйида, сўнг келиннинг уйида учрашиши ва совғалар билан алмашиниши – куда чақирув (*куда шакыру*), сарпо кийгизиш (*кыыт кыгызу*);

6) ёшларнинг келиннинг ота-онасини, шунингдек, икки томоннинг қариндошларини кўришга бориши.

Никоҳдан кейин қуйидаги маросимлар ўтказилади: оловга ёғ қуйиш («отка май кую»), эрнинг қариндошларига чой қуйиш одати («келин шай»), келиннинг сепи («жасау»), куда чақирув, «есик-тор корсету», «келин шакыру», «уй корсету».

Ўз навбатида шуни ҳам қайд қилиш лозимки, никоҳгача бўлган танишиш муддати ҳозирда анча узайган, умр йўлдоши танлашда эса ёшлар анча эркинлар. Лекин бунда ота-онанинг роли ўз аҳамиятини йўқотмаган, уларнинг розилиги ёки норизолиги муҳим ўрин тутаети.

Шуни айтиш керакки, қозоқларда қадимдан эр-хотин орасидаги ёшга катта аҳамият берилган. Яъни, аёл эридан 8 ёш, эр эса хотинидан 25 ёшдан катта бўлмаслиги керак бўлган. Сабаби бундай оилаларда оила-никоҳ муносабатларининг кўп жиҳатлари бўйича келишмовчилик келиб чиқаети. Қозоқлар бундай қарашга қаттиқ ишонганлар, шу сабабли бу уларда одат даражасигача кўтарилган. Шунга қарамай айни кунда Қозоғистонда бундай никоҳлар кўп учрайдиган бўлиб қолди.

Қозоқларда чақалоқ туғилганидан сўнг, туққан онани биринчи бўлиб унинг онаси келиб кўриши керак. Фақат онаси кўрганидан кейингина бошқа қариндошлар ҳам уни кўриши мумкин. Бугунги кунда бу одат қозоқларда *суйиндир* деб номланади. Она барча хатти-ҳаракатларини қизи оилавий ҳаётнинг бола туғилиши билан боғлиқ бўлган янги босқичига ижтимоий-психологик мослашиши учун ёрдам сифатида йўналтиради.

Шу билан биргаликда, қадимги даврларда келин ҳомиладорлик даври давомида сочини кесиши ёки туя, куён гўштини ейиши мумкин

эмас эди. «Қуён лаби» билан туғилган ёки туғиш 12 ойгача чўзилиб кетган чақалоқларни айнан шундай қарашлар билан боғлашган. Албатта, бу нотўғри тушунча бўлиб, муайян ижтимоий кўрсатмалар билан белгиланади. Шунини айтиш лозимки, бундай кўрсатмалар нафақат қозоқларда, балки қардош халқларда (туркманлар, татарлар, бошқирлар, қирғизлар, қорақалпоқлар, ўзбеклар, уйғурлар, умуман олтой оиласида) ҳам учрайди.

Қозоқлар анъанага кўра, катта фарзандни бувасининг оиласига тарбияга беришади. Натижада боланинг психологик мавқеи ўзгаради. Болада келажакда ўзининг ука ва опа-сингилларини ижтимоий қўллаб-қувватлашда, тарбиялашда зарур бўлган шахсий сифатлар шаклланади. Замонавий қозоқ жамиятида бу одат асосан қишлоқ оилаларида сақланиб қолиб, шаҳарларда болани оталиққа бериш одати борган сари йўқолиб бормоқда.

Умуман олганда, бугунги қозоқ оилавий турмуши ўзида халқнинг бир неча асрлик тажрибаси ва анъаналарини қамраб олиб, шу билан бирга, ўтган асрнинг 20-йилларигача бўлган даврдан кескин фарқ қилади. У, айниқса, қозоқларнинг ижтимоий-иқтисодий, сиёсий ва маданий ҳаётидаги ўзгаришларда яққол намоён бўлади. Ҳозирги вақтда қозоқ эркак ва аёлларининг руҳияти, улар ўртасидаги муносабатлар ўзгарган. Халқ анъаналари, урф-одат ва маросимларининг кўпчилиги соддалашиб, баъзилари эса умуман муомаладан чиқиб кетган.

6. Қирғиз оилаларининг этнопсихологик хусусиятлари

Маълумки, қадимги замондан мусулмон халқлари оилани жуда муқаддас деб ҳисоблашган. Унга нисбатан муносабатлар мусулмон халқларининг, жумладан, қирғизларнинг урф-одатларида, қадриятларида ҳамда диний эътиқодида уйғунлашган бўлиб, бу анъаналар авлоддан авлодга ўтиб келмоқда.

Модомики, шундай экан, қирғиз халқида ҳам оила қуриш, фарзанд кўриш инсон тафаккури каби қадимий ва муқаддасдир.

Кейинги йилларда мамлакатимиздаги бошқа миллатлар оилалари каби қирғиз оиласида ҳам оила-никоҳ муносабатларида кескин ўзгаришлар содир бўлмоқда. Улар жамиятнинг ижтимоий ва иқтисодий ўзгаришлари билан узвий боғлиқ кечмоқда.

Табиийки, бу ўзгаришлар оила-никоҳ муносабатларининг бутунлай бошқа бир турининг шаклланишига, аёлларнинг жамият ва оиладаги мавқеини тубдан ўзгаришига олиб келди. Натижада

анъанавий (авторитар) оила-никоҳ муносабатлари ўрнига тенг (эгалитар) оила-никоҳ муносабатлари юзага кела бошлади. Бунинг асосий сабабларидан тенглашиши, яъни уларнинг (аёлларнинг) ижтимоий ва иқтисодий ҳаётда фаол иштирок этишидир. Масалан, бугунги кунга келиб қирғиз аёлларининг 41 фоизи халқ хўжалигида иштирок этмоқда. Бу эса, ўз навбатида, оилавий турмушда айрим муаммоларнинг келиб чиқишига сабаб бўлмоқда. Олдинги даврда аёллар асосан уй-рўзгор ишлари ҳамда фарзанд тарбияси билан банд бўлишган, оилани иқтисодий жиҳатдан таъминлаш эса эркаклар зиммасига тушган. Худди шу боис, эркак кишининг оила муҳитида тутган мавқеи ва обрўси юксак бўлган, мабодо у оилани тарк этса, унинг хотин ва болалари ҳар жиҳатдан оғир аҳволга тушиб қолар эдилар. Шу сабабли хотини ўз эридан ажрашишни хаёлига ҳам келтирмас эди.

Бугунги кунга келиб, қирғиз оиласида ҳам ижобий ўзгаришлар билан бир пайтда айрим салбий ҳодисалар миқдори ортиб бормоқда. Бундай салбий ҳодисалар қаторига оилавий муносабатларнинг бузилиши, уларда ажралиш сонининг ортиб бориши ҳамда нотўлиқ оилаларнинг кўпайиши каби муаммоларни кўрсатиш мумкин.

Ҳозирги даврда аёлларнинг иш ҳақи эркакларникидан кам эмаслиги, ҳатто баъзи ҳолларда кўплиги натижасида хотин эрга нисбатан моддий жиҳатдан тобе бўлмай қолди. Шу сабабли хотиннинг маънавий, шахсий, ақлий, иқтисодий ҳам жисмоний эҳтиёжлари қондирилмаса, оилавий турмуш осонликча ажралиш билан тугаши мумкинлиги кузатилмоқда.

Қирғиз халқида «қуда бўлгунча, қулу-бойинг сўраш, қуда бўлгандан кейин қул бўлса ҳам сийлаш» (қуда болгончо, қулу бийин сураш, қудалашандан кийин қул болсода сыйлаш) деган нақл ҳам шу маънода айтилгандир.

Тарихан қирғизлар қадимда Энасой (Енисей) ҳамда Тянь-Шань тоғларининг шарқ томонида истиқомат қилишган. «Қирғиз» деган атаманинг ўзи ҳам «Қыр-гез» деган сўздан келиб чиққан бўлиб, бу «тоғ – тоғларни кезиб юрувчи», деган маънони англатади. Демак, қирғиз халқи қадимдан тоғларда истиқомат қилиб, ҳаёт кечирган этноснинг типик вакилидир.

Тадқиқотчи олим Х. Ҳожининг ёзишича, қирғиз халқида ҳам қадимдан қиз узатиш, ўғил уйлантириш тўйлари жуда дабдабали ўтган.

Манбаларда ёзилишича, азалдан қирғизлар ўғил билан қизни ёшлик чоғидаёқ бир-бирига унаштириб, ота-оналари «бел» қуда бўлишган ва қиз вояга етгунга қадар ўғил томон қизнинг ота-оналарига катта-

катта қалин бериб туришган. Шу билан бирга қирғиз оилаларида ҳам (қорақалпоқ ва қозоқ оилалари каби) «қиз ўғирлаш» азалий, миллий-анъанавий урф-одат бўлиб, бу то ҳозирга қадар давом этиб келмоқда. Қизнинг олиб қочилишига сабаб, биринчидан, қизнинг ёки йигитнинг оила аъзоларидан бирининг улар оила қуришига норозилиги бўлса иккинчидан, олиб қочилган қизга камроқ қалин берилади, учинчидан эса, «ўғирланган қиз», бошқалар тасаввурида тарбияли, одоб-ахлоқли қиз саналади ва ҳурмат-эътиборга сазовор бўлади.

Лекин, қирғиз оилаларидаги «қиз ўғирлаш»да, қорақалпоқ ва қозоқ оилаларига нисбатан фарқ қилувчи ва ўхшаш жиҳатлар мавжуд. Яъни, қорақалпоқ ва қозоқ оилаларида битта уруғ вакиллари бирга оила қуришмайди. Бунинг сабаби, миллий урф-одатга кўра, улар бир-бирини ака-сингил деб ҳисоблайдилар ва ўша уруғдан қиз ўғирламайдилар.

Қирғиз оилаларида эса етти пуштидан кейин бир уруғ вакиллари бирга оила қуриши ва ўша уруғдан қиз олиши ёки қиз олиб қочиши мумкин. Масалан, қирғиз оиласида ҳам бир қатор уруғлар (Черик, Қутчу, Адигине, Тейит, Шайбек, Нусуп ва бошқ.) мавжуд бўлиб, улар ўтган етти отасига катта эътибор беришади. Агар ҳали ўртада етти ота ўтмаган бўлса, у ҳолда тўйни қолдиришади. Шунинг учун қадимда куёв бўлмиш йигитдан унинг етти отасини сўрашган. Агар у етти отасини айтиб бера олмаса, бу иши ўз уруғига нисбатан ҳурматсизлик ҳисобланган ва йигит эътибордан четда қолган.

Адабиётларда ёзилишича, қирғиз оиласининг типик хусусиятлари жумласига кўп поғоналилиқ (бир неча авлод вакилларининг бирга яшаши), унда эркаклар мавқеининг устунлиги, қизларнинг эса олиб қочилиши, серфарзандлик сифатларини киритиш мумкин.

Умуман олганда қирғиз оиласига хос ижтимоий, психологик хусусиятлар қуйидагилардан иборат:

1. Қирғиз халқида ёшларни барвақт уйлантириш ва турмушга узатиш, никоҳгача танишув муддатининг қисқалиги унинг миллий хусусиятлари яққол намунаси.

2. Қирғиз ёшларининг оила қуришида дўстлари ва ўртоқлари маслаҳатига суяниши, эркин қаллиқ танлаш, ота-она ва қариндошлар таъсирининг камлиги замонавий қирғиз оиласининг ўзига хос этнопсихологик хусусиятларидан ҳисобланади.

3. Қирғиз оиласининг этнопсихологик хусусиятларидан бири — бу қирғиз қизларининг розилиги билан ёки розилигисиз йигитлар томонидан олиб қочилиши ва айрим ҳолатларда олиб қочилган қизнинг уйга қайтиш имкониятининг мавжудлигидир.

4. Қирғиз оиласининг миллий-психологик хусусиятини акс эттирувчи ҳолатлардан яна бири — бу оиланинг кўпроқ севги-муҳаббат мотиви асосига қурилишидир.

5. Ҳозирги даврга келиб, қирғиз қизларининг йигитлар томонидан барвақт олиб қочилиши кузатилмоқда. Бундай воқелик эса оиланикоҳ муносабатларида қатор муаммоларни келтириб чиқармоқда, яъни қирғиз оиласида никоҳгача танишганлик даврининг қисқалиги туфайли бўлажак қайлиқлар бир-бирлари ҳақида тўлиқ тасаввурга эга бўлишга улгурмаяптилар.

6. Қирғиз оиласининг ўзига хос этнопсихологик хусусиятларидан яна бири – бу оиланинг юзага келишида яқин дўстлари, ўртоқлари маслаҳати ҳамда ёрдамига таяниш ҳодисасидир. Бунда қирғиз ёшларининг бир-бирлари билан ўзаро танишувларида ҳамда қизларнинг йигитлар томонидан олиб қочилишида яқин дўстлар ёрдами, маслаҳати муҳим аҳамият касб этади.

7. Қирғизларда ҳам оилавий қадриятини белгиловчи асосий омиллардан улар оиласида фарзандларнинг мавжудлигидир. Бу омил қирғизларнинг бошқа миллат (ўзбек, тожик) оилалари каби болажон халқ эканлигидан далолат беради ва бу кўрсаткич қирғиз оиласининг этнопсихологик хусусиятини ўзида гавдалантиради.

Кишилиқ жамияти юзага келган даврлардан эътиборан ижтимоий ҳаётга хос барча гўзалликлар аёллар тимсоли орқали акс эттирилган. Замонасининг илғор фикрли кишилари, адиблар, шоирлар, мутафаккирлар ижодларида аёллар ҳақида, уларнинг жамият тараққиёти, инсон камолотида тутган ўрни ҳақидаги муҳим фикрларни баён этганлар.

Шунингдек, бошқа халқларда бўлгани каби, қирғиз халқининг бадиий ижодиётида ҳам оилавий муносабатларнинг ўзига хос кўринишлари намоён этилган.

Бу ўринда дунёга машҳур қирғиз ёзувчиси Ч.Т. Айтматов асарларини айтиб ўтиш мақсадга мувофиқ. Муаллиф ўз асарларида оила ва ундаги шахслараро муносабатларга алоҳида тўхталиб, уларда қирғиз халқининг урф-одатини, маданияти ҳамда оиланинг миллий ўзига хос хусусиятларини ёритиб берган.

Унинг қайси асарини ўқимайлик, хоҳ у «Асрга татиғулик кун»ми, «Жамила»ми, «Оқ кема»ми ёки «Юзма-юз»ми барчасида оила, унда эр-хотиннинг муносабатлари ва болани вояга етказиш масалалари юксак маҳорат билан ёритилган.

Шу билан бирга, у ўзининг барча асарларида аёлни доимо эркак кишига маслақдош, содиқ ёр, оиладаги тинчликнинг посбони сифатида улуғлаган.

Хуллас, буюк ёзувчилар ўз ижодлари, асарларида муҳим ижтимоий-сиёсий, маънавий муаммоларни кўтариб чиқар экан, бу муаммолар доирасида оила, аёллар масаласига ҳам эътибор берадилар ва бунда ўткир заковатли, фаҳм-фаросатли, юксак онгли, маънавий дунёси бой, ирода-эътиқоди мустаҳкам аёллар тимсоли ҳал қилувчи, етакчи ўринларни эгаллайди.

7. Туркман оилаларининг юзага келиш шарт-шароитлари

Туркманлар оила қуришни асосан ота-оналар ўртасидаги келишув, розилик асосида амалга оширадиган миллат ҳисобланади.

Айрим ҳолларда никоҳлар ҳисоб-китоб асосида вужудга келади ва икки ҳурматли оиланинг қариндош бўлиш ва фарзандларини қовуштириш борасидаги саъй-ҳаракатлари ифодаси самараси ўлароқ баҳоланади. Мазкур никоҳларда одатда янги оилани тўйдан кейин нима кутаётгани тўғрисида кўпчилик бош қотирмайди. Ёшларнинг ҳис-туйғуси билан одатда ҳисоблашилмайди. Эр-хотин шунчаки бирга яшашлари ва туғилган фарзандларни бирга тарбиялашлари бундай оилаларга хос бўлган жиҳатдир.

Туркманларда ҳозирги кунда оила қуришга аҳд қилган ёшларнинг ҳис-туйғуларига ниҳоятда эҳтиёткороналик билан муносабатда бўлинмоқда. Албатта, яқин йилларгача ота-оналар ўз фарзандлари тақдирларини ўзлари ҳал қилишар, ўз қизи ёки ўғли учун жуфтни ўзлари танлашар эди.

Бироқ ҳозирги кунда масалага бу тарзда ёндашиш анча кам кўзга ташланмоқда. Аксарият ҳолларда ёшлар узоқ вақт бахтли ҳаёт кечириш учун турмуш ўртоғи танлашга нисбатан эркин қарор қабул қилиш имконига эгалар. Лекин шу билан бирга ёшлар оқсоқоллар, ёши улуғларнинг улар оила қуришлари мумкинлиги ёки ҳали жиддий муносабатларга киришишларига эрталиги хусусидаги маслаҳатларига қулоқ тутишади.

Айни вақтда туркманларда оила қуришда пухта ўйлаб иш тутилади, яъни никоҳ қайд этилишидан олдин қиз ва йигит ўз моддий имкониятларини яхшилаш, бўлажак оиланинг бақувват иқтисодий асосини яратишни ўз олдиларига мақсад қилиб кўядилар.

Бу кўпроқ эркак кишига тааллуқли бўлиб, айнан унинг зиммасига аёли ва фарзандлари хусусида ғамхўрлик қилиш масъулияти юклатилгандир. Туркман оиласида эркак киши оиласи, рафиқаси ва фарзандларининг барча эҳтиёжларини қондириши учун асосий масъул ҳисобланади.

Туркманлар ўзларининг ҳар хил, қизиқарли анъаналарга бой халқлиги билан машҳурдирлар. Айниқса, туркман тўйларида ташкил топаётган ёш оиланинг келажакда бахтли ва фаровон умр кечирिशлари учун ўтказиладиган бир қатор удумлар, расм-русумларни кузатиш мумкин. Туркман тўйлари ҳам кўпчилик бошқа халқлар тўйлари сингари ташкил этилади.

Дастлаб турли совға-саломлар билан куёв қариндошлари қиз қўлини сўраш учун унинг уйига йўл оладилар. Бу вазифани куёв хонадони ёки қариндош-уруғларидан энг ёши улўғ ва эътиборли, ҳурматга сазовор оқсоқоллар ўз зиммаларига оладилар. Улар қандай қилиб бўлмасин қиз ота-онасининг розилигини олишни ўз олдларига мақсад қилиб қўядилар. Қиз ота-онасининг розилиги олингач, тўй маросимини қачон ўтказиш хусусидаги масала ҳал этилади. Тўй қунигача бўлажак келин ва куёв ўз дугоналари ва ўртоқлари учун турли меҳмондорчилик ва тадбирлар ташкил қилиб бериши ҳам одат саналади.

Туркман қиз ўз ўтириши, тадбирига барча дугоналарини таклиф қилади. Дугоналар эса турли совғалар билан қизнинг уйига келишади ва тез кунда униб-ўсган, болалиги ўтган ота-онаси уйини тарк этадиган келинни қўшиқ айтиш, рақсга тушиш орқали хурсанд қилишга ҳаракат қиладилар. Бундай тадбир бўлажак куёв хонадониди ҳам ташкил этилади.

Тўй олдидан бўладиган бундай меҳмондорчиликлардан ташқари, фотиҳа куни ҳам ўтказиладики, унда ёшлар учун турли мусобақалар, ўйинлар ташкил этилади. Иштирокчилар унда ўз қобилиятлари, маҳоратларини намойиш қилишлари лозим бўлади.

Албатта, тўй куни ҳам турли-туман урф-одат, расм-русумларни кўриш мумкинки, уларнинг ҳар бири ёшларга, уларнинг оиласига, бўлажак фарзандларига бахт тилаш нуқтаи назаридан ўзига хос мазмун-моҳиятга эга бўлади.

Куёвнинг ота-онаси тўй тугаши билан уларнинг ўғли ўз рафиқасини қаерга олиб боришини ҳал қилишлари лозим бўлади. Туркманлар одатига кўра тўй тугаши билан келин-куёв янги ёки бошқа уйда, ўзлари мустақил ҳаёт бошлашади.

Шунинг учун айрим ҳолларда ота-оналар ўз ўғилларига барча шарт-шароит тўқис бўлмагунча уйланишга рухсат бермайдилар.

Келиннинг ота-онаси зиммасига эса ёш оила учун йирик ва қимматбаҳо совға буюмлари ёки бошқа кўринишдаги совғани тақдим этишни юклатиш мумкин. Бундан ташқари келин ва куёв ҳам бир-бирларига анчагина маблағ талаб қиладиган буюмларни тақдим этадилар. Бунда яқин қариндош-уруғларни ҳам эсдан чиқармаслик талаб этилади.

Шундай қилиб, туркманларда уйланиш, турмушга чиқиш кўп маблағ талаб қиладиган жараён бўлиб, ота-оналар зиммасида келажакда фарзандлари моддий жиҳатдан қийналмасдан ҳаёт кечирिशларини таъминлашдек мажбурият ётади. Булар пул, уй, мебель, заргарлик буюмлари каби совғалардир.

Шунинг натижасида дабдабали тўй ўтказиш учун туркманлар ўғил ёки қизлари вояга етишидан анча илгари йиғиниш, тайёргарлик кўришга ҳаракат қиладилар.

8. Оила қуриш (никоҳ) ёши

Оиланинг мустаҳкамлигига, эр-хотин муносабатларининг оила манфаатида шарқона шаклланишига, оилада юзага келадиган болаларнинг саломатлиги билан боғлиқ жиҳатларга, йигитни эр, оила бошлиғи, моддий таъминотчи, ота, оила ҳимоячиси сифатида, қизни эса рафиқа, келин, она, тарбиячи, оилада психологик иқлимни белгиловчи «психотерапевт» сифатида шаклланишига кучли таъсир этувчи омиллардан бири никоҳ ёшидир.

Никоҳ ёши турли тарихий даврларда турлича бўлган, турли динларда, турли давлатларда турлича кўрсатилган.

Ҳар бир ҳодиса ва қонун-қоидалар, урф-одатлар ўз замонаси, тарихий даврига хос хусусиятлар билан узвий боғлиқ ҳолда талқин қилиниш керак. Акс ҳолда уларни тушунтириш, таҳлил этишда хатоликларга йўл қўйишимиз эҳтимоли катта бўлади.

Масалан, ислом динида қизларни 14 ёшдан турмушга бериш мумкин бўлиб, илгари ўзбекларда ҳам бунга риоя қилинган. Бугунги кунда қўшни давлатлардан Афғонистонда қизларни 14 ёшдан турмушга бериш амалиёти давом этиб, мазкур ҳолатни давлат ижтимоий-иқтисодий тараққиётининг, халқ турмуш даражасининг ўта ночорлиги билан изоҳлаш мумкин.

Яқин ўтмишимизда, яъни бундан 25-30 йиллар олдин Ўзбекистонда айрим одамлар импорт (чет эл) мебелени сотиб олиш учун сохта никоҳдан ўтиб, мебелни сотиб олгач ажрალიшарди, никоҳни бекор қилишарди. Уч метрли гиламга эга бўлиш учун университет домласи уч йил навбатда турарди. Машина сотиб олиш ёки давлатдан уй олиш учун навбатда туришга айрим одамларнинг умри етмасди. Чойхоналарга чой ичиш учун кирган киши у ерда бирорта соғ, дарз кетмаган, синмаган, чети учмаган чойнак-пиёлани топа олмасди. Деярли барча чети учган, фабрикадан «брак» ҳолатда чиққан пиёлалар ва «таъмирланган» (жўмраги тунука билан қопланган)

чайнакларда чай ичишга одатланган эди. Тузукроқ чайнак-пиёла «дефицит» (камёб) мол ҳисобланарди. Бунинг асосида эса шубҳасиз, йўқчилик, етишмовчилик ётарди.

Бугунги ўқувчи-ёшларимизга юқоридаги фикрлар ғалати туюлиши мумкин, чунки улар ўзга замонда вояга етмоқдалар.

Ҳозирги вақтда оила қуриш, никоҳ ёши турли давлатларда турличадир. Мисол учун, Кипр ва Шотландияда йигит ва қизлар учун оила қуриш ёши 16 ёш этиб белгиланган бўлса, Америка Қўшма Штатлари, Австрия, Бельгия, Болгария, Бразилия, Дания, Ироқ, Канада, Мексика, Миср, Россия, Туркия, Финляндия, Франция, Хорватия, Чехия, Чили, Эстония, Қозоғистон, Қирғизистон ва айрим бошқа давлатларда никоҳ ёши қизлар учун 18 ёшдир.

Жанубий Корея ва Японияда никоҳ ёши қизлар ва йигитлар учун 20 ёш ҳисобланса, Аргентина ва Малайзияда 21 ёшдир. Баъзи давлатларда (шу жумладан, Ўзбекистонда ҳам) никоҳ ёши қизлар ва йигитлар учун турличадир.

Масалан, Афғонистонда қизлар 14, йигитлар 18, Хитойда қизлар 20, йигитлар 22, Покистон, Руминия ва Эронда қизлар 16, йигитлар 18, Арманистон, Озарбайжон, Исроил, Ливан ва Украинада қизлар 17, йигитлар 18, Жазоир, Бангладеш ва Ҳиндистонда қизлар 18, йигитлар 21 ёшдан турмуш қуриши мумкинлиги белгилаб қўйилган.

Никоҳ қуришнинг энг қуйи ёши (14 ёш) Афғонистон Ислом Республикасида қабул қилинганини ушбу давлат ижтимоий-иқтисодий ривожланишининг ўта ночорлиги, ўрта асрлар даврига хос хусусиятлар кўзга ташланиши билан изоҳласак, Хитойдаги ўзга давлатлар ичида нисбатан катта бўлган турмушга чиқишнинг 22 ёшини аҳоли сонини чеклаш сиёсати натижаси сифатида тушунтириш мумкин.

Ҳаётда ҳар хил вазиятларда никоҳ ёшини камайтириш зарурати юзага келганда уни расмийлаштириш ҳам турли давлатларда турличадир. Масалан Аргентина, Бельгия, Болгария, Дания, Бразилия, Чили, Малайзия, Канада, АҚШ, Россия, Хорватия, Япония, Қозоғистон, Жанубий Корея, Туркия давлатларида никоҳ ёшини қисқартириш учун ота-оналар розилиги етарлидир.

Бошқа давлатлар, шу жумладан, Ўзбекистонда ҳам турмуш қуриш учун ота-она рухсатининг ўзи кифоя қилмай, тегишли расмий органларнинг ижозатини олиш ҳам талаб этилади.

Мисол учун, Данияда ушбу масала шахсан давлат раҳбари томонидан кўриб чиқилиб, унинг рухсати асосида никоҳ ёши пасайтирилиши мумкин. Никоҳ ёшини қисқартириш масаласи Исландияда давлат раҳбарларидан бирор киши рухсати билан, Австрия, Жазоир,

Аргентина, АҚШ, Германия, Ирландия, Италия, Канада, Мексика, Литва, Польша, Словакияда суд орқали амалга оширилади.

Ўзбекистонда Оила кодексининг 15-моддасида «Узрли сабаблар бўлганда, алоҳида ҳолларда никоҳга киришни хоҳловчиларнинг илтимосига кўра никоҳ давлат рўйхатидан ўтказиладиган жойдаги туман, шаҳар ҳокими никоҳ ёшени кўпи билан бир йилга камайтириши мумкин», деб ёзиб қўйилган.

Демак, мамлакатимизда объектив сабабларга кўра қиз ва йигит учун никоҳ ёшени фақат бир йилга қисқартириш мумкин.

Айрим давлатларда (Бруней, Қувайт) никоҳга киришга рухсат берадиган минимал ёш белгиланмаган.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда, никоҳ ёшени белгилашда қуйидаги омиллар катта аҳамият касб этишини таъкидлаш лозим:

- мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий ривожланиш даражаси;
- халқнинг миллий-маънавий қадриятлари;
- ёшларнинг жисмоний, психологик, маънавий, ижтимоий ривожланиш хусусиятлари;
- давлатнинг географик, ҳудудий хусусиятлари;
- мамлакатдаги демографик ҳолат;
- ёшларнинг билим олиши, касб-хунар эгаллашининг давлат, жамият учун қай даражада аҳамиятли эканлиги;
- давлат сиёсатида диннинг тутган ўрни ва бошқалар.

«Никоҳ ёшининг оила мустақамлигига қандай таъсири бор?» деган савол кўпчиликни қизиқтиради ва кўпинча бу масала психологияда илмий тадқиқот предмети сифатида танланади.

Нега баъзилар эрта оила қуришга шошиладилар? Бунинг бир неча сабаблари бўлиши мумкин.

1. Ота-оналарнинг бир қисми ўз ота-оналик бурчларини тезроқ адо этиш, қизни тезроқ ўз эгасига топшириш мотиви асосида иш кўрадилар.

2. Кам таъминланган ўта ночор оилалар фарзандларини тезроқ мустақил ҳаётга кузатиш, «учирма қилиш», қарамоғидаги болалар сонини камайтириш орқали иқтисодий ҳолатини қониқарли даражага келтириш мақсадини кўзлайдилар. Собиқ Иттифоқнинг сўнгги йилларида иқтисодий ночор, кўп болали қишлоқ оилаларининг баъзиларида вояга етган ёки вояга етиш арафасида турган қизни икки қоп ун ёки гуручга алмаштириш, бир фарзандидан қутулиб, унинг эвазиган олинган маҳсулот билан бошқа болаларини боқишганининг гувоҳи бўлишган.

3. Иқтисодий жиҳатдан яхши таъминланган, мансабдор кишилар

фарзандларидан, насл-насабли оилалардан совчи келганда қизининг бахтини ва бўлажак қудаси орқали ўзининг ижтимоий мавқеини тиклаш, кўтариб олиш мақсадида, «Тенги чиқса текин бер» тамойили асосида қизини эрта турмушга берадиган оилалар учрайди. Юқори лавозимли шахс билан қуда бўлиш орқали ўзи маълум мартабага эга бўлиш ёки мансабини узоқ вақт сақлаб қолиш мақсадида қизни эрта турмушга бериш ҳолатлари учрайди. Бу ҳолатни буюк ёзувчимиз Абдулла Қодирий «Меҳробдан чаён» романида яхши тасвирлаган. Солиҳ маҳдум оиласидаги етакчи статус маҳдумда бўлиб, Солиҳ маҳдум Анвар ва Раънонинг никоҳ қилинишига қарши эмас, ҳатто ўзи ҳам шуни хоҳлайди. Бироқ шу орада Худоёрхондан совчи келиб қолиши Солиҳ маҳдумни экстремал, танлаш вазиятидаги киши ҳолатида қолдиради. Солиҳ маҳдумда хонга қайнота бўлиш орқали жамиятдаги мавқеини ошириш истаги билан ўз лафзида туриш, қизи, хотини ва Анварнинг хоҳишига қарши бормаслик истаги ўртасида мотивлар кураши кетади. Бунда Солиҳ маҳдум табиатидаги конкрет-характерологик хислатлар (хасислик, очкўзлик, қўрқоқлик) ва ижтимоий, сиёсий қадриятлари (жамиятда юқори мавқега эга бўлиш) олдинги режага чиқади.

4. Ақлий, маданий, маънавий савияси қуйи (ақли заиф, психик ривожланиши суст ёки фарзанди нуқсонли) бўлган ота-оналар ўз фарзандларини эрта оилали қилишади.

5. «Ҳамма дугоналарим турмушга чиқиб кетишяпти, менинг улардан нима кам жойим бор?» деб тўғри келган кишига турмушга чиқадиغان қизлар ҳам учрайди.

6. Ота-онаси муносабатларида ўта носоғлом муҳит кўзга ташланадиган, деярли кун ора уруш-жанжал бўладиган оилалардаги, ароқхўр, гиёҳванд кишиларнинг қизлари ҳам тезроқ, дуч келган кишига турмушга чиқиш пайида бўладилар.

7. Кеч фарзанд кўрган ва уни турмушга бериб ёки ўғлини уйлантириб, уларнинг болаларини кўриш, неварали бўлиш ниятида фарзандларини эрта оилали қилишга интиладиган ота-оналар ҳам бор.

Умуман олганда никоҳ ёшининг оила мустақамлигига катта таъсири бор. Қуйида бунга батафсил кўриб чиқамиз.

Биринчидан, ёш оила қурган йигитнинг на маълумоти, на иқтисодий имконияти, на ижтимоий-психологик етуклиги, на жинсий ҳаёт борасидаги тасаввурлари талабга жавоб беради. Юқоридаги жиҳатлар одатда унинг оила қуришидан бошлаб, оилада оила бошлиғи, етакчиси бўлишига, оиласини мустақил иқтисодий таъминлашига имкон қолдирмайди. Йигит эр-хотин муносабатларида етакчиликка

даъвогар бўлса-да, уни амалга ошириш учун бирор асосга эга бўлмайди (агар ота-онаси ҳисобидан яшаётганлиги эътиборга олинмаса). Натижа эрта уйланган йигит ўзини шарқона оиладаги эр, етакчи, оила бошлиғи сифатида ҳис этмайди, бу мавқени эгаллай олмайди. Энг катта йўқотиш йигит учун шундан бошланади. Оилавий ҳаётнинг дастлабки ойларида ўзига тегишли оила бошлиғи мавқеини эгаллай олмаган йигит турмушнинг кейинги йилларида ҳам аёлини ўзига қарата олмайди. Сурункали равишда рўй берадиган оилавий низолар айнан шу асосда кузатилади. Бу эса на оила мустаҳкамлигига, на эр-хотин саломатлигига, на қайнота-қайнона тинчлигига, болалар руҳияти ва шахс сифатида шаклланишига, фарзандлар идрокида оилавий ҳаёт, эр-хотинлик муносабатлари ҳақидаги тўғри тасаввурлар шаклланишига хизмат қилади.

Иккинчидан, ёш оила қуриш йигит кишининг ўқиши, мутахассис сифатида шаклланиши, ўз устида ишлаши, касбий, илмий, маъмурий, ижодий ўсишига юксалишига иқтисодий жиҳатдан мустақил оёққа туришига салбий таъсир қилади.

Юқоридагиларга ўзига интилиш, ўз олдига юксак мақсадларни қўйиб унга етишга ҳаракат қилиш билан буларга етишга имкон бермаётган оилавий иқтисодий, психологик муаммолар орасида зиддият пайдо бўлади.

Бу эса ёш йигитнинг саломатлигига ҳам ёмон таъсир кўрсатиши мумкин.

Учинчидан, ҳар бир оилада, айниқса, ёш оила даврида муқаррар равишда юзага келадиган эр-хотин ва қайнона-келин орасидаги низоларни икки томонни ҳафа қилмаган ҳолда бартараф этиш, маълум қисмининг олдини олиш малакалари куёвнинг ёшлиги сабабли ҳали шаклланмаган бўлади. Куёв онасини ёқласа, келин ёлғизланади, келиннинг тарафини олса, она ҳафа бўлади.

Натижада ёш эр икки ўт орасида, яъни ўз онаси ва турмуш ўртоғи ўртасида қолади. Бундай ҳолатнинг сурункали давом этиши йигитда руҳий танглик ҳолатини юзага келтириб, хоҳиш-истак ва имконият орасидаги мувозанатнинг бузилишига олиб келади. Натижада, касб фаолиятидаги ишлаб чиқариш самарадорлигига, талаба бўлса таълим сифатига, никоҳдан, ҳаётдан қониқиш даражасига ва энг ачинарлиси, унинг саломатлигига салбий таъсир қилади.

Юқоридагиларнинг барчаси оила мустаҳкамлигига путур етказиб, уни заифлаштира бошлайди, йигитда ўз онаси ва турмуш ўртоғига бўлган ҳурмат ва меҳр ҳисси камаяди. Юқоридагилардан хулоса қилиб айтиш мумкинки, йигитнинг эрта оила қуриши унинг

шарқ оиласи анъаналарига кўра тан олинган, барча талабларига жавоб берадиган оила бошлиғи, хотини ва болалари учун асосий таъминотчи, оилани иқтисодий жиҳатдан тебратувчи, қўлида касб – ҳунар бор маълумотли мутахассис бўлиши, наслий берилган етакчилик, ташкилотчилик, ижодкорлик хислатларини тўлиқ намоён қилишга, маълум соҳа бўйича туғма лаёқатини юксак даражадаги қобилиятга айлантиришга, ўз шахсини тўлиқ рўёбга чиқаришга етарли имкон бермаслиги мумкин.

Баъзи ижодкор ёшлар ўзидаги мавжуд қобилиятни намоён қила олмаганидан, рўёбга чиқара олмаганидан руҳан эзилиб, ичкилик-бозликка, гиёҳвандликка берилишлари, турли салбий йўлларга кириб кетишлари мумкин. Шунинг учун йигит эрта уйланиш қарорига келишдан олдин ёки ота-оналари уни эрта уйлантиришдан илгари юқоридаги вужудга келиши мумкин бўлган ҳолатларни ақл тарозисидда ўлчаб, ўз фарзандлари, ёш оила манфаатида тўғри қарорга келишлари тавсия этилади.

Тўртинчидан, қизларнинг эрта турмушга чиқиши ҳали улар организми етарли даражада тайёргарликка эга бўлмагани учун ҳомиладорликни бошдан кечириш даврида турли касалликлар ёки механик таъсирларни бошдан кечиришларига, ҳомилага кучли таъсир этувчи дори-дармонларни қабул қилишларига, айримларнинг спиртли ичимликларни истеъмол қилишга ружу қўйишларига олиб келиши эҳтимоли мавжуд. Бу эса она қорнида шаклланаётган ҳомиланинг турли нуқсонлар билан дунёга келиб, туғма ногирон бўлишига сабаб бўлади.

Эрта турмушга чиқиб, ҳомиладор бўлган аёлларнинг туғиш жараёнида бачадондан қон кетиш ҳолатлари нисбатан кўп учрайди. Натижада, афсуски, ҳали оналик бахтини ҳис этиб улгурмаган келинларнинг бир қанчаси оламдан кўз юмган.

Не-не ниятлар билан қиз ўстириб, уларни асраб-авайлаб, парваришлаб вояга етказиб, уларни ўзга дунёга кузатган ота-оналар фарзанд доғини умр бўйи ёддан чиқармайдилар.

Қизларни эрта турмушга бериш билан ота-оналар улар ва бўлажак невараларининг саломатлигини хавф остига қўяётганликларини тушуниб етаётганмиканлар?

Бешинчидан, эрта турмуш қурган қиз бир йил ўтмай она бўлар экан, оналик, келинлик ва улар билан боғлиқ барча вазифаларни бажаришга, ўз фарзандига тўлақонли тарбиячи бўлишга ҳали тайёр бўлмайди.

Ёш жиҳатидан оналик, тарбиячилик ролини тўлиқ адо эта олмаган

келин қайнона томонидан кўп танбеҳ эшитиши, янги оиланинг ўзга аъзолари (хола, қайнсингил ва бошқалар) орасида танқидий муҳокама объектига айланиши мумкин. Буларнинг ҳаммаси келин-куёв муносабатларига салбий таъсир кўрсатади.

Ёш бола парвариши билан овора бўлиб қолган келин объектив равишда турмуш ўртоғига ортиқча диққат-эътибор қаратишга имкони ҳам, хоҳиши ҳам, вақти ҳам қолмайди. Натижада кўп ҳолларда бундай ҳолат ёш куёв томонидан нотўғри талқин этилади ва яна келин айбдор бўлиб қолади.

Уй юмушлари, келинлик хизмати, ёш бола парваришидан чарчаган хотин билан бўш вақтини кўнгилахушлик билан ўтказган эр орасида низолар кўпаяди ва айнан шу даврда улар орасида ажралишларга олиб келадиган узоқлашиш, меҳрнинг совиши кузатилади.

Баъзи ёш эрларда бундай вазиятларда бирга ишлайдиган ёки ўқийдиган ёш аёллар билан яқин муносабатлар ўрнатилади, оқибатда келин-куёв орасидаги меҳр камаяди, оилага дарз кетади.

Оқибатда югуриб-елиб хизмат қилган, болани парваришлаган ёш она эр, қайнона, қайнота, оиланинг бошқа аъзолари олдида ишонччи оқламаган келинга айланади ва никоҳнинг 1 – 2 йилида ажралишга ҳам улгуради.

Шундай ҳолатни ҳаётда кўп кўриб, эшитиб, эндигина вояга етган ёш қизни тақдир синовларига рўбарў қилиш яхшими?

Ота-она бағрида яна озгина оилавий ҳаёт тажрибасини орттириб, юқоридаги ҳолатларнинг олдини олиш, оилани сақлаш малакалари шаклландандан, оилавий ҳаётга тўла тайёр бўлгандан кейингина қизни ўз эгасига топширган маъқулдир.

Олтинчидан. ҳар бир оиланинг мустаҳкамлиги, эр-хотин орасидаги муносабатлар, улар орасидаги меҳр кўп жиҳатдан шу оиладаги психологик иқлимга боғлиқ.

Айрим ўқув фанларидан ва ҳаёт кузатувларидан бизга маълумки, қиш, қор ва умуман совуқ бўлмайдиган ўлкаларда барча мевалар, ҳатто бошқа ерларда табиий ҳолда пишмайдиган мевалар (ананас, мандарин, киви, банан, манго ва ҳоказо) ҳосил беради. Аксинча, йил бўйи совуқ бўлиб, ердан муз ва қор аримайдиган ҳудудларда табиий ҳолда деярли бирор мева битганини билмаймиз.

Оилада оилавий бахт, соғлом фарзандлар, бахтли болалик, оталик ва оналик мавжуд бўлиши учун бу масканда тинчлик-тотувлик, фаровонлик, меҳр-муҳаббат, вафо ва масъулият, ўзаро тушуниш, ишонч муҳити ҳукм суриши зарур.

Юқоридаги ҳолатлар етарли даражада ўз ифодасини топган

оилалар чинакам бахтли бўлиб, оила аъзолари насли инъом этган хислат ва имкониятларини ўзи, яқинлари ва жамият манфаати йўлида тўлиқ намоён қилади.

Оиладаги муҳитнинг оила ҳар бир аъзоси учун ёқимли бўлишида ундаги психологик иқлимнинг аҳамияти бениҳоя каттадир. Психологик иқлимнинг қандай бўлиши эса кўпроқ аёлга боғлиқ. Чунки оиладаги «об-ҳаво»нинг қандай бўлиши аёл кўлида, дейш мумкин.

Шундай аёлли оилалар борки, оила осмонини ҳар доим қора булут қоплаб, кун ора ёмғир, жала, қор, дўл ёғади. Энди гуллаган, куртак ёзаётган ниҳолларни совуқ уриб кетади.

Шундай аёлларимиз ҳам борки (улар бахтимизга кўпчиликни ташкил қилади), йил мобайнида қандай фасл бўлишидан қатъи назар булутсиз осмон, иссиқ кۈёшни, булбуллар сайраган, гуллар очилган, мевалар пишган, қалбда баҳор, танда ёз ҳолатини таъминлашади.

Шу сабабли ҳам оиладаги об-ҳавонинг аксарият ҳолларда аёллар томонидан белгиланиши кўпгина тадқиқотчи олимлар томонидан ҳам илмий тасдиқланган.

Аёл тарафидан оиладаги психологик иқлимнинг белгиланиши унинг шахсидаги индивидуал-психологик хусусиятлар, темперамент, характер, тарбияланганлик даражаси, ақл-идроки, ҳиссиёти, тафаккури, ўзни идора қила олиши, сабр-чидамлилиги, ҳар бир нарсани ақл тарозисида ўлчаши, оила ҳар бир аъзосининг устун ва нозик томонларини яхши билиши ва мулоқотда ҳисобга олиши, рағбатлантириш усулидан самарали фойдаланиши, яқинлари дардига малҳам бўлиши қобилиятига боғлиқ.

Юқоридагиларнинг барчасини эмас, балки бир қисмини ҳам энди вояга етган, шахс сифатида ҳали тўла шаклланмаган ёш қиздан кутишимиз ўта соддаликдир. Ёш турмушга чиққан қиз оиладаги «об-ҳаво» – иқлимни белгилаши бағоят мушкул вазифа. Тўғри, шарқ оилаларида ёшлар турмушининг дастлабки йиллари бу вазифа қайнона зиммасида бўлади. Айни пайтда ёш оила, эр-хотин муносабатлари доирасида ушбу вазифани қайнона эмас, келиннинг ўз уддалаши керак. Аммо у ёшлиги, унда ҳаёт тажрибасининг етишмаслиги туфайли бу вазифани мустақил бажара олмай, турли маслаҳатчиларга, кўпинча тенгдошларига мурожаат қилади. Унинг тенгдоши бўлган ёш қиз ўзида йўқ нарсани қандай қилиб дугонасига беради?

Оқибатда оилавий ҳаёт ҳикматидан йироқ, баъзан ёш оила манфаатига зид бўлган маслаҳатлари билан бундай шахслар оиланинг бузилишига ўз ҳиссаларини қўшадилар.

Қизларни бу масалаларда махсус тайёрлашда уларнинг илмий-оммабоп адабиётлар, асарлар, фильмлар юзасидан мунозараларда иштирокини таъминлаш, адиб ва шоирлар, ҳаёт тажрибасига эга оқсоқол ва онахонлар, жамоат арбоблари, юртимизнинг таниқли, машҳур кишилари билан учрашувларини ташкил этиш, тиббиёт ходимлари, мутахассислар, ФХДЁ бўлимлари ходимлари, психологлар билан турли тренинглар, давра суҳбатларини уюштириш муҳим аҳамиятга эгадир.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда айтиш мумкинки, азиз ёшлар, айниқса қизлар, оила мустақамлигини сақлашда ўзининг бу борадаги барча қобилиятини, малакаси, имкониятини сафарбар қилиши лозим.

Ушбу масалага доир билим, кўникма ва малакалари, ўзлари, турмуш ўртоғи, фарзандлари ҳар иккала оиладаги ота-онанлар, яқинларини бахтли қилишда энг муҳим омил ҳисобланади.

Бу билим, кўникма ва малакаларни ўзларида шакллантирмасдан оила қуришга шошилмасликлари керак.

Шарқона оиланинг ўзига хос хусусиятларидан бири, оиланинг мустақамлигини белгилловчи энг муҳим омиллардан асосийси, юқорида айтилганидек, қиз боланинг шахсида бўлиши лозим бўлган сифат ва хислатлардир. Уларни ёшлигидан қиз болада шакллантиришга, онгига сингдиришга ҳаракат қилиш лозим. Бу тарбия қиз боланинг ўзга оиладаги психотерапевтик вазифани самарали бажариши, удаллаши ва шу орқали ҳар қандай оғир вазиятга тушмасдан, ундан оила манфаатига путур етказмасдан чиқиб кетишига имкон беради. Қиз болада шу сифатларни шакллантирмасдан уни турмушга бериш катта хатоликларга олиб келади.

Ҳаммамизга маълумки, ҳар бир ота-она ўз фарзандига фақат яхшилик тилайди. Нимаики қилса, қандай қарорга келса, фақат боласи бахтини ўйлаб, фарзанди ҳаётининг яхши бўлишини кўзлаб, амалга оширади. Шу жумладан, қизларини эрта ёшлигидан, яъни, никоҳ ёшига етиши билан турмушга бераётган ота-оналар «болам янги оилага осонроқ кўникади, тезроқ мослашади, чунки ёш ниҳол эгилади, аммо синмайди. Қиз болани барвақтроқ ўз эгасига топшириб, ота-оналик бурчимизнинг энг муҳимларидан бирини бажарган бўлайлик» каби яхши тилаклардан иборат фикрлар асосида иш юритадилар.

Ушбу мулоҳазаларга қўшилган, ота-оналарнинг фикри-хаёли, орзу-умидларини тушунган ҳолда, уларга қуйидагилардан хабардор бўлиб, ўз боласи, қолаверса бўлажак неваралари манфаатида

давомчиларининг тақдири масаласини яна бир ўйлаб кўришлари, сўнгра тегишли оқилона қарорга келишларини мақсадга мувофиқ.

Қиз боланинг эрта турмушга чиқиши куйидаги ҳолатларни юзага келтириши мумкин.

Биринчидан, халқимизнинг «замон сенга боқмаса, сен замонга боқ» деган ҳикматли сўзларида маъно бор. Ўз қизининг турмушга чиқиш ёшини ўзи ёки онаси турмушга чиққан ёш билан солиштириш нотўғри. Ҳар бир авлод ўз замонаси талабларини ҳисобга олиши шарт. Акс ҳолда у замондан орқада қолган ҳисобланади. Бувиларимизни келин сифатида аравада олиб келишган бўлса, бугунги кунда республикамизнинг ҳатто энг чекка қишлоқларида ҳам буни такрорлашмайди. Нимага қизимизга маҳси-калиш, паранжини кийгизмаймиз? Чунки, замон талабини ҳисобга оламиз ва тўғри иш қиламиз. Акс ҳолда, устимиздан ҳамма кулиши, замондан орқада қолиб кетган деб ҳисоблашлари мумкин эди. Шу сабабли отабобларимизнинг юқоридаги ҳикматли сўзлари доимий ҳозирги кунда ҳам долзарб ҳисобланади. Айрим юқори авлод вакиллари мактабда ўқиган даврда мажбурий таълим 7, сўнгра 8 йил бўлган. Яъни, еттинчи синфни тугатган ўқувчи ўқишни давом эттирмаслиги мумкин эди. Мустақилликнинг дастлабки йилларидан эса у 9 йил этиб белгиланди.

Бугунги кунда Ўзбекистонда кадрлар тайёрлаш миллий дастури ва таълим тўрисидаги қонунга асосан мажбурий таълим 12 йилни ташкил қилади. Шундан ёшлар мактабда умумий ўрта таълим сифатида 9 йил давомида, сўнгра 3 йил мобайнида академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида ўрта махсус касб-ҳунар таълимини оладилар.

Қолаверса, Ўзбекистон Конституцияси, Таълим тўғрисидаги қонунига биноан ота-оналар фарзандларини қонунда белгилаб қўйилган мажбурий таълимни тўлиқ олишга масъулдир. Қонунни бажармасликка ҳеч кимнинг ҳақи йўқ.

Иккинчидан, ёшларни айниқса, қизларни эрта турмуш қуришининг навбатдаги салбий оқибатларидан бири, қўлида касб-ҳунари бўлмаган қиз, эртага мустақил меҳнат фаолиятини юрита олмайди.

Оилада эр ва хотин ёки улардан бирортаси ишламаса, оила бюджетида иқтисодий муаммолар юзага келиши муқаррар. Чунки, эрининг ойлик маоши бугунги кунда оиланинг барча эҳтиёжларини тўлиқ қоплай олмаслиги мумкин. Қачонгача, улар ота-оналар ҳисобидан яшайдилар? Оилада навбатдаги ўғил уйланишидан олдин оилали катта ўғил аксарият ҳолларда ота-она ҳовлисидан чиқиб кетиши,

ўз қозонини мустақил қайнатиши, хўжалик юритиши шарқона ўзбек оиласига хос бўлган урф-одатдир. Бундай ҳолларда одатда ёш оила сурункали равишда иқтисодий-молиявий инқирозни бошдан кечиради. Бу эса оила мустаҳкамлигига салбий таъсир этади. Йўқчилик асосида эр-хотин орасида турли низолар келиб чиқади ва орадаги меҳр ҳам камая боради.

Учинчидан, барча халқларда айниқса, шарқ халқларида бола тарбияси билан одатда аёл, она шуғулланади. Боланинг она қорнида вужудга келишидан бошлаб, то улғайгунича уни парвариш қилиш, кийинтириш энг муҳими, ақлий жиҳатдан ривожлантириш унга одоб-ахлоқ меъёрларини сингдириш, шахсини маънавий бойитиш, жисмонан бақувват қилиб ўстириш, эстетик дидини шакллантириш, меҳнатсевар қилиб тарбиялаш, шарқона урф-одатларимизга ўргатиш асосан она зиммасидадир.

Юқоридаги мураккаб вазифаларни бажариш учун аввало, онанинг ўзи бунга тайёр бўлиши керак.

Аmmo 16-17 ёшда турмушга чиқаётган қизларнинг аксарияти шундай тарбияга ўзлари муҳтож бўладилар. Ўзларида етарли даражада шаклланмаган жиҳатни қандай қилиб улар ўз болаларида таркиб топтириши мумкин?

Натижада ёш оилада дунёга келган болалар ўз оналаридан парвариш қилинишдан ўзга нарсани олиш имкониятига эга бўлмайдилар.

Ёш оила қуриб, бирин-кетин икки болали бўлган оналар болаларига қараш ва уй ишларини бажаришдан орттириб, бунга на вақти, на хоҳиши бўлади.

Бадиий асарлар ўқиш, бола тарбияси ҳақида илмий-оммабоп адабиётларни ўрганиш, дунё кезиб, интернет орқали дунёқарашни кенгайтириш кабилар ёш она учун яқин йилларда амалга ошмайдиган орзу-ҳавасларга айланади. Чунки унинг буларга имкони ҳам етмайди вақти ҳам бўлмайди.

Бу эса оилада ўсаётган бола шахсига, унинг ақлий ривожланишига салбий таъсир қилади. Ўзида иқтидор бўлмаган ёш она боладаги туғма лаёқатни кўра билмайди ва ўз вақтида уни ривожлантириб, қобилиятга айлантиришга ақли етмайди.

Онада ақл, идрок, тафаккур, билим етарли бўлса, у болага ҳам наслий равишда ўтади. Бундай оналар боласини ёшлигидан ақлий ривожлантириши, тафаккури, нутқи, ижодий хаёли, фантазиясининг ривожланишига, тилларни ўрганишига, жисмоний бақувват бўлишига катта эътибор берадилар. Яъни, ўзида имконияти бор оналар бола-

ларига ҳам наслий, ҳам ижтимоий ижобий таъсир қилади. Шунинг учун бўлса керак, собиқ Иттифоқнинг сўнги йиллари айрим ҳудудларда ўқимаган қизга кўпроқ қалин пули бериларди. Бугунги кунда ҳаётда мазкур ҳолатнинг аксини кузатишимиз мумкин. Маълумотли, олий маълумотли қизларга бир неча бор ортиқ қалин пули берилмоқда.

9. Оила қуришга тайёрлик мезонлари

Инсон боласи дунёга келишининг биринчи дақиқасидан бошлаб унинг бўйи неча сантиметр, вазни неча килограммни ташкил қилиши аниқланади, яъни ўлчанади. Бунинг сабаби туғилган чақалоқнинг ўлчамлари меъёрга тўғри келиш-келмаслигини аниқлашдир. Агар меъёрдан оғиш намоён бўлса, уни бартараф этиш юзасидан тегишли чора-тадбирлар белгиланади, тавсиялар берилади.

Сўнгра ҳар ойда вазн ва бўйга қанча миқдор қўшилгани таҳлил қилиб борилади, меъёр ҳамда мезон асосида тегишли хулоса чиқарилади.

Неча ой, неча ёшда эканлиги, мустақил юра бошлагани, илк сўзларни айтгани, товушларни тўғри талаффуз қилгани ва бошқаларнинг ҳаммаси назоратда бўлиб, фандаги мезонлар асосида таққосланади.

Ёши 6 – 7 га кирганда мактабга тайёрлиги тегишли вазифаларни тўғри бажара олиши орқали аниқланади. Сўнгра ҳар йили бўйи ва вазнидаги ўзгаришлар ўлчаб борилади.

Вояга етиб, йигитлар Ватан олдидаги бурчини адо этиш учун қақирилганида ҳам унинг жисмоний ривожланганлиги, саломатлиги, билим даражаси, дунёқараши, психикаси синовдан ўтказилиб, номзодлар мезонлар асосида териб, танлаб олинади.

Маълум бир касб-ҳунар, ихтисосликни эгаллашни истаган ёшлар ҳам олий таълим муассасаларига тегишли фанлардан эгаллаган билим даражаси, савиясига кўра танлаб олинади.

Демак, дунёга келибмизки, доимо маълум ўлчовлар, синовлар, танловлар, илгари ишланган мезонлар асосида шахснинг ўша вақтда ўлчанаётган ҳолати юзасидан тегишли хулосалар чиқарилади.

Шулар ичида энг масъулиятли, мураккаб ҳисобланган оила-никоҳ муносабатларига киришишдаги мезонлардан биттаси мавжуд бўлиб, у ҳам бўлса келин-куёвларнинг ёши масаласидир. Тўғри, сўнги йиллари Ўзбекистонда Оила кодексининг 17-моддасига биноан ёш келин-куёвлар никоҳгача ихтиёрий тарзда тиббий кўриқдан ўтишлари мақсадга мувофиқлиги кўрсатиб ўтилган.

Бола туғилганидан бошлаб, вояга етгунча, айрим йўналишлар бўйича етук ёшида ҳам ўлчов назоратини давом эттириб, мезонлар асосида шахс ҳақида хулоса чиқарамиз-у, ёш оила кемасини «оилавий ҳаёт» аталмиш уммонга бир умрлик тақдир сафарига кузатар эканмиз, сафарга кеманинг қай даражада тайёрлигини, унинг капитани – йигитни, капитан ёрдамчиси вазифасини бажарувчи, капитан дам олаётганда ёки хасталанганда унинг ўрнига кемани бошқарувчи – қизни бир неча ўн йилларга мўлжалланган сафарга чиқариш олдидан текширмаймиз.

Улар уммонда вақти-вақти билан бўлиб турадиган бўрон, пўртаналарга бардош беришга, кема жамоасини соғ-саломат сақлашга, кемани сув ости тошларига ўтирғизиб қўймасдан, муз тоғларига олиб бориб урмасдан, қаттиқ шамол, тўлқин, тўфонларда талофатга учратмасдан сузиб юришларига тайёр эканликларини текширмаймиз. Ҳатто, бу борада никоҳ ёшидан бошқа махсус ишланган мезонларимиз ҳам йўқ.

Қўйида муаммони ҳал этиш ва никоҳдан ўтувчилар оилавий ҳаётга қай даражада тайёрлигини маълум мезонлар орқали аниқлашга ҳаракат қилинади.

Ушбу мезонлар қўйидагилардан иборат:

1. Ёшларнинг муайян касб-ҳунарга эга бўлиши ва шу асосда оилани моддий жиҳатдан таъминлай олишлари.

2. Саломат бўлиш ва соғлом зурриётларни дунёга келтириш имкониятига эгалик.

3. Оила бюджетини оқилона сарфлаш, олиб бориш малакаларига эга бўлиш.

4. Оилада маиший-хўжаликишларини олиб бориш малакаларининг шаклланганлиги.

5. Оилада тарбия функциясини олиб боришга тайёрлик.

6. Фарзандларни турли касалликлардан сақлаш, уларнинг жисмоний ривожланишини назорат қилиб бориш юзасидан тегишли даражада санитария-гигиеник билимларга эга бўлиш.

7. Аёл организмда кечадиган ҳомиладорлик билан боғлиқ ўзгаришлар, ҳомиладорликнинг меъёردа кечиши ҳақида тегишли даражада билим ва тасаввурларга эга бўлиш.

8. Оилада катта-кичиклар билан бўладиган мулоқот маданиятининг мавжудлиги.

9. Оилавий ҳаёт билан боғлиқ бўлган урф-одатларни билиш.

10. Қиз ўзга ҳудудга келин бўлаётган бўлса ёки куёв ўзга миллат вакили ҳисобланса, куёв томоннинг ҳудудий ва миллий хусусиятларини билиш ва уларга амал қилишга тайёрлик.

11. Оилада психотерапевтик функцияни бажаришга тайёрлик.
12. Йигит ва қизда ахлоқий тарбиянинг етарли даражада эканлиги.
13. Соғлом турмуш тарзига амал қилиш, зарарли одатлар (ичиш, чекиш, гиёҳвандлик)нинг йўқлиги ёки уларга чек қўйилганлиги.
14. Ҳаётий қадриятларнинг ижобий йўналтирилганлиги.
15. Маданий ҳордиқ чиқариш, яъни бўш вақтни фойдали ташкил этиш малакаларининг шакллланганлиги.
16. Шарқона оилаларда кузатиладиган, шу жумладан, ўзбек оилаларида ҳам кузатиладиган оилавий иерархияни ҳисобга олиш, каттага ҳурмат, кичикка иззат билан муомала қилиш.
17. Йигит ва қиз шахсида сабр-чидамлилик, вазминлик, ўйлаб гапириш, мулоҳазалилик, хушмуомалалик, самимийлик каби хислатларнинг етарли даражада ифодаланганлиги.
18. Қизларда уйни, ошхонани тоза, озода тутиш, дид билан дастурхон ёзиш, самимийлик билан меҳмон кутиш, ўз озодалигига эътибор бериш ва дид билан кийиниш малакаларининг шакллланганлиги.
19. Йигитларда ёш оила иқтисодини мустақил олиб бориш, ота-онага боқиманда бўлмаслик, характерида мақсадга интилувчанлик, иродани кўзланган ният учун тўлиқ сафарбар қилиш, ҳаёт дастурига эга бўлиш, қатъиятлилик, тақдир синовларига бардош бериш, қийинчиликлардан чўчимаслик, меҳнатсеварлик, аёлларни ҳурмат қилиш, фарзандларга меҳрибон ота бўлиш, ҳиссиётини тафаккур «югани»да ушлаб билиш кўникмаларининг таркиб топганлиги.
20. Қайнона-келин орасида низоли вазият юзага келиб қолганда йигитнинг (ёш эр) онасини ҳам, турмуш ўртоғини ҳам хафа қилмаслиги, кўнгилга тегадиган гапларни гапирмаслиги, ранжитмаслиги, ёлғизлатиб қўймаслиги. Низо қилаётганларнинг бири томонига ўтиб, иккинчисига «уруш» эълон қилмаслиги, аксинча, қайнона-келинни яраштирувчи вазифасини бажариши, бир-бирларига меҳрларини орттириш чораларини кўриш қобилиятига эга бўлиши.
21. Ёш келинлар эрига аччиқ қилиб, ота-онаси уйига кетиб қолмаслиги, низоли вазиятда низо ҳақида оиласи ва дугоналарига дарҳол хабар бермаслиги, уни тез соатларда бартараф қилиш чораларини кўриши, орадаги меҳрни тиклаши малакаларига эга эканлиги.
22. Келинлар қайнота ва қайнона хизматларини адо этишга, уларни чуқур ҳурмат қилишга, тоблари қочиб қолганда меҳр билан парваришlashга тайёр эканликлари.
23. Йигитлар ёш хотинларининг эркаликларини кўтаришлари,

айниқса, ҳомиладорлик давридаги ҳомиланинг шаклланиши билан боғлиқ кутилмаганда маълум нарсаларни истеъмол қилиш эҳтиёжи пайдо бўладиган даврда уни ўз вақтида қондириш, туғруқдан сўнг ҳиссий-эмоционал соҳада пайдо бўладиган тушқунлик ҳолатини тушуниш, янада диққат-эътиборли бўлишга тайёрлик.

24. Жинсий ҳаёт масалаларида етарли билимга эга бўлиш, амалиётни фақатгина оила доирасида кўриш, содиқлик. Йигитлар ёш хотинларига бу борада тегишли маълумотларни беришга тайёрлиги. Оиладан ташқари жинсий муносабатларга шарт-шароит яратмаслик, унга бўлган эҳтиёжни юзага келтирмаслик чораларини кўриш малакаларига эга бўлиш.

25. Ёшлар оила қурганларидан сўнг ота-оналарига бўлган муносабатнинг салбий томонга ўзгариб қолмаслиги, хотини ёки эри таъсирида ўз ота-онаси билан низога бормаслиги, иккиси ҳам фарзандлик бурчларини тўлиқ адо этишлари. Икки (қуда) оиладаги ижобий жиҳатлар, ғурурланишга арзийдиган ютуқлар, эл-юрт, маҳалла-қўй олдидаги ҳурматни, оила доврўғини янада юксалтиришга ҳаракат қилиш.

26. Куни етиб, ота-она оламдан ўтгач, фарзандлар, овсинлар орасида мерос таллашиш каби кам бўлса-да учрайдиган иллатларнинг куёв ва келин дунёқарашига ёт бўлиши.

27. Божалар ака-укадек аҳил, овсинлар опа-сингилдек яқин бўлишга тайёрликлари исбот талаб қилмаслиги керак.

Агарда ёш йигит ва қизлар ўзларини мазкур мезонларга эгаман, деб ҳисобласалар, улар оила қуришлари мумкин.

ШАРҚ ВА ҒАРБ (ЕВРОПА) ОИЛАЛАРИНИНГ ҚИЁСИЙ ТАВСИФИ

№	Шарқ оилаларига хос хусусиятлар	Ғарб оилаларига хос хусусиятлар
1	Шарқ оиласида иерархия (қуйидан юқорига томон бўйсунуш) кескин ифода-даланган.	Ғарб оиласида иерархия унчалик кўзга ташланмайди.
2	Оиладаги иерархия вертикал (тик) тарзда.	Муносабатлар горизонтал шакл тарзида.
3	Аксарият оилаларда оила бошлиғи эр.	Қўпчилик оилаларда қўшма (эр+хотин) бошқарув, қолганларда аёл – оила етакчиси.

4	Оилада эркак мавқеи юқори.	Оилада эркак ва аёл орасидаги мавқе даражаси бир хил. Фарқ ифода-ланганда ҳам аёллар мавқеи юқорироқ бўлади.
5	Серфарзандлилик.	Бефарзандлик ёки бир-икки болали бўлиш.
6	Фарзандга бўлган ғамхўрликнинг умр бўйи кузатилиши.	Фарзандга нисбатан ғамхўрлик фарзанд вояга етгунга қадар ифодала-ниши.
7	Жамиятда ва оилада ота-онага, катталарга нисбатан ҳурмат юқори даражада ифодаланиши.	Ота-онага ва юқори ёшдагиларга ҳурмат, уларни улуғлаш унча кўзга ташланмаслиги.
8	Ёшлар хулқ-атворида оила, маҳалла ижтимоий назорат вазифасини бажаради.	Оилаларда ушбу хусусият ўзини унчалик ўзини намоён этмайди. Ғарбда маҳалла тушунчаси йўқ.
9	Фарзандларнинг касб-хунар танлашида ота-онанинг таъсири кучли.	Маълумотли бўлиш ва касб-хунар танлашни асосан болаларнинг ўзлари белгилайди.
10	Турмуш қуриш ёши нисбатан эрта.	Ғарбда кеч оила қурилади.
11	Никоҳгача бўлган даврда ёшлар (айниқса қизларга) жинсий ҳаёт кечириш тақиқланади.	Ёшларда (қизлар) никоҳгача жинсий ҳаёт кечиришлариغا енгил қаралади.
12	Ота-она розилигисиз ёшлар оила қурмайдилар, бир қатор ҳолларда куёв келинни биринчи бор кўради.	Ёшлар оила қуришида ота-оналар розилиги шарт эмас. Аксарият ёшлар ота-она фикри билан бу масалада ҳисоблашмайди.
13	Никоҳ кечасидан бошлаб, келин куёвнинг уйига кўчиб ўтади, ёшлар ота-оналаридан алоҳида яшашади.	Баъзи ҳолларда ёшлар алоҳида яшайди, айрим ҳолатларда куёв келиннинг уйига кўчиб ўтади.
14	Бир қатор шарқ халқларида кўп хотинлиликка рухсат этилган (бунда эр хотинлари ва фарзандларини иқтисодий ва бошқа жиҳатдан ҳеч нарсага муҳтож қилмаслиги зарур).	Кўп хотинлиликка расмий жиҳатдан рухсат этилмаган.

15	Аёллар эрига хиёнати учун қаттиқ қораланади, жазоланади.	Аёлларнинг оиладан ташқари жинсий муносабатларига нисбатан енгил қаралади.
16	Анъанавий шарқ оилаларида оилани иқтисодий жиҳатдан таъминлаш эр зиммасида бўлиб, аёлларнинг асосий вазифаси бола тарбияси ва уй-рўзгор юмушларидир.	Оила функцияларини бажариш эр-хотин орасида тенг тақсимланган бўлиб, айрим ҳолларда фарзанд тарбияси эр зиммасига юклатилади.
17	Кўпгина шарқ оилаларида қайнона-келин низолари кўзга ташланади.	Аксарият оилаларда қайнона ва куёв орасида низолар мавжуд.
18	Синов никоҳлари деярли кузатилмайди.	Синов никоҳлари амалиёти мавжуд.
19	Бева аёлни (оила ва фарзандлар манфаатида) оламдан ўтган эрининг акаси ёки укаси никоҳига олиши мумкин.	Мазкур жиҳат ғарб оилаларида учрамайди.
20	Кўп табақали (бобо-буви, ота-она, фарзандлар) оилалар анча.	Кўп табақали оилалар кам. Оилаларнинг аксарияти нуклеар (ота-она ва фарзанд) оилалардан иборат.
21	Ажралишлар сони кам.	Ажралишлар фоизи кўп.
22	Шарқ халқларида узоқ умр кўрувчилар кўп (масалан, Японияда). Умр кўриш ёши ортгани билан болалар сонининг кўплиги аҳолини (жумладан оилани) интенсив қаришдан сақляпти.	Ғарбда ҳам узоқ умр кўрувчилар анчагина бўлсада, туғилишнинг камлиги аҳолининг жадал қаришига олиб келмоқда.
23	Шарқ оиласи тарбия мезонларига кўра, ёшлар (йигит ва қизларнинг) кўча ва жамоат жойларида ҳиссиётини бири-бирига очиқ тарзда намойиш этиши қораланади, одобсизлик, шарм-ҳаёсизлик, уятсизлик саналади.	Ғарбда бундай ҳолат одатий ҳисобланиб, самимийликни, ҳиссиётни бил-дириш шаклини англатади.
24	Турмушга чиқаётган қизнинг бокиралиги муҳим аҳамиятга эга. Бокира бўлмаган келин биринчи никоҳ кечасидан кейин уйига қайтиб келиши мумкин.	Ғарбда бунга эътибор берилмайди ва мазкур жиҳат асосида ажралишлар деярли кузатилмайди.
	Оила имкониятидан келиб чиқиб бўлғуси келин учун албатта қалин пули берилади.	Ғарбда бўлғуси келинга қалин пули берилмайди.

25	Баъзи шарқ оилаларида қиз олиб қочиш урф-одатлари мавжуд. Бу эса қуёв томоннинг сарф-харажатларини камайтиришга имкон беради.	Ғарб оилаларида қиз олиб қочиш одати йўқ.
26	Фарзандлар ота-оналарини қариялар уйига топширмайдилар. Етим бўлиб қолган қариндош болаларни ҳам меҳрибонлик уйига бермасдан, ўз фарзандлари билан бирга катта қилишади.	Қари ота-оналарининг ўзлари ҳам фарзандлари билан бирга яшашни истамайдилар.
27	Шарқ оилаларида жамоа бўлиб яшаш ва миллий байрамларни жамоа бўлиб кутиш ва жамоа бўлиб дам олиш анъаналари тарихан мавжуд.	Ғарб оилаларида жамоавийлик эмас балки, индивидуализм, эгоцентризм тамойиллари устунлик қилади. Яъни, инсон фақат ўзи, ўз манфаати учун яшайди.
28	Ҳатто ёлғиз яшаётган одам оламдан ўтса ҳам маҳалла уюшган ҳолда, уни сўнги йўлга кузатиб қўяди ва маросимларини ўтказади.	Ғарбда дафн маросимларини ўтказувчи махсус ташкилотлар фаолият юритади.

II БОБ. ПСИХОЛОГИК КОНСУЛЬТАЦИЯ ХУСУСИДА УМУМИЙ ТУШУНЧА

1. Психологик консультация, психологик коррекция ва психотерапия

Шарқ оилалари, умуман, оилаларнинг ўзига хос этнопсихологик, ижтимоий-психологик хусусиятлари тўғрисида муайян тасаввур ҳосил бўлгач, психологик консультация босқичига ўтиш, мазкур фаолиятни амалга ошириш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Психологик билимларнинг амалиётга кенг жорий этилаётганлиги азалдан қўлланиб келинган психологик таъсир восита ва усуллар, шунингдек муайян соҳаларнинг жадал ривожланишига олиб келди. Шундай соҳалардан бири шубҳасиз, психологик консультациядир. Психологик билимлардан фойдаланиладиган ҳар қандай соҳада консультация иш олиб боришнинг маълум бир шакли сифатида у ёки бу даражада қўлланилади. Консультация ўзида касбга йўналтиришни ҳам, педагогик ва саноат, ишлаб чиқариш соҳаларидаги кадрлар тайёрлашни ҳам, раҳбар ходимлар малакасини ошириш жараёнини ҳам ифодалаши мумкин.

Лекин бизнингча, психологик консультация ҳозирги кунда ўзининг оилавий ва шахсий муаммолари туфайли психологга мурожаат қилишга мажбур бўлаётган инсонларга нисбатан кўпроқ йўналтирилмоқда. Бу соҳа ўз навбатида турли йўналишларни қамраб олган бўлиб, улар сирасига эр-хотинлар билан ишлаш, ота-она ва фарзандларга психологик консультациялар бериш, никоҳгача бўлган даврда жуфтликлар билан суҳбат ўтказиш, никоҳни бекор қилаётганларга психологик ёрдам кўрсатиш кабиларни киритиш мумкин.

Психологик консультация психологик коррекция ва психотерапия билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, кўп ҳолларда амалиётчи психологлар томонидан бир-бири билан чалкаштириб ҳам юборилади. Фаолиятнинг ушбу соҳаларни бир-биридан ажратиш ва уларга аниқ, мукамал тавсиф беришнинг ўзи алоҳида тадқиқот мавзуси бўлиши мумкин. Шунинг учун уларга қисқача таъриф бериб ўтишни зарур деб топдик.

Психологик консультация асосан шахслараро муносабатлар билан боғлиқ турли кўринишдаги психологик муаммоларга эга инсонлар қийинчилигини бартараф этишга йўналтирилган фаолият бўлиб, бунда таъсир кўрсатишнинг асосий усули сифатида маълум шаклда ташкил этилган суҳбат танланади.

Сухбат метод сифатида психокоррекция ишларида ҳам, психотерапияда ҳам фаол қўлланиши мумкин. Бироқ, психологик консультация энг аввало мижознинг бошқалар билан бўладиган шахслараро муносабатларини тубдан қайта ташкил этишига йўналтирилган бўлса, психокоррекция ёки психотерапевтик таъсир кўпинча шахсининг ҳаётий қийинчиликлар ва низолар асосида вужудга келадиган чуқур шахсий муаммоларини бартараф қилишга қаратилган бўлади.

Айни пайтда “психокоррекция” ва “психотерапия” атамаларини аниқлаштиришга нисбатан яна бир нуқтаи назар ҳам мавжуд. Унга кўра ушбу тушунчаларни ифодаловчи фаолият билан шуғулланишда фаолиятнинг ўзига хос хусусиятлари эмас, балки махсус тиббий маълумотга эгаллик ҳисобга олинishi зарур. Бу соҳадаги етакчи айрим мутахассисларнинг фикрича, бундай ёндашув унчалик мақсадга мувофиқ эмас, чунки психотерапия номедикаментоз, яъни дори воситаларини қўлламаган ҳолда таъсир ўтказишни назарда тутати¹. Шу билан бирга “психотерапия” (psychotherapy) атамаси халқаро термин бўлиб, кўпчилик мамлакатларда профессионал психологлар томонидан олиб бориладиган ишлар усулларига нисбатан қўлланади. Бироқ, “психокоррекция” атамасига бизнинг мамлакатимизда психологик фаолиятнинг муайян йўналиши сифатида қараш, муносабатда бўлиш шаклланиб қолгани сабабли, жаҳон психологик амалиётида қўлланаётган “психотерапия” сўзини ҳам биргаликда истифода этишни мақсадга мувофиқ деб ҳисобладик.

Албатта, психотерапия ва психологик консультация тушунчалари орасидаги чегара ўта шартли бўлиб, бу турли олимлар ишларида алоҳида таъкидлаб ўтилган (Sorey G., 1977; Поляков Ю.Ф., Спиваковская А.С., 1985). Аммо ушбу китоб психокоррекция ёки психотерапия соҳасида махсус, чуқур тайёргарликка эга бўлмаган кишилар ва мутахассисларга мўлжаллангани, фақат психологик маълумотга эгаллик ёхуд психологик консультациянинг умумий тамойилларидан хабардорлик баъзи ҳолларда самарали психотерапевтик, психокоррекция иш юритишга етарли даражада имкон бермагани боис, амалиётчи психологлар фаолият олиб бориши мумкин бўлган ҳамда шу билан чегараланиши талаб этиладиган йўналишлар хусусида маълумот бериб ўтилади.

Хўш, психотерапия ва психологик консультация орасидаги чегарани қандай аниқлаштириш керак? Мижозларнинг юқорида таъкидлаб ўтилган шахслараро муносабатларидаги ва чуқур шахсий муаммоларини ойдинлаштиришда қандай маъно бор?

1. Алешина Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.: Класс; 2004.

Мижоз ўз шахсий муаммоларига дахлдорми, шахслараро муносабатларига оидми, қандай масала билан психологга мурожаат қилишидан қатъи назар унинг мурожаатида кўмак сўраш, муайян ҳолат, вазиятлардан шикоят қилиш оҳанглари намоён бўлади. Психолог-консультантнинг мижозлари одатда ўзларининг муаммолари юзга келишида бошқалар айбдорлигини таъкидлашади, чуқур психокоррекция муолажага муҳтож мижозларда эса шикоят бошқача тарзда ифодаланади: уларни кўпинча ўзларининг ички ҳолатлари, хоҳиш ва истакларини идора қила олмаслик, бошқаролмаслик қийнайди. Шундай экан, психолог-консультант учун кўпинча “Мен хўжайиним билан кўп жанжаллашаман” ёки “Оилам мени ўринсиз рашк қилади” типдаги шикоятларни эшитиш хос бўлса, психотерапевтга мурожаат қилаётганлар аксарият ҳолларда “Мен ўзимни жаҳлим чиққанда тутиб туролмайман, эримга бақришга тушаман” ёки “Ўринсиз рашк қилаётганимни билиб турсам-да, назаримда хотиним менга хиёнат қилаётгандай туюлади” қабилидаги фикрларни баён этадилар. Мурожаатлар мазмунида бундай турфахиллик кўп учрайди, асосийси – мижозларнинг ўзлари уларни қийнаётган муаммолар хусусида муайян тасаввурга эга бўладилар. Айниқса, маълум даражадаги мардликни талаб қиладиган ўз хатти-ҳаракатлари учун ўзи масъуллигини англаш ҳисси шахснинг кейинчалик ўз ҳиссиётларини очиқ-ойдин таҳлил қилиши, коррекциялашига имкон яратади.

Шикоят мазмуни ва инсоннинг хатти-ҳаракатлари у билан олиб бориладиган фаолият йўналиши, шаклини белгилашга асос бўлади. Психолог-консультантнинг асосий вазифаси мижозни ўз муаммолари, шахслараро муносабатлари ва ҳаётий қийинчиликларига турли нуқтаи назардан қарашга ўргатишдир. Бунда кўпинча мижоз муаммоларининг асосий сабабчиси ўзи эканлигини англамайди ва шунинг учун хулқ-атвори, хатти-ҳаракатларини мақсадга мувофиқ тарзда назорат қилолмайди. Инсонга бундай ҳолларда таъсир кўрсатиш асосий шакли мижознинг бошқа кишиларга ва улар билан муомала-муносабатига нисбатан шаклланган установа, англаманган ва англамаган йўл-йўриқлари, стереотипларини ўзгартириш тарзида ифодалангани маъқул. Сўхбат давомида мижоз вазият, муаммоларини кенг қамровда баҳолаш имкониятига эга бўлиши лозим, акс ҳолда унинг ўзини қийнаётган масалалар бўйича адекват қарор қабул қила олиши қийин бўлади.

Психотерапевтик амалиёт бироз бошқача кўринишда кечади. Шикоятлар мазмуни бунда унчалик аҳамият касб этмайди, чунки ишнинг дастлабки босқичларидаёқ улар моҳияти ўзгаради, келиб чиқиш

сабаблари бошқа эканлиги аниқланади. Мутахассис билан суҳбат жараёнида нафақат мижознинг бошқалар билан муомала-муносабатларига хос жиҳатлар, балки ўтмишда (болалиги, ўсмирлиги) бўлиб ўтган воқеа-ҳодисалар ҳам аниқлаштирилади, шунингдек, психик фаолиятнинг ўзига хос шакллари, яъни туш ва ассоциацияларга ҳам мурожаат қилинади. Психологик консультациядан психотерапиянинг фарқ қиладиган ўзига хос жиҳати шундаки, унда мижоз ва мутахассис орасидаги мулоқот, муносабатлардаги нутққа алоҳида эътибор берилади, уларга психотерапевтик таъсирнинг ўзига хос воқеаси сифатида қаралади. Психика чуқур қатламларининг таҳлили патоген кечинмалар ва хулқ-атвор сабабларини тушунишга имкон беради, шу тариқа шахсий муаммоларнинг бартараф этилишига имкон яратилади¹

Психологик таъсир усулларининг давомийлиги ҳам турличадир. Агар психологик консультация узоқ давом этмасдан, мижоз билан бўладиган 5-6 учрашувдан иборат бўлса, психотерапия жараёни баъзан йиллаб давом этиши мумкин.

Мижозлар типларига кўра ҳам фарқ қиладилар. Психолог-консультантнинг қабулида психик мақоми, бандлиги, моддий таъминланганлиги, ақлий салоҳияти ва ҳоказолардан қатъи назар ҳар қандай инсонни учратиш мумкин. Бироқ чуқур психокоррекцион иш олиб бориш жараёнида муаммоларини тўлиқ бартараф этиш мумкин бўлган кишилар доираси чегараланган. Идеал мижоз – эс-ҳуши жойида, нормал невротик бўлиб, унда рефлексия ривожланишининг юқори даражаси кузатилади; у қиммат ҳамда узоқ вақт давом этадиган даволаш курсларига тўлаш учун етарли даражадаги маблағ, вақт ва мотивацияга эгадир. Ўрни келганда қайд этиш керакки, мижозлар доирасини торайтириш орқали уларга кўрсатиладиган таъсир вақтини кўпайтириш маълум бир муаммоларни ечиш имконини беради.

Модомики, инсонга таъсир кўрсатишнинг бу икки усули биридан фарқ қилар экан, мазкур йўналишларда фаолият олиб борадиган мутахассисларни тайёрлаш йўналиши ҳам турлича бўлиши лозим. Психолог-консультантга қўйиладиган талабларнинг асосийлари назаримизда, қуйидагича: бу, энг аввало психолог дипломи; шунингдек психологик консультация, консультациянинг назарий ва амалий жиҳатлари борасидаги махсус тайёргарлик (тайёргарлик тажрибаи психолог назорати остида амалга оширилган бўлса, нур устига аъло нур).

1. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. Краткое руководство. М., 1992.

Психотерапия бўйича мутахассислар тайёрлашга қўйиладиган талаблар бирмунча мураккаброқдир. Улар муайян тиббий билимлар ва психология соҳасидаги тайёргарликдан ташқари, тажрибали устоз, супервизор, мутахассис раҳбарлигида психотерапевтик амалиётни ўтаган бўлишлари зарур. Бекорга тарихан психотерапия психиатрия билан чамбарчас боғлиқ эмас, шунинг учун психотерапевтлар орасида профессионал психологлар билан бир қаторда тегишли махсус маълумотни эгаллаган психиатрлар ҳам кўплаб учрайди. Эслатиб ўтмоқчимиз, одатда психотерапевтга мурожаат қилган шахс мижоз эмас, пациент (врачнинг ихтиёридаги бемор, келиб даволанувчи киши) ҳисобланади.

Бу соҳада етук мутахассис тайёрлашда хусусий психотерапия тажрибасига эгалликка алоҳида эътибор қаратиш керак, чунки ўшандагина психотерапевт пациентлар муаммоларини тушунади, ечимларини англайди, коммуникатив толиқиш каби синдромларга дуч келмайди, тегишли таъсир усулларини фаолиятда самарали қўллайди.

Психотерапия ва психологик консультациянинг фарқ қилувчи томонлари – кенг ва кўп қирралли мавзу. Албатта, айна ўринда унинг фақат умумий қирралари тўғрисида мулоҳаза юритишимиз мумкин. Бу мавзуга қизиққанларга тегишли махсус адабиётлар билан танишиб чиқиш тавсия этилади (Карвасарский Б.Д., 1985; Василюк Ф.Е., 1988).

Психологга “кўчадан келиб” мурожаат қилаётган шахс кўпинча психология тўғрисида ҳар доим ҳам тўлиқ ва тўғри тасаввурга эга бўлавермайди ҳамда ўзига қандай ёрдам кераклигини, у қай шаклда берилиши лозимлигини тушунмайди. Мижозларнинг психологдан кутаётган ёрдамлари кўпинча ноадекват, нореал бўлиб, ҳаёт ҳақиқати ва муносабатлар мантиғига зид келади (мижоз масалан, психологнинг ёрдами, хатти-ҳаракати натижасида бирор киши бошқасини яхши ёки ёмон кўриб қолишини талаб қилиши мумкин). Шунинг учун аксарият ҳолларда мурожаат қилган шахс билан биринчи олиб бориладиган иш психологик консультация ёрдамидан у нима олиши мумкинлигини тушунтириш бўлади. Айна нуқтаи назардан нисбатан камроқ даражада таъсир кўрсатиш мажбуриятини зиммасига оладиган ва аниқ мақсадларни амалга оширишга йўналтириладиган психологик консультация кўпинча, узоқ ва чуқур давом этадиган психотерапевтик фаолият учун ўзига хос илк қадам, дастлабки зина бўлиб ҳисобланади. Психологга дастлаб мурожаат қилган шахс ҳаётий муваффақиятсизликларида унинг ўзи масъуллигини ва бирор нати-

жага эришиши учун психолог хузурига бир ёки бир неча ташриф етарли бўлмаслигини англагани маъқул. Бундан миждоз дарҳол жиддийроқ ёрдам сўраши эҳтимоли бор, деган хулоса келиб чиқмайди – у кейинроқ ёрдам сўраши ҳам, умуман кўмак сўрамаслиги ҳам мумкин. Асосийси, кишининг психолог ёки психотерапевт бирор масалада унга ёрдам кўрсатиши имконига эга эканлигини тушунишидир. Бу жуда муҳим ҳисобланади. Психологик консультация ва психотерапиянинг бундай ўзаро алоқаси кенг имкониятларга эга амалий психологиянинг асоси ва мурожаат қилаётган ҳар бир шахс ўша пайтда ўзи учун зарур ёрдамни олишининг кафолати ҳисобланади.

2. Психологик консультациянинг асосий тамойиллари

Бир қатор касбларнинг мутахассислар албатта риоя этишлари шарт бўлган тамойил ва шартлари мавжуд. Мисол учун кўпчилик мамлакатларда профессионал мутахассислар фаолиятини белгилаш мақсадида психологнинг ахлоқий кодекси (*Ethical Principles of Psychologists*, 1981) амал қилиб келмоқда. Кишиларга психологик таъсир кўрсатиш соҳасида фаолият олиб борувчи мутахассислар учун бу талаблар янада жиддий бўлиб, мазкур меъёрлар амалиётчи психологлар зиммасига анчагина масъулият юклайди (*Speciality Guidelines for the Delivery of Services by Counseling Psychologists*, 1981). Психологик амалиёт мобайнида юзага келиши мумкин бўлган маънавий ва ахлоқий муаммолар, саволларга доим бир хил қолипда жавоб беришнинг имкони йўқ. Психологик консультация ва психотерапиянинг ахлоқий тамойиллари тўғрисида кўп ва ҳўб ёзилган, том-том китоблар нашр қилинган бўлиб, уларда муайян вазиятларда мутахассис, психолог ўзини қандай тутиши лозимлиги борасида аниқ тавсиялар келтирилган. Касбий тамойиллар ва талабларга риоя қилмаслик айрим мамлакатлар (масалан АҚШ)да психологнинг дипломидан айрилиши, мутахассис сифатида фаолият кўрсатиш, психологик амалиёт билан шуғулланиш, ўз хизматларини таклиф қилиш ҳуқуқларидан батамом маҳрум бўлишига олиб келади.

Албатта, бизнинг мамлакатимизда (бошқа кўпчилик яқин ва узоқ хориж давлатларида ҳам) профессионал, касбий тамойилларга тўлиқ риоя қилинмаганлиги учун юқорида кўрсатилган каби жазоларни қўллаш айни вақтгача учрамаган. Бунинг учун ҳозирча етарли даражадаги меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар ва асослар ишлаб чиқилмаган бўлиб, бизда психологик хизмат марказларининг фаолиятини ўта кучайган, қизгин ва уларга фуқароларнинг мурожаатини ҳам жуда

юқори дейиш қийиндир. Лекин республикамызда амалиётчи психолог фаолиятининг асосий тамойиллари ишлаб чиқилган бўлиб, уларга амал қилиш нафақат психолог ишининг ахлоқий йўналганлигини, балки кўрсатилган психологик таъсирнинг мақсадга мувофиқлиги ва самарадорлигини ҳам таъминлайди. Назаримизда, кўпчилик олимлар психолог фаолиятининг муҳим ҳисоблаган айрим жиҳатларига батафсилроқ тўхталиб ўтиш мақсадга мувофиқ бўлади.

2.1. Мижозга нисбатан хайрихоҳ ва беғараз муносабат

Мазкур таърифда мижоз ўзини қабул вақтида эркин ва қулай сезиши учун мутахассис амалга ошириши, намоён этиши зарур бўлган касбий, профессионал хулқ-атвор хусусида сўз бормоқда. Мижозга хайрихоҳ муносабатда бўлиш умумқабул қилинган хулқ-атвор қоидаларига риоя қилишнигина эмас, балки диққат билан эшита олиш, зарурий психологик ёрдам кўрсатишни ҳам назарда тутати. Шу билан бирга психолог консультация, ёрдам сўраб келган кишини муҳокама қилиш эмас, тушуниш, унга кўмаклашишга ҳаракат қилиши лозим.

2.2. Мижоз қадриятлари ва меъёрларини ҳисобга олиш

Ушбу тамойил психологнинг жамият томонидан қабул қилинган меъёрларга эмас, балки мижоз томонидан ўзлаштирилган хулқ-атвор меъёрлари, идеалларига, дунёқараши, қадриятларига эътибор қаратиши зарурлигини билдиради. Самарали психологик таъсир мутахассиснинг мижоз қадриятларини ҳисобга олган, тушунган вазиятдагина амалга оширилиши мумкин; уларга нисбатан танқидий муносабат қабулга келган кишининг ўзини ўнғайсиз сезишига, “қобиғи”дан чиқмаслиги, очиқ ва самимий бўлмаслигига, шу тариқа психологик консультация жараёни натижасининг барбод этилишига сабаб бўлади. Қайд этиш керакки, мижоз қадриятлари кишининг рисоладаги шахс сифатида фаолият юритишига халал бераётган пайтдагина психолог уларга алоҳида эътибор қаратиши ва ҳурмат билан муносабатда бўлган ҳолда мижозга таъсир ўтказишда фойдаланиши мумкин.

2.3. Маслаҳат бермаслик

Мижозларга (гарчи жараён кўпинча психологик консультация, маслаҳат деб аталса-да) маслаҳат бериш мақсадга мувофиқ эмас.

Бунга асос ва сабабларни доимо етарлича топиш мумкин. Энг аввало, психологнинг ёши ва ҳаётий тажрибаси қай даражада бўлишидан қатъи назар, бировларга натижаси кафолатланган маслаҳат беришнинг иложи йўқ: ҳар бир инсоннинг ҳаёти ўзига хос ва уни олдиндан билиб бўлмайди. Боз устига, маслаҳат бераётиб, психолог барча масъулиятни ўз зиммасига олган бўлиб чиқади, бу эса мижознинг шахс сифатидаги ривож ва атрофдаги ҳамда бўлиб ўтаётган воқеа-ҳодисаларга нисбатан адекват муносабатда бўлишига тўсқинлик қилади. Мазкур вазиятда психолог ўзини раҳнамо сифатида тутуди, бу мижознинг ўз ҳаётини таҳлил қилиш ва уни ўзгартиришга интилишидан кўра, воқеа-ҳодисаларга суҳбат ва юзаки муносабатда бўлишига олиб келади. Шу билан бирга маслаҳатга амал қилингандаги ҳар қандай муваффақиятсизлик одатда психолог чекига ёзилади, натижада бу мижознинг содир бўлаётган воқеалардаги ўз ролини тушунмаслигига, айтилиши вақтда психолог обрўсининг барбод бўлишига олиб келади.

2.4. Махфийлик, анонимлик

Психологик консультация жараёнининг асосий шартларидан бири махфийлик, анонимликдир. Бу мижоз томонидан берилган ҳар қандай маълумот, ахборот унинг розилигисиз бирор давлат, жамоат ташкилоти, жисмоний шахс, шу жумладан, қариндошлар ёки дўстларга берилмаслигини аниқлатади. Айрим мамлакатларда бу қоидага киритилмаган ва доимо аввалдан мижоз огоҳлантириладиган бир истисно мавжуд. Мисол учун психолог қабул жараёнида мижознинг бирор киши ёки жамият ҳаётига жиддий хавф туғдирадиган хатти-ҳаракатни амалга оширишни мақсад қилганидан хабар топиши мумкин. Бироқ шундай ҳолларда ҳам ўта эҳтиёткорлик ва умум манфаатларини ҳисобга олган ҳолда ҳаракат қилиш тавсия этилади.

2.5. Шахсий ва касбий муносабатларни фарқлаш

Амалиётда тажрибали ва профессионал мутахассисларнинг мижозлар билан ўта дўстона муносабатга ўтиб ёки қариндош-уруғлари, дўстларига ёрдам кўрсатиш мақсадида “тузоққа тушиб” қолганларига мисоллар кўп. Бу йўл мутахассиснинг башоратчи эмаслиги ва яқинларга берилмаган тавсияларнинг тез қадрсизланиб қолиши билангина эмас, балки қуйида айтиб ўтилмаган бошқа сабабларга эга эканлиги билан ҳам хавфлидир.

Психотерапияда беморлар билан иш олиб боришда қўлланадиган икки муҳим тушунча мавжуд: а) “кўчириш”. Бу мижоз, пациентнинг турли кишилар билан бўлган муносабати хусусиятлари, асосий муаммо ва низоларини психотерапевтга кўчиришга мойиллигини англатади; б) “аксилкўчириш”. Бу эса психотерапевтнинг ҳар хил инсонлар билан бўлган муомала-муносабати хусусиятлари, ички муаммо ва низоларини мижозда ифодалашга интилишидир. Психоанализга З.Фрейд томонидан киритилган мазкур тушунчалар ҳозирги кунда психотерапиянинг турли йўналишларида кенг қўлланмоқда. “Кўчириш” ва “аксилкўчириш” ҳар қандай инсоний, ҳатто психотерапия доирасида мижоз ва мутахассис ўртасидаги ўзига хос муносабатларнинг ҳам ички шахсий эҳтиёж ҳамда хоҳишлар натижасида юзага келишини ва кўпинча инсон уларни англамаслигини билдиради. Бундан ташқари, ҳатто профессионал, тажрибали психотерапевт ҳам “аксилкўчириш” қаршисида баъзан ожиз қолади. Айнан бошловчи психотерапевтлар ўз ҳолатлари ҳамда шахсий ва шахслараро феноменларни бошқариш, тушунишлари учун дастлаб муайян тажрибали мутахассис (супервизор) назорати остида ишлаган бўлишлари, ҳиссиётлари таҳлили борасида муайян кўникмага эга бўлишлари талаб этилади.

Психологик консультация жараёнида ҳам мазкур феноменлар у ёки бу даражада иштирок этиши мумкин. Бироқ махсус ва чуқур тайёргарликдан ўтмаган шахс (мутахассис)нинг ушбу мураккаб ҳодисалар билан самарали иш олиб боришини, муаммоларни тўлиқ бартараф этишини кутиш қийин. Мижоз психолог тўғрисида кам маълумотларга эга эканлиги, психологни айблаши, қоралаши ёхуд унга қойил қолиши борасида ҳозирча бирор асосга эга эмаслигини билишнинг ўзиёқ мутахассисда ўз обрўсини оширишга маълум даражада имкон яратади. Психолог ва мижоз ўртасида яқин шахсий муносабатлар ўрнатилиши уларнинг яқин инсонлар сифатида бир-бирлари муайян эҳтиёж ва хоҳишларини қондиришларини билдиради, бу эса мижоз муаммоларини самарали ҳал қилиш керак бўлган ҳолисона ва объектив позицияга путур етказилади.

Бир неча ўн йиллар олдин хорижда мижоз ва мутахассис психолог (психотерапевт ва пациент) ўртасидаги чуқур шахсий, дўстона (шу билан бирга интим) муносабатларнинг оқибатлари ҳамда уларнинг терапия, консультация жараёни натижасига таъсири хусусида анчамунча мунозаралар бўлиб ўтган эди. Бу борада турли-туман нуқтаи назарлар баён қилинди. Умумий хулоса эса қуйидагича бўлди: иложи бориша мутахассис ва мижоз орасидаги муносабатларнинг ҳар қандай кўринишдаги чуқурлашувидан қочиш керак, шундай ҳолат

юз берган тақдирда эса ўта эҳтиёткорлик билан, мижоз манфаатини кўзлаган ҳолда иш тутиш ва имкон қадар тезроқ психотерапия ёки психологик консультация жараёнини якунлаш лозим.¹

2.6. Мижознинг консультация жараёнига киришиши

Консультация жараёни самарали бўлиши учун мижоз қабул вақтида мумкин қадар суҳбатга киришиб кетиши, психолог билан муҳокама қилинаётган кечинмаларни ёрқин ҳис этиши зарур. Бундай вазият юзага келишида психолог ва мижоз суҳбати ривожини мантиқий ва тушунарли бўлиши, асосийси мижозга бу жараён ҳақиқатан ҳам мароқли туюлиши муҳим аҳамият касб этади. Яъни, барча жиҳат асосли ва қизиқ бўлган ҳолдагина мижоз ўз муаммосини ҳис этиши, таҳлил ва бартараф қилиши мумкин.

Баъзан шундай ҳам бўлади-ки, мижоз муҳокама қилинаётган мавзуга нисбатан қизиқишини бирдан йўқотади, толиқади, айрим масалалар бўйича нуқтаи назари психолог билан мос бўлмаса ҳам, унинг фикрига қўшилмаса-да, буни билдирмайди. Бундай вазиятда ҳамма нарсани охиригача ойдинлаштириб олиш мақсадида суҳбатга “қўр ташлаш”га уринишнинг ҳожати йўқ. Яхшиси, мавзунини ўзгартириш, ҳазил-ҳузур қилиш мижознинг консультация жараёнига қизиқишини сақлаб қолиш, психологик таъсир самарадорлигини таъминлаш лозим.

3. Психологик консультациянинг мақсад ва вазифалари

Шубҳасиз, психологик консультациянинг асосий мақсади – психологик ёрдамни кўрсатиш, яъни психологнинг мижоз билан суҳбати унинг муаммоларини ҳал қилиши ва шахслараро муносабатларини бир маромга солиши лозим. Бироқ, бу ёрдам қандай шаклда, қай кўринишда амалга оширилиши хусусидаги саволга жавоб бериш осон эмас. Умуман олганда, мутахассис ҳузурига келган инсоннинг ўзини шунгача бўлган даврдагидан яхши ҳис қилиши ёрдам кўрсатилганлигидан далолат берувчи бир белги, мезон дейиш мумкин. Аммо доим ҳам шундай бўлавермайди. Баъзан консультациядан сўнг мижоз ўзини психолог тушунмагандек, тўғри баҳоламагандек ҳис қилади, бироқ вақт ўтган сари мутахассиснинг мутлақ ҳақ эканлигига амин бўлади (албатта, консультация тўғри амалга оширилган бўлса). Худди шунингдек, психолог ҳам мижоз билан учраша борган сари

1 Dahlberg C.C. Sexual contact between patient and therapist // Symposium on love / Ed. Gurtin M.E. N.Y., 1973.

дастлаб, инобатга олинмаган хулосаларининг мижоз томонидан кейинчалик бошқалар билан муносабатларини йўлга қўйиш жараёнида фойдаланаётганини кўриши эҳтимоли мавжуд.

Бу мулоҳазалардан шундай хулоса чиқариш мумкинки, умуман олганда мижознинг мутахассисдан қониқиши психологик консультация самарадорлигини кўрсатувчи бир мезон бўлса-да, кўп жиҳатдан самарадорлик мижоз муаммоси характериға ҳам боғлиқ. Мисол учун, бирор ғам-қайғу ёки йўқотишни бошидан кечирган инсон психолог олдига келганида, бироз бўлса-да, ташвиши аришиға умид қилади ва психолог бунинг учун ҳаракат қилиши лозим. Яна бир ҳолатда эса мижознинг эмоционал ҳолатини енгиллаштириш психологнинг асосий мақсади бўлмайди: баъзан ҳатто психолог билан суҳбат унинг учун фойдали бўлганини сезса-да, мижоз ўз муаммоларини оғриқли ва ўткирроқ ҳис эта бошлайди. Чунки айрим ҳолларда ўз масъулиятини ва айбдорлигини англаб етиш, барча учун ҳам ёқимли ҳиссиёт ва енгилликни бахш қилмайди.

Психологик консультация муваффақияти кўпинча психолог мижозни қандай эшитганлиги ва унинг ўз ҳамда айни пайтдаги ҳолати тўғрисидаги тасавурларини қай даражада ўзгартирганлигиға боғлиқ бўлади. Психологға ёрдам учун мурожаат қилаётган кўпчилик инсонларнинг асосий муаммоси шундаки, улар бирор киши билан ўзларини қийнаётган муаммолар борасида очикдан-очик гаплаша олмайдилар. Консультантнинг уни диққат билан эшитиши ва тушунишға тайёрлигининг ўзиёқ киши учун катта аҳамиятға эға ҳамда бу муайян ижобий ўзгаришларни юзаға келтиради. Бундан ташқари мутахассис билан бўладиган сокин ва мулоҳазали суҳбат мижозға ўзи ва уни ўраб турган кишилар тўғрисида янги, қимматли маълумотларни беради. Ахборотларнинг қимматлилиги шундаки, уларни “ҳазм қилиш” жараёнида кишининг ўз ва атрофдагиларға муносабати маълум даражада ўзгаради. Ёрдам сўраб психологға мурожаат қилган киши учун бундай ҳол унинг психологик барқарорлиги ошиши, кучайиши нуқтаи назаридангина эмас, агар талаб этилса кейинчалик бошқа мутахассислар қабулиға бориши учун асос бўлиши жиҳатидан ҳам аҳамиятлидир.

Консультация жараёнида эътибор қаратилиши лозим бўлган яна бир муҳим ҳолат бор. Бу мижознинг унда содир бўлаётган барча ўзгаришлар учун масъулиятни ўз зиммасиға олишидир.

4. Мижознинг унда содир бўлаётган барча ўзгаришлар учун масъулиятни ўз зиммасига олиши

Консультация жараёнида мижознинг шикоятлари аста-секин бошқалардан ўзига қаратилишига эришиш керак. Бунинг амалга оширишдан туриб, бошқа бирор муҳим натижани ўйлаб-ҳисоблаб ҳам бўлади. Инсон атрофида бўлаётган воқеа-ҳодисаларда ўз иштироки ва айбини ҳис қилган ҳолдагина вазиятни ўзгартиришга ҳаракат қилиши мумкин, акс ҳолда у кўмакни бошқалардан, четдан кутиб қолаверади.

Кишида масъулият ҳиссини уйғотиш осон вазифалардан эмас. Баъзан қабул, учрашув давомида психолог эришган ягона нарса – мижозга бошқалар билан муносабати мураккаб ва негатив характер касб этишида муайян даражада унинг ўзи сабабчилигини кўрсатиш бўлади. Лекин бу қабул бесамара ўтганлигини билдирмайди. Аксинча, бундай вазиятда консультант энг муҳим натижани қўлга киритган, яъни муваффақиятга эришиш, ҳаётида ижобий ҳолатлар кўпроқ бўлиши учун мижоз қандай ҳаракат қилиши лозимлигини тушуниб етган ҳисобланади. Албатта, одатда психолог томонидан нимани ва қандай ўзгартириш хусусида ёрдам берилгани жуда мақбул ҳисобланса-да, бироқ юқоридаги натижа ҳам ҳар ҳолда ёмон ҳисобланмайди.

Айрим пайтларда қабулга келган одам “Барчасига ўзим айбдорман” дея эълон қилади. Лекин афсуски, одатда бундай хитоб кишининг амалга оширилган хатти-ҳаракат учун масъуллик даражасини тўғри тушунишини билдирмайди; бу шунчаки мақтаниш, ўзини кўз-кўз қилиш ҳисобланади ва мижознинг айбдорлиги тўғрисидаги тушунчаси аслида бўлиб ўтган воқеага мос келмайди. Масалан, қабулга келган мижоз аёл бўлиб ўтган воқеаларга ўзи сабабчилигини айтиб, саннаши, йиғи-сиғи қилиши мумкин. Унинг арзи тахминан мана бу кўринишда бўлади: “Эрим билан доим орамизда низо келиб чиқишига фақат мен айбдорман. Эримнинг бефарқ, мени сариқ чақага олмай-диган одам эканлигини аллақачон англашим керак эди. Мен эса уни инсон деб, ниманидир тушунтиришга ҳаракат қилиб ўтирибман”. Бундай шикоят мижозда муаммоларига дахлдорлик, масъулият ҳисси йўқлигини кўрсатишдан ташқари, эрида вазиятни таҳлил қилиш ва тушуниш қобилияти йўқлигини кўрсатиш орқали уни таҳқирлаш, назар-писанд қилмасликка мойиллигидан далолат бермоқда.

Бироқ инсон бўлиб ўтаётган воқеа-ҳодисаларга алоқадорлигини қай даражада тўғри англаган ҳолатида ҳам кўпинча бошқалар билан муносабати характери, хусусиятларини анча юзаки тушунади. Бун-

дай ҳолда психолог айбни тан олиш ва масъулиятни қабул қилиш борасида суҳбат олиб боришдан чўчимаслиги керак. Аксинча, шахсий ҳаётига кўрсатиши мумкин бўлган таъсирини тушунган ва тан олган одам учун бундай суҳбат натижаси анчагина фойдали бўлади, чунки шахслараро муносабатларга оид тафсилотлар, икир-чикирларни аниқлаштириш асносида мижознинг бошқалар билан муомаламулоқотида илгари кузатилмаган янги, ижобий давр бошланиши мумкин.

Албатта, мижознинг вазиятга қай даражада дахлдорлиги ёки айбдорлиги муҳокама қилиниши мақсадга мувофиқ бўлмаган ҳолатлар ҳам учрайди. Масалан, чуқур қайғудаги ёки йўқотиш билан боғлиқ ҳиссиётларни бошидан кечираётган инсон психологга мурожаат қилганда унинг айбини аниқлаштириб ўтириш жоиз ҳисобланмайди. Қайғуга ботган пайтда кишилар айна пайтда ҳаётдан кетган ва энди ҳеч қачон қайтмайдиган инсонлар олдида ўзларини қай бир даражада айбдор ҳисоблайдилар. Бундай ҳолларда айнан психологнинг вазифаси шахсдаги ноадекват тасаввурларни коррекциялаш, мижоздаги айбдорлик ва масъуллик ҳиссини камайтиришда намоён бўлади (Василюк Ф.Е., 1984, Kast V., 1989).

5. Психологнинг мижозга нисбатан муносабат позицияси

Умуман олганда психологнинг мижозга нисбатан муносабати позицияси уч хил кўринишда бўлиши мумкин: ўзаро тенглик, “юқоридан” муносабатда бўлиш, “қуйидан” муносабатда бўлиш позициялари.¹ Турли назарий йўналишларда психолог эгаллаши лозим бўлган позицияларга ҳар хил нуқтаи назардан таъриф берилади. Бироқ кўпчилик олимлар таъкидлашича, психолог ва мижоз орасидаги тенглик позицияси энг маъқул ҳисобланади, аммо шунда ҳам йўналтирувчи ва асосий роль психологда қолади. Ушбу позицияни батафсилроқ кўриб чиқамиз.

Тенглик тамойили асосида иш ташкил этилганда мижоз ўзини тенг ҳуқуқли шерик сифатида ҳис этади ва шунинг учун психолог билан биргаликда фаол, самарали иш олиб боради. Психолог самимий муносабатда бўлаётгани, мижоз хатти-ҳаракатини баҳоламаётгани, муҳокама қилмаётгани сабабли кишида ҳақидаги бирор маълумотни яшириш ёки ўзгартиришга асос қолмайди. Моҳият эътиборига кўра, тенглик позицияси шароитида психологнинг ўзи ҳам маълум маънода мижоз қаршисида ожиз қолади, чунки инсон қай даражада

1. Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. М., 1985.

нуфузли ҳисобланса, унга шу даражада дахлсиз қаралади; инсондан қанчалик кўп нарса кутилса, шунчалик унинг бу муносабатга мос келиши қийин кечади. Албатта, тенглик позициясини эгаллагач, психолог ютиши эмас, ютқазishi ҳам мумкин: чунки “юқоридан” муносабатда бўладиган шахсга кўпроқ қулоқ соладилар, у билан ҳисоблашадилар. Ўзининг айнан шундай нуфуз, эътибор, обрўга эгаллигини таъкидлаш кўпчилик профессионал гипнозчилар (турли фирибгар, қаллоб, муттаҳам, товламачиларнинг ҳам) муваффақияти сиридир. Уларнинг позицияси ва ўзгалар назарида шон-шуҳратга эгаллиги самарали таъсир ва натижали фаолиятни таъминлайди.

Психолог позициясини мижоз билан учрашув вақтида қотиб қолган, ўзгармайдиган жиҳат сифатида қабул қилиш ярамайди. Профессинал психологни яхши актёрга ўхшатиш мумкин, у зарур пайтда “юқоридан” муносабатда бўлиб, чуқур билим эгаси ва кучли мутахассис сифатида мижозда ёрқин таассурот қолдиришни ҳам; мижознинг паст ўзига ўзи баҳосини кўтариш мақсадида унинг қобилияти ва ижобий хусусиятларини таъкидлаш, кўкка кўтариш, мақташни ҳам эплаши зарур.

6. Психологнинг таъсир кўрсатиш воситалари

Консультант, психологнинг профессионал равишда таъсир кўрсатиш имкониятлари кенг ва турли-тумандир. Лекин улар орасида шубҳасиз асосийси, вербал мулоқот, яъни мижоз билан бевосита суҳбатдир. Мулоқотнинг бундай тури ҳаётда учрайдиган кўринишларидан тубдан фарқ қилади ва профессионал даражада унга хос малака, кўникмаларни эгаллаш ҳақиқий санъат ҳисобланади. Бу борада кейинги бўлимларда батафсилроқ баён этилади. Ҳозирча профессионал суҳбат кўзда тутилган натижага эришиш учун қўлланадиган турли усул ва техникалардан иборат мураккаб тузилма эканлигини таъкидлаш лозим. Мазкур усул ва техникалар орасида консультатив суҳбатни тўғри олиб бориш, мижоз фикрларини қувватлаш, мулоҳазаларини рағбатлантириш, психолог нутқининг қисқа, лўнда ва мазмундор бўлиши кабилар муҳим ўрин эгаллайди. Ушбу техникаларни ўз ўрнида қўллаш психологик таъсирнинг самардорлигини, мижоз ва психолог ўртасида алоқа ўрнатилишини таъминлайди.

Консультация жараёнидаги қабул мобайнида юзага келиши мумкин бўлган турли махсус вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган усул ва техникалар муҳим ўрин тутати. Улар орасида мижознинг по-

зициясини ўзгартириш ва коррекциялаш, мижоз нимани ва қандай амалга ошириши, у ёки бу қарорни қабул қилишига йўналтирилган, аниқ белгилаб берилган уй вазифалари ҳамда мунозаралар мавзулари, саволлар бўлади. Одатда ушбу техникалар суҳбат жараёни, мазмуни билан чамбарчас боғланган бўлиб, улардан келиб чиқади ва мижоз учун кутилмаган характерга эга бўлмайди. Бундай усул ва техникаларга эгалик, сермулоҳазалик, ғояларнинг турли-туманлиги мутахассиснинг тажрибаси, психотерапия ва психологик консультация бўйича амалга оширилган назарий тадқиқотлар натижаларидан бохабарлиги, шунингдек, ҳамкасблари билан касбий мулоқотига боғлиқдир.

Психологик консультациянинг ўзига хос гуруҳ усулларига мижоз учун суҳбат йўналишини ўзгартирувчи ёки чуқурлаштирувчи махсус топшириқ, машқлар кўринишидаги услуб ва техникалар киради. Улар сирасига масалан, гештальт-терапия доирасида яратилган “бўш курси техникаси”, оилавий ҳаёт терапияси доирасида қўлланадиган “шартномалар тузиш” машқини кўрсатиш мумкин. Ушбу усулларни қўллаш психологнинг назарий йўналганлиги, шунингдек мижоз мурожаат қилаётган муаммолар характеридан келиб чиқиб аниқлаштирилади. Бу сингари кенг кўламдаги техникалардан профессионал бохабарлик қайсидир маънода психологнинг касбий компетентлиги, яроқлилигидан дарак берувчи мезондир. Улар бевоқиф консультатив суҳбатнинг ҳиссий, динамик ривожини таъминлайди, уни мазмунан бойитишга хизмат қилади.

Таъсир кўрсатишнинг вербал воситаларидан ташқари консультант кўз қараш ифодаси, овоз оҳанги, гавда ҳолати билан тавсифланадиган новербал таъсир воситаларидан ҳам мақсадга мувофиқ тарзда фойдаланиши талаб этилади. Мулоқот жараёнида новербал таъсир воситаларидан фойдаланиш одатда, маълум бир мақсадга эришишни кўзда тутмайди, балки мижознинг психологик зўриқишини пасайтириш, унинг учун қулай шарт-шароит, психолог билан алоқага киришини таъминлаш мақсадида қўлланади. Самарали психологик таъсирнинг асосий шarti – суҳбатни тўғри ташкил этиш.

III БОБ. КОНСУЛЬТАТИВ СУҲБАТНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

1. Суҳбат ўтказиладиган жой

Таъкидланганидек, суҳбатни тўғри ташкил этишда самарали психологик таъсирнинг аҳамияти каттадир. Бунда эса суҳбатнинг вақт ва макон хусусиятларини эътибордан соқит қилиб бўлмайди.¹

Консультация ўтказиш учун идеал ҳисобланган макон мижознинг диққатини ҳеч нарса бўлмайдиган, чалғитмайдиган, унинг учун қулай муҳитни таъминлайдиган ва махсус жиҳозланган психолог хонаси ҳисобланади. Бироқ, махсус мебель ёки хона бўлмаган тақдирда ҳам мижоз билан бирор хонанинг бўш бурчагида (бурчақда психолог ўтиради, эшик мижознинг орқа томонида қолиши зарур; шу тарзда унинг бутун диққати психологга йўналтирилади) суҳбатни ташкил этиш мумкин.

Психолог ва мижоз жойлашувининг энг маъқул варианты—уларнинг бир-бирига қарама-қарши ҳолатда ўтириши бўлиб, бир-бирларининг юзларини кўриб туришлари, шу билан бирга нигоҳларини четга олишлари учун имкон бўлиши ҳисобланади. Мижоз ва психолог юзма-юз ҳолатда жуда яқин ўтирмаслиги, зарур пайтда ўринларига эркин ўтириб-туришлари учун жой етарли бўлиши талаб этилади. Энг яхшиси, улар ўртасида бирор нарса ёзиш ёки қўйиш имконини берадиган журнал столчаси бўлиши мақсадга мувофиқ. Лекин жуда катта стол мулоқотга халал бериб, психолог ва мижоз ўртасидаги тўсиқ сифатида идрок этилиши мумкин.

2. Суҳбат вақти

Консультатив суҳбатни амалга ошираётганда вақтга алоҳида эътибор қаратиш талаб этилади. Энг аввало, психолог учун ҳам, мижоз учун ҳам қулай бўлган шундай вақт танланиши керакки, улар шошмасдан муаммони таҳлил қилишлари, масала ечимлари юзасидан оқилона қарорга кела олишларига имкон бўлсин.

Бундан ташқари, бошланиши ва охири бўлган суҳбат жараёни мобайнида вақтни инобатга олмаслик мумкин эмас. Стол устида турган ёки девордаги соат мижоз ва психологга вақт ўтаётганлиги, уларнинг ҳар иккиси фаол ва самарали ишлаши лозимлигини доим эслатиб турувчи бир белгидир. Суҳбат давомида кўп нарса вақтнинг ўтишига боғлиқ бўлади. Психологнинг ҳар бир лўқмаси ёки таҳлили мижозга

1. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. М., 1987.

тушунарли бўлиши, у қабул қилиши учун ўз вақтида айтилиши лозим. Сухбат аста-секин давом этади, бироқ унинг ҳар бир босқичи ажратилган муайян вақт бўлагида амалга оширилиши даркор. Агар аксинча бўлса, психолог мўлжалланган вақтда нафақат кўзда тутилган натижаларга эриша олмайди, балки мижознинг психологик таъсирга нисбатан ишончини ҳам сўндиради.

3. Сухбат жараёнини ташкиллаштириш ва унинг босқичлари

Консультатив сухбатни таъбир жоиз бўлса, бадий асарга ўхшатиш мумкин. Унинг ҳам муқаддимаси, воқеалар ривожини, кульминацияси, ечими ва хотимаси бор. Бошқача айтганда, психологнинг мижоз билан сухбати тасодифий жараён бўлмай, у муайян қоидаларга амал қилинганда самарали натижа берадиган учрашув ҳисобланади. Шундай қилиб, психологик консультация жараёнида нималарга аҳамият берилиши керак?

Шартли равишда психологнинг мижоз билан сухбатини тўрт босқичга бўлиш мумкин: 1) мижоз билан сухбат бошида танишиб олиш; 2) мижознинг муаммосини ўрганиш, масалага доир фаразларни шакллантириш; 3) коррекцион таъсир кўрсатиш; 4) сухбатни якунлаш.

Сухбатнинг давомийлигини консультациянинг мақсад ва вазифалари, ташкилий шакллари, шунингдек мутахассиснинг назарий йўналганлигига боғлиқдир. Бироқ, кўпчилик ҳолларда сухбат бир соат атрофида давом этади. Бу вақтни юқорида айтиб ўтилган босқичларга кўра қуйидагича тақсимлаш мумкин: 1) Мижоз билан сухбат бошида танишиб олиш – 5-10 дақиқа; 2) Мижознинг муаммосини ўрганиш, масалага доир фаразларни шакллантириш – 25-35 дақиқа; 3) Коррекцион таъсир кўрсатиш – 10-15 дақиқа; 4) Сухбатни якунлаш – 5-10 дақиқа.

Энди белгиланган вақт мобайнида ҳар бир босқичда психолог сухбат жараёнини қандай қилиб мақсадга мувофиқ ташкиллаштириши, қандай мақсадга эришиши ва қайси вазифаларни амалга ошириши хусусида батафсилроқ тўхталиб ўтамыз.

3.1. Сухбатнинг бошланиши. Танишув

Сухбат бошида психологнинг энг асосий вазифаси - мижозни кутиб олиш ва уни жойлаштириш. Сухбатнинг самараси дастлабки дақиқалардан оқ психологнинг ўзини қай даражада самимий ва ҳамдард инсон, яхши сухбатдош сифатида намоён қилишига

боғлиқдир. Консультант мижоз муаммоларига бефарқ эмаслигини мижозни кутиб олаётган пайтдаги хатти-ҳаракатларидан кўрсатиши лозим: креслода ўтириб кутиб олиш билан мурожаат қилаётган кишига пешвоз чиқиб, очиқ чеҳра билан сўрашиб, кутиб олишнинг фарқи катта; зарур ҳолларда мижознинг устки кийимларини ечишга ёрдамлашиб юбориш, буюмларини қўйиши мумкин бўлган жойни кўрсатиш, сўнгра ўзини ҳам ўтиришга таклиф қилиш унга ижобий таъсир кўрсатади. Энг яхшиси, учрашувнинг бошиданоқ ҳол-аҳвол сўралганидан кейин “Келинг, марҳамат”, “Яхшироқ жойлашиб ўтиринг” каби жумлалар билан қабулдаги кишига далда бериш, руҳлантириш мақсадга мувофиқдир. Бироқ шу вазиятларда психологик амалиётни эндигина бошлаётган мутахассислар айрим хатоларга йўл қўйиши мумкин.

Энг аввало, кутиб олишда жонсараклик билан ҳаракат қилиб, елиб-югуриш, киши билан фаол мулоқотга киришишга уриниш, унга ёрдамини таклиф қилиш, ваъдалар бериш ярамайди. Шундоқ ҳам психолог ҳузурига биринчи марта келаётган киши кўпинча ўзини ноқулай сезади, унинг ўзини босиб олиши, муҳитга мослашишга имкон яратиш бериш керак. Консультантнинг ҳаддан ташқари сергаплиги яхши хусусият эмас, шу билан бирга суҳбатни бошлашдан олдин кичик пауза қилиб олингани мақсадга мувофиқ (бу 45-60 сониядан ошмагани маъқул, акс ҳолда жимлик чўзилиб кетса, мижоз хавотирга тушиб, довдираб қолиши мумкин).

Суҳбат бошида эътибор қаратилиши лозим бўлган муҳим жиҳатлардан бири шуки, мижозга албатта исмини айтиб, мурожаат қилиш керак (мижозга исми орқали мурожаат қилишнинг имкониятлари хусусида кейинги бобларда алоҳида тўхталинади). Умуман олганда, мижоз ўз исмини айтмасликка ҳаракат қилиши мумкин, бироқ ундан ўзини таништиришни сўрамаслик консультациянинг муваффақиятсизлигини таъминлашга сабаб бўлиши эҳтимоли мавжуд. Юқорида консультантнинг мижозга нисбатан энг мақбул позицияси тенглик асосидаги муносабатлар эканлиги айтиб ўтилган эди. Шу нуқтаи назардан психолог ёш ёхуд ўзига хос айрим хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда, мижоз сингари ўзини тақдим этгани маъқул (масалан, Эркинжон, Эркин ака ёки Эркин Жўраевич). Албатта, бунинг учун “Келинг, танишиб олайлик, Сизга қандай мурожаат қилганим яхшироқ?” дея мижознинг фикри билан танишиб олиш керак.

Баъзан суҳбат бошиданоқ психологик консультациянинг мақсади, мазмун-моҳияти, вазифалари, инсонга кўрсатиши мумкин бўлган ёрдами тўғрисида мижозга маълумот беришга тўғри келади. Бун-

дай маълумотни психолог ҳузурига ўз ихтиёри ва ташаббуси билан келган киши ҳам сўраши эҳтимоли бор, бироқ мутахассис кўпинча идораси, психологик ёрдам кўрсатиш марказидан бошқа жойларда, яъни корхона, ташкилот, таълим муассасалари, маҳаллалардаги турли учрашувларда консултация, маслаҳат ҳақида тушунча беришига тўғри келади. Айни ҳолларда психологга психологик ёрдам, психологик таъсирнинг имкониятлари тўғрисида етарли даражада тасаввурга эга бўлмаган кишилар мурожаат этишади. Уларга ҳаётда доимо асқотиши мумкин бўлган универсал, ҳаммабоп тавсияни беришнинг иложи йўқ, зеро турли кишилар касбий фаолияти ёки ҳаётининг кадриятлари учун мос келадиган ягона мазмундаги консултациянинг ўзи бўлмайди.

Россиялик психологик хизмат борасидаги етакчи мутахассислар Ю.Алёшина ва Л.Гозман ушбу фаолиятга қуйидагича таъриф беришади: “Биз психологлар, ҳеч қандай маслаҳат бермаймиз, бирор дори ҳам ёзиб бермаймиз. Бизнинг инсонларга ёрдамимиз кишилар билан суҳбатлашиш жараёнида уларнинг ўз муаммоларини четдан, бошқа нуқтаи назардан кўришларига, шунинг натижасида зарур бўлганда қарор қабул қилишлари ёки хатти-ҳаракатларини ўзгартиришларига имкон яратишимизда намоён бўлади”. Бу таърифга психолог хонасидаги гап-сўзларнинг ташқарига чиқмаслиги, бегоналар қўлоғига етмаслиги, махфийлиги кафолатланишини ҳам қўшиб қўйилса ортиқчалик қилмайди.

Албатта, психолог касбий фаолиятига берилган бундай қисқа таърифлар мижозда “Сиз ўзи менга ёрдам бера олишингизга кўзингиз етадимми?” шаклидаги саволларни туғдириши табиий. Бундай ҳолда мижоз билан узоқ вақт давом этадиган мунозарага киришгандан кўра, “Келинг, синаб кўрайлик” дея гапни мухтасар қилган маъқул.

Психолог амалга ошириши керак бўлган кейинги босқич – бу, бевосита консултация жараёнини бошлашдир. Табиийки, энг аввало мижоз ўзи ва муаммолари ҳақида гапириб бериши зарур. Бу усул шунчалик мантиқлики, кўпинча ҳали сўралмаса-да, аксарият мижозлар ўзларини таништирмасдан муаммолари хусусида сўзлашга тушиб кетишади. Бундай вазиятларда ҳеч бўлмаганда уни илгаридан тайёрлаб келган ҳикоясидан чалғитиш, монолог ўқиш эмас, психолог билан ҳамкорликда ишлашга йўналтириш учун ҳам хушмуомалалик, мулойимлик билан тўхтатиб, аввало ўзини таништиришни сўраш керак.

Агар мижоз жим туриб, консультант биринчи бўлиб сўзлашини кутса, у ҳолда “Сизни диққат билан эшитаман” ёки “Қани сўзлаб беришгачи, сизни нима бу ерга бошлаб келди?” каби луқмалар билан уни

“қўзғаш” керак. Мижоз гапни нимадан бошлашга қийналаётганини айтса, “Нимани зарур деб топсангиз, ўшандан бошланг, мен зарур бўлганда керакли нарсаларни ўзим сўраб оламан”, дея унга далда бериш, баъзан эса “Бемалол, шошмасдан гапираверинг, вақтимиз етарли” деб тинчлантириш лозим.

Суҳбат бошиданоқ психологик таъсир энг аввало нутқ, сўзга асосланган вербал таъсир эканлигини мутахассис эздан чиқармагани маъқул: бир нотўғри ишлатилган сўз, ягона ўз ўрнида қўлланмаган жумла, айтилган гап мижознинг ўзини йўқотиб қўйиши, доводирази, аччиқланиши, ҳафсаласи пир бўлиши, ғазабга миниши, психологдан хафа бўлишига олиб келиши мумкин. Бундай пайтда мижоз ишончини қозониш ва яна алоқани тиклаш учун психолог кўп тер тўкишига тўғри келади.

Бундай ноўрин қўлланадиган атамалар қаторида масалан, афсуски, психологлар нутқида тез-тез учрайдиган “муаммо” сўзини кўрсатиш мумкин. Суҳбат бошиданоқ бу истилоҳни қўллаш мижозга нохуш таъсир кўрсатиши эҳтимоли бор, чунки у ўз ҳолатини муаммо даражасида идрок қилмаётган бўлса, психологнинг сўзи унинг учун ҳукм каби жаранглайди. Унинг ўрнига маъно, семантик жиҳатдан анчагина мўътадил “масала”, “жиҳат”, “ҳолат”, “вазият” деган сўзларни қўллаш бизнингча, мақсадга мувофиқ.

Бошловчи психологлар фаолиятида кузатиладиган яна бир хато – қайта-қайта “қўрқманг”, “уялманг”, “ҳаяжонланманг” дея мижозни руҳлантириш, унга далда беришга уринишдир. Бу қай шаклда ифодаланмасин, мижоз тасаввури, онгида “Демак, психолог қабулига келиш уялиш, ҳаяжонланиш, қўрқиш билан қай даражададир боғлиқ”, деган тушунча ҳосил бўлиши мумкин.

Айрим консультантлар суҳбатни бошлаш билан боғлиқ юқоридаги жиҳатларга беписандлик билан қараб, “Мижоз психолог ҳузурига келгандан кейин, бўлди-да, у қаёққа ҳам кетарди” дейишади. Лекин бу – хато фикр. Хушмуомалалик, тарбия кўрганлик нуқтаи назаридан мижоз психолог билан вақтни бир амаллаб ўтказиши мумкин, бироқ бундан бирор фойда бўладими? Қабулга келган киши билан илк дақиқаларданоқ яхши алоқа ўрнатиш, унда яхши таассурот қолдириш, суҳбатни тўғри ташкиллаштириш кўп ҳолларда консультациянинг самарадорлигини таъминлайди. Мурожаат қилган инсон билан психологик алоқа йўлга қўйилмаганлиги ёхуд суҳбат бошида ҳал қилиб олинмаган жиҳатлар мулоқот жараёнидаги айнан исталмаган, хоҳланмаган пайтда халал бериб қолади. Шундай вазиятлар мижозда психологга нисбатан қарши ҳаракат қилиш истаги шаклла-

нишига туртки беради ва бу суҳбатни давом эттирмасликка интилиш, психологга эътироз билдириш, психологик консультация жараёнининг бемаъно, бемаънилиги хусусида фикр баён қилиш тарзида намоён бўлади. Буни эса психологик консультация жараёни билан шуғулланишни ният қилган бирор мутахассис истамаса керак.

Консультация жараёнида қарши ҳаракат қилиш суҳбат бошида анчагина кенг тарқалган ҳолат бўлиб, кўпинча бу психолог ҳузурига келган мижоз ўз ташрифи тўғри ёки нотўғри бўлгани хусусида иккиланиб турган пайтларда ифодаланади. Мисол учун, психолог билан юзма-юз турган пайтда у мутахассиснинг ёши, жинси, касбий малакаси, тажрибаси, ўзига кўрсатиши лозим бўлган ёрдами ва ҳ.к. жиҳатлари борасида шубҳага бориши мумкин. Бундай пайтда психолог нима қилиши керак? Энг аввало, мижоз шу мутахассисни танлаган экан, у билан ишлашга мажбур, деган фикрдан воз кечиш зарур. Яхшиси, мижозга суҳбатни давом эттиришни таклиф қилиш, зарурият туғилганда бошқа мутахассисга мурожаат қилиши имкони борлигини эслатиш керак. Бу ҳолатларни муҳокама қила туриб, амалий психология фаннинг ўзига хос тармоғи эканлиги, фаолият самарадорлигида шахс хусусиятлари касбий малакага нисбатан муҳим аҳамият касб этмаслиги, касбий малакани эса мутахассис билан бирга ишлагандан кейин аниқлаштириш мумкинлигини таъкидлаш лозим.

Баъзан шундай ҳам бўладики, психологга ёрдам сўраб мурожаат этган шахс ўз муаммосига умуман алоқаси бўлмаган мавзулар (иқтисодиёт айрим тармоқларининг ҳозирги ривожланиш даражаси, халқаро аҳвол, об-ҳаво, экологик муаммолар, ажралишларнинг кўпайиб бораётганлиги, инсонлар ўртасида меҳр-оқибатни кучайтириш лозимлиги ва ҳ.к.) хусусида гапира бошлайди. Албатта, мижоз мулоҳазаларига эътиборсизлик нотўғри, одобдан ҳам эмас, бироқ “инсоният тақдири учун қайғуриш” психологга мурожаат учун асос бўлмаслигини инобатга олиш зарур. Бунинг устига консультация вақти ҳам чегараланганлиги, умумий мавзуларда суҳбат қимматли дақиқаларни кеткизаётганини эсдан чиқармаслик лозим. Натижада, ниҳоят мижоз ўз масаласини баён қилишга ўтганда вақт етмай қолиши мумкин (бунинг учун эса мутахассисдан бошқа ҳеч кимни айблаб бўлмайди).

Мижознинг бундай хулқ-атвори ўзига хос қарама-қаршилик, суҳбатни бошлаш ва унинг оқибатларидан кўрқиш сифатидаги хатти-ҳаракат ифодасидир. Айни ҳолда психологнинг мижозга ёрдам бериш нуқтаи назаридан ҳам қулай пайт топиб, унга “Хўш, бу масалалар сизни нимага безовта қиляпти, умуман олганда нега психологга

мурожаат қилишга қарор қилдингиз?” деб савол бериши мақсадга мувофиқ саналади. Саволга очиқ жавоб беришдан мижоз қочиши мумкин, бироқ шундай саволни қанчалик эртaroқ берса, иккаласига ҳам суҳбат мавзусини ўзгартиришга тезроқ имкон туғилишини мутахассис билиши даркор.

Яна шундай ҳоллар бўлиши мумкинки, психолог ҳузурига келган шахс ўзи учун эмас, бошқа биров учун консультация сўрайди. Унинг сўрови тахминан шундай кўринишда бўлади: “Илтимос, менинг хотиним (эрим), қизим (ўғлим)нинг бу ерга келишига ёрдам беринг. Унга кўмак зарур”. Вазият мурожаат қилган шахснинг бирор киши учун маълумотнома ёки баъзан судга билдиришнома талаб қилиниши билан чигаллаша, ғалати тус ола бошлайди. Мазкур вазиятларда психолог қатъийликни намоён қилиши, ўз ҳаётини вазиятларига ўзи масъуллигини англаган ҳолда ёрдам сўраб, бевосита мурожаат қилган кишилар билангина ишлашини маълум қилиши зарур. Қўнғироқ қилиб, психологик консультацияга чорлаш, хат ёзиб, консультация бериш ҳеч бир учрашмаган, у ҳақда етарли маълумотга эга бўлмаган ўзга кишилар шахсий ҳаётига аралашиб ҳисобланади, айна пайтда уларнинг бунга муносабати ҳам номаълум ҳисобланади. Бунда консультация учун мурожаат қилган кишига мижознинг ўзи психолог қабулига хоҳлаб келгани мақсадга мувофиқлигини эслатиш жоиз. Айна пайтда ўз муаммоларини бошқа инсонга кўчириш қаршилиқ кўрсатишнинг классик шакли эканлигини психотерапия бўйича ёзилган турли китоб ва қўлланмалардан ҳам билиб олиш мумкин (Бодалев А.А., Столин В.В., 1989; Gunnan A., Kniskern D., 1981).

3.2 Мижознинг муаммосини ўрганиш, масалага доир фаразларни шакллантириш

Дейлик, суҳбатни бошлаш билан боғлиқ барча жараёнлар ортда қолгач, мижоз ўзи ҳақида гапира бошлайди ва шу тариқа суҳбатнинг кейинги босқичига ўтиш, яъни мурожаат қилган шахсни қийнаётган муаммолар, хавотир ёки ваҳимани аниқлаштириш зарурати туғилади. Суҳбатнинг ушбу босқичини шартли равишда иккига бўлиш мумкин: биринчиси, психолог мижоз ҳақида деярли ҳеч нарсани билмаган пайт ҳисобланиб, мутахассис имкони борича мижознинг ўзи ва муаммоси ҳақида кўпроқ маълумот беришидан манфаатдор бўлади. Иккинчиси, шахс тўғрисида етарли даражада маълумот тўплангач, психокоррекцион фаразларни шакллантириш ва уларни бирма-бир текшириш босқичидир.

Биринчи босқичда консультантнинг асосий мақсади мижозни “гапиртириш” бўлгани учун кишига далда берадиган луқмалар ташлаб туриш, турли йўналтирувчи саволлар бериш муҳим ҳисобланади (“Менга муносабатларингиз хусусида сўзлаб беринг”, “Оилангиз қанақа?”, “Бу қачон бошланган эди?” сингари). Мазкур саволларга ҳар бир киши ўз ҳолатидан келиб чиқиб муносабатда бўлгани учун айримлар уларга батафсил, рўй-рост, чин кўнгилдан жавоб беришади, баъзилар эса шунчаки гапиртириш учун берилган таклиф сифатида қабул қилишади.

Табиийки, мижоз сўзлаётган вақтда психолог уни фақат тинглаб ўтирмайди, балки қайсидир маънода ўз ишини бажара боради. Шартли равишда бу босқичда мутахассис амалга ошириши лозим бўлган ишларни бир неча йўналишга ажратиш мумкин: 1) мижоз билан алоқа, мулоқотни қўллаб-қувватлаб бориш; 2) уни кейинги воқеларни баён қилиши учун рағбатлантириб туриш; 3) суҳбатнинг мақсадга мувофиқ равишда олиб борилишини таъминлаш; 4) мижоз ҳикоясини таҳлил, талқин қилиш.

Мижоз билан алоқа, мулоқотни қўллаб-қувватлаб боришда энг яхши самарага эришиш учун уни диққат ва ҳамдардлик билан эшитиш лозим. Мижоз ўзини диққат билан тинглаётганларини ҳис этиши учун эса кўпинча маъқуллаш, бош иргаш, “албатта”, “тўғри айтасиз”, “йўғ-э”, “ҳа-ҳа” сингари сўзларни қўллаш кифоя (бу ҳақда қуйида махсус тўхталиб ўтилади).

Суҳбатнинг ушбу босқичида одатда мижознинг ўз ҳолатини қандай идрок этиши, англаши, баҳолаши; муаммоларининг сабаби нимада эканлигини ҳис қилиши; нима учун ўз хатти-ҳаракатларини оқлаб, бошқаларни қоралаши сабаблари аниқлаштирилади. Бироқ мазкур босқичда қўлга киритилган материаллар билан ишлаш, мижоз хатоларини кўрсатган ҳолда унинг фикрини қўллаб-қувватламаслик мақсадга мувофиқ эмас. Чунки ҳали психолог мижоз нуқтаи назарини ўзгартириш учун етарли даражадаги далилларга эга бўлмайди, асоссиз эътироз эса эндигина мустаҳкамланиб келаётган ижобий алоқани барбод этиши ва мурожаат қилган шахснинг мутахассисга нисбатан қарама-қарши позицияга ўтиб олишига сабаб бўлиши мумкин. Бу босқичда “мижоз концепциясини қабул қилиш” тамойили асосида иш олиб бориш тавсия этилади. Дастлаб мижоз мулоҳазасига қарши чиқмасдан, кейинчалик ўзи ва бошқа кишилар тўғрисидаги унинг фикрини ўзгартиришга уриниши етарли психокоррекцион таъсирни бермай қолишидан психолог чўчимаслиги керак. Аксинча, суҳбат, ҳикоя жараёнида шахс фикри ўзгара боради, у бўлиб ўтаётган

воқеалар хусусида бошқа нуқтаи назарларни қабул қилишга тайёр бўла бошлайди.

Кишини кейинги воқеаларни баён қилиши учун рағбатлантириб туриш ҳақида юқорида айрим маълумотлар берилди. Унга қўшимча равишда психолог учун фойдали бўлган ахборот қаторига муаммонинг пайдо бўлишига доир маълумотлар (қачон ва қандай сабаблар туфайли муаммо пайдо бўлганлиги); мижознинг ўз ҳикоясидаги шахслар билан муносабатлари характери, уларнинг мижоз муаммосига муносабатлари; мижоз ва бошқаларнинг муаммо келиб чиқиши борасидаги нуқтаи назарлари; вазиятни яхшилаш ёки ёмонлаштиришга хизмат қилган ҳолатлар ҳамда уларнинг юзага келиши нима билан боғлиқлиги; психологга мурожаат этишга нима сабаб бўлганлиги, нега айнан шу пайтда (илгари ёхуд кейин эмас) мурожаат қилинганлиги ва ҳоказоларни киритиш мумкин. Бу маълумотларни мижоздан сўраб олиш зарур. Юқоридаги бандлар бўйича шакллантирилиши ва берилиши лозим бўлган саволлар кенг қамровли бўлиши лозим. Одатда улар мижознинг ўзини қийнаётган масалани ҳикоя қилишга нисбатан бўлган рағбатини оширади.

Суҳбатнинг мақсадга мувофиқ равишда олиб борилишини таъминлаш нафақат психолог, балки мижоз учун ҳам зарур. Мижозда айни пайтда нима ва нега муҳокама қилинаётгани тўғрисида мантиқий, объектив тасаввур бўлиши лозим. Бу бир томондан қаршилик кўрсатиш ҳаракатларининг намоён бўлишига тўсқинлик қилади, негаки мижоз қабул жараёни натижаси учун нафақат психолог, балки ўзи ҳам масъуллигини англайди. Иккинчи тарафдан, жараёнини ҳис этиб бориш суҳбат вақтида ақлий ва ҳиссий фаолликнинг ошишига, диққатнинг жамланишига олиб келади. Суҳбат жараёнини мувофиқлаштириб боришнинг психолог учун ҳам фойдалилиги шундаки, вақтдан унумли фойдаланиш имкони юзага келади: зеро, мижоз у ёки бу мавзулар, ёки ғоялар, саволлар қаердан пайдо бўлаётганини билиб турса, бир нарсани қайта-қайта такрорлаши ёки тушунтиришига ҳожат қолмайди.

Хўш, юқорида айтилганлардан хулоса қилинса, суҳбатнинг олиб борилиши, тузилмаси қандай бўлиши лозим?

Психолог бирор саволни бераётганда ёки суҳбат мавзусини ўзгартираётганда бунинг сабабини албатта изоҳлаши зарур. Изоҳ психолог аслида ўйлаётган фикрни тўлиқ ифодаламаса ҳам зарари йўқ, асосийси мижоз учун суҳбат жараёнидаги воқеалар ривожини тушунарли бўлса бас. Бунинг учун мисол учун, мижозга куйидагича мурожаат қилиш мумкин: “Сиз ўз отангиз тўғрисида кўп гапиряпсиз,

бирок суҳбатимиз оилавий масалаларга тааллуқли бўлгани учун, келинг, онангиз ҳақида ҳам сўзлаб беринг”, “Сиз ҳозир муносабатларингиз қандайлиги хусусида ҳикоя қиляпсиз, бироқ низонинг табиатини яхшироқ тушуниб олишим учун уларнинг илгари қандай бўлгани ва нима сабабдан ёмонлашганини билишим керак”.

Суҳбат тузилмасини шакллантиришнинг яна бир усули – мижоз гапираётганларини қисқача шарҳлаб бориш, у ёки бу муносабат билан хулоса қилиш. Масалан, “Демак, Сизнингча, муносабатларингиз ёмонлашувида собиқ ҳамкасбларингизнинг ҳиссаси катта” ёки “Шундай қилиб, Сиз менга ўғлингиз билан шу кунга қадар давом этиб келаётган муносабатларингиз тўғрисида батафсил гапириб бердингиз” ва ҳ.к. Бундай луқмалар мижозда ўз ҳикоясини қайта баҳолаш, муҳим бирор факт ёки далилнинг айтиб ўтилмай қолиб кетганлигини таҳлил қилиш, текшириш имкониятини туғдиради.

Мижоз ҳикоясини таҳлил, талқин қилиш асосан психологга тегишли вазифа ҳисобланади. Бу анча мураккаб ва оғир жараён бўлиб, жим туриш, гапирмаслик, айна вақтда суҳбатдошининг ҳикоясини тушуниш, таҳлил қилиб бориш ҳамманинг ҳам қўлидан келавермайди. Ҳаётда кўп кузатиш мумкин бўлган шундай вазият бор: кимдир суҳбат “жиловини” ўз қўлига олиб, ҳеч кимга гап бермайди, тинимсиз сўзлайди ва кўпинча ҳикояси бош қаҳрамони ўзи ҳисобланади. Бундай ҳолларда гап навбати тегмаган суҳбатдоши зерикиб, унинг ҳикоясига лоқайд муносабатда бўлади. Худди шундай “вазиятга тушган” психологнинг хатти-ҳаракати эса бутунлай бошқача бўлиши зарур. Мижоз ҳикоясини таҳлил қилиш усуллари хусусида куйироқда сўз юритилади. Ҳозир эса суҳбатнинг бошидан охиригача психологга фаол бўлишга ёрдам берадиган айрим техник жиҳатлар тўғрисида тўхталиб ўтмоқчимиз.

Мижоз билан суҳбат самарали бўлиши учун психолог ҳамсуҳбати томонидан айтиб ўтилган исмлар, сана, турли маълумотларни ёддан чиқармаслиги талаб этилади. Бундан ташқари мижоз гапларидан “иқтибос” келтириш психологга мурожаат қилган шахснинг ўз нуқтаи назарини қайта кўриб чиқиши, тезроқ мослашишига имкон яратади. Муҳим жиҳатларни эсдан чиқармаслик учун суҳбат давомида психолог қоғозга зарур маълумотларни тушириб олиши мумкин. Албатта, бунинг учун мижоздан рухсат сўраш лозим, бироқ бунинг унчалик қийин жойи йўқ ва кишилар зарур маълумотларнинг ёзиб олинишига одатда қаршилиқ билдиришмайди. Муаммо бошқа нарсада. Яъни, суҳбат жараёнида ёза туриб, мижоз билан алоқани қўллаб-қувватлаб бориш анча қийин. Шунинг учун бундай вазиятда мулоқотнинг

самарадорлигини таъминлаш нуқтаи назаридан келиб чиқиб иш тутиш тавсия этилади. Мижоз йиғлаётган, ўта ҳаяжонланган ёки ўзи учун ўта муҳим маълумотни баён этаётган вақтда психологнинг қўғозга ёзиб ўтириши ярамайди.

Диққатни мижоз ҳикоясидаги муҳим нуқталарга йўналтириш усулларидан бири – у тўхтаб олган, пауза қилган пайтдан олдин айтган сўзларини психологнинг овоз чиқариб ёки ичида такрорлаши. Бундай такрорлаш ҳамсуҳбат билан мулоқотни қўллаб-қувватлашнинг муҳим шакли ҳисобланиб, К.Роджерс илмий мактаби намояндалари томонидан кенг қўлланади.¹ Хусусиятлари баён этилаётган суҳбат 25-30 дақиқа давом этади, бироқ амалиёт бошланганидан 15-20 дақиқа ўтгач, психолог мижознинг муаммолари ҳақида анчагина батафсил маълумотга эга бўлиши керак. Бу суҳбатнинг иккинчи босқичи – яъни, консултатив фаразларни шакллантириш ва текшириб кўриш учун зарурдир. Психологик консултатция жараёнида консултатив фаразларнинг нима эканлиги ва улар қандай шакллантирилиши, текширилиши юзасидан қуйида сўз юритилади.

Психологик консултатция жараёнида фаразларни шакллантириш психологнинг мижозни тушунишга бўлган муайян бир уриниши ҳисобланади. Бунда мижознинг бошқалар билан муносабатини ойдинлаштиришга, унинг мазкур фаразларга нисбатан қарашлари, нуқтаи назарини билишга ҳаракат қилиш мутлақо ўринсиздир. Шахслараро муносабатларда объективлик, ҳаққонийлик – ўта нисбий тушунча. Чунки ҳар бир субъект, шахс бўлиб ўтаётган воқеа-ҳодисаларга ўз ҳаётий тажрибаси, эҳтиёжлари, қизиқишлари, тарбияси асосида баҳо беради. Бу ўринда ҳакам сифатида иштирок этадиган учинчи томоннинг ҳам тўла бетараф, одил, ҳаққонийлигига кафолат бериш қийин, чунки юқорида таъкидланганидек, ҳамманинг ҳаётга ўз қарашлари ва тамойиллари мавжуд; ҳақиқат учун улардан маълум вақт давомида чекинган инсон барибир, ўзлигидан тўла воз кеча олмайди.

Бироқ, агар психолог ҳакам ҳам, вазиятни объектив таҳлил қилувчи шахс ҳам бўлмаса, унда психологик таъсир нимага асосланиши керак?

Юқоридаги бобларда таъкидланганидек, психологик консултатциянинг энг асосий вазифаларидан бири мижозга унинг тутган позицияси нотўғрилигини кўрсатиш, англантиш, унга энг мақбул позицияни танлаш ва ҳаётда татбиқ этишга кўмаклашидир. Психологик кон-

1. Rogers C. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships in the client centered framework // Psychology: A study of a science. 1959. № 3.

сультацияда фаразлар – бу, моҳият нуқтаи назаридан миждознинг ўз муаммоларига конструктив муносабатда бўлишига имкон берадиган позициялари вариантлари ҳисобланади.

Фаразлар миждознинг ўзи ва муаммолари ҳақидаги ҳикояси асосида шакллантирилади. Бироқ миждоз ҳикояси фаразлар учун фақатгина асос вазифасини бажаради. Таҷрибасиз ёки малакасиз консултант ҳар бир қабулда бунга ҳожат бўлмаса-да, бир неча фаразларни шакллантираверади. Бироқ психотерапия ва психологик консултация соҳасида етарли даражада таҷрибага эга мутахассис учун миждоз ҳикояси у ёки бу психологик концепция асосида талқин этиладиган хулқ-атвор паттернлари¹ тарзида идрок этилади.

Миждоз ҳикоясини илмий, концептуал жиҳатдан ҳис этиш ишни анча енгиллаштиради, турли ғоялар орасидан энг маъқулларини танлаш, материални яхшироқ таҳлил қилиш, тушуниш, мавжуд вазиятда энг тўғри йўлни топишга имкон беради. Миждоз ҳикоясини тинглаш жараёнида мутахассисда қанчалик кўп ғоя пайдо бўлса, унга шунчалик ишлаш осон кечади. Бироқ мутахассис миждознинг айтаётганларини нафақат англаши, балки бундай вазиятда муаммога эга шахс қандай йўл тутиши лозимлигини ҳам унга етказа олиши зарур. Психолог томонидан вербал, нутқий жиҳатдан ифодаланган фараз интерпретация, талқин ҳисобланади.

Талқин психотерапия ва психологик консултациянинг энг муҳим масалаларидан ҳисобланади. Биринчи бор бу ҳақда ёзган З.Фрейд вақти келиб, талқин (интерпретация)нинг миждозга кўрсатадиган таъсири тўғрисида шунчалик кўп адабиёт яратилишини тасаввур ҳам қилмаган бўлса керак. Психотерапия ва психологик консултация бўйича дарсликлар ва мақолаларда талқиннинг имкониятлари, психологларга фаразларни шакллантириш ва уларни вербал асосда миждозга етказиш, мутахассисларда бу борадаги тегишли кўникмаларни таркиб топтириш бўйича махсус тренингларни ташкиллаштириш, миждозга қачон, нимани, қандай етказиш юзасидан кенг тавсиялар берилмоқда.

Психологик ва тиббий амалиёт, қабулнинг бир-биридан фарқ қилувчи жиҳати шундаки, тиббиётда ташхисни бир киши – врач қўяди ва бунини беморга маълум қилади, консултант эса миждоз билан биргаликда, баҳамжиҳат фаолият кўрсатишнинг энг мақбул йўлини танлайди. Бу жараёни қуйидагича тавсифлаш мумкин: консултантнинг охири-оқибатда миждоз қабул қиладиган муаммога нисбатан фараз ва талқини фақат миждозгагина тааллуқли бўлади.

1. Паттерн - ингл. pattern - модель, намуна

Талқинни баён қилиш, мижознинг воқеа-ҳодисалар хусусидаги тасаввурини ўзгартиришдан олдин психологнинг ўзи бир неча фаразларни обдон таҳлил қилиши, улар орасида мижоз ҳаётига энг моси ва тўғри келадиганини танлаб, шу асосда хулоса қилган бўлиши зарур. Психолог фаолиятининг асосий мазмунини ташкил этувчи танланган фаразнинг мақсадга мувофиқлигини текшириш жараёни суҳбатнинг кейинги босқичида амалга оширилади.

Юзага келган фаразларни текшириб кўриш учун консультантда қандай воситалар мавжуд? Агар мутахассис суҳбатнинг биринчи босқичида мижозни ўзи ҳақида батафсилроқ гапиришга йўналтирувчи саволларни берган бўлса, иккинчи босқичда саволлар мазмуни тубдан ўзгаради. Энди психолог ўз фараз ва қарашларини тасдиқловчи саволларни беришга ҳаракат қилади. Улар масалан қуйидагича бўлиши мумкин: “Ҳафтасига неча марта эрингиз тунги соат ўн иккидан кейин уйга келади?”, “Сизда рафиқангизнинг хатти-ҳаракати ноадекватлиги тўғрисидаги туйғу қачон пайдо бўлди?”. Мутахассис мижознинг жавоби саволларга мос келиши, яъни аниқ ва конкрет бўлишига алоҳида эътибор қаратиши зарур. “Тез-тез” ёки “анча бўлди” қабилидаги жавоблар тўғри келмайди. Кимгадир “тез-тез” ҳафтасига бир кунни англатса, бошқалар учун ҳар куни ҳисобланиши мумкин. Мижознинг жавоби аниқ бўлиши, у масалага нафақат ўзи, балки, консультант фарози нуқтаи назаридан ҳам қараши зарур. Суҳбатнинг иккинчи босқичда психолог томонидан амалга ошириладиган асосий, шу билан бирга энг тўғри дейиш мумкин бўлган ёндашув – бу, мижоз ҳаётидан олинган, унинг одамлар билан муносабатлари, муаммоли вазиятлардаги хулқ-атвори паттернлари характерини яққол намоиш этадиган хусусиятларни аниқлаштиришда ифодаланади. Конкрет вазиятлар ёрдамида ўз фаразларининг тўғри ёки нотўғрилигини текшириб олиш психолог учун энг ишончли усуллардан бири ҳисобланади. Маълумки, киши бирор нарса ҳақида қанчалик батафсил сўзласа, ҳикояда қанчалик кўп тафсилотларга эътибор берса, психолог томонидан субъективлик ёки бирёқламаликка берилиш эҳтимоли шунчалик камайиб боради. Майда-чуйда тафсилотларни ўйлаб топиш ёки нотўғри талқин қилиш, бузиб кўрсатиш қийин бўлиб, улар мижоз томонидан англамаган ёхуд етарли даражада баҳоланмаган маълумот, ахборотларнинг ўтиши учун ўзига хос сузғич, филтер вазифасини ўтайди. Шундай экан, муайян ҳолат, вазият хусусидаги тўлиқ, батафсил ҳикоя қандай бўлиши керак ва унга нисбатан талаблар қай кўринишга эга?

Батафсил ҳикояда тасвирланаётган вазият қачон ва нима

сабабдан юзага келганлиги, қаерда бўлиб ўтганлиги, кимлар иштирок этганлиги, мижоз ва бошқа иштирокчилар бу жараёнда конкрет нималар қилишгани ҳамда нима хусусда сўзлашганлари, мижоз воқеалар ривожини мобайнида нималарни ўйлагани, унинг назарида бошқалар бу пайтда қандай мушоҳада қилганлари, вазият ниҳоясида нималар содир бўлгани, унинг оқибатлари ва таъсири, хуллас барча-барча тафсилот акс этиши лозим.

Мисол учун, психолог қабулида аёл киши оилавий низо ҳақида сўзлаб беряпти. Унинг ҳикояси конкрет вазият сифатида кўрилиши учун мижоз оилавий жанжал олдидан эр ва хотиннинг ҳар бири нималар қилгани, низонинг қандай кечгани, қайси лаҳзада ва нима сабабдан ўзининг асаби кўзғалиб, феъли айнигани, шундан кейин нималар дегани ва эри бунга қандай муносабатда бўлгани, унинг (аёлнинг) назарида жанжал нимадан келиб чиққани, низо қандай ниҳоясига етгани, ундан кейин воқеалар қандай ривожлангани, муносабатлар қанча вақт давомида таранг бўлиб тургани ҳамда эр-хотин учун низонинг таъсири тўғрисида гапириши зарур.

Консультант шундай тўлиқ ҳикояни эшитгандан сўнггина муайян фаразни тасдиқлаши ёки рад этиши мумкин (масалан, аёлнинг ўзи жафокаш сифатида эрига таъсир ўтказиш мақсадида низони атайлаб юзага келтириши эҳтимолли мавжуд). Мижознинг ҳикояси ҳеч қачон бирданига психологнинг қониқтирадиган даражада мукамал кўринишга эга бўлмайди, шунинг учун вазият баён қилингандан сўнг у-бу нарсани ойдинлаштириш мақсадида унга албатта, савол беришга тўғри келади.

Одатда доим ҳам мижоз психологнинг саволларига бажонидил жавоб беравермайди. Кўпинча жавоблар ҳаққоний, ҳиссиёт ва кечинмаларни тўлиқ ифодалашига эришиш учун кўп тер тўкишга тўғри келади. Агар суҳбатнинг биринчи босқичида психолог позициясини сушт, пассив ҳолат сифатида баҳолаш мумкин бўлса, иккинчи босқичда энди у анчагина жадал фаолият олиб бориши талаб этилади. Мутахассис муқобил вариантларни мижозга тақдим этиши, йўналтирувчи саволлар бериши, ёдига келмаётган нарсани эслаши учун ёрдам бериб юбориши зарур. Баъзан мижоз ўзини бирор вазиятни тўлиқ эсдан чиқарди, деб ҳисоблаши мумкин. Шунда психолог уни қўллаб-қувватлаши ва “Бирор нарсани эслашга ҳаракат қилиб кўринг”, “Майли бу воқеани агар эслай олмаётган бўлсангиз зарари йўқ, бироқ Сиз ўз хусусиятларингиз ва ҳаётингиздан келиб чиқиб, нима бўлганлигини тасаввур қилиб, айтиб беришингизни сўрайман” дея руҳлантириши мақсадга мувофиқ.

Бундай ҳикоя жараёнида мижозлар одатда қийналадиган яна бир жиҳат – уларнинг шахсий ва ўзгалар ҳис-туйғу ва кечинмаларини тасвирлаб беришга қийналишлари. Айнан ҳис-туйғу ва кечинмалар психологни биринчи ўринда қизиқтириши лозим, зеро улар ҳақиқий аҳвол, шароитни чуқурроқ акс эттиради, кўпинча мижознинг ўзи ҳам англайвермайдиган, унинг муаммолари асосидаги низо-ларда, хоҳиш-истакларида ифодаланади. Инсонлар ўзларига доим ҳам қулоқ тутмайдилар, барча ҳам ўз кечинмаларини таҳлил қила олмайди. Консультант мижоз ҳис-туйғулари ва кечинмаларининг таҳлили борасида амалга ошириши зарур бўлган ишлар тўғрисида кейинги бобда айтиб ўтилади. Сухбатнинг иккинчи босқичида эса мутахассис сабот, қатъиятни намоён қилиши ва иложи борича мижозга муқобил вариантларни кўрсатиб, уни рағбатлантириб ёрдам бериши талаб этилади. Мисол учун, “Хўш, Сиз буни эшитганингиздан сўнг ғазабландингизми ёхуд кўрқиб кетдингизми?” ёки “Ўз ҳиссиёт ва кечинмаларингизни тасвирлаб беришга ҳаракат қилинг, илтимос. Сиз уларга эътибор бермаган ҳолатингизда ҳам ўша вазиятда ҳиссиз бўлишнинг иложи йўқ эди. Ахир инсон фақат фикрламайди-ку, унда ҳиссиёт ҳам бор” ва ҳоказо.

Кўпинча мижозлардан бошқаларнинг ҳиссиётлари тасвирлаб бериш сўралганида “Жавоб беришга қийналаман” деган жавоб олинади. Бундай пайтларда мутахассисни тахминлар ҳам қониқтириши мумкинлигини айтиб, мижозни тинчлантириш керак. Бу ҳақиқатда ҳам шундай, чунки психологга аввало, мижознинг бошқалар ҳиссиёт ва кечинмаларини қандай идрок қилиши муҳимдир.

Мутахассиснинг фарази тасдиқланиши ёки инкор этилиши учун муайян конкрет вазият муҳокамаси етарли бўлмайди; бундай мисоллар камида икки-учта бўлиши лозим. Барча муҳокама қилинаётган вазиятларда айна бир хулқ-атвор паттерни иштирок этган ҳолдагина психологнинг тахминини тўғри деб айтишга асос бўлади.

Мижоз билан сухбат учун танланадиган вазиятларга хос қандай умумий тамойиллар мавжуд? Чунки ҳар бир ҳикоя вақт ҳамда зўриқиб ишлашни талаб қилади, шу сабабли уларни тасодифий равишда танлаб бўлмайди. Мазкур тамойиллар қуйидагилар:

1. Вазиятлар мижоз шикоят, қийин, муаммоли ҳисобланган шахслараро муносабатлар йўналишидан келиб чиқиб танланиши лозим;

2. Муҳокама қилинаётган мавзулар типик, мижоз ҳаётида кўп учрайдиган воқеаларни акс эттириши ва улар асосида шахслараро муносабатларнинг ўзига хос хусусиятларини таҳлил қила олиш имконияти мавжуд бўлиши зарур;

3. Ушбу конкрет вазиятлар шахслараро муносабатларга доир турли паттернларни ифодалаши, яъни уларда муносабатларнинг салбий, ижобий ва нейтрал жиҳатлари акс этган бўлиши талаб этилади.

Мисол учун, хонадонда саранжом-саришталикни таъминламагани, буюмларини турли томонга улоқтириб ташлаши, ивирсиқлиги бўйича қиздан онанинг шикояти конкрет вазиятга мисол бўла олмайди. Бундай ҳолатда онанинг уйга келиб, қизининг кийимлари ва китоблари ҳар томонга сочилиб ётганини кўриши ва шундан сўнг фарзандидан жаҳли чиқиб, хафа бўлиб “Яна ҳар доимгидек пала-партишсан” дея унга танбеҳ беришини материал сифатида танласа бўлади. Моҳир мутахассис бундай вазиятда воқеаларни ривожлантира бориб, айнан нима сабабдан онанинг қизидан хафа бўлганлигини, қизи ҳақида нималарни ўйлаганлигини, ўз навбатида қизининг онаси хусусидаги фикри қандай бўлганлигини осонлик билан аниқлаштириши мумкин.

Кўпинча шунга ўхшаш икки-уч конкрет вазият таҳлил қилинган, психолог ишонч билан қайси фаразнинг тўғри эканлигини, мижознинг қандай кўринишдаги хулқ-атвори ҳаётида муаммолар пайдо бўлишига олиб келаётганини, муайян ҳаётий ҳолатларга бошқача, мақсадга мувофиқ муносабатда бўлиш кўникмаларини шакллантириш юзасидан унга қандай қилиб ёрдам бериш иложи борлигини айтиши мумкин. Бу эса консултатив суҳбатнинг кейинги босқичи, яъни бўлиб ўтаётган воқеаларнинг психологик талқинини баён этиш ва мижозга психокоррекцион таъсир кўрсатишга ўтиш кераклигидан далолат беради.

3.3. Психокоррекцион таъсир кўрсатиш

Психологик ёрдам кўрсатиш соҳасида эндигина ишни бошлаган кўпчилик тажрибасиз психологлар одатда айнан мана шу босқичда қийналадилар. Чунки ёш мутахассис мижоз муаммоси моҳияти нимадан иборат эканлигини яхши англаса-да, унга қандай қилиб тўғри, сифатли ёрдам кўрсатиш лозимлигини, очиғини айтганда ҳар доим ҳам яхши тасаввур қила олмайди. Мазкур босқични ҳақиқатан ҳам мураккаб дейиш мумкин, зеро кўрсатилаётган таъсир оддий консултатсия ёки тавсия кўринишида бўлмаслиги даркор.

Психокоррекцион таъсирнинг асл моҳияти нимадалиги, унинг самарадорлиги қандай ҳолларда намоён бўлиши борасида кўп мулоҳаза юритиш мумкин. Психотерапияга оид турли етакчи илмий мактабларнинг намояндалари психокоррекцион таъсир жараёнида турли омиллар муҳим аҳамият касб этишини таъкидлайди-

лар: улар сирасига катарсис¹ ҳам, шахс тузилмасини ўзгартириш ҳам, асл моҳиятни англаш ҳам киради (Фрейд З., 1989; Франкл В., 1990, Rogers K., 1959). Бироқ ҳар қандай ҳолатда ҳам психокоррекция таъсирнинг самараси охиригача тўлиқ англаш, тушуниш қийин бўлган жиҳатдир.

Умуман олганда, психокоррекция таъсир кўрсатишнинг имкониятлари, мижоз ва психолог суҳбати давомида муаммони ҳал этишга йўналтириладиган муайян аниқ техник усуллар тўғрисида нима дейиш мумкин? Бизнингча, суҳбат психолог томонидан мақсадга мувофиқ ва манлиқан тўғри ташкиллаштирилганда, унда конкрет вазиятлар таҳлили тўлиқ амалга оширилганда таъсир самарали бўлади. Бу жараёнда мижоз ҳикоясидаги қарама-қарши ва зиддиятли фикрларга эътиборни қаратиш, унинг воқеа-ҳодисаларга нисбатан муносабатини ўзгартиришга ҳаракат қилиш ҳам яхши натижа беради. Мисол учун “Ҳикоянгиз бошида турмуш ўртоғингиз Сиз билан кўп низога бориши ҳақида гапирган эдингиз, лекин ҳозиргина ўзингиз низо ташаббускори бўлган вазиятларни айтиб ўтдингиз. Эрингиз эса нафақат Сизни айблашга урингани, балки имкони борича низога киришмасдан, ярашишга ҳаракат қилганини тушундим. Бу жиҳат хусусида нима деб ўйлайсиз?” сингари луқмалар мижознинг ўз хатти-ҳаракатларига бошқача нуқтаи назардан қарашига олиб келади. Иш жараёнида мутахассис эмас, мижознинг ҳам муаммони ҳал этишга фаол интилиши натижасида кичик, аҳамиятсиз туюлган эпизодлар ҳам катта аҳамият касб этиши мумкин. Психологнинг мижоз учун “оламшумул ҳақиқатлар”ни очишга уринмасдан, юқоридаги сингари қисқа, оддий мулоҳазаларни билдириши кўп вақтларда соатлаб тушунтириш, маъруза ўқишдан кўра яхшироқ таъсир кўрсатади. Бу ўринда аёл жабрланувчидан таъқиб этувчига айланыпти, эркак эса суҳбат бошида хотини тасвирлаганидек, золим, маккор эмаслиги маълум бўляпти. Ушбу мисолда психологнинг оиладаги кучлар тақсимоли хусусидаги фарази талқини мижознинг фикрини ўзгартиришга сабаб бўлишини ҳам кўрса бўлади.

Бироқ, мижознинг берган жавоби унинг вазиятга бошқача кўз билан қараётганлигини билдирса-да, бу психолог иши тугаганлигини англамайди. Ўзгаришлар жадал давом этиши ва барқарор натижага эришиш учун мутахассисдан анча-мунча вазифаларни амалга ошириш талаб этилади. Мазкур босқичда психологнинг вазифаси яна бир бор вазиятни, мижознинг муаммо асосидаги тасаввур натижасида юзага келган хулқ-атвори хусусиятларини таҳлил

1 катарсис-юнонча katharsis-тозалаш, мусаффо қилиш; қадимги юнон фалсафаси, эстетикаси тушунчаси бўлиб, санъатнинг инсонга эстетик таъсирини тавсифлайди.

қилиш ва бунда мижоз хатти-ҳаракатлари натижасида нималарга эришишга интилаётганини, низодан сўнг унинг қандай эҳтиёжлари қондирилишини ўрганишдир. Одатда ҳар қандай ноадекват, невротик, асабий хулқ-атвор қайсидир даражада мижоз учун манфаатлидир, чунки у бошқача тарзда қондиришнинг имкони бўлмайдиган муайян англамайдиган эҳтиёжларни қондириш воситаси сифатида намоён бўлади.

Бундай белгиларнинг мижоз учун манфаатли эканлигини замонавий психотерапиянинг асосий тамойиллари ҳам тасдиқлайди. Мазкур масала тўғрисида жуда кўп китоблар ёзилган, тадқиқотлар ўтказилган, у турли назарий йўналишлар нуқтаи назаридан таҳлил қилинган. Бу ҳақда махсус тўхталиш мақсад қилиб олинмаганлиги сабабли психологик консультация масаласининг назарий эмас, кўпроқ техник жиҳатларини кўриб чиқишга қарор қилдик. Психотерапиянинг ушбу йўналиши борасида яратилган адабиётлардан етарли даражада маълумот олиш мумкин (Захаров А.И., 1982; Варга А.Я., 1983; Берн Э., 1988; Фрейд З., 1989).

Психокоррекцион таъсирнинг вазифаларини нафақат мутахассис, балки мижоз онгида ҳам воқеа-ҳодисаларнинг ўзига хос занжири инъикос этганда бажарилган, деб ҳисобласа бўлади. Мижознинг муносабатлар характеридан келиб чиққан ҳолда ривожланадиган ҳамда ўқтин-ўқтин ёки доимий равишда намоён бўладиган, қандай қилиб бўлмасин мақсадга эришиш, турли эҳтиёж (севги-муҳаббат, ҳокимият, эътироф ва ҳ.к.) ларни қондиришга ундайдиган ҳиссиёт ва кечинмалари ноадекват воситалар ҳисобланади, чунки одатда мижоз билан мулоқотда бўлаётган шахс томонидан муомала-муносабат жараёнида салбий, негатив реакция кузатилади.

Одатда психокоррекцион таъсир вақтида мижоз ўз хулқ-атвори ва муносабат билдириш усуллари шахслараро муносабатлар характерига салбий таъсир кўрсатишини тушуниб етади. Бироқ айни хулқ-атворнинг ижобий жиҳатлари ҳам бор ёки йўқлигини мустақил таҳлил қилиш унга қийинчилик туғдиради. Бунда энг катта ёрдамни психолог (албатта, конкрет консультация ёки тавсияларни таклиф қилмаган ҳолда) кўрсатади. Инсоннинг ўзигина қай ҳолатда қандай ҳаракат қилиш зарурлигини тушуниши ва баҳолаши мумкин. Бундай вазиятда психологнинг вазифаси мижозга эҳтимолий хулқ-атвор паттернларини шакллантириш ҳамда танқидий баҳолаш воситасида улардан энг мақбулини танлашга ёрдам беришдир.

Турли психотерапевтик мактаблар намояндалари психолог қандай йўл тутганда мижознинг ҳолати, вазияти ҳақиқатан ўзгариши бораси-

да ҳар хил қарашларга эгадирлар. Масалан, тизимли оилавий терапия мижозларга олдиндан нимани ва қандай қилиш тўғрисида муфассал баён қилинган йўл-йўриқларни беришни назарда тутса, психоанализда эса аксинча, ўзи ҳаётида бўлаётган ўзгаришлар ҳақида сўзламагунча ҳеч қачон мижознинг хулқ-атвори ўзгариши зарурлиги хусусида психотерапевт гапирмайди.¹ Бундай муқобиллик психотерапияга хос хусусият бўлиб, қисқа муддатли консультацияларда эса бир нарса аниқ бўлади: мижозга қандай қилиб бўлмасин, вазиятини ўзгартиришга кўмаклашиш керак, бироқ бунда катта аҳамиятга эга натижаларга эътибор қаратилмайди, балки мижознинг ўзи қанчалик ўзгаришларга тайёрлигига таяниш лозим.

Хулқ-атворнинг турли шакллари муҳокамасини қуйидаги саволлар асосида олиб бориш мумкин: “Шу вазиятда ўзингизни қай тарзда бошқача тутса бўлади, нима деб ўйлайсиз?” ёки “Сиз ўша ҳолатда фақат эътироз билдирсангиз, бу худди ҳозирги ҳолатингизни эслатади-ку?” ва ҳ.к. Мутахассиснинг мақсади бунда мижозга кўпроқ вариантларни шакллантиришда ёрдам бериш ва улар диққат билан ўрганилгандан сўнг мурожаат қилган шахс вазиятига энг мос келувчи хулқ-атвор шаклини танлашга кўмаклашишдир. Вариант қанчалик пухта ўйланган ва мукамал ишлаб чиқилган бўлса, мижознинг вазиятга нисбатан муносабати ҳамда хулқ-атворининг ўзгариши шунчалик осон кечади.

Афсуски, мукамал вариантларни танлашга доим ҳам масъулият билан ёндашилавермайди. Бунинг учун қабул жараёнида ёки вақт етишмайди ёхуд вазиятга бошқача муносабатда бўлиш мижозга шу қадар қийин туюладики, уни ўзлаштириш учун ҳам анча муддат талаб этилади. Айни ҳолда мижозни зудлик билан ижобий хулқ-атвор паттернларини шакллантиришга мажбурламаслик керак. Керакли муайян мавзунинг ўта аҳамиятли эканлигини, тегишли паттернни ўзлаштириш зарурлигини таъкидлаган ҳолда унга кейинги учрашувда яна мурожаат этилишини эслатиш зарур. Албатта, инсоннинг ўзи ҳам маълум вазиятларда қандай йўл тутиши зарурлигини ўйлаши табиий. Бироқ шундай бўлса-да, консультант мижознинг шахслараро муносабатларида тегишли ўзгаришлар бўлиши учун уни мақсадга мувофиқ тарзда йўналтириб туриши лозим.

Психологик таъсир кўрсатиш жараёни ҳар доим ҳам силлиқ кечавермайди. Баъзан психологик консультацияга келган мижознинг ўз ҳаётий вазиятига нисбатан сал бўлса-да муносабатини ўзгартириш психологдан анча куч-ғайрат сарфлашни, турли усул ва воситаларни

1. Gurman A.S., Kniskern D.P. (eds.) Handbook of Family Therapy. N.Y., 1981.

қўллашни талаб этади. Шундай усуллардан бири мижозда вазиятни идрок этиш қамровини кенгайтириш бўлиб, унга вазиятни ва хулқ-атворини бошқа иштирокчилар нуқтаи назаридан баҳолаш таклиф этилади: “Сиз эрингизга ҳар доим оиладаги мажбуриятларини эслатиб, ундан ёрдам олишга ҳаракат қилар экансиз. Фикрингизча, Сизнинг бу хатти-ҳаракатларингизга унинг муносабати қандай?”

Баъзан мижоз бошқа инсоннинг позициясини тасаввур қилишга қийналади, ўз хатти-ҳаракатлари унга шу даражада табиий ва тўғри туюладики, ўзгаларнинг муносабати, реакциясини бутунлай рад этади, инкор қилади. Ўшандай ҳолларда психокоррекция таъсирни кўрсатаётми, психолог янада фаолроқ позицияни эгаллаши лозим. Мисол учун, консультант мижоздан “Фикрингизча, Сизга ҳадеб шу тўғрида ўрни бўлса-бўлмаса эслатаверишса, бунга қандай муносабатда бўлардингиз?” деб сўраши мумкин. Ёки агар ўз фикри тўғрилигига тўлиқ ишонса, бундан-да қатъийроқ қилиб “Сиз ўсмирларнинг тез ранжийдиган, иззат-нафси нозик, таъсирчан эканлигини билсангиз керак. Ўғлингизга нисбатан қилаётган муомалангиз унинг мустақиллигини чегаралаб, Сизга қарам эканлигини эслатишга хизмат қилар экан, муносабатларингиз яхшиланишига умид қилиш қийин” дейиши ҳам тавсия этилади.

Одатда психологнинг бу тарздаги баёнотига мижозлар қаттиқ қаршилиқ кўрсатишмайди, балки “Мен уларга бундан ташқари нима ҳам қила олардим?” дея ҳимоя позициясини эгаллашади. Мазкур кўринишдаги реакция мижознинг мунозарага киришиш ва ён босишга тайёрлиги белгисидир. Психологнинг бу саволга жавоби мурожаат қилаётган шахснинг муаммоси ва ҳаётини вазиятларига боғлиқ бўлиб, асосийси мутахассис суҳбатдош томонидан бўладиган эътироз, қаршилиқлардан чўчимаслиги керак. Мижоз хулқ-атвори, хатти-ҳаракатларини таҳлил қилиш орқали муаммоларининг бош сабабчиси унинг ўзи эканлигини кўрсатиш имкони ҳам мавжуд.

Психокоррекция таъсир сингари нозик жиҳатга кейинги бобларда яна қайтамиз. Уларда психологик консультациянинг конкрет усуллари, психологик ёрдам сўраб мурожаат қилган мижозлар ҳаётдан олинган аниқ мисоллар ёритилади. Ушбу бўлимга хулоса қилар эканмиз, психокоррекция таъсир, энг аввало мижознинг ўзи, хулқ-атвори, хатти-ҳаракатига бўлган муносабатини ўзгартиришини назарда тутиб, шундан кейингина унинг ҳаётида муаммолар бартараф этилиши мумкинлигини яна бир бор эслатиб ўтмоқчимиз.

3.4. Суҳбатни яқунлаш

Кўпчиликда психокоррекция таъсир амалга оширилгач, суҳбатни яқунласа ҳам бўлади, деган тасаввур мавжуд. Умуман олганда, бу тўғри фикр, бироқ ҳар бир бадий асарнинг эпилог, хотимаси бўлгани сингари суҳбат якунида ҳам психолог бир қатор чора-тадбирларни амалга ошириши лозим бўлган бир босқич бор. Бу ишлар бажарилмаса, ҳар қандай муваффақиятли ўтказилган психокоррекция таъсирнинг ҳам самараси пасайиши мумкин. Улар сирасига қуйидагилар киради:

1. Суҳбатга хулоса қилиш (қабул давомида баён этилган барча фикрларни қисқача умумлаштириш);

2. Мижознинг психолог ёки бошқа мутахассислар билан бўладиган кейинги муносабатларига доир саволлар, масалаларни муҳокама қилиш;

3. Мижоз билан хайрлашиш.

Бу бандларнинг ҳар бирини алоҳида кўриб чиқамиз.

1. Суҳбатга хулоса қилиш. Консултация жараёнида психолог ва мижознинг муайян бир умумий қарорга келишлари эмас, балки шу қарорга қандай эришилгани, яъни унинг мижоз ҳаётидаги қайси конкрет далил, жиҳатларга асослангани муҳимдир. Мижоз томонидан ушбу муҳим жиҳат унутилиши психологик таъсирга нисбатан қарама-қаршиликнинг асосий механизмларидан бири ҳисобланади. Бунда қабул қилинган қарор, муносабатларни мақсадга мувофиқ ўзгартиришга оид ғоя ёки хулоса дабдурустдан қаердан келиб қолганлиги тўғрисида мижоз бош қотира бошлайди. Айрим ҳолларда эса психолог қабулидан кейин мижоз ўз таассуротларини бошқалар билан ўртоқлашгиси келади, бироқ суҳбат жараёнида фаол ҳаракат қилган инсон воқеани бошқаларга батафсил ва мантиқий ҳикоя қилиб беришнинг ўрнига, қабулда нима хусусда гап кетганлигини ҳам базўр эслаши мумкин.

Модомики шундай экан, суҳбат охирида психолог фикр, хулосаларни умумлаштиради, нима тўғрисида ва нима учун сўзлашилганини изоҳласа, сеанснинг асосий моҳияти, мазмунини тушунтиради юқорида айтиб ўтилгани сингари муаммоларга дуч келишнинг олди олинган бўлур эди. Аммо суҳбатга хулоса қилиш кўп вақтни олмаслиги, уч-тўрт оғиз гап билан ниҳояланиши зарур. Акс ҳолда мижознинг эсида ҳеч вақо қолмаслиги ва у калаванинг учини йўқотиб қўйиши эҳтимоли бор. Асосийси, мутахассис суҳбат жараёнида ҳақиқатан ҳам мурожаат этилган жиҳатларни айнан ўша сўзлар билан эслаши

керак, чунки қабул сўнгида мижоз ва психолог ўртасида атамалар борасида кутилмаганда баҳс кўзғалиши мумкин. Суҳбатга оид хулоса тахминан қуйидаги кўринишга эга бўлиши лозим: “Сиз билан менинг бугунги суҳбатимиз қизингиз билан муносабатларингизга бағишланди. Қизингиз назарида доим унга насихат қилишингиз, уқтиришингиз у билан орангиздаги тушунмовчиликларнинг асосий сабабчисидир. Сиз эса унинг тақдиридан хавотирланасиз, унга ёрдам бермоқчи бўласиз. Суҳбатимиз давомида фикрларингиз, ҳиссиётларингизни бошқача тарзда ифодаласангиз, хавотир ва кечинмаларингизни қизингизга ошкор қилсангиз, муносабатларингиз яхши томонга ўзгариши мумкин, деб ҳисоблаймиз. Хуллас, ишга киришсангиз бўлади”.

Агар мижозда ҳали баён қилинмаган ғоя ва фикрлар бўлса, суҳбатга хулоса қилиш уларни жамлашга имкон беради, шунинг учун психолог суҳбатга хотима ясаганидан кейин бироз тўхтам, пауза қилиш орқали мижознинг ўз фикрини билдиришга имкон бериши мақсадга мувофиқдир.

2. Мижознинг психолог ёки бошқа мутахассислар билан бўладиган кейинги муносабатларига доир саволлар, масалаларни муҳокама қилиш. Илк бора психологга ёрдам учун мурожаат қилаётган шахс одатда бир марталик қабулни назарда тутган, иккинчи марта келишни режалаштирмаган бўлади. Бу бутун дунё психологик ёрдам амалиётида кузатиладиган ҳолатдир¹. Шубҳасиз, бир сеансда кўп нарсани амалга ошириш мушкул, лекин шундай бўлса ҳам кишида ўзи ва бошқалар хусусидаги тасаввурини ўзгартиришга ҳаракат қилиш, малакали мутахассис билан ҳамкорликда ишлаш ҳақиқатан ҳам шахслараро муносабатларга доир муаммоларни бартараф этишга ёрдам бериши борасида ишонч ҳосил қилдириш мумкин. Агар етарли даражада асос бўлмаса, мутахассис мижозни кейинги қабулга келишга ундамагани маъқул, фақат мижоз муаммо туғилганда (жиддий муаммолар юзага келмаганда ҳам) психологга яна мурожаат қилиш имкони борлигини билса кифоя. Зарур ҳолларда консультант мижозга ўз қабул кунлари ва соатини айтиб, муносабатларни ривожлантириш борасида муайян натижаларга эришилганини билдирса таклиф таъсирлироқ, ишончлироқ чиқади. Таклиф агар бирор амалий ҳаракат ёки имтиёз билан тасдиқланса яна ҳам яхши (мисол учун, иккинчи марта мурожаат қилганларни навбатсиз қабул қилиш, мурожаат учун хизмат ҳақини пасайтириш ва ҳ.к.).

1 Gaunt St. The first interview in marriage guidance // NMGC research paper. 1985, № 2.

Шу тариқа, мутахассиснинг яқунловчи сўзи қуйидаги кўринишда бўлиши мумкин: “Сиз билан анча самарали ишладик, деб ўйлайман. Агар Сизда яна ушбу муаммо ёки бошқа бирор масалани мен билан муҳокама қилиш истаги пайдо бўлса, мамнуният билан рози бўлардим. Одатда мен бу ерда сешанба ва пайшанба кунлари куннинг иккинчи ярмида мижозларни қабул қиламан. Агар илгари менинг ҳузуримда бўлганингизни айтсангиз, Сизни навбатдан ташқари қабулга ёзиб қўйишади.”

Кўпинча қабул жараёни ўтаётган бинода мижоз ёки унга яқин кишиларнинг бошқа ихтисосликдаги мутахассислардан кўмак олиш зарурияти, эҳтиёжи борлиги маълум бўлади. Психологик консалтациядан кейин мижозлар мурожаат қилиши мумкин бўлган мутахассислар доираси унчалик кенг бўлмасдан, уларга асосан психиатр ва ҳуқуқшунослар киради. Консультант кўпинча мижозга ўша мутахассисларга боришни тавсия қилишига тўғри келгани учун, фақат психиатр ёки ҳуқуқшуносга эмас, балки айнан кимга, қачон ва қаерга боришини айтгани маъқулдир. Энг маъқул вариант эса психологнинг ўша мутахассислар билан биргаликда фаолият олиб боргани, улар билан доимий равишда маълумотлар алмашилиб тургани ва умумий мижозларга эга бўлгандир. Бироқ, шундай бўлмаган тақдирда ҳам мижозга яна ким ёрдам бера олиши мумкинлиги тўғрисидаги ба- тафсил маълумотнинг етказилгани унда қониқиш ҳосил қилади ва у ҳақиқатан ҳам ўша манзилга мурожаат қилиши мумкин бўлади.

Биринчи учрашувни яқунлашнинг энг мақбул усули мижоз ва психологнинг яна учрашишга келишиб олишларидир. Тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, мижознинг психологга такрор мурожаати эҳтимолини ошириш ва у билан самарали фаолият олиб бориш учун биринчи учрашув якунида кейинги қабулларда қандай вазифаларни ҳал этиш лозимлигини, мижоз бунинг учун неча марта қабулга келиши зарурлигини айтиб ўтиш керак.¹

Кейинчалик бу келишувнинг ўзгариши эҳтимоли бор, бироқ мижоз нималарга эътибор бериши лозимлигини билиб қўйгани яхши. Бу унинг психолог билан ҳамкорликда муайян мақсад йўлида самарали фаолият олиб боришига сабаб бўлади. Навбатдаги учрашув қачон бўлиши тўғрисидаги қарорни узоқ ўйлаш, муҳокама қилиш умуман, психологга мурожаат қилиш истаги, хоҳишининг йўқолишига олиб келиши тўғрисида мижозни огоҳлантириш даркор. Яхшиси, кейинги қабулнинг мижоз ва мутахассис учун қулай бўлган вақти ва жойи келишиб олингани маъқул. Маълум бир пайтда ва ўзгармас жойда амалга ошириладиган қабулнинг самараси нисбатан юқори бўлиши исботланган.

1. Gaunt St. The first interview in marriage guidance // NMGC research paper. 1985, № 2.

Иккинчи марта учрашишга келишиб олингач, мижоз ва мутахассиснинг бир-бирлари билан телефон рақамларини алмашиб олишлари тавсия этилади. Ҳаётда ҳар қандай ҳолат бўлиши мумкинлиги назарда тутилса, кутилмаган, қабулга келиш мумкин бўлмай қолган вазиятларда олдиндан огоҳлантириб қўйиш мутахассис учун ҳам, мижоз учун ҳам фойдалидир.

Баъзан шундай ҳам бўладики, мижоз психолог билан ишлашни хоҳлайди, бироқ объектив сабабларга кўра психолог “тутқич бермаслиги” мумкин (ўта бандлиги, узоқ сафарга кетганлиги, оилавий шароити ва ҳ.к. сабабли). Бундай ҳолларда мутахассис ёрдамга муҳтож инсонни ташлаб қўймаслиги лозим. Психолог ҳамкасблари билан доимий, мунтазам алоқани қўллаб-қувватлаб борар экан, мижозга бошқа мутахассисни тавсия этиши ва бунинг сабабларини изоҳлаши керак. Албатта, психолог ҳамкасби инобатга олиниши учун уни мижоз билан илк учрашувнинг тафсилотларидан хабардор қилиши лозим, чунки мижозда биринчи учрашув беҳуда бўлганлиги тўғрисида тасаввур туғилмаслиги зарур.

Мижоз учун режалаштирилаётган учрашув – ўз устида мустақил ишлаш, ўзи ва бошқалар тўғрисида мушоҳада юритиш имконини берувчи сабаб ҳисобланади. Консультант томонидан суҳбат охирида бериладиган вазифалар мижозга бу борада ёрдам беради. Уйга вазифа сифатида суҳбат жараёнида муҳокама қилинган ва кузатиш, мушоҳада ёки таҳлил натижасида чуқурроқ тушуниш, коррекциялаш лозим бўлган вазиятлар берилиши мумкин. Уйга вазифани ёзма равишда кундалик шаклида ёки бир марталик ёзувлар тарзида бажарса ҳам бўлади. Топшириқ олингандан кейин мижоз ўзини консультация жараёнига тўлиқ дахлдор деб ҳис этади, фаол ишлашга ҳаракат қилади, бу эса консультант иши самарадорлигини оширади, шахслараро алоқа, муносабатнинг мустаҳкамланишига хизмат қилади.

Уйга бериладиган топшириқлар тўғрисида ҳам ҳали батафсил мулоҳаза юритилади, айтилиши вақтда эса вазифалар суҳбат жараёнида шаклланган бўлса ҳам уларни суҳбат охирида яна бир марта такрорлаш зарурлигини эслатиш жоиз. Бундан мақсад мижознинг уларни унутмаслигини таъминлаш эмас, балки вазифаларни қай шаклда бажариш борасида пайдо бўлган эътироз ёхуд ғоя, таклифларини психолог билан консультациялашиб олишдир.

3. Мижоз билан хайрлашиш. Бу айтиш мумкин бўлса ўзига хос маросим, жараён бўлиб, расмий, қуруқ кўринишга эга бўлмаслиги керак. Яъни, эшикдан чиқиб кетиши биланоқ психолог уни бутунлай унутиши

мумкинлиги тўғрисидаги тасаввур мижозда пайдо бўлмаслиги зарур. Мижозни имкон борида эшикка қадар кузатиб қўйиш, илож бўлса илиқ сўзлар айтиб хайрлашиш яхши натижа беради. Мижоз исмини суҳбат жараёнида қўллашнинг аҳамияти тўғрисида ҳали яна гапирилади, бироқ хайрлашув пайтида унинг исмини тутиш мижозда психолог билан муваффақиятли иш олиб борилганлиги, суҳбат шунчаки расмиятчилик бўлмагани тўғрисидаги туйғу, ҳиссиётни мустаҳкамлайди. Очiq турган эшикдан ўша лаҳзада бировнинг бостириб кириб келишига йўл қўйилмаслиги даркор. Мазкур жиҳат арзимас, майда-чуйда ҳолатдай кўринса-да, мутахассис билан чуқур, ишонч асосидаги муносабатлар ўрнатганини ҳис этаётган, идрок қилаётган мижозда нохуш таассуротлар пайдо бўлишига олиб келади.

Қабул унчалик муваффақиятли кечмаслиги мумкинлигини ҳам эътибордан соқит қилиб бўлмайди, яъни, мижоз суҳбатдан норози бўлиб, ўз эътирозларини билдириши эҳтимоли бор. Бундай ҳолда мутахассис мижознинг норозилиги нима билан боғлиқлигини унга тушунтиришга уринишдан чўчимаслиги керак. Шу билан бирга гарчи ёрдам сўраб мурожаат қилган киши учун нореал кўринса-да, бир неча вазият, хулқ-атвор кўринишларини унга тавсия қилса бўлади. Ҳар қандай ҳолатда ҳам психолог охиригача ўзининг малакали мутахассис сифатидаги имиджига путур етказмаслиги, мижознинг барча муаммоларини шак-шубҳасиз ҳал қилиб бера олмаслигини тан олишга тайёр бўлиши, мижоз билан ортиқча баҳсга киришмаслиги, уни хушмуомалалик билан ва муносиб кузатиши зарур. Баъзан психолог ҳузуридан норози бўлиб кетган мижоз бироз вақт ўтгандан сўнг бошқа хулосага келиши ва психолог ҳузурига қилган ташрифини қониқиш билан эслаши мумкин.

Шундай қилиб, юқорида психологик консультация, суҳбатнинг ўзига хос хусусиятлари, мутахассис ва мижознинг суҳбат жараёнидаги хатти-ҳаракати тўғрисида мулоҳазалар юритилди. Албатта, кучли мутахассис сифатида фаолият юритиш учун бу билимларни ўзлаштиришнинг ўзи кифоя қилмайди. Бу соҳада муваффақиятли ишлаш учун малакали психолог, мутахассислардан консультация олиш, улар кўли остида маълум муддат тажриба орттириш талаб этилади. Психологик консультация жараёнида шундай вазиятлар, муаммолар юзага келиши эҳтимоли борки, уларни фақат нисбатан тажрибали ва кўпни кўрган ҳамкасбларнинг маслаҳати асосида бартараф қилиш мумкин бўлади.

IV БОБ. МИЖОЗ БИЛАН СУҲБАТ ОЛИБ БОРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ

1. Суҳбат жараёнида психолог нутқи

Психологик консультация амалиётидан йироқ киши консультант ва мижоз суҳбатини кузата туриб, бу жараёнда бирор эътиборга молик жиҳат йўқлигини таъкидлаши мумкин: шунчаки, бир киши ўзини ташвишлантираётган муаммолар хусусида бошқасига ҳикоя қилиб беряпти, иккинчиси эса тинглаб ўтирибди. Қанчалик ғалати туюлмасин, психологик ёрдам учун мурожаат қилган шахс мутахассисни суҳбат жараёнида етакчи сифатида тан олса, шунчалик яхши; чунки психологнинг кўрсатмаларини қабул қилиши осон кечади, ўз хатти-ҳаракатлари ва хулқ-атворини ўзгартириш юзасидан йўл-йўриқларни танқидсиз, таҳлилсиз ўзлаштиради, бу эса кўзланган мақсадга эришишни тезлаштиради.

Консультатив суҳбатни моҳирона олиб бориш учун юқорида таъкидланганидек, мураббий ёки супервизор назорати остида маълум вақт давомида амалиёт ўташ, бошқача айтганда шогирдликка тушиш талаб этилади. Мутахассис шогирднинг ишини кузатиб, зарур вақтда вазиятни шарҳлайди, хатоларни тузатиб боради. Шунинг учун кўпинча психологик ёрдам амалиётида суҳбатни диққат билан ўрганиш мақсадида аудио ва видеоёзувлардан ҳам фойдаланилади. Шунга қарамай, куйида мижоз билан суҳбатни ташкиллаштиришнинг бошловчи консультантлар фаолиятида қўл келиши мумкин бўлган айрим техник жиҳатлари тўғрисида тўхталиб ўтамиз.

Суҳбат давомида асосан мижоз гапириши лозим; консультантнинг луқма, таклиф, мулоҳаза, таҳлили иложи борича қисқа, лўнда бўлиши керак. Ушбу тамойилга муваффақиятли амал қилиш учун унинг нега зарурлигини англаш талаб этилади.

Энг аввало, суҳбат вақти чегараланган бўлиб, қабул давомида консультант мижоз ва унинг муаммоси ҳақида кўпроқ маълумотга эга бўлиши, бунинг учун эса мутахассисга мурожаат қилган киши иложи борича фаол ҳаракат қилиши ва сўзлаши даркор.

Консультантнинг бундай хатти-ҳаракатини изоҳловчи бошқа жиҳатлар ҳам мавжуд. Психотерапиянинг энг оддий ва содда усуллари билан бири мижознинг бор гапни гапиришига имкон беришдир. Суҳбатдошнинг диққат-эътибор билан уни тинглаётгани мижозни таъбир жоиз бўлса, илҳомлантиради, унда психологга нисбатан ишонч ҳосил бўлади ва кўнглидаги бор гапни айтгач, асабийлик, танг-

ликдан халос бўлиб, хотиржам тортади. Бу усул одатда анланмаган ҳолда инсонлар орасида кўп қўлланади, яъни кишилар оғир вазиятдаги яқинларига йиғлаш ёки кўнглидагини тўкиб солишни маслаҳат берадилар, шунда одам анча енгил тортиши тажрибада синалган.

Киши ўз қалбидаги кучли ҳиссий кечинмаларини баён этгач, руҳий ҳолати яхшиланиши қадимги Юнонистонда маълум бўлган. Арасту бу ҳолатни “катарсис”, яъни тозаланиш, покланиш деб атаган. Мумтоз психоанализда катарсисга мижоз, беморни даволашнинг муҳим механизми сифатида қаралган. Кўнглидагини айтиб олиш, тингланиш эҳтиёжи ҳозирги давр, замонда кишилардаги энг муҳим эҳтиёжлардан ҳисобланиб, бу психологик ёрдам сўраб мурожаат қилган инсонларнинг деярли барчасига хос хусусиятдир. Кўпинча диққат билан тинглайдиган яхши суҳбатдош топа олмаганларидан инсонлар психологдан ёрдам сўрайдилар. Психолог эса худди шундай суҳбатдош сифатида ўзини намоён қилиши керак. Демак, инсонни диққат ва ҳурмат билан эшитиш унинг турли руҳий босимлардан халос бўлишига анчагина ёрдам берар экан.

Инсон бошқалар билан ўз муаммолари хусусида суҳбатлашаркан, у нафақат ўз дардини баён этади; бундай фаолият айтиш мумкинки, машаққатли, ғоят оғир ички зўриқишдир. Психологик ёрдам сўрашдан олдин ҳар бир инсон ўз вазиятини хаёлида таҳлил қилади, етти ўлчаб бир кесади. Бироқ муаммосини ўйлаш билан уни бировга айтиб бериш бутунлай бошқа-бошқа нарсадир. Ҳамсуҳбатнинг борлиги инсонни мантикий фикрлаш, воқеа-ҳодисаларга танқидий нуқтаи назардан муносабатда бўлиш, тафсилотларни синчиклаб мушоҳада қилишга ундайди. Суҳбатдошга айтиб берилган ҳикоя анча тартибга тушган, хулосаланган, мантиқан яқунланган кўринишда бўлади. Инсоннинг биров билан суҳбати ва монолог ўртасидаги фарқлар хусусида психологик адабиётларда кўп ёзилган¹. Психологик амалиётда эса мутахассис иштироки психологик таъсирнинг муҳим таркибий қисми сифатида мижознинг ўз муаммоларини чуқурроқ англаши, тегишли қарорларни қабул қилишига ёрдам беради.

Баъзан кишини психолог олдига келишга мажбур қилган вазият эслаш исталмайдиган нохуш кечинмалар билан боғлиқ бўлади. Бундай ҳолларда эса мутахассиснинг камгаплиги мижозда унинг муаммосига психолог эътибор бермаётгандек таассурот қолдириши мумкин. Бироқ психолог ҳар қанча камгап ёки сўзамол бўлмасин, доимо ортиқча бирор нарса гапириб қўйиши эҳтимоли борки, бу

1. Хараш А.У. Личность, сознание и общение: к обоснованию интерсубъективного подхода в исследовании коммуникативных воздействий // Психолого педагогические проблемы общения. М., 1981.

мижоз томонидан нотўғри идрок этилади. Мисол учун, психологнинг “албатта” деган тасдиғи сершубҳа мижозда мутахассис унинг бошқа ҳаракатлари нотўғрилигини таъкидлаётгандек, “Нега ўзингиз ҳақингизда бундай фикрляяпсиз?” деган луқмаси эса гўё уни айблашаётган сингари қабул қилиниши мумкин.

Психологнинг позицияси тўғрисида суҳбат давомида шаклланган бундай нотўғри тасаввур инсон онгида жиддий из қолдиради. Кўмак сўраб мурожаат қилган одам ўзини ҳимоясиз, ҳеч ким уни тушунмагандек ҳис қилади. Бундай кечинмалар адоват, қарама-қаршилик учун асос бўлиб хизмат қилиши ҳам мумкин. Яъни, дабдурустдан мижоз психологнинг “Сиз..... деяпсиз, лекин менимча, фикрингиз нотўғри” деган мулоҳазасини эслаб қолади. Айни пайтда консультантнинг нима назарда тутилганлигини исботлашга уриниши вақтни беҳуда сарфлашдир. Шунинг учун психолог нимани қандай сўраш ёхуд айтишни билмаса, яхшиси жим тургани ёки иложи борича қисқароқ гапиргани маъқул.

Албатта, сукут – барча муаммонинг калити эмас, шу билан бирга миқ этмасдан туриб, мижозга психологик таъсир кўрсатиш, ўзи ва бошқаларга нисбатан муносабатини ўзгартиришга ундаш хусусида ўйлаш ҳам ортиқча. Хўш, унда психологнинг қисқа ва мазмундор нутқи қандай кўринишга эга бўлиши лозим?

Аввало, мижоз ўз муаммоси тўғрисида гапираётганида унинг ҳикоясини имкони борича бўлмасдан, ҳурмат ва эътибор билан эшитиш, қисқа муддатли пауза ва тўхтамлар орасида сўзлаб кетмаслик талаб этилади. Мижоз муаммосини баён этаётган пайтда 1-2 дақиқали тўхтам, паузалар учраши табиий ҳисобланади ва бу инсоннинг зўр бериб мушоҳада қилаётганидан дарак беради (бирок бундай пауза бошқа ҳолларда анча узоқ тўхтам ҳисобланади). Хўш, унда психологнинг қачон гапиргани маъқул ҳисобланади? Қуйида бу борада амал қилиш лозим бўлган бир қатор тамойиллар ҳақида тўхталиб ўтамиз.

Консультант нутқи мижоз томонидан тушунарсиз, ғоят илмий маъруза сифатида идрок этилмаслиги муҳим аҳамиятга эга. Психолог мижоз нутқига мослашиши, у қандай услубда сўзлаган бўлса, ўшандай гапириши, бир-бирларини семантик, маъно, мантиқ жиҳатидан тушунишлари мулоқот рисоладагидай ўтаётганидан дарак беради. Бу талабга амал қилишнинг биринчи шарти нутқни қабул жараёнида мижоз тушунмаслиги ёки бошқача идрок этиши мумкин бўлган турли махсус атамалар, терминлардан тозалаш, халос қилишдир. Нутқнинг мураккаб кўринишдалиги мижознинг ўз қобиғига ўралиб олиши, ҳиссий жиҳатдан ўзини психологдан четга тортиши, суҳбат жараёнига

нисбатан қизиқишининг йўқолишига сабаб бўлади. Қанчалик ғалати кўринмасин, кўпчилик профессионал психологлар учун махсус илмий атамаларни қўлламаган ҳолда “жайдари”, оддий тилда сўзлаш анча қийинчилик туғдиради. Психологлар тилида термин, атама сифатида қўлланадиган шундай сўзлар борки, ҳамкасблар билан мулоқот жараёнида ишлатилавергани учун уларга кундалик турмушда кенг фойдаланиладиган сўзлар сингари мослашиб қолинади. Мисол учун *адекват, паттерн, депрессия, мотивация* каби атамаларни мутахассислар деярли ҳар қадамда ишлатадилар, бироқ бошқалар учун улар тушунарсиз бўлиб, суҳбат жараёнида мижозларни чўчитиб юбориши, саросимага солиб қўйиши ҳам мумкин.

Психолог нутқини мижоз нутқига мослаштириши, яқинлаштириши учун у фойдаланадиган сўз ва ибораларни қўллаши ҳам мақсадга мувофиқдир. Соғлом тафаккур, мантиқ нуқтаи назаридан мижоз нутқида кўп қўлланадиган сўзлар ўз ўрнида ишлатилмаса ҳам, ўзаро тушуниш, ҳамкорлик муносабатини йўлга қўйиш мақсадида суҳбат жараёнида улардан мижоз сингари фойдаланиш мумкин.

Психологик консультация пайтида яхши тинглай олмаслик ва мижознинг айтаётганларини адекват идрок этмаслик қуйидаги сингари вазиятларни юзага келтириши мумкин:

Мижоз (аёл): Мен эрим жўнаб кетган пайтда ташвишланаман.

Консультант: Яъни, эрингиз кетганида унинг учун хавотирланасиз, шундайми?

Мижоз: Э, йўқ, у даражада хавотирланмайман, шунчаки ташвишланаман, вассалом.

Консультант: Мен ҳам шу тўғрида гапиряпман, яъни унинг йўқлигига муносабатингизни айтаяпман.

Мижоз: Бироқ Сиз менинг хавотирланишимни айтаяпсиз, мен эса бор-йўғи салгина ташвишланаман.

Бундай мусохабадан кейин “ташвишланиш” ва “хавотирланиш” сўзларининг фарқи тўғрисида соатлаб баҳс-мунозара олиб борса бўлади. Кўпчилик инсонлар юқоридаги матнда уларни синоним, маънодош сўзлар каби қабул қилишлари мумкин. Бироқ мижоз муайян сўзда алоҳида мазмунни кўрса, унинг фикрини ўзгартиришга уринмаслик керак, чунки бу мутахассис ва мижоз ўртасида ихтилоф пайдо бўлишига олиб келади.

2. Психолог мулоҳазаларининг қисқа ва аниқлиги

Ушбу тамойил мутахассиснинг қабул жараёнида фақат муаммага доир масалаларгагина эътибор қаратишини англатмайди. Сухбат давомидаги ҳар бир фикр ва савол максимал даражада мижоз муаммосига йўналтирилиши керак.

Психолог оҳанжамадор, тумтароқли, баландпарвоз ёки аксинча кўпол сўзламаслиги, турли ибора, фразеологизмларни қўллашда, қиёслаганда эҳтиёт бўлиши талаб этилади. Психологга бу борада кўмак бериши мумкин бўлган бир неча тавсияларни келтириб ўтмоқчимиз:

1. Ҳар бир ҳолат, вазият юзасидан ортиқча изоҳ бериб ўтиришга ҳожат йўқ, чунки мижоз билан алоқа ўрнатилган бўлса, кишилар бир-бирларини дарров тушуниб оладилар. Мисол учун куйидаги изоҳ шак-шубҳасиз ноўрин, ортиқчадир: “Сухбатимиз бошида Сиз рафиқангиз пардоз-андоз учун турли салонларга тез-тез қатнаши ва ташқи қиёфасини дугоналари билан ҳаддан ташқари кўп муҳокама қилишини айтиб ўтгандингиз. Сизга хотинингизнинг бу ҳаракатлари ёқмайдимми?” Бу ўринда мижознинг нима ҳақда ва нима сабабдан сўзлаганини эслаш шарт эмас. Бунинг ўрнига “Сизга хотинингиз чиройли кўриниш учун шунча вақт сарфлаётгани ва эътибор қаратаётгани ёқмаяптими?” деб сўраш кифоя эди. Консультантнинг ҳар бир нарсани аниқлаштиришга бўлса-бўлмаса ҳаракат қилиши мижозда қаршилик кўрсатиш ҳиссини кучайтиради ва бу юқорида таъкидланганидек, улар орасида ихтилоф, қарама-қаршилик чиқишига сабаб бўлиши мумкин.

2. Консультация жараёнида қўллаш мумкин бўлган энг муваффақиятли усуллардан бири – сухбат умумий мазмунидан маъносини англаш мумкин бўлган қисқа саволлар бўлиб, бу саволлар берилганда улардаги айрим сўзлар тушиб қолади. Мазкур жиҳат консультация жараёнида мижоз фойдасига вақтнинг кўпайишига олиб келади. Диалог давомида бундай саволларни бериш қулай бўлиб, улар консультацияга келган киши томонидан ўз шахсий ички нутқи сифатида идрок этилади. Масалан, юқоридаги абзацда келтирилган савол мижозга “Сизга бу ёқмайдимми?” тарзида берилиши мақсадга мувофиқ. Бироқ савол шу шаклда қўйилаётганда муайян контекстдаги мазмунга мос бўлиши, англашилмовчилик туғдирмаслиги, консультант назарда тутган маънони мижоз ҳам худди шундай идрок этиши талаб этилади. Кўпинча психологнинг савол беришидан мақсад қўшимча маълумот тўплаш бўлади. Бироқ унинг изқувар

эмаслигини, аниқ бир факт ёки рақамни эмас, балки мижоз ва уни ўраб турган одамлар тўғрисида умумий ахборот тўплашга интилишини назардан қочирмаслик зарур. Консультант мулоҳазалари у аниқ тасаввур қилиши лозим бўлган умумий ҳолатни ойдинлаштиришга йўналтирилган ўзига хос қидирув ҳаракатлари ҳисобланади. Мижоз ҳикояси қанчалик проектив, ўйланмаган ва ўзида турли ахборот ва маълумотларни ифода этган бўлса, шунчалик яхши. Бундай жавоблар олиш мумкин бўлган саволларни бериш учун қандай қодаларга риоя қилиш керак?

Энг оддий шаклдаги бундай саволлар икки қисмдан ташкил топади: биринчи қисм муайян воқеа ёки ҳодисаларга кўрсаткич, йўл-йўриқ вазифасини бажарса, иккинчи қисмида сўроқ сўз иштирок этади. Масалан, “Сиз у билан учрашдингиз....кейин нима бўлди?”, “Рафиқангиз бундан хабари йўқ...нега?” ва ҳ.к. Бундай ифодаларда ҳеч қандай ортиқча жиҳат бўлмайди, саволлар максимал даражада аниқ ва изчил бўлиб, мижоз томонидан осон ва адекват қабул қилинади. Айни пайтда мазкур саволлар таъкидлаш характериға ҳам эга бўлиб, дастлаб мижоз айтган фикрлардан иқтибос келтирилади; психологга эса суҳбат мазмунидан келиб чиққан ҳолда фақат савол беришгина қолади.

Консультация жараёнидаги суҳбатда психологнинг яна ҳам қисқа луқма ва саволларни бериши суҳбатнинг муваффақиятини таъминлашга хизмат қилади. Бундай вазиятда савол бир ёки икки сўздан ташкил топади (“нега?”, “нима қилибди?”, “қачон?” ва ш.к.). Суҳбат жараёнида мазкур саволлар ўз вақтида берилиши лозим. Шундагина мижоз психологнинг берган саволини пайқамай қолса-да, унга жавоб бера бошлайди; ҳикояси равон, силлиқ, батафсил чиқади ва ҳеч нарса яширмайди.

Кўпинча бошловчи консультантлар ўз нутқларининг мазмунан бой, сержило бўлишини таъминлаш мақсадида уни дабдабали қилиб юборадилар, оддий ва қисқа саволлар улар учун бир қолипдаги, зерикарлидек туюлади. Бир хил типдаги саволларга назарларида мижоз салбий муносабат билдирадигандек ёки психолог малакаси ҳақида шубҳаланадигандек хаёлга борадилар. Бироқ бундай фикрлар мутахассисда ҳали қисқа саволларни бера олиш малакаси тўла шаклламаганлиги билан боғлиқдир. Психологнинг ўз устида ишлаши консультацияни ўтказиш билан боғлиқ барча камчиликларни бартаф этади.

3. Ҳиссий кечинмалар таҳлили

Биз юқорида консультантнинг психологик нуқтаи назардан муҳим ҳисобланган жиҳатларни аниқлаштириш мақсадида иложи борича қисқа, тушунарли ва лўнда гапириши зарурлигини таъкидладик. Бироқ нима муҳим ва нима номуҳимлигини қандай аниқлаштириш мумкин?

Бу саволга жавоб беришда психологик консультация учун фандаги назарий изланишларнинг аҳамиятини, илмий тадқиқотлар натижаларини эътибордан соқит қилмаслик керак. Турли психотерапевтик илмий йўналишларнинг ҳар бири реалликни, мижоз билан содир бўлаётган ҳолатни ҳар хил талқин этади. Мисол учун, трансакт таҳлилчи энг аввало, инсон ўзи англамаган ҳолда бажараётган ролларга аҳамият берса (Берн Э., 1988), гуманистик психология тарафдори кўпроқ муаммо моҳиятини ва атрофдагилар нуқтаи назарини муҳокама қилишга эътибор қаратади (Rogers С., 1959). Психоаналитик, тизимли оилавий терапевт ҳам муайян мезонлар асосида иш олиб боришга ҳаракат қилади ва ҳоказо (Фрейд З., 1989, Satir V., 1983). Уларнинг ҳар бири ўзларича ва маълум даражада ҳақ, чунки воқелик сингари мижозларнинг муаммолари ҳам серқиррадир. Бироқ назарий ёндашув, йўналишлар кўплигини англаш бошловчи психологга ёрдам бермайди, аксинча, у бир соат атрофидаги вақт давомида мижозга ёрдам бериш учун турли-туман қарашлар орасидан керакли талқинни топа олмай, калаванинг учини йўқотиб қўйиши мумкин.

Мижозларнинг турли мазмунга эга муаммолари билан ишлаш алгоритмлари хусусида кейинги бобларда тўхталиб ўтамиз. Унда муайян кўринишдаги шикоятлар билан мурожаат қилган кишиларга оддий ва самарали тарзда ёрдам кўрсатиш имкониятлари баён этилади. Бироқ, иш жараёнида мижознинг муаммолари нималар билан боғлиқлигини тушуниш доим ҳам унинг англамаган хоҳиш ва истакларини билиш ҳамда мақсадга мувофиқ тарзда кўмаклашиш имконини бермаслиги мумкин.

Мижознинг ўзи ва бошқалар ҳақидаги ҳикоясини шартли равишда икки қисмга ажратса бўлади. Биринчиси – шахснинг ўзини оқлаши, изоҳлар, мантиқий тарзда баён этилган тафсилотлар. Мижоз хоҳлайдимиди-йўқми, мазкур қисмнинг мазмуни шахснинг ўзи ва бошқаларга берган баҳосини оқлаш ва исботлашга йўналтирилган бўлади. Одатда бу тахлит мулоҳазаларда ижтимоий матлублик, ижтимоий эътирофга интилиш унсурлари сезилиб туради, консультант

кўз ўнгида ўз нуфузи ва обрўсини юксалтиришга уриналади. Албатта, айрим пайтларда мижознинг кайфияти, суҳбатдош шахси, турли инсонлар билан муносабати характерига кўра ҳикоя мазмуни ўзгачароқ кўринишга эга бўлиши ҳам мумкин.

Консультация вазифалари, инсон хулқ-атвори мотивларини тушуниш ва таҳлил қилиш нуқтаи назаридан иккинчи қисм, яъни мижознинг бошқа кишилар ва шахслараро муносабатлар билан боғлиқ ҳиссиёт, кечинма, ҳис-туйғулари устуворроқ аҳамиятга эгадир. Маълум бир пайтда айтилган сўз ёки жумлаларни турлича изоҳласа бўлади, бироқ бу пайтда муайян омиллар таъсирида ҳис этилган туйғу, кечинмалар инсон уларнинг юзага келиш сабабларини тушунмаса ҳам ўзгаришсиз қолади. Мижознинг ўз ҳолатини таҳлил ва назорат қилишига кўмаклашиш мақсадида албатта, ҳиссий кечинмаларга мурожаат қилиш зарур.

Мижоз нима ҳақда сўзламасин, психолог у ҳикоя қилаётган ўша лаҳзаларда нимани ҳис қилганлигини, қандай кечинмаларни бошидан ўтказганлигини махсус саволлар орқали аниқлаштириб олиши керак. Моҳият-этиборига кўра бу саволлар жуда оддий кўринишга эга бўлади: “Сизда нимани ҳис қилдингиз?” , “....га муносабатингиз қандай?” ва ҳ.к. Инсоннинг ўз кечинмаларини тушуниши ва таҳлил қилиши осон иш эмас. Кўпинча психологга мурожаат қилган шахс саволларга жавоб бериш жараёнида ўзининг паришонхотирлигини, воқеаларни эслай олмаётганини, ҳодисаларни таснифлашни билмаслигини рўқач қилиши мумкин ва буни баҳона сифатида баҳолаш ҳам ноўрин. Аксарият одамларга ҳақиқатан ҳам бу сингари саволларга жавоб беришда малакали мутахассиснинг ёрдами талаб этилади, чунки уларда ўз ҳолатини таҳлил қилиш кўникмалари шаклланмаган бўлади. Шу билан бирга мижозлар ҳиссиётлар нималиги ва уларнинг шахс хулқ-атвори ҳамда муносабатлари характерига таъсири юзасидан адекват тасаввурга ҳам эга бўлишмайди. Ҳиссиётлар таҳлили ҳар қандай профессионал мутахассисга оғирлик қилиши мумкинлиги нуқтаи назаридан суҳбат жараёнида унга бу вазифани муваффақиятли бажаришга имкон берувчи махсус техникалар ҳусусида маълумот бермоқчимиз.

4. Муқобил мазмундаги таъриф ва ифодалар

Кўп ҳолларда мижоз у ёки бу вазиятда ўзини қандай ҳис қилишини аниқ тасаввур қилолмайди. Унга бу борада муқобил мазмундаги таъриф ва ифодаларни таклиф қилиш орқали ёрдам бериш мумкин.

Маълум бир савол юзасидан мижозга таклиф қилинаётган муқобил вариантлар кўп бўлиши талаб этилмайди. Уларнинг ҳатто қандай мазмундалиги ҳам унчалик аҳамиятга эга эмас. Муқобил мазмундаги таъриф ва ифодаларни шакллантиришдан мақсад саволга жавобнинг тўғри вариантыни қидириш эмас, балки мижознинг ўз ҳис-туйғуларни тасвирлашга ҳалал бераётган айрим вазиятлардан чекинишни рағбатлантиришдир.

Муқобил мазмундаги таъриф ва ифодаларни шакллантира олиш – муҳим касбий хусусият. Улар зарур пайтда дарҳол айтилиши керак. Ушбу кўникма психологнинг психологик консултация ва психотерапия борасидаги назарий билимларига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади, чунки ҳар бир алоҳида вазиятда инсоннинг ҳиссиёт ва кечинмаларга асосланган хулқ-атвори, хатти-ҳаракатига мос муайян вариантлар таклиф этиш лозим. Бу вариантлар эса ғайриилмий бўлмаслиги зарур.

Деярли ҳар қандай вазият учун қўллана оладиган, қулай ва оддий тайёр қолип сифатида К.Хорни ўз тадқиқотларида тасвирлаган инсон хулқ-атвори детерминациясини келтирамиз. Олимнинг фикрича, ҳар қандай хулқ-атвор паттернини куйидаги уч гуруҳдан бирига киритиш мумкин. 1) инсонлардан чекиниш (инсонлардан кўра шахслараро муносабатлар ва алоқаларга йўналганлик); 2) инсонларга яқинлашиш (шахслараро муносабатлар уйғунлиги ва ўзаро ҳамкорликка йўналганлик); 3) инсонларга қарши фаолият юритиш (шахслараро муносабатлар уйғунлиги ва ўзаро ҳамкорликни барбод қилишга йўналганлик).¹ Бу схема, қолипни иш жараёнида қандай қўлласа бўлади?

Кўриниб турибдики, К.Хорни томонидан таклиф этилган ҳар учала вариантни деярли ҳар қандай вазиятга татбиқ этиш имкони мавжуд. Масалан, она фарзандига қандайдир қилмиши учун танбеҳ беряпти, уни тергаяпти. Фарзанд бундай ҳолда қандай йўл тутиши мумкин? У агар онасидан хафа бўлиб, терс ўгирилиб кетиб қолса – хатти-ҳаракати инсонлардан чекинишга; ўз айбини тан олиб, онасидан кечирим сўраса – инсонларга яқинлашишга; аччиғи чиқиб, кўполлашса, онасини жеркиб берса, уни айбласа, волидаси билан жанжаллашса – инсонларга қарши фаолият юритишга мисол бўла олади.

Болалар самимий бўлишади ва одатда ўзларини қандай ҳис қилсалар, шунга мос равишда иш тутишади. Катталар билан ишлаш бироз мураккаброқ бўлиб, уларнинг ҳаракат ва ҳиссиётлари доим ҳам уйғун ҳолда ифодаланмайди. Муқобил вазиятларни ифодалаш орқали психолог мижозни ўз ҳиссиётларини таҳлил қилиш-

1. Horney K. Our inner conflict. N.Y., 1945.

га, мулоҳазага ундайди. Мутахассисга мурожаат қилган шахс ҳикоясидаги ҳиссиёт, кечинмалар билан боғлиқ қандай асосий жиҳатларга эътибор қаратиш бошловчи психолог ишини енгиллаштириши мумкин? Қуйида шу ҳақда сўз боради.

4.1. Ҳиссиёт ва кечинмаларга урғу бериш

Ҳикояда ҳар доим ҳиссиёт, кечинмалар акс этиб туради: у осон кўзга ташланиши ҳам, билинар-билинмас ифодаланиши ҳам мумкин. Нутқда ҳиссиёт намоён бўлганлигининг энг муҳим белгиси – унда равиш, сифатларнинг қўлланиши, шунингдек иш-ҳаракат сифати ва бирор нарса, воқеа-ҳодиса ёки инсонга нисбатан муносабатни ифодалайдиган феъл сўз туркумига оид сўзларнинг ишлатилишидир.

Бунинг мисоллар воситасида кўрсатишга ҳаракат қиламиз. “Мен кўнгирақ товушини эшитдим ва оҳиста телефон ёнига келдим” деган гапда ҳиссий жиҳатдан энг ёрқин ифодаланган сўз “оҳиста”дир. Барча бошқа сўзлар ҳиссий-эмоционал жиҳатдан нейтрал, мўътадил бўлиб, улардан бирор қўшимча маъно илғаш қийин. Бироқ “оҳиста” сўзи кутиш, хавотир, тахмин, қўрқув ёки яна бирор бошқа ҳолат билан боғлиқ равишда идрок этилади. Мазкур сўзга урғу бериш, уни изоҳлаш орқали консультант ҳиссиёт ва кечинмаларнинг мижоз ҳикоясида акс этмаган янги даражасини аниқлаши мумкин. Бунинг учун юқорида айтиб ўтилган қисқа саволларни бериш технологиясидан фойдаланган ҳолда “Оҳиста? Нега?” сўроғини бериш лозим.

Бошқа бир мисолни келтирамиз. “Улар ўзаро жанжаллашаётган пайтда мен одатда жим тураман”. Бу фикрни эшитган мутахассисда бу жанжаллар қандай кечиши, уларнинг келиб чиқишида кўпроқ ким айбдор бўлиши юзасидан дарҳол мижозга савол бериш истаги пайдо бўлиши мумкин. Бироқ улар мижоз руҳиятини очиб берувчи саволлар сирасига кирмайди. Аини вазиятда “жим тураман” деган сўз бирикмаси психолог эътиборини тортиши зарур. Чунки шу сўзлар ортидан мижознинг бўлиб ўтган воқеа-ҳодисага нисбатан муносабатини аниқлаштириш, унинг ҳиссиётларини таҳлил қилиш имкони мавжуд. Бунинг учун “Жим турасиз? Нимага?” деб савол бериш ўринлидир.

Ҳиссий-эмоционал жиҳатдан бўёқдор сўзларга урғу бериш, бу – ҳиссиётларни англашга нисбатан ташланган илк қадам ҳисобланади. Ўз ўрнида берилган тўғри саволдан кейин дастлаб берилган жавобларда одатда ҳақиқатан чуқур ва шахсий ҳис-туйғулар муайян даражада акс этган бўлади. Бироқ улардан ҳам муаммони тўлиқ ва мукамал ўрганишнинг тўлиқ иложи йўқлиги сабабли, психолог

мижоз ҳикояси асосида яна ўз ишини давом эттириши зарур. Бундай иш услуби консултатив суҳбатнинг энг муҳим хусусиятларидан бири – чуқур шахсий аҳамиятга молик ҳиссиёт ва кечинмаларнинг моҳиятини тушунишга асос бўлади.

4.2. Мантиққа зид саволларни қўллаш

Мисол тариқасида психологнинг мижоз билан қуйидаги суҳбатини оламыз:

Мижоз (аёл киши): Менинг ўзим ҳеч қачон жанжаллашмайман, қайнонам билан баҳслашмайман, менга нима деса ҳам жим тураман.

Психолог: Жим турасиз?... Нега?

Мижоз: Мен унга нима ҳам дея олардим? Унинг ўзи ҳам, айтаётган барча гаплари ҳам бир чақага арзимаслигиними?

Психолог: Ўйлаётган фикрларингизни қайнонангизнинг ўзига айтсангиз бўлмайдими?

Мижоз: Бу биринчидан тўғри келмайди, ҳурматсизлик ҳисобланади, иккинчидан у барибир ҳеч нарсани тушунмайди.

Психолог: У нимани тушунишини хоҳлардингиз?

Мижоз: Менинг ҳам инсон эканлигимни, унчалик ёмон келин эмаслигимни тушунишини истардим...

Суҳбатнинг худди шу жойида тўхтаб, бир неча саҳифадан кейин унга яна қайтамыз. Ҳозир эса мутахассиснинг турли шаклдаги луқма ва саволларини диққат билан таҳлил қилайлик. Психологнинг иккинчи саволи мантиқсиз саволга мисол бўла олади ва уни беришдан мақсад – мижоз мутлақ тўғри деб ҳисоблайдиган ҳолат, вазиятни шубҳа остига олдириш. Умумэтироф этилган “қўполлик яхши эмас”, “ота-она гўдакка нима кераклигини яхши билишади” қабилдаги мулоҳазалар мижознинг ҳақиқий кечинма ва ҳиссиётларини бекитиш учун яхши ҳимоядир.

Бундай мулоҳазаларга қарши туришнинг энг оддий воситаси – уларда ифодаланган фикрнинг тўғрилигини таъкидланганидек, шубҳа остига олиш, мижозни бундай насиҳатнамо фикрларни айтишга нима мажбурлаётганини ўзига англатишдир.

Консультатив суҳбатда мантиқсиз, парадоксал саволларни бериш фавкулудда ҳол эмас. Айрим пайтларда суҳбат жараёнида (юқоридаги келтирилган мисолдаги вазият сингари) мижоз нуқтаи назаридан тўппа-тўғри деб ҳисобланган ҳолатлар тасвирига дуч келинади. Психологнинг вазифаси бундай пайтларда моҳиятига кўра нотўғри ҳисобланган жавобни мантиқсиз савол бериш орқали қайта мушоҳада қилишга мажбур қилишдир. Албатта, савол бир қарагандагина маъносиз туюлади, бироқ эгалланган позициянинг тўғрилигига шубҳа туғилиши билан тегишли жавоб ҳам топила қолади.

4.3. Аниқлаштирувчи ифодалар

Юқорида келтирилган мисолдаги диалогни давом эттирамиз. Эслатиб ўтамиз, охирги мулоҳаза қуйидагича эди:

Мижоз: Менинг ҳам инсон эканлигимни, унчалик ёмон келин эмаслигимни тушунишини истардим...

Мутахассис: Яъни, қайнонанинг Сизнинг қанчалик яхши эканлигини тушуниб, даражангиз, фазилатларингизга яраша қадрлашини хоҳлардингиз. Шундайми?

Мижоз: Шундай деса ҳам бўлади, фақат бунинг иложи бўлмаса керак.

Энди мутахассиснинг мулоҳазаларини таҳлил қилиб кўрамиз. Аниқлаштиришни талаб этадиган фикрлар ва саволлар диалогда тез-тез учрайди. Бундай гуруҳга мансуб саволлар ҳамда мулоҳазаларга масалан, “Довдираганингизни қандай сездингиз?”, “Сиз саросимага тушдингиз, яъни нима бўлиб ўтаётганини тушунмай қолдингиз” сингариларни киритиш мумкин. Бундай ифодалар мижоз ҳикоясини мазмунан юзакиликдан ҳиссиётларнинг чуқур даражасини таҳлил қилишгача имкон яратади. Муҳими, ўз ўрнида қўлланган бундай лўқмалар мижоз билан қарама-қаршиликка бормай, муносабатларни кескинлаштирмай унинг ҳолатини анча тўлиқ ва ишончли тасаввур этишга, шу тариқа мақсадга мувофиқ коррекцион таъсирни амалга оширишга ёрдам беради.

Мижоз фикрларини аниқлаштира бориб ва қайта шарҳлаб, психолог ҳеч қачон мижоз учун шак-шубҳасиз кўриниб турган жиҳатлар че-

гарасидан нарига ўтмаслиги лозим. “Сизнинг қанчалик яхши эканлигингиз” ва “фазилатларингизга яраша қадрлаш” жумлаларига мижоз ич-ичидан қаттиқ қаршилиқ кўрсатолмайди, қаршилиқ кўрсатишни ҳам истамайди. Шундай қилиб, психолог маълум маънода мижозни ўзига ром қилиб олади ва унинг чуқур шахсий ҳис-туйғуларини шарҳлаш, талқин қилиш босқичига киришади.

4.4. Шарҳлаш, талқин қилиш

Шарҳлаш, талқин қилиш анча чуқур мулоҳаза юритишни талаб қилувчи психотерапиянинг энг муҳим асосий техникаларидан ҳисобланади. Турли йўналишлар ва илмий мактабларда мижоз, пациент, беморга доир муайян материал талқин учун танлаб олинади; психоанализда туш ва ассоциациялар, тана-гавдага йўналган терапияда имо-ишора ва ҳаракатлар, тизимли оилавий терапияда шажара, ирсият, ирсий дастур, оиладаги шахслараро муносабатларга эътибор қаратилади. Шунингдек, ҳар бир назарий йўналишнинг талқин қилиш ва воқеа-ҳодисалардаги сабабият-боғлиқлик алоқаларини англаш усуллари ҳам ўзига хосдир. Шарҳлаш, талқин қилиш санъатини чуқур эгаллаш учун, замонавий психотерапиянинг ҳеч бўлмаганда бир неча йўналишлари мазмун-моҳиятидан яхши хабардор бўлиш талаб этилади.

Консультация жараёнида талқиннинг аҳамияти беқиёсдир. Образли қилиб айтиладиган бўлса, суҳбатни лабиринт, чалкаш йўлдаги юришга ўхшатиш мумкин бўлиб, ундан мақсад нафақат горизонтал, текис сатҳда илгарилаш, балки турли даражадаги чуқурликларга тушиш ҳамдир. Талқин эса шу чуқурликларга тушиш жараёнида зинапоя вазифасини ўтовчи усул ҳисобланади. Илгариги бўлимларда психокоррекция таъсирнинг асосий вазифаси шарҳ, талқин эканлигини, унинг воситасида мижоз ўзи ва бошқалар хулқ-атвори, хатти-ҳаракатини турли нуқтаи назар, бурчаклардан кузатиш имконига эга бўлиши зарурлигини айтиб ўтган эдик. Бироқ бошловчи мутахассис қандай қилиб ва қайси назариялар асосида ўз талқинини баён қилиши керак?

Инсоннинг турли хулқ-атвори ва кечинмаларини эмпирик тизимлаштиришга оид бир қатор тадқиқотлар амалга оширилган. Кўпчилик олимлар ҳар томонлама таҳлил асосида инсонга хос икки ўлчам, координатали макон ғоясига тўхталганлар. Унга кўра, координаталардан бири “севги ва меҳр-муҳаббат ўқи” бўлса, иккинчиси “ҳокимият

ўқи” дир.¹ Шундай қилиб, айна нуқтаи назардан инсонларга хос хатти-ҳаракатларнинг аксарияти ўзида ёки муҳаббатга ёхуд ҳокимиятга интилишни ифодалар экан. Бироқ инсон мақсад, иштиёқларининг бу тарздаги тавсифини тўлақонли дейиш қийин, чунки унда экзистенциал-гуманистик, маънавий мақсадларга ўрин берилмаган; индивидуаллашув эҳтиёжлари, ҳаёт моҳиятини англаш, комилликка интилиш сингари жиҳатлар кўзда тутилмаган.² Лекин шуни ҳам ёдда тутиш керакки, одатда экзистенциал-гуманистик муаммолар психологик консультацияга ёрдам сўраб мурожаат қилиш учун сабаб бўлмайди. Улар кўпроқ бошқа, “ҳаётийроқ” муаммолар ва низолар учун ҳимоя воситасини бажаради. Психологик ёрдам сўраб мурожаат қилиш мижознинг меҳр-муҳаббат, ҳокимият ёки шахслараро муносабатларга доир у ёки бу даражадаги муаммоларини ҳал қилиш билан боғлиқ бўлиши ҳам мумкин. Яна психолог ва мижоз ўртасидаги суҳбатга қайтамыз.

Мутахассис: Демак, қайнонаниз Сизни яхши кўриши ва ҳурмат қилишини истайсиз, бироқ унинг дашном ва даккиларига ҳеч қандай жавоб қайтармайсиз. Сизнингча бу қайнонанизнинг меҳр-муҳаббатига сазовор бўлишининг энг тўғри йўлимикан?

Мижоз: Бироқ мен унинг олдида паст кетиб, менга яхши муомала қилишини илтимос қилолмайман-ку?

Мутахассис: Демак, Сиз қайнонаниз олдида паст кетишни хоҳламайсиз, яъни унга қарам бўлишни, ўз позициянгни униқидан қуйида ҳисобланишини истамайсиз. Сизнинг қайнонаниз билан муносабатларингиздаги сукутингни кураш ва рақобатни ифодалаш усули, ўзингни камситилган, таҳқирланган, ерга урилган шахс сифатида ҳис қилмаслигингиз, қайнонаниздан юқори бўлиш учун қўллайдиган услубингиздир.

Ушбу суҳбатдан парчада мутахассиснинг иккинчи гапи талқин, шарҳга мисол бўла олади. Бу ерда меҳр-муҳаббатга интилишдан ҳокимиятга интилишга қадар ўзгариб борадиган хатти-ҳаракат, хулқ-атвор кўринишига изоҳ берилган. Мутахассис “паст кетиш” бирикмасига урғу беради ва мижознинг ўзини камситилган, таҳқирланган, ерга урилган шахс сифатида ҳис қилишдан қўрқиниши ҳамда бу ҳолатдан ҳар қандай воситалар ёрдамида қочишга уринишини кўрсатади.

1 Kelly H. Personal relationships. The structures and processes. — New Jersey, 1979.

2 Frankl V. The will to meaning. N.Y., 1969.

Келтирилган мисолда талқиннинг асосий белгилари қуйидагилардир:

1. Мижоз учун илгари яширин бўлган ёки унчалик англамаган ҳиссиёт ва кечинмалар асосидаги хулқ-атвор, хатти-ҳаракатга ўзгача нуқтаи назардан муносабатда бўлиш;

2. Турли мазмундаги кечинмалар ва хулқ-атвор кўринишларини талқин ёрдамида ўзаро боғлаш.

Айнан шунинг учун талқиннинг дунёни янгидан, ўзгача ҳис қилишга ёрдам бериши, инсоннинг шахслараро муносабатлари, ўзи ва бошқалар тўғрисидаги тасаввурини ўзгартиришга кўмаклашиши борасида кўп гапирилади.

Талқин – мураккаб техника. Уни мақсадга мувофиқ қўллаш учун бир неча қоидаларга риоя қилиш керак. Улар қуйидагилар:

А) мижознинг мутахассис томонидан таклиф қилинадиган шарҳ, талқинни қабул қилишга тайёр бўлиши;

Б) суҳбат давомида талқинни шакллантириш учун ўша пайтда тегишли, адекват шарт-шароитнинг мавжуд бўлиши.

Ушбу жиҳатларга батафсилроқ тўхталиб ўтамиз.

Талқин қабул қилиниши учун у мижоз томонидан маълум даражада аниқ, равшан идрок этилиши, яъни суҳбат давомидаги мижоз ҳикоясидан келиб чиққан ҳолда шакллантирилиши лозим. Психолог баён этаётган талқин ўз фараз ва маълумотларини тасдиқлаш ёки рад этиш асосида қурилган бўлади. Мутахассис мижозга айтаётган ҳар бир гап маълум даражада уни талқинни қабул қилишга тайёрлаб боради. Юқорида келтирилган мисолда мижоз хатти-ҳаракатини босқичма-босқич тушунишга уриниш, сўнгра айтилганларни ўзаро бир тизимга келтирувчи талқин баён этилгани кўзга ташланади. Демак, шундай хулоса қилиш мумкинки, психологнинг мижоз билан суҳбатидан муайян маъно, мақсад англашилиб туриши керак. Муваффақиятли консультатив суҳбатда психолог эмас, мижознинг ўзи тегишли хулосани чиқариб, талқин, шарҳни айтиб бериши бекорга энг яхши натижа ҳисобланмайди. Бунда психолог мижоз фикрларини аниқлаштириб ва уни қўллаб-қувватлаб туради.

Шарҳ, таҳлилни тақдим этиш вақти тасодифий бўлмаслиги зарур. Агар у жуда эрта баён этилса мижоз томонидан рад этилиши ёки идрок этилмаслиги, тушунилмаслиги мумкин. Элбурутдан талқин, шарҳни айтиб қўйиш мижозда қаршилик кўрсатиш механизмларини уйғотиб юборади. Бу табиий бўлиб, кишидаги ҳаётини ўзгартирадиган ҳолатлардан англамаган ҳолда ҳадиксираш ҳисси билан боғлиқдир.

Мутахассис мижознинг бирор воқеа-ҳодиса хусусида гапиришдан

қатъиян бош тортишини ҳам кузатиши кўп бор учрайдиган вазиятдир. Бундай пайтда психолог муаммонинг юзага келиш сабаблари тўғрисида маълум бир хулосага келади. Мижоз бундай ҳолларда психолог сўзларига қизгин эътироз билдиради, ўз айтганида туриб олади, консультантни тахминларга асосланган (хато) фикрга эгалик, нотўғри, янглиш чиқарилган хулосада айблайди. Қолаверса, жуда эрта айтилган талқин мижоз психолог уни тушунмаётганлиги ҳақида ўйлашига асос бўлади.

Кечикиб баён қилинган талқиннинг самарасизлиги шундаки, психолог мос вазият келишини узоқ вақт кутса, мижзовлик билан воқеа ва далилларни таҳлил қилса, мижоз зерика бошлайди, ўз қобилигига кириб кетади, ҳафсаласи пир бўлади.

Мижоз ўз хаёллари билан банд бўлиб, кучли ҳис-ҳаяжон ва кечин-малар таъсирида турса, психолог фикрларига эътибор бермаса ҳам талқин ўз фурсатида баён этилган ҳисобланмайди. Шарҳ бевосита мижознинг энг охири фикридан кейин айтилиши мақсадга мувофиқ. Агар суҳбат жараёнида бирор бошқа мавзу юзага келса, яхшиси бирикки оғиз гап билан талқин боғлиқ бўлган фикрга яқинлашиш, мижоз тинглашга тайёр бўлгандан кейин уни баён қилиш маъқулдир.

Шарҳ, талқин ҳажми, шакли, баён этилиш вақтига кўра ўта узун бўлмагани яхши. Уни имкон қадар мижоз тўла, адекват идрок этадиган содда, тушунарли тилда етказиш зарурки, ортиқча зўриқмасдан “ҳазм” қила олсин. Шарҳни айтилгандан сўнг изоҳлаш ҳимоя механизмларининг ишга тушиши ва талқин самараси сусайишига олиб келади.

4.5. Маънони бошқа сўзлар билан ифодалаш (перифраза)

Психокоррекция таъсир босқичида қўлланадиган, талқин жараёни билан боғлиқ бўлган яна бир асосий техника, усуллардан бири – маънони бошқа сўзлар билан ифодалаш, перифразадир. Мазкур усул психотерапиянинг турли йўналишларида кенг қўлланилиб, ушбу техникадан хабардорлик психологнинг муҳим касбий кўникмаларидан ҳисобланади. Бу усулнинг моҳияти жуда оддий: консультант, мижоз шикоятни ёки эътирозини эшитгач, улар мазмун-моҳиятини бошқа сўзлар билан ифодалайди. Натижада мижозда ноқулайлик, ўнғайсизлик ҳисси юзага келмайди, шахсда ўта ижобий ҳис-туйғулар кўзга ташланмаган тақдирда ҳам, ҳар ҳолда салбий, негатив ҳисларнинг пайдо бўлиши минималлаштирилади, имкон қадар камайтиради. Перифразага мисол тариқасида мижоз ва психолог ўртасида бўлиб ўтган суҳбатдан қуйидаги парчани келтираемиз:

Мижоз: Ўғлимнинг уч йил ўқиб, ҳар қанча унатишим, панд-насихатимга қарамай институтни ташлагани мени жуда хафа қилди, ташвишга қолдирди.

Психолог: Нима учун ўғлингиз ўқишни ташлади?

Мижоз: Айтишича, бу институт унга тўғри келмас эмиш, ўқиш ўғлимни қизиқтирмасмиш. Ростини айтсам, у ўзига нима кераклигини яхши билмайди.

Психолог: Сизни нима сабабдан бу шунчалик ташвишлантир-япти?

Мижоз: Ахир унинг дўстлари, ўртоқлари ҳам ўқишяпти; айрим-ларига балки ўқиш ёқмаётгандир, бироқ ҳеч ким шунинг учун ўқишни ташламаяпти-ку?

Психолог: Бироқ бу хатти-ҳаракати ўғлингизнинг бошқаларга нисбатан кучли ва мустақил инсон эканлигидан далолат беради. Чунки ўртоқлари фақат ўйлаш билан чекланишади, ўғлингиз эса ўз мақсадига эришиш учун ҳаракат қилар экан.

Ушбу диалогда дастлаб мижоз учун салбий ҳодиса сифатида қабул қилинган ҳодисанинг бутунлай тесқари тарзда идрок, тасаввур қилинишига имкон яратилаётгани аниқ кўриниб турибди. Албатта, перифразалашнинг доим ҳам иложи бўлавермайди: мижозларнинг барча мурожаатини бошқа сўзлар билан ифодалашнинг имкони йўқ. Афсуски, бу кўпроқ ҳақиқатан ҳам қийин вазиятларга тааллуқли бўлиб, уларда ҳеч қандай позитив, ижобий жиҳатни кўришнинг имкони бўлмайди (масалан, яқинларнинг оғир касаллиги, ўлим, ғайриқонуний хатти-ҳаракатлар, деструктив хулқ ва ҳ.к.).

Бироқ шикоят ва мурожаатлар мазмунини осонлик билан ўзгартириш мумкин бўлганда ҳам, мижознинг психолог билан муносабати, уларнинг суҳбат жараёнидаги алоқаси характерини ҳисобга олиш лозим. Яқин алоқанинг ўрнатилмаганлиги ёки суҳбатдошнинг ўз хаёллари гирдобига тушиши психолог перифразасининг рад этилишига олиб келади. Шу билан бирга мижоз психологни нождидий одам, шахснинг муаммолари билан ишлашни хоҳламайдиган, ундан тезроқ қутулишни истайдиган инсон тарзида қабул қилади.

5. Мижоз билан суҳбат давомидаги вербал алоқа

Консультатив суҳбатни олиб боришда техник жиҳатларнинг аҳамияти катталиги шак-шубҳасиздир. Бу ҳақда юқорида мулоҳаза юритилди. Бироқ психологнинг муваффақиятли қабули учун шунинг ўзигина кифоя қилмайди. Психолог ишининг самарадорлигини таъминлайдиган яна бир муҳим омиллардан бири мижоз билан мақсадга мувофиқ алоқанинг ўрнатилганлигидир. Бундай алоқа нафақат вербал техник воситалар, балки оҳанг, кўз қараши, тўхтама (пауза) ва шу сингари жиҳатларда намоён бўлади.

Вербал алоқани қўллаб-қувватлаш воситалари ўта шартли тусунча бўлиб, уларни икки гуруҳ: бевосита ва билвосита омилларга бўлиш мумкин. Биринчи гуруҳга қабулга келган шахсга нисбатан яқин алоқаларни йўлга қўйиш мақсадида амалга ошириладиган барча мурожаат шакллари (рағбатлантириш, мақтов, ҳамдардлик, маъқуллаш, қўллаб-қувватлаш ва ҳ.к.) киритилади. Ушбу мурожаат шаклларини қўллаш зарурияти турли вазиятларда: суҳбат бошида, алоқа ўрнатиш ва таранг вазиятни юмшатиш мақсадида, жуда муҳим ёки нозик масалалар муҳокама қилинаётганда, мижоз ўта тушқунликка тушганда ёки йиғлаётганда юзага келиши мумкин.

Инсонда баъзан ўзини бошқалардан кам эмаслигини ҳис қилиш эҳтиёжи пайдо бўлади, шунинг учун консультант уни қўллаб-қувватлаши ва мижоздаги муаммоларнинг уятли ёки номус қиладиган бўлмасдан, барчада ҳам учраши мумкинлигини, бу шунчаки вақтинчалик, ўтиб кетадиган ҳолат эканлигини уқтириши керак. Бундай вазиятларда қўйидагига ўхшаш мазмундаги фикрлар билдирилиши зарур: “Сизникига ўхшаш муаммолар барча ўсмирларнинг ота-оналарида учрайди”, “Эрингиз билан умумий тил топиша олмайганингиз ҳайрон қоладиган жиҳат эмас, ахир оилавий ҳаёт доим текис бўлавермайди” ёки “Ташвишланишга, хавотирга тушишга асос йўқ, менимча бу муаммони тўғрилаш мумкин” ва ҳ.к. Психологнинг суҳбат давомида мижозни мақташи ҳам яхши натижалар беради, масалан, “Ҳамма ҳам Сиздай тўғри йўл тута олмайди” ёки “Агар ростдан ҳам рафиқангизнинг нега шундай қилаётганини билган бўлсангиз, ҳақиқатан инсонларни яхши ажрата оларкансиз” ва ш.к. Бундай лўқмалар кўпинча ўзига хос терапевтик самарага эга бўлиб, мижозда ижобий “Мен-концепция”нинг шаклланишига таъсир кўрсатади.

Мижоз ва мутахассис ўртасидаги алоқани қўллаб-қувватлашга йўналтирилган билвосита вербал омиллардан яна бири мижозга исми билан мурожаат қилишдир. Киши исмини айтишнинг ўзи ижобий

алоқа ўрнатилишига хизмат қилади: “Тўғри, Алишер ака”, “Албатта, Манзура опа” мазмунидаги тасдиқлар миждозда психолог унга ҳурмат билан муносабатда бўлаётгани тўғрисида тасаввур уйғотади. Қабул жараёнининг қийин вазиятларида, миждозни гапдан тўхтатиш ёки гапини бўлиш, мураккаб фикрни ифодалашига ёрдам бериш зарурияти туғилганда исми айтиш орқали психолог кўзлаган мақсадига эришиши мумкин.

Суҳбат жараёнида вербал алоқани қўллаб-қувватлашнинг энг кўп тарқалган анъанавий шаклларида бири – психологнинг миждоз сўзлаётган вақтда фикр-мулоҳазаларини тасдиқлаб, қўллаб-қувватлаб туриши. Қайси вақт ва қандай шаклда маъқуллашнинг унчалик аҳамияти йўқ, асосийси психологнинг жим турмасдан, миждоз фикрига қўшилаётганининг ўзи суҳбатдош учун катта аҳамиятга эга. “Ҳа”, “Албатта”, “Тўғри” сингари сўзлар миждознинг ўзини тушунаётганларидан илҳомланишига, алоқанинг мустаҳкамланишига олиб келади. Психологнинг бу воситаларни қўллашни назарга илмаслиги, уларга эътиборсизлик қилиши яхши эмас. Гарчи мутахассис ўз позициясининг нейтраллигини сақлашга ва олдиндан хулоса билдиришга шошмай турган бўлса-да, миждоз гапираётган вақтда унинг фикрини маъқуллаши консультантда ўз шахсий фикри ёки ҳикояга нисбатан шахсий муносабати йўқлигини англатмайди.

5.1. Новербал алоқа

Новербал алоқанинг психотерапия жараёнида, шунингдек шахслараро муносабатлар самарадорлигини таъминлашдаги аҳамияти борасида жуда кўп адабиётларда ёзилган (Петровская Л.А., 1982; Атватер Н., 1988, Мицич П., 1984). Бу айни бир сўзнинг турли оҳангда айтилиши ҳар хил натижага олиб келишини англатмайди. Вербал реакцияларга қараганда новербал реакциялар инсоннинг онгли назоратига камроқ бўйсунади. Шу нуқтаи назардан тажрибасиз консультант чарчаб турган ёки норозилик пайтида намоён бўладиган юз ифодаларига эътибор бермаслиги уларнинг миждоз томонидан ўзига қаратилган деб ҳисоблашига сабаб бўлади ва бу суҳбатнинг кейинги босқичларига салбий таъсир кўрсатади. Психотерапевтларнинг видеоёзувлар воситасида ўз юз ифодаларини назорат қилиш ва бошқаришига йўналтирилган махсус ўқитиш шаклларида борлиги ҳам бежиз эмас.

Суҳбат давомида психолог эътибор қаратиши лозим бўлган новербал алоқанинг бир неча соҳаларини ажратиб кўрсатиш мумкин:

1. Кўзлар воситасидаги алоқа. Кундалик турмушда инсонлар бир-бирларининг кўзларига унчалик тик қарамайдилар, буни ўзганинг шахсий ҳаётига аралашув сифатида қабул қиладилар. Консультантга ҳам доим мижоз кўзига синчковлик билан тикилиб ўтириш тавсия қилинмайди, бироқ мижознинг ўзи баъзан ҳикоясини қанчалик диққат билан эшитаётгани, кулмаяптими, айбламаяптими, шуни аниқлаш мақсадида психологнинг кўзига қараб, текшириб қолиш эҳтимоли бор.

Шундай бўлса-да психолог суҳбат давомида бошқа томонга эмас, мижоз тарафга қараб ўтириши зарур, акс ҳолда у ҳикоясини консультант безътибор тинглаётгани тўғрисида хулосага келади. Суҳбат давомида мутахассис ва мижознинг энг мақбул фазовий жойлашуви уларнинг ёнма-ён ёки рўпарама-рўпара эмас, бир-бирига қияроқ ўтириши ҳисобланади. Бунда мижознинг махсус кўзини олиб қочмаслиги ва таъқиб қилинмаслигига имкон яратилади.

2. Юз ифодаси. Мутахассис ўзининг юз ифодасини назорат қила олиш малакасига эга бўлиши керак. Қиёфада доимо хайрихоҳларча диққат-эътибор ифодаси акс этиб тургани маъқул. Психологик амалиётда эндигина иш бошлаган мутахассислар ойна олдида туриб, бошқалар томонидан ижобий қабул қилинадиган юз ифодасини амалиёт давомида қўллаш учун танлаб олишлари зарур.

Баъзан консультация пайтида психолог довдираб, нима дейишини билмай, гапи “тугаб” ёки эсидан чиқиб қоладиган вазиятлар ҳам учрайди. Бу одатда мижоз йиғлаётган, ўта кучли ҳаяжонланган ёки тажовузкорона ҳолатда психолог билан баҳслашаётган пайтларда юз беради. Вазият қандай бўлишидан қатъи назар психологнинг овоз оҳанги ёки юз ифодаси гангиш, эсанкираш, довдирашдан дарак бермаслиги шарт. Мутахассисдаги ўзига ишонч, босиқлик, вазминлик муайян психотерапевтик таъсир, самарага эга бўлиб, мижозда барча ишнинг жойидалиги, ваҳимага тушишга асос йўқлиги хусусида тасаввур ҳосил қилади ҳамда унинг тинчланишини таъминлайди.

5.2. Тана ҳолати

Тана ҳолати тўғрисида гап кетганда шуни таъкидлаш лозимки, психологнинг гавда вазияти таранглик, бесаранжомлик ёки ёпиқликни ифодаламаслиги керак. Консультантнинг стул чеккасида “илиниб” ўтириши, кресло тутқичларини маҳкам ушлаб олиши зўриқиш ҳиссини юзага келтиради. Оёқларни чалиштириш, қўлларни қовуштириш анъанавий равишда шахс ҳолатининг ёпиқлигини

англатган. Психологнинг курсига ястаниб олиши ёки мижоздан узоқ жойда ўтириши унинг ўзини олиб қочаётганлиги, узоқлашаётганлиги тўғрисида суҳбатдошида тасаввур туғдиради. Бироқ мижозга жуда яқин ўтириш ёнки у тарафга энгашиб олиш ҳам босим ўтказиш, шахсий ҳудуд дахлсизлигини бузиш сифатида қабул қилинади.

Мижоз ва психолог суҳбат давомида жараённинг самарасига таъсир этадиган ўзига хос алоқада бўладилар. Бу суҳбатга киришиб кетган мижознинг ўзи англамаган ҳолда психологнинг хатти-ҳаракатларини қайтаришида ифодаланнади. Мисол учун, психолог зўриқиш, асабий таранглик ҳолатида бўлса, бу бевосита мижозга ҳам ўтади, шу билан бирга мутахассиснинг тана ҳолатига тақлид қилади. Бундай алоқанинг ҳеч қандай ғайритабиий жойи йўқ; ҳаётда ўхшаш ҳолатларни кўплаб кузатиш мумкин. Яъни, кимдир кўчада эснаса ёки йўталса, қолганлар беихтиёр унинг ҳаракатини қайтарадилар. Мазкур жиҳат психолог учун кенг имкониятларни очиб беради. Консультант масалан, ўзини қўярга жой топа олмайётган ёки ҳаддан ташқари асабий мижозни тинлантиришда ўзининг тана ҳолати орқали таъсир кўрсатиши мумкин. Гавда ҳолатини ўзгартириш одатда психик ҳолатнинг ҳам ўзгаришини ифодалайди (психологик ҳолатга тана орқали таъсир ўтказиш ҳозирги замон психотерапияси асосий йўналишларидан бирининг мазмун-моҳиятини ташкил қилади ва у “танага йўналтирилган терапия” деб аталади¹)

5.3. Овоз оҳанги ва баландлиги

Мижознинг психолог гапларига нисбатан реакцияси мутахассис қандай оҳангда гапираётганлигига ҳам боғлиқ бўлади. Психологнинг овоз оҳанги нафақат дўстона, балки айтаётган фикри, мулоҳазаси мазмунига мос ҳам бўлиши даркор. Ўз овоз оҳанги имкониятлари хусусида шубҳаланувчи мутахассислар эса шериги билан қайта алоқанинг таъсири қандай бўлишини аниқлаш мақсадида махсус машқ қилиб олишлари мумкин. Бундай машқлар сензитивлик тренинглари доирасида кенг қўлланилади.² Мижоз билан ҳаддан ташқари баланд овозда гапириш шарт эмас. Аксинча, имкон қадар паст овоз мижозда ишонч, сирдошлик туйғуларини уйғотади. Шуниси қизиқки, тана ҳолати сингари психологнинг овоз оҳанги ва баландлигини ўзгартириши суҳбатдошда психик ҳолат ўзгаришига олиб келади. Одатда мижоз ва консультантнинг нутқ мароми, овоз баландлиги

1. Lowen A. The betrayal of the body. N.Y., 1967.

2. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990.

бир-бирига мос келади, мижоз ҳаддан ташқари асабийлашган ҳолатлар бундан мустасно. Инсон қанчалик асабий, зўриққан, тажанг ҳолатда бўлса шунчалик баланд овозда гапиради. Консультант паст овозда, шошилмай гапириш орқали мижозни ҳовуридан тушириши мумкин. Чунки мижоз мутахассиснинг гапириш услугига мослашишга уриниши орқали психологик ҳолати мўътадиллашади.

5.4. Тўхтам (пауза)дан фойдаланиш

Психотерапияда паузанинг аҳамияти жуда каттадир. Унинг мижозлар билан фаолият олиб боришдаги ўрни ҳақида ўз вақтида К.Роджерс ўз тадқиқотларида таъкидлаб, паузани тўғри қўллаш олиш амалиётчининг энг муҳим касбий хусусиятларидан бири эканлигини кўрсатган.¹

Паузага риоя қилиш орқали психолог мижознинг диққат-эътибори, фикрларини жамлаб олишига имкон яратади, суҳбатни қўллаб-қувватлайди. Суҳбатда тўхтамлардан фойдаланиш суҳбатга шошилмаслик, мулоҳазакорлик руҳини беради, шунинг учун дарров савол бериш ёки мижоз фикрларини шарҳлашга тушиш мақсадга мувофиқ эмас. Тўхтам баён этилган фикрнинг аҳамиятлилигини ифадалайди, мулоҳазани англаш, тушунишга имкон беради. Консультант албатта савол бериш талаб этиладиган ҳолатларни истисно этганда мижознинг ҳар қандай фикридан кейин фикр билдирмай тургани маъқул. Тўхтам орқали айтилган фикрни тўлдириш, аниқлаштириш мумкин. Суҳбат жараёнида афсуски, мижоз ва психолог ўз фикрини айтишга интилиши сабабли бир-бирининг гапини бўлиши, рақобатга киришиши, бақир-чақир қилиши, кўполлашиши сингари вазиятлар ҳам кўзга ташланади. Пауза эса мазкур ҳолатларнинг олдини олади. Сўзлаш ҳуқуқи албатта, биринчи бўлиб мижозга берилиши керак, шундагина у гали келганда психологнинг фикрларини диққат билан тинглайди.

Психотерапевтик пауза хусусида гап кетганда, психологнинг умуман сўзламасдан, мижозга ўз масаласини монолог сифатида баён қилишга имкон бериши ҳоллари ҳам учрашини эслаш жоиздир. Мисол учун, психоанализда худди шундай, яъни мижоз билан савол-жавоб қилинмайди ёки унинг мулоҳазалари шарҳланмайди, балки суҳбатдош ички кечинма, ҳис-туйғуларини батафсил айтиб олишига имкон берилади. Албатта, паузани бундай мақсадда ишлатиш орқали мижознинг онг ости қатламларига чуқурроқ назар солиш мумкин, бироқ мазкур вазифа психологик консультация мақсадларига мос

¹ Rogers C. The process of basic encounter groups. N.Y., 1971.

келмайди, зеро вақт нуқтаи назаридан муайян чекловлар мавжуддир. Бу эса психологнинг паузаси узоқ вақт давом этиши лозимлигини билдирмайди. Чунки гуруҳий психотерапия амалиётидан маълумки, ортиқ даражадаги паузада психолог, бошловчига нисбатан психотерапевтик муолажа олаётган кишилар томонидан тажовузкорлик кайфиятлари намоён бўлиши эҳтимоли мавжуд.¹

Пауза вақти суҳбат давомида ўзига хос тарзда идрок этилади, масалан, бир дақиқалик тўхтаб мижозга “асрлардай” туюлади. Меъёридаги пауза 30, 40 сония давом этади. Шундай бўлса ҳам психолог соатига қараб, пауза қанча давом этишини машқ қилиб олиши тавсия этилади.

Консультатив суҳбатни олиб бориш технологияси хусусидаги мулоҳазаларни анча давом эттириш мумкин. Шу билан бирга ҳар бир малакали мутахассиснинг турли мижозлар билан ишлашдаги ўзига хос усул ва услублари борлигини ҳам эсдан чиқармаслик лозим. Ушбу бўлимни яқунлар эканмиз яна бир бор таъкидламоқчимиз: юқорида айтиб ўтилган усулларни яхши ўзлаштириш учун малакали мутахассис назорати остида маълум муддат фаолият олиб бориш зарур. Шундагина психолог ўзини чеккадан кузатиши ва зарур хислатларни шакллантириб бориши мумкин.

1. Yalom I.D. The theory and practice of group psychotherapy. N.Y., 1975.

V БОБ. ОТА-ОНА ВА ВОЯГА ЕТГАН ФАРЗАНДЛАР МУНОСАБАТЛАРИ ЮЗАСИДАН ПСИХОЛОГИК КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕРИШ

1. Ота-оналарнинг фарзандлари тарбияси борасидаги шикоятлари

Психологик консультация амалиётида энг кўп тўқнаш келиш мумкин бўлган масалалардан бири – ота-оналарнинг вояга етган фарзандлари билан бўладиган муносабатларига доир муаммолар. Одатда бундай муаммо билан кўпинча она мурожаат қилади, бироқ ота-она, баъзан отанинг ўзи ёрдам сўрайдиган ҳолатлар ҳам учрайди. Шу билан бирга улар кўп ҳолларда мутахассисдан ўзларининг ташрифи фарзандлари учун сир бўлиб қолишини илтимос қиладилар. Бу эса суҳбат бошидан оқ психолог муаммони ҳал этиш учун “иштирок этаётганлар” кучидан – ота-онадан фойдаланишга эътиборини қаратиши лозимлигини англатади; чунки “айбланаётган томон” – фарзандларни қабулга чақириш ва муаммога улар нуқтаи назаридан баҳо беришнинг имкони бўлмайди.

Мазкур китобда фақат катта ёшдаги мижозлар билан ишлаш тўғрисида сўз боргани, юқорида таъкидланганидек, болалар психологиясининг муайян хусусиятларини таҳлил қилиш назарда тутилмагани учун ота-она ҳамда 16 ёшдан ўтган, яъни ўсмирлик даври муаммолари ортда қолган фарзандлар ўртасидаги муносабатлар таҳлил қилинишини таъкидламоқчимиз.

Ота-оналарнинг фарзандлари борасидаги шикоятларини шартли равишда тўрт гуруҳга бўлиш мумкин (албатта, мазкур шикоятлар бир-бирини инкор қиладиган эмас, балки тақозо этадиган муаммолар билан боғлиқ бўлади):

1. Фарзандлар билан алоқа, мулоқотнинг йўқлиги: уларнинг қандай яшаётганларини, қизиқишлари, интилишларини билмаслик, болалари билан “очиқ” гаплашмаслик, ота (она) сифатида бегоналигини ҳис этиш ва ҳ.к. Бундай муаммоларга эга мижозлар учун фарзандлари тўғрисидаги қуйидаги фикр-мулоҳазалар хос бўлади: “Мен уни умуман тушунмайман”, “Мен унинг қаерларда бўлиши, дўстлари хусусида ҳеч нарса билмайман”, “У менга ўзи ҳақида ҳеч нарса демайди, менга ишончсизлик билан қарайди” ва ш.к.

2. Фарзандларнинг ота-онага нисбатан ҳурматсизларча, кескин муносабати; арзимаган сабаблар билан доимий низога бориши, жанжаллашиши. Бундай ҳолга “У доим менга кўполлик қилади, мен билан ҳисоблашмайди, менга бирор нарсада кўмаклашмайди, ёрдам бермайди” қабалидаги шикоятлар хосдир.

3. Ота-онанинг ўз назарларида фарзандлари рисоладагидай, лозим бўлгани каби яшамаётганлари учун улар тақдирдан хавотирланиши. Бундай пайтларда ота-она болаларини омадсиз, бахтсиз, калавасининг учини йўқотган, ёлғиз деб ҳисоблашади ва шу ҳолат психологга мурожаат учун асос бўлади. Шикоятлар қуйидагича ифодаланиши мумкин: “Қизимнинг куёвим билан муносабатлари жуда ёмон, мен улар оилавий ҳаётининг бир маромга тушиши учун бажонидил ёрдам берган бўлардим, бироқ буни қандай амалга оширишни билмайман”, “Ўғлим уч йил ўқиган институтни ташлаб кетди” ёки “Қизимнинг ёши ўтиб боряпти, бироқ келаётган совчиларга доим рад жавобини беради”.

4. Фарзандларнинг ноқобиллиги, хулқ оғишлари, турли деструктив таъсирларга тушганлиги билан боғлиқ шикоятлари: “Ўғлимни ичкиликдан қайтаролмаяпман, нима қилишим керак?”, “Фарзандим кейинги пайтларда гиёҳванд моддалар қабул қиляпти”, “Боламни диний мутаассиблар таъсиридан қутқаришимда ёрдам беринг”, “Ўғлим ўғри, безорилар тўдасига қўшилган” ёки “Қизимнинг ахлоқи, ўйин-кулгига мойиллиги менга ёқмаяпти” ва ҳ.к.

Албатта, мижознинг шикояти қандай кўринишда бўлишидан қатъи назар, психологнинг илк қиладиган иши – муаммо хусусиятини, ота-она шикоятининг ҳақиқатга қай даражада мос келишини аниқлаш, унга ўз ташхисини қўйиш. Бунинг учун энг тўғри йўл масала борасида кўпроқ маълумотларни йиғиш ҳисобланади. Аксарият ҳолларда психолог қабулига келган ота-она суҳбатлашишни яхши кўрадиган, ўз тарихини бажонидил, қўшимча саволларсиз гапириб беришга тайёр кишилар бўлиб чиқади.

Шундай бўлса-да, психолог конкрет вазиятлар тўғрисида аниқ маълумотлар олиш учун муайян саволлар бериши лозим. Саволлар ота-она ва фарзанд муносабатлари ривож, бир-бирлари билан гаплашгандаги суҳбат мавзулари, низо келиб чиқиш сабаблари, ташвиш ва хавотирланиш учун айнан нима сабаб бўлаётгани билан боғлиқ бўлиши тавсия этилади. Тахмин ва фаразларни шакллантириш ҳамда илгари суриш, аниқ психологик ташхисни қўйиш учун асос бўладиган муҳим жиҳатлар қуйидагилардир:

а) ота-онанинг бола тўғрисидаги ташвиш, хавотири қанчалик жиддийлиги, бошқача айтганда боланинг “рисоладаги” инсон эканлигини аниқлаштириб олиш. Яъни, ҳақиқатан ҳам омадсизлик ва қийинчиликлари, ғалатилиги ёки хулқдаги оғишлар боланинг ота-она нуқтаи назаридан фарқ қилувчи дунёқараши, қадриятлари, мустақилликка интилиши билан боғлиқми ёхуд унда ростдан ҳам психик, ижтимоий оғишларга алоқадор жиҳатлар мавжудми?

б) ота-онанинг болага нисбатан муносабати характерини, консультация учун мурожаатнинг асл сабабини ойдинлаштириш: келишдан мақсад шахсий муаммоларми ёки фарзанди тақдири учун қайғуришми; боласига ёрдам беришга интилишми ёки ўзидаги қўрқув ва исталмаган, нохуш ҳиссиётлардан фориг бўлишга ҳаракат қилишми?

Кўп ҳолларда мурожаатнинг асл сабабида ҳар иккала мақсад кўзда тутилган бўлади. Зеро, ота-онадаги адекват бўлмаган хатти-ҳаракат, позициянинг ноаниқлиги фарзандлари хатти-ҳаракатлари ва тақдирида қийинчилик, муаммолар пайдо бўлишига олиб келади. Бироқ, ҳар ҳолда ёрдам сўраб мурожаат қилган шахс ота-она бўлганлиги сабабли психолог асосий диққат-этиборини мижозларнинг шахсий муаммоларига қаратиши, уларнинг фарзанди учун ташвишланиши қанчалик мақсадга мувофиқ эканлигини аниқлаштириши; негатив, салбий ҳис-туйғу ва кечинмаларини бартараф этишларига кўмаклашиши лозим.

2. Ота-онанинг фарзандига нисбатан позициясини коррекциялаш

Ота-онанинг қўрқув ва кечинмалари, фарзанди билан алоқаси йўқлиги борасидаги шикоятлари замирида (юқоридаги биринчи ва иккинчи рақамли шикоят) зурриётига нисбатан гипердоминант, васийлик кўринишидаги муносабат, боланинг ҳар қандай эҳтиёжини ҳисобга олмай консультация, буйруқ бериш, бошқаришга интилиши намоён бўлмоқда. Бундай вазиятда шикоят учун асос бўлган бола хулқ-атвори хусусиятларига эътиборсизлик, дағаллик, қўрслик, мустақилликка интилиш, дамдузлик, васийларча муносабатдан қочиш киради. Мазкур жиҳатга эга, яъни фарзандига ёш бола сингари муносабатда бўладиган ота-оналар учун ўз доминантлигини сезмаслик ёки бу ҳолатга табиий қараш хусусияти хосдир ва улар буни “Мен ахир унга фақат яхшилик истайман”, “Бундай вазиятларда қандай йўл тутишни унга нисбатан яхшироқ биламан” дея изоҳлайдилар.

Мижознинг ноадекватлиги, ўз хулқ-атвори, хатти-ҳаракатини танқидсиз баҳолаши психологдан суҳбат жараёнида эҳтиёткороналик билан ҳаракатда бўлишни талаб этади. Тескари алоқа, инсон хулқ-атворини баҳолаш муайян талқинни исботловчи далил ва маълумотлар йиғилгандан кейингина ифодаланиши мумкин. Ўта кучли даражада ифодаланган васийлик хусусиятига эга ота-оналар билан ишлашда улар ўз болаларига кўядиган талабларни ойдинлаштириб олиш фойдадан холи бўлмади.

Ўта кучли даражада ифодаланган васийлик шароитида ота-она фарзандларига деярли ҳар кун қўядиган талаблари борки, айнан шулар низо ва жанжаллар келиб чиқишининг бош сабабчисидир. Бундай талаблар вояга етган фарзандлар олдида турган муайян ижтимоий вазифалар (“Институтга киришга қачон тайёрланасан”, “Сен тенгилар аллақачон диссертациясини ҳимоя қилиб бўлди”) ёки кундалик юмушлар (“Болани эркататма”, “Телефонда кўп гаплашма”, “Нимага доим кечикиб юрасан?”, “Идишларни дарров ювиб қўй”) билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Баъзан ота-онанинг фарзандларига қўядиган талабларини эшитиб, психологда ҳайрат, таажжуб ҳисси пайдо бўлиши мумкин: бу талаблар ўзи кимга тегишли, умуман бола неча ёшда? Чунки ота-она 10, 11 ёшли гўдак тўғрисида гапираётгандек (аслида шу ёшдаги болаларга ҳам ўшандай муносабатда бўлиш хато бўлса-да) фикр юриштилади.

Ваҳоланки, ота-она шикоят қилаётган фарзандларининг кўпчилиги кап-катта одам ҳисобланишади! Шу вазиятнинг ўзиёқ кўпинча ота-она позициясининг нотўғри эканлигидан далолат беради. Мижоздан “Фарзандингизга бу гапларни айтишдан мақсад нима?” деб сўралганида номувофиқлик янада кўпроқ намоён бўлиши эҳтимоли бор. Ота-она “Мен уни зарур нарсаларни бажаришга ўргатмоқчиман” ёки “Унга эслатиб турмаса, ёдидан кўтарилиб кетиб қолади” деб жавоб беришади.

Бундай жавоблар ортида: а) ўзининг барча нарсани, нимани ва қандай бажаришни биладиган, хатога йўл қўймайдиган ягона одам, ўргатувчи эканлиги хусусидаги тасаввур; б) фарзандини тарбиялаш, мажбурлаш, унга тушунтириш, уқтириш ва ҳ.к. зарурияти мавжудлиги борасидаги ишонч; в) фарзанди имкониятлари ва қобилиятини паст даражада баҳолаш, унинг бирор нарсани бажара олишига ишонмаслик ҳисси ётибди. Бундай вазиятларда психологнинг вазифаси фарзандга нисбатан ота-она позицияси нотўғри эканлигини англатиш, шунингдек иложи бўлса уни бошқа хулқ-атвор паттерни билан алмаштирилишига кўмаклашидир.

Бироқ шу ўринда яна бир муҳим қадамни қўйиш лозим. Бу ота-она (ўта кучли даражада ифодаланган васийлик) ва фарзанд (қўрслик, ҳурматсизлик, “ичимдагини топ” қабилдаги муомала) хулқ-атвори хусусиятлари ўртасидаги ўзаро боғлиқликни кўрсатиб беришдир. Сўхбат жараёнида консультант ота-онанинг айтган фикрлари ва фарзанд реакцияси орасидаги алоқани тушунтириши мумкин. Буни ота-она ҳикоясидан кейин, фарзанднинг тажовузкор ёки таҳқиромуз

муносабати уларга нисбатан шак-шубҳасиз намоён бўлиши мумкин бўлган айрим вазиятли ҳолатларда қилган маъқул. Яна бир муҳим ахборот манбаи – фарзанднинг ота-онага берган баҳоси бўлиб, баъзан ота-онанинг ўзи уни психологга айтади. Бу маълумотни олиш учун “Ўғлингиз (қизингиз) Сизнинг ҳаракатларингизни қандай баҳолайди, Сиз ҳақингизда қандай фикрда?” деган саволни бериш керак. “Билмайман”, “Ҳеч нарса” деган жавоблар билан қониқиш тўғри келмайди. Бунда бироз қатъиятни намоён қилиш зарар қилмайди. “Хўш, жанжаллашиб, тортишиб қолганларингизда у Сизга нима дейди?” қабилидаги савол ўта қимматли маълумотларни бериши эҳтимоли бор. (“У менга қичқириб кетади”, “Ҳеч нарсани тушунмайсиз, жонимга тегди, нега менга ёпишиб олдингиз? дейди”, “Уйдан кетиб қолиши билан пўписа қилади” ва ҳ.к. жавоблар). Яъни, фарзандга ота-онанинг айтаётганлари нафақат ёқмади, балки ўта нохуш ва салбий, негатив тарзда идрок этилади, баҳоланади.

Ўта кучли даражада ифодаланган васийлик механизмларини очишга ёрдам берадиган яна бир ахборот манбаи – ота-онанинг нега айнан шу пайтда психологга мурожаат қилганини аниқлаштиришдир. Фарзанд билан муносабатларнинг ташвишланадиган даражага етишига сабаб бўлган жиҳатлар ойдинлаштирилиши лозим. Баъзан муносабатлар кескинлашувига боланинг вояга етиб, табиий равишда ота-она назоратидан четга чиқиши, айрим пайтларда вазият ёхуд бола ҳаётида содир бўлган янгиликлар (ўғил армиядан келган, уйланган, институтга кирган ва ш.к.) ёки ота-она турмушидаги ўзгаришлар (нафақага чиқиш, баъзан ажрашиш) сабаб бўлади. Фарзанднинг ўзи ҳам ўзгариб қолган бўлиши мумкин: у ёмон ўқий бошлади, ота-онаси ёқтирмайдиган нарсаларга қизиқиши кучайди, сир яшира бошлади, ёмон хулқли ўртоқлари пайдо бўлди. Қуйида ушбу вазиятларга доир бир мисолни келтирамиз.

Психологга ёрдам сўраб, бир аёл мурожаат қилган. Унга кўра, қизи онаси билан гаплашишдан қочади, уйга кеч қайтади, қўполлик қилади, сўралган нарсани бажаришдан бош тортади. Онасининг айтишича, илғари қизи гапга қулоқ соладиган, итоаткор, мўмин-қобил фарзанд бўлган, бироқ кейинги пайтларда ўзгариб қолган. Аёл фарзанди яхши ўқиганига қарамай, бу йил институтга кириш учун тест синовларидан ўта олмаганини билдирди. Шундан сўнгра ота-онаси уни бир илмий-текшириш институтида ишлайдиган танишлари орқали ўша муассасага лаборант қилиб жойлаштиришган. Ишхонадагилари ундан шикоят қилишмаса ҳам қизнинг уйдагилари билан муносабатлари ёмон томонга кескин ўзгарган.

Аёл билан батафсил суҳбат қилиш натижасида аниқландики, қиз умрида биринчи марта мустақиллик, қатъиятни намоён қилиб, ота-онаси тавсия қилган олий таълим муассасасига эмас, ўзи танлаган институтга ҳужжатларини топширган ва синовлардан ўта олмаган. Онаси ҳанузгача бунинг учун фарзандини кечира олмас ва деярли ҳар куни ота-онага қулоқ солиш кераклигини унга уқтирар экан. Бундан ташқари қиз ишлаётган жой ҳам ота-она танлаган олий таълим муассасаси йўналишидаги илмий-тадқиқот институти бўлиб, фарзандларини ҳар куни ўзлари хоҳлаган йўналишга ҳужжат топшириш учун тайёргарлик кўришга мажбурлашар, боз устига, ўзининг қўлидан ҳеч иш келмаслигини, ота-она ва оилани шарманда қилганлигини таъкидлашдан чарчамас эканлар.

Баъзан фарзанднинг кескин хатти-ҳаракатлари айнан ота-она позицияси низо чиқиши учун асос бўлганлигини кўрсатади: “Энди Сизларга ўз муаммоларим тўғрисида ҳеч нарса демайман, чунки Сизлар ҳамма нарсани менга қарши қўллайсизлар”, “Яна бир марта шундай десаларинг, уйдан кетиб қоламан”, “Доим таъна эшитавериш жонимга тегди”. Бу мулоҳазаларни эшитгандан сўнг мижозга шундай саволни бериш мумкин: “Ҳақиқатан ҳам, нега Сиз фарзандингизни ҳадеб тергайверасиз?” ёки “Қизингиз ҳамма нарсани унга қарши қўллаш деганда нимани назарда тутмоқда?” Шу саволларнинг ўзи хатти-ҳаракатлари, қилаётган ишлари танқид қилишга арзийдиган эканлигини ота-она фаҳмлашига етади. Албатта, шундан кейин “Мен бошқа нима ҳам қила олардим?” дея ўзини оқлашдан бошқа илож йўқ, лекин далил далилликча қолади.

Ўз позициясини ўта кучли даражада ифодаланган васийлик тарзида баҳолаш бундай кўринишдаги суҳбатлар жараёнидаги туб бурилишдир. Бу билан муаммо ҳал бўлди, дейиш қийин; бунинг учун мижоз билан биргаликда юқорида зикр этилган камида уч жиҳатга эътибор қаратиш зарур: онанинг фарзандга нисбатан позицияси, кундалик хулқ-атвори тактикаси, фарзанди тўғрисидаги тасаввури.

Энг аввало, ота-онанинг барча нарсани биладиган шахс сифатидаги позицияси қанчалик мақсадга мувофиқ ва тўғри эканлиги шубҳа остига олинади. Шундан сўнг йигирма, ўттиз, баъзан қирққа кирган “бола”га ҳар кун панд-насихат қилишнинг қай даражада самарадорлиги хусусида мулоҳаза юритилади. Баъзан мижозга шундай савол берса бўлади: “Сиз фарзандингизга нисбатан худди шундай йўл тутиш тўғри эканлигига аминмисиз?” ёки “Агар айтаётган фикрларингиз ва ҳаракатларингиз тўғри бўлса фарзандингиз нега қулоқ солмаяпти?”

Ота-она ва фарзанд ўртасида шахслараро муносабатларга доир муаммолар юзага келишига сабаб – уларнинг дунёқарашлари, қадриятлари, ҳаёт ҳақидаги тасаввурлари ҳар хил эканлигида. Ота-она ҳам, фарзанд ҳам ўзининг ҳақлигига қаттиқ ишонади ва бу ишончига путур етиши, дарз кетиши оғриқли қабул қилинади. Ўта кучли даражада ифодаланган васийлик хусусиятига эга ота-оналар билан ишлашда улар нуқтаи назарининг тўғри ёки нотўғрилигини муҳокама қилиш ўринли эмас; бунинг деярли иложи ҳам йўқ, чунки кўпинча ундай кишилар ҳаётининг принципларининг қандайлигини тушуниш ҳиссидан маҳрум бўладилар. Шунинг учун улар хатти-ҳаракатларининг тўғрилигига шубҳа билдирган ҳолда хулқ-атвор таҳлилига, яъни фарзандлари билан ихтилофнинг асл сабабини ўрганишга ўтиш лозим.

Шу билан бирга ёш-психологик хусусият нуқтаи назаридан ёшларга максимализм ва нигилизм, радикализм ва бетоқатлик, бетакаллуфлик, гуруҳбозликка интилиш сифатлари хос бўлгани сабабли улар орасида аксилжтимой фаолликнинг юзага келишидан эҳтиёт бўлиш зарурлигини ҳам таъкидламоқчимиз.

Шу ўринда нигилизм тўғрисида таъриф бериб ўтиш мақсадга мувофиқ. Нигилизм (лотинча nihil — ҳеч нарса) дунёқарашга хос позиция бўлиб, инсон моҳиятини, унинг аҳамиятини инкор қилишда, барча томонидан эътироф этилган ахлоқий, маънавий ва маданий қадриятларни, ҳар қандай нуфузли инсонларни тан олмасликда намоён бўлади.

(Эрих Фромм нигилизмга инсонга хос бўлган психологик ҳимоя механизmlаридан бири, деб таъриф беради.¹ У шахснинг асосий муаммоси инкор этилиш ва ўзини намоён қилиш ҳисси орасидаги кураш, деб ҳисоблайди. Фроммнинг таъкидлашича, инсон шахсининг ривожланиши икки асосий йўналиш: озодликка интилиш ва бегоналашув доирасида амалга ошади. Инсон “озодлик” кўламини кенгайтириш орқали такомиллашувга кўпроқ мойил бўлса-да, барчанинг ҳам бу йўлдан юришга тўла қурби етмайди. Чунки, турли салбий ҳиссийёт ва ҳолатларни енгиб ўта олмаслик инсоннинг бегоналашувига олиб келади ва шахс ўз “Мен”ини йўқотади. Натижада “озодликдан қочиш” деб номланган ҳимоя механизми юзага келади. Ушбу ҳимоя механизмига мазохизм ва садизм, деструктивлик, нигилизм, автоматлашган конформизм сингари ҳолатлар хосдир).

1. Фромм, Эрих Зелигманн. Анатомия человеческой деструктивности = Anatomie der Menschlichen Destruktivitat (1973) / Перевод П. С. Гуревич. — Москва: АСТ, Хранитель, Мидгард, 2007. — 624 с. — (Золотой фонд мировой классики. Философия. Психология. История).

Ота-она ва фарзанд муносабатлари қандай бўлиши, қай йўналишларда ривожлантирилиши зарурлиги турли йўналишлар бўйича муҳокама қилинади. Бунда, хусусан: 1) салбий мисол ва мулоҳазаларга асосланган бевосита таъсирнинг самарасизлиги; 2) ота-она хатти-ҳаракати фарзанд томонидан босим ўтказиш тарзида қабул қилиниши ва қаршилик кўрсатиш истагининг кучайишига олиб келиши, яъни натижа кутилганига бутунлай тескари бўлиши; 3) босим ва назоратнинг фақат бир нарса – фарзанд билан муносабатларнинг ёмонлашуви ва психологга мурожаат этишга олиб келиши таҳлил этилади. Ёмон муносабатлар шароитида эса бирор нарсани тушунтириш, бажаришга кўндириш, мажбурлашнинг деярли имкони йўқдир.

Бундай кўринишдаги назорат самарасизлигини таъкидлай туриб, ҳеч қачон ота-онанинг фарзандига нисбатан муносабатини, уни қандай идрок этиши ва қабул қилишини назардан қочирмаслик керак. Бусиз миждознинг асосий муаммоси бартараф этилмайди – фарзанд билан муносабатлар йўлга қўйилмайди.

3. Ота-онанинг фарзандга нисбатан муносабатини коррекциялаш

Ушбу масалани муҳокама қилишга киришиш қийин эмас, чунки суҳбат давомида “У менсиз ҳеч нарсани амалга ошира олмайди”, “Фарзандим буни тушунмайди” мазмунидаги мулоҳазалар анча-мунча билдирилган бўлади. Бу ота-онанинг фарзандига нисбатан ишончсизлигидан дарак бериб, мустақилликни намоён қилиш, во-яга етган инсон сифатида кўринишга бўлган интилишларини паст даражада баҳолашини билдиради. Албатта, ота-она учун фарзанд доим ёш бола эканлиги борасида баҳслашувчи кишилар ҳар доим топилади. Бироқ бу ерда қандай бола бўлиш тўғрисида гап кетяпти: севимли, қадрли, аҳамиятли инсонми ёки ҳимоясиз, ожиз, ношуд фарзандми? Фарзандининг тақдири тўғрисида қайғуриш билан ҳар қадамда боласини назорат қилиш ва бу билан уни тинч яшашга қўймаслик бошқа-бошқа тушунчадир. Бу мураккаб ва нозик мавзунини муҳокама қилишнинг вариант, йўлларида бири гуманистик психология йўналишида, хусусан К.Роджерс томонидан таклиф қилинган нуқтаи назардир.¹

Инсонга тенг кўриб муомала қилингандагина ўз кучига нисбатан

1 Rogers C. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships in the client centered framework // Psychology: A study of a science. 1959. № 3.

ишонч ҳосил бўлади ва шунда у вояга етган, мустақил шахс сифатида ҳаракат қилади, фикрлайди. Бошқаларнинг шахс имкониятлари тўғрисида шубҳаланишлари, хусусан васийликнинг юқори даражада намоён этилиши (ахир васийликка ожиз одамлар муҳтож бўладилар) инсонда кучига нисбатан ишончнинг сўниши, суст, ҳимоясиз одам сифатида шаклланишига сабаб бўлади.

Қанчалик ғалати туюлмасин, ҳозирги вақтда кўпчилик ота-оналар фарзандлари имкониятларига ишонч билдиришни ўйлаб ҳам кўрмайдилар, бу уларга кутилмаган янгиликдек туюлади. Бундан ташқари, зурриётига нисбатан маълум маънода ишончсизлик ҳам кузатилади: “Болам жуда бўш”, “Унинг бу ишни эплашига ишонмайман”. Албатта, бирор киши хусусида бошқалар ҳаддан ташқари қайғурса, унинг мустақил бирор иш бажаришини қўллаб-қувватламаса, ўша одам зиммасидан ҳам масъулият соқит бўлади. Шунинг учун боланинг ношуд одам сифатида вояга етишида энг асосий айбдор, аввало ота-она ҳисобланади. Бундан келиб чиқадики, қайта тарбиялашни ота-она ўзларидан бошлаганлари маъқул экан.

Ота-она учун бола билан муносабатларида васийликнинг ўта кучли даражада ифодаланиши нималарда намоён бўлишини билиш аҳамиятлидир. Уларни фарзандига нисбатан хайрихоҳлиги нега тескари натижа бераётганининг сабаби, қандай қилиб назорат қилмаслик, кўрсатма, буйруқ, йўл-йўриқ бермаслик мумкинлиги қизиқтиради.

Қабулнинг бу босқичида мижоз билан нафақат суҳбат олиб борилади, балки унинг вояга етган инсон – ўз фарзанди билан бўладиган муносабатларини янги ўзанга буриш билан боғлиқ муаммоларни ҳал этишга ҳам тўғри келади. Бу ишни амалга ошириш осон эмас, чунки васийликни юқори даражада намоён этадиган ота-она ўз назорати, кўрсатма ва тергашлари бўлмаганда фарзанди ёмон одам бўлиб вояга етишига кўр-кўрона қаттиқ ишонади. Шунинг учун ота-онанинг мантиқли ва долзарб кўринган талаблари ҳам психолог билан биргаликда муҳокама қилиб олинishi керак. Консултант суҳбат давомида ота-она назорати фарзанд учун оиладан ташқаридаги ҳаётида унчалик аҳамият касб этмаса-да, барибир ота-она билан биргаликдаги ҳаётининг ажралмас таркибий қисми бўлиб қолганлигини тушунтириши керак. Психолог ота-онани уларнинг хулқи ва хатти-ҳаракати ўзгаргани билан фарзанд хулқи дарҳол бошқача бўлиб қолмаслигини англашга тайёрлаши лозим. Аксинча, узоқ йиллар назорат остида бўлиб келган шахс бу назорат йўқолгач, ўзини мустақил ҳис этиб, барча ишларни фаол бажаравермайди, балки довдираб, янада муте,

қарам, тобе инсонга айланиши мумкин. Бироқ ота-она фарзандининг мустақил инсон бўлишини хоҳлар экан, бу босқич ҳам босиб ўтилиши зарур. Инсоннинг боласига ёрдами буйруқ, кўрсатма билан эмас, консультация, қўллаб-қувватлаш, далда билан амалга оширилиши зарур.

Консультация жараёни ўта муваффақиятли ўтган ҳолда ҳам ота-она зоҳиран бунин билдирмаслиги мумкинлигини назардан қочирмаслик керак. Муомала, муносабатда ижобий ўзгаришлар бўлганлигини энг биринчи бўлиб фарзанд пайқайди. Ва умуман, психолог суҳбат жараёнида ота-она ва фарзанд ўртасидаги муносабатларни бир маромга солиш учун муайян тактик қадамларни қўйиши талаб этилади. Қуйида қўлланиши мумкин эҳтимолий тактикалардан мисоллар келтирамиз.

3.1. Ишонч билдириш

Ушбу усул фарзанд ва ота-она муносабатларида низо ва жанжалларга сабаб бўлувчи, аниқ ифодаланган бир қатор тўсиқ, нифоқ ҳамда зиддиятлар учраганда ўринлидир. Мисол учун, она ўғлидан олий таълим муассасасидаги ўқишини ташламаслигини, қизидан ўзига ёқмайдиган, турли хил шубҳали ва ишончсиз туюлган кишилар билан муомала қилмаслигини талаб қилиб келган, дейлик. Шундай ҳолларда ишонч билдириш ота-она томонидан узоқ вақт давомида амалда бўлиб келган тақиқни очик, ошкора бекор қилиш (капитуляция)да ифодаланади: “Мен ўйлаб-ўйлаб, ўқишни ташлаш-ташламаслик ўзингнинг шахсий ишинг деган қарорга келдим. Ахир ҳар ҳолда сен вояга етган инсонсан, муаммо, масалаларингни мустақил ҳал эта оласан. Бу борада ортиқ сенга гапирмайман” ёки “Бу одамлар сенинг дўстларинг, уларни менга қараганда яхшироқ биласан, майли, учрашиш-учрашмаслик – ўзингнинг ихтиёрингда”. Бирор жойга бориш, уйга кеч келиш ва ҳ.к. ҳолатларга қўйилган тақиқларни бекор қилиш ҳам ишонч билдиришга киради. Фақат бунда ишонч билдириш ота-она томонидан қилинаётган марҳамат ёки “Э, нима қилсанг ўзинг биласан” деб қўл силташга ўхшаб кетмаслиги муҳимдир. Бу айнан фарзандига ишонччи намоён этиш, унинг инсонлар ва воқеа-ҳодисалар ҳақидаги нуқтаи назарини ҳурмат қилишда ифодаланиши лозим. Албатта, ишонч билдириш ота-она бир қарорга келганидан кейин яна уни ўзгартирмаслигини талаб қилади, бироқ бу жиҳат мижознинг ўзига ҳам кўпинча аён бўлади.

3.2. Ҳиссиёт ва кечинмалар тўғрисида суҳбат

Ҳиссиёт ва кечинмалар тўғрисида суҳбат олиб боришнинг мураккаблиги шунда ҳам кўринадики, ота-она фарзандига нисбатан ҳиссиётларини баён этишдан олдин ўзи улар тўғрисида маълум бир хулоса қилиши керак. Бунинг учун ўта кучли даражада ифодаланадиган васийлик замирида нима ётиши борасида психолог томонидан ота-онага тушунча берилиши мақсадга мувофиқдир. Бунда ота-она ҳис-туйғуларини психоанализ нуқтаи назаридан таҳлил қилишнинг ҳожати йўқ, шунинг учун “Нега Сиз фарзандингизни бунча назорат қиласиз?” дея савол бериш ва илк жавоб билан қаноатланиш тавсия этилади. Жуда кўп ҳолларда жавоб “Мен унинг тақдиридан хавотирланаман”, “Мен унинг учун ташвишланаман” кўринишида бўлади. Теран психология нуқтаи назаридан мазкур жавоб тўлиқ эмас. Бу ерда барча ота-онанинг барча инсонларга хос ўзгаларни назорат қилиш ва бошқариш эҳтиёжи, ўзининг аҳамиятлилигини таъкидлаш, ёлғизликдан қўрқиш ва ҳоказо муаммолари намоён бўлаётгани хусусида мулоҳаза юритиш мумкин бўларди ва кўзда тутилган ўзгаришларни амалга оширишда балки ушбу фикр-мулоҳазалар муҳим ўрин тутар. Бироқ психологик консультациянинг вақт, шакл билан боғлиқ ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда юқоридаги масалалар муҳокама этилиши шарт эмас. Шунинг учун, бизнинг фикримизча, чуқур, теран таҳлилни бошлаб қўйиб, уни самарасиз яқунлашдан кўра, яхшиси ота-онадаги фарзандни назорат қилиш эҳтиёжи ва унинг учун хавотирланиш, ташвишланиш ҳисси ўрнини босадиган тегишли хулқ-атвор кўникмаларини шакллантирган маъқулроқдир. Ота-онада таркиб топтириладиган бундай муҳим ўзгаришларга фарзандини ортиқ даражада назорат қилишга сабаб бўлган ўз ҳис-туйғуларини таҳлил қилиш кўникмаларини кўрсатиш мумкин. Бу бир қараганда жуда осон кўринади. Яъни, гўё мижоз “Институтни ташлашни хаёлингга ҳам келтирма” дейишнинг ўрнига “Ўғлим, агар ўқишни ташласанг ҳаётинг барбод бўлишидан қўрқаман. Менга бир пайтлар диссертация ёқлашни таклиф қилишган эди, бироқ мен ҳамма нарсани ташлаб турмушга чиққандим. Ҳозир бу қилмишимдан қаттиқ афсусдаман. Сенинг ҳам ҳаётингда шу ҳол такрорланишини истамайман” дейиши зарур.

Юқоридаги мисолдан фарқи унчалик катта бўлмаса-да, мижозларга “Мен ҳис қиляпманки,....” жумласини яқунлаш жуда қийин туюлади. Ваҳоланки, ҳис-туйғуларини ифодалаш муаммоли вазиятни ҳал этиш учун катта аҳамиятга эга, чунки инсонлар ўз ҳиссиётларини

бировадларга билдирмаганларидек, бошқаларнинг ҳам туйғуларини тушунмайдилар ёхуд бутунлай бошқача – “У менга қарама-қарши иш қиляпти”, “У ҳеч нарсани тушунмайди” тарзида талқин қиладилар. Бироқ инсон ҳис-туйғуларини бировга (бизнинг мисолимизда эса ўз фарзандига) маълум қилса, фарзандининг ҳам кечинмалари билан танишиш имконига эга бўлиши мумкин, бунинг натижасида эҳтимол, боласини бўлар-бўлмасга назорат қилиш, тергашдан воз кечади (яъни, фарзанди унчалик ландавур эмасдек туюлади, назарида қизининг ҳам ўртоқлари ёмон одамларга ўхшамайди ва ҳ.к.).

Мижоз билан суҳбатлашиш жараёнида психолог ҳиссиётлар муаммосини муҳокама қилибгина қолмасдан, уларни бошқалар билан баҳам кўришнинг аҳамияти тўғрисида сўзлаши ва туйғуларни намён кўришга имкон бериши ҳам мақсадга мувофиқ. Масалан, мижозга рўпарасидаги стулда ўтирган ўғли ёки қизини тасаввур қилиб, фарзанди билан ҳар кун давом этаётган низолар орқали нималарни ҳис этаётганини унга гапириб бериш таклиф этилади (“бўш стул” техникаси). Бу мақсадда фойдаланиладиган гештальт-терапия усуллари албатта мижознинг нимани, қандай гапиришни исташи, бунда қандай қийинчиликларни ҳис этганини муҳокама қилиш билан боғлиқ бўлиши зарур.

4. Ўзаро ишонч руҳидаги суҳбатни ташкиллаштириш

Муносабатларни ўзгартириш – анча мураккаб жараён, шунинг учун ота-она ва фарзанд ўртасидаги ўзаро ишончга асосланган суҳбатни ташкиллаштиришга эътибор қаратиш керак. Бундай суҳбатдан мақсад – асосида фарзандга нисбатан меҳр-муҳаббат, хавотир ётувчи ҳис-туйғу, кечинмаларини баён этиш орқали қиз ёки ўғилга муносабат ўзгарганлигини кўрсатиш, илгаригига қараганда анча юқори, бошқача даражадаги муомалани намойиш этиш. Ота-она учун ҳам, фарзанд учун ҳам “гуноҳлари учун тавба” қилиш имкони мавжуд бундай суҳбатлар уларнинг бир-бирига нисбатан гина-кудуратлардан халос бўлаётгани ва муносабатларида янги давр бошланаётганидан дарак беради.

Шу муносабат билан консультациянинг муҳим қоидаларидан бирига эътибор берилиши зарурлигини таъкидламоқчимиз. Агар бирор воқеа мижоз ҳаётида содир бўлиши мақсадга мувофиқ ҳисобланса, бу воқеани максимал даражада муҳокама қилиш, баъзан эса суҳбат жараёнида уни амалга ошириш вақтини белгилаш ҳам даркор. Конкрет муҳокама – бу, воқеа, тадбир ўтадиган жой, вақт ҳамда шу би-

лан боғлиқ турли икир-чикирлар тўғрисида батафсил фикрлашиб олиш ҳисобланади. Бундай ипидан-игнасигача муфассаллик режани амалга ошириш чоғида турли тўсиқларга дуч келмаслик учундир, чунки юзаки муҳоамада кўп нарса эътибордан четда қолиб кетиши мумкин, ишга киришганда эса режалаштириш билан боғлиқ камчиликлар қалқиб чиқиб қолади. Мисол учун, дейлик, мижоз ўғли билан гаплашиб олишга аҳд қилди. Бироқ ўғил уйга ишдан жуда кеч, яъни ота-она ухлаб қолган пайтда қайтади, дам олиш кунлари эса ота-она шаҳардан чеккадаги дала ҳовлига чиқиб кетишади. Шунинг учун қисқа давом этмайдиган, осойишта суҳбатни ташкиллаштиришда ҳар икки томон учун маъқул вақт танланиши лозим. Ушбу вазиятда “ғоя муаллифи” сифатида намоён бўлувчи психолог маълум даражада мазкур муаммонинг ҳал этилишига ўз ҳиссасини қўшиши мумкин. Биринчидан, бирор қарор узил-кесил қабул қилингандан сўнг уни бажармаслик қийин, иккинчидан, мабодо бажарилмаса, бунинг таҳлили мутахассисга ота-она ва фарзанд ўртасидаги иштилоф, келишмовчиликнинг сабабларини яхшироқ тушуниш учун имкон яратади. Бизнинг мисолимизда, ўзаро ишонч руҳидаги суҳбатни ташкиллаштириш учун мижоз белгиланган кунда ўғлининг келишини кутиб, ухламай ўтириши лозим. Ўғли келганида ухламагани сабабли асабийлашганидан тузук-куруқ суҳбатлашишнинг иложи бўлмаса, бу ҳолат ҳам фарзанди билан муносабатлари хусусиятларини чуқурроқ таҳлил қилишга асос бўлади.

5. Фарзанд ҳаётидаги қийинчилик ва муаммолар борасида ота-оналар билан иш олиб бориш

Ота-оналардаги ўта кучли даражада ифодаланган васийликнинг баъзан фарзанд фаолиятини нотўғри баҳолашга олиб келиши эҳтимоли мавжуд: ота-она зурриётини ғайритабиий, хавотирланишга арзирли ва шу каби хатти-ҳаракатларни амалга ошираётганликда айблайдилар. Айрим пайтларда ёрдам сўраб мурожаат қилган шахс шундай ноадекват далилларни илгари сурадики, улар бемаъни туюлади. “Назаримда, менинг ўғлим гиёҳвандлик моддаларини истеъмол қиляпти, чунки кўпинча уйга кеч қайтган пайтларида унинг кўзлари чақнаб, ёниб туради”, “Қизимнинг ахлоқи мени жуда ташвишлантиряпти, бир неча бор уни курсдош йигитлар кузатиб келганлигини кўриб қолдим”. Бироқ мижознинг ҳар қандай фикр-мулоҳазасига эътибор ва оғир-босиқлик, вазминлик билан муносабатда бўлиш лозим, чунки улар ортида ота-она ўйлаганидан ҳам жиддийроқ му-

аммолар турган бўлиши эҳтимоли бор; иккинчидан, мижозга таъсир кўрсатиш, уни тинчлантириш суҳбат бошидан ишонч асосидаги яхши психологик алоқа ўрнатилгандагина амалга оширилади.

Мижоз билан кейинги босқичда олиб бориладиган ишлар характери шахснинг ваҳима, кўрқув ва фикр-мулоҳазалари қанчалик реал, ҳақиқатга яқинлигига боғлиқ. Агар хавотирланишга асос бўлмаса, психологга мурожаатнинг замирида ота-онанинг ўзига боғлиқ муаммолар ётади, фарзандлар устидан шикоят бундай ҳолларда қабулга келиш учун қўлланган ўзига хос баҳона ҳисобланади. Консултация борасида бундай мурожаат этиш психологик амалиётда учраб туради, у ҳақда адабиётларда анча-мунча ёзилган.¹ Бироқ ота-она муаммосини чуқур ўрганишга киришишдан олдин фарзанд мавзусини яқунлаб олиш талаб этилади, чунки ўғил ёки қиз ҳаётида муайян қийинчилик ёки муаммолар мавжудлиги катта ёшлиларнинг хотиржам, бамайлихотир ҳаёт кечиришига тўсқинлик қилади.

Албатта, бундай “ташхис” қўйишдан аввал шундай тахминни тасдиқлайдиган исбот ва далилларни етарли даражада тўплаш керак. Бироқ, афсуски фаразнинг тўғрилигига шубҳа қолмайдиган ҳолатлар ҳам учраб туради. Мисол учун, мижоз психологга шундай дейди: “Менинг ўғлим гиёҳванд, унинг ўзи бунга иқрор бўлди. Бир неча бор наркотик моддалар қабул қилишдан қутулишга ҳаракат қилди, лекин бирор натижа бўлмади. Биз нима қилишимиз мумкин?”

Ижтимоий ва психик меъёрлардан оғиш билан боғлиқ муаммолар мавжуд жуда кўп ҳолларда кишилар турли расмий (тиббий, ҳуқуқий ва ҳ.к.) муассаса, идораларга мурожаат қилишга чўчийдилар. Бундай кўрқув ҳисси муайян даражада асосга эгаллиги ҳам маълум. Психолог ҳеч қачон тиббий ёхуд бошқа бирор муассаса вазифасини бажаришга даъвогарлик қилмаслиги лозим, бироқ бартараф этилиши зарур маълум бир психологик муаммолар борки, консультант кўмагида мазкур ишларнинг амалга оширилиши муайян даражада мижоз ҳаётини яхшилатиши ёки енгилаштиришига ёрдам бериши мумкин. Улар куйидагилар: 1) мижозни диққат билан тинглаш, унга кўнглидаги бор дард-ҳасратини айтиб олишга имкон яратиш; 2) қаер, қайси босқич, инстанцияга, нима учун мурожаат қилиш борасида малакали мутахассис маслаҳатини бериш; 3) мутахассис ёрдам бериши учун энг камгап мижозга ҳам унинг фарзанди борасидаги батафсил маълумотларни айтишига имкон яратиш; 4) мижознинг ўз фарзанди билан меъёр доирасидаги, ри-соладагидек муносабатларни йўлга қўйишига кўмаклашиш.

1. Варга А.Я. Роль родительского отношения в стабилизации детской невротической реакции (на примере энуреза) // Вести Моск. ун та. Серия “Психология”, 1985, № 4.

Мазкур вазифаларнинг биринчисини бажариш нисбатан осон: мижозни диққат-эътибор билан энг тажрибасиз психолог ҳам эплаб тинглай олиши мумкин. Бу ерда фақат бир нозик жиҳат бор: кўпинча мижоз ўз ҳолатини баён этаётганда назарида, ҳеч кимнинг ҳаётида уникадек оғир муаммо бўлмагандек, ушбу муаммони ҳал қилишнинг асло имкони йўқдек туюлади. Мижознинг ана шундай ваҳимасига психолог алоҳида эътибор қаратиши ва масаланинг ижобий ечими борлигини таъкидлаб, уни руҳлантириши, тушкунликдан қутқариши, умидлантириши мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Аксарият ҳолларда мижозлар гиёҳвандларни қаерда даволашларини, рўйхатга олмай, қаерда, қандай психиатрик ёрдам кўрсатишларини билмайдилар. Психолог агар бу борада етарли даражада маълумот, ахборотга эга бўлса, мижозга ёрдам бергани яхши. Юқоридаги каби мазмундаги мурожаатларда психолог яна бир мавҳумроқ, бироқ жуда аҳамиятли вазифани бажаришига тўғри келади. Чунки мижоз психологга мурожаат орқали мутахассис мисолида эҳтимолдаги ижтимоий реакция, муносабатни текшириб кўрмоқда. Балки у ҳаётида биринчи марта ўзи ва фарзандининг муаммосини бегона одамга айтиб бергандир? Ўшанда нима бўлди? Бошқалар унинг муаммосига қандай муносабатда бўлдилар? Нима дейишди? Шундай саволлар нуқтаи назаридан консультант бегоналар ҳам мижозга ёрдам бериши мумкинлигини кафолатлашига хизмат қилиши, ўзга мутахассисларга мурожаат қилиш эса дард-алам ва уят, иснод туйғуларини ҳис қилишга эмас, тегишли кўмакни олишга сабаб бўлишини ифодалаши керак.

Муайян сабаб туфайли бирор соҳадаги мутахассисга мурожаат қилишга чўчиб турган мижозни унинг ёнига боришга кўндириш – анча қийин вазифа. Масалан, фарзандини психологга йўллаётган ота-она бундай вазиятда мақбул ваз ҳамда сабабни топишга қийналади. Кўп ҳолларда ота ёки она боласига дўқ қилади, мажбурлайди, баъзан ялинади, айрим ҳолларда “сенинг ким эканлигингни ўша ерда тушунтириб қўйишади” деб айтишади. Яъни, бу ҳаракатларнинг барчасида психолог ҳузурига бўлажак ташриф билан боғлиқ салбий, негатив лаҳзаларга урғу берилади. Бу эса ўз-ўзидан фарзанднинг ота-онага нисбатан ишончи дарз кетишига сабаб бўлади. Ота-она ва фарзанд ўртасидаги шундай муносабатларни муҳокама қила туриб, психолог салбий ҳиссиётларни иложи борича бартараф этиш ва мотивация жараёнини ёқимли ҳиссиётлар билан тўлдиришга ҳаракат қилиши зарур. Бунда куйидагиларга эътибор қаратилгани маъқул: а) ёрдам мижознинг фарзанди психик ёки жисмоний азоб тортмаслиги

учун ўз вақтида берилишига; б) ота-онани ҳар қандай эмас, балки малакали, тажрибали мутахассис ҳузурига йўллашга; в) фарзанди ҳақида фикрини баён қилаётганда ота-она ҳис этадиган туйғулар мутахассисга мурожаат учун асос бўлишига (масалан, “Болам яхши йигит (қиз). У билан содир бўлган ҳолат – тасодиф. Шунинг учун уни нормал ҳаётга тезроқ қайтариш керак”).

Эндоген (туғма, ирсий шартланган, тутқаноқ ёки шизофрения каби) касалликлар тўғрисида гап борадиган ҳолатлардан ташқари фарзандидаги ҳар қандай оғиш учун муайян даражада айбдорлик ҳиссини сезади. Аммо, дарҳол ҳал этишни талаб қилса-да, вазият таҳлили мураккаб муаммо ҳисобланади. Айрим мижозлар эса зудлик билан “бу нега қандай содир бўлган”ини билишга уринишади. Консультант бажариши зарур бўлган асосий вазифа – суҳбат жараёнида ҳолат сабаби муҳокама қилиниши ёки қилинмаслигидан қатъи назар, мижознинг ўзи англамаган ҳолда қабул қиладиган норозилик ва ўзини айблаш позициясидан ҳамкорлик, қўллаб-қувватлаш ҳамда ҳамдардлик позициясига ўтишини таъминлашдир.

Афсус билан қайд этиш керакки, кўпчилик ота-оналар фарзандлари бошдан кечираётган оғир психик ёки ижтимоий қийинчиликлар вазиятида уларга танбеҳ бериш, хатосини кўрсатиш ёхуд ўзларининг қай даражада ҳақ бўлганликларини таъкидлашга мойил бўладилар. Ўзини аъло даражада ҳис этмаётган фарзанд бўлса бир қараганда ота-онасининг беозор, безарар кўринадиган “Ахир мен сенга у одамлар билан муомала қилма дегандим-ку”, “Айтган гапни бажармаганидан кейин энди сен жим тур” қабилидаги фикрларини эшитиб, ўзини ҳўрланган, ёрдам беришдан воз кечилган одам сифатида сезади. Ўта кучли даражада ифодаланган ҳомийликдаги сингари бундай вазиятларда ҳам кимнидир бирор нарсага ўргатиш ё мантиқсиз, ё кеч ҳисобланади. Фарзандга айна вазиятда ёрдам бериш зарур. Уни кейинги “инқироз” ҳолатидан кўрсатма ёки ундан ҳам баттарроғи – жазо эмас, ота-она томонидан намоён этиладиган ҳамдардлик, хайрихоҳлик, маъқуллашгина қутқариб қола олади. Консультантга кўпинча фарзанд хатти-ҳаракатларини ота-онага тушунтириб берувчи ўзига хос “таржимон” сифатида ҳаракат қилишига, боланинг жиззакилиги, асабийлиги сурбетлик ва ҳурматсизлик эмас, балки кечинма, ҳис-туйғуларнинг мураккаблиги, оғирлиги сабабли уларни бировга айтолмасликдан келиб чиқувчи ҳолат эканлигини англантишига тўғри келади: “Ўзингизни фарзандингизнинг ўрнига қўйиб кўринг. Ўша ҳолатда кимдир Сизга ёрдам беришини истаган бўлардингиз, шундай эмасми?”

Фарзанд билан ўзаро ҳурматга асосланган муносабатлар йўлга қўйилган ҳолатдагина ота-она унга маълум даражада таъсир кўрсата олиши мумкин ва шу тариқа буйруқ эмас, ҳамдардлик билан уни нотўғри қадам қўйишдан, ижтимоий хавфли хатти-ҳаракатларни амалга оширишдан сақлаб қолса бўлади. Ота-она билан яхши муносабатлар ўрнатилган бир шароитда бола бир томондан кўпроқ уларга қулоқ солишга, иккинчи томондан севимли кишилари кўнглини оғритиб қўйишдан эҳтиёт бўлишга интилади; бефарқ, совуқ, хулқ-атворини муҳокама қиладиган одамлардан кўра куюнчак, ҳамдард, меҳрли инсонлар албатта болага яқин туюлади. Шу тарзда, ишонч билдириш фарзандни бевосита эмас, билвосита назорат қилишда муҳим аҳамият касб этади. Психолог қабулига келгунча ота-она ва фарзанд муносабатлари етарли даражада барбод бўлиб улгурган бўлса, уларни меъёрга келтириш учун юқорида айтиб ўтилган бошқа усуллардан фойдаланиш мумкин.

Мижоз билан суҳбат жараёнида айтиб ўтилгани сингари қийинчиликлар кўпинча бошловчи психологлар фаолиятида учрашини таъкидлаш лозим. Ота-ёки она билан бўлган суҳбатдан сўнг одатда улар (ота-она илтимосига биноан) ҳолати бутунлай бошқача аралашувни тақозо қиладиган фарзанд билан иш олиб боришга ҳаракат қиладилар. Албатта, психолог билан суҳбат шундай мижоз учун ҳам фойдали бўлиши мумкин, бироқ ҳар қандай ҳолатда ҳам унга таъсир кўрсатишнинг бошқа шакллари қўллашни эътибордан соқит қилиш мумкин эмас.

6. Ота-онанинг шахсий муаммолари юзасидан консультация ўтказиш

Юқорида психологга фарзандлари юзасидан мурожаат қиладиган ота-оналар борлиги, уларни тинглаш жараёнида аслида бу инсонларнинг қандай муаммолар билан келгани хусусида савол туғилиши борасида айтиб ўтилди. Уларнинг кўпчилиги фарзандлари бу ҳаракатларини қўллаб-қувватламасликлари сабаб, яширин тарзда келганларини дарҳол тан оладилар; қизи ёки ўғли билан муносабатлари тўғрисида гапираётиб, уларнинг алоҳида яшайдиган, мустақил, ота-онаси фикрини кўпам инобатга олмайдиган кишилар эканлигини ҳам айтиб ўтадилар.

Бундай мижознинг ҳикоясини эшитган мутахассис психологик ёрдам кўрсатишни қийинлаштирадиган камида уч жиҳат мавжудлигига эътибор қаратиши лозим: 1) муаммо мавжудлиги тўғрисида

нафақат ота-она, балки фарзанд ҳам ўйлаётганлиги хусусида ишонч билан айта олиш; 2) мижоз унинг консултация ёки ёрдами вазиятни ўзгартира оладиган даражада обрў, нуфузга эга эмаслиги; 3) психологда ҳаётига таъсир кўрсатиш сўралаётган шахс билан алоқа, мулоқотга киришиш имконининг йўқлиги. Мижознинг бошқа инсон (гарчи у фарзанди бўлса-да) ҳаёти, ишларига аралашишга уриниши шубҳали туюлиши зарур: унинг психолог ҳузурига келишига ростдан ҳам баён қилган муаммоси сабабми ёки бу ерда бошқа гап борми? Ушбу вазиятда консултантнинг вазифаси суҳбатни бошқа ўзанга буриб, мижознинг ўзи ҳам кўпинча англайвермайдиган, айтавермайдиган сабабларни топишга ҳаракат қилишида намоён бўлади. Суҳбатнинг бу даражасига ўтишда қуйидагиларга таяниш тавсия этилади: а) мижоз ҳикоясида ифодаланган далил ва асосларга; б) суҳбат олиб боришнинг муайян усулларига; в) мижоз хусусидаги фарзандлари ёки турмуш ўртоғи фикрига.

Мижоз томонидан баён қилинган муаммоли вазиятларни аниқлаштириш жараёнида мижознинг ўзи айтаётганлари бўйича етарли даражада ахборот, маълумотга эга эмаслигини англаб боради. Дастлаб фарзанд муаммосига қаратилган диққат, аста-секин мижознинг шахсий муаммоларига кўча бошлайди. Масалан, она томонидан қизнинг муаммоси шундай тасвирланиши мумкин: “Унинг эри билан ҳадеб бундай жанжаллашавериши нотўғри, менга ўхшаб икки бола билан қолиб кетиши ҳеч гап эмас”. Бироқ психолог, яхши англайдиган бундай муаммо, ҳолатни, ота-оналарнинг ўзлари яққол тушунадилар, деб ҳам бўлмайди. Шунинг учун мижоз психологга мурожаатининг асл сабабини ўзи ҳис этиши, англаши мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун мутахассис фаол позицияни эгаллаши, суҳбатни олиб боришнинг муайян усулларидан фойдаланиши, мисол учун мантиқсиз, парадоксал кўринишдаги қуйидаги саволларни бериши тавсия этилади: “Нега Сизни фарзандингизнинг муаммолари ташвишлантиряпти?” ёки “Унинг ишларига бу қадар аралашиш, қизиқиш ҳаддан ташқари ноўрин эмасми?” Рефлексияга мойил бўлмаган, фарзанди ишларига ҳар қандай даражада аралашиш табиий туюладиган мижоз билан суҳбат мобайнида бошқача йўл тутса ҳам бўлади:

Консултант: Сизга яқин танишларингиз ёки фарзандингизнинг ўзи у ҳақда ҳаддан ташқари хавотирланишингиз тўғрисида гапиришмаганми?

Мижоз: Ундан бошқа ким ҳақда қайғуришим лозим? (ёки: Сиз балки унга айтишим зарур бўлган бирор нарсани маслаҳат берарсиз, натижада фарзандим мени ҳурмат қилиб қолсин).

*Консультант: Ҳақиқатан ҳам ҳаётингизда бошқа ташвишла-
надиган жиҳат йўқми? (ёки: Фарзандингиз хурмат қилиши Сизга
шунчалик зарурми?)*

Бундай диалог доирасида мурожаатнинг асл сабабини ойдин-
лаштириш имкони бор. Охир-оқибатда мурожаат замирида албатта
муурожаат қилувчи шахс, мижознинг муаммолари ётади. Фарзанд ма-
саласи бўйича психолог ҳузурига келган ота-онанинг қандай шахсий
муаммолари бўлиши мумкин?

1. Ҳафсаласизлик, шавқсизлик, тушкунлик ҳолатига тушиш,
ўзининг ҳеч кимга кераксизлиги, бошқалар, фарзандларига нисбатан
хафагарчилик туйғусини ҳис этиш (“Мана, қариб ҳеч кимга керагим
бўлмай қолди”).

2. Ўз имкониятлари, салоҳиятини тўлиқ амалга оширолмаганлиги,
омадсизлигининг фарзандлари ҳаётида такрорланишидан кўрқиш
(“Фарзандларим менинг хатоларимни такрорлашмасин”).

3. Ота-оналик вазифаларини тўлиқ бажаролмагани, фарзандига
болалигида етарли даражада эътибор қаратолмаганидан айбдорлик
ҳиссини сезиш, шу айбини ювишга ҳаракат қилиш.

4. Чуқур мазмунга эга турли кўркув, фобиялар ва ҳ.к.

Мижоз муаммосига бошқа нуқтаи назардан қараш, мурожаат са-
баби фарзандлар эмас, унинг ўзи эканлигини англатиш – суҳбат жа-
раёнидаги муҳим қадамдир. Лекин айна шароитда мижозда уни маж-
бурлаб, нега келганлигини тан олдиришгани тўғрисидаги нохуш туйғу
уйғонмаслиги керак. Мижознинг ўз шахсий муаммосини муҳокама
қилишга ўтиш жараёнида психолог куйидаги таклифлар асосида иш
юретиши мумкин: “Вояга етган, ёши катта фарзандлар тўғрисида
бунчалик жон куйдириш шартмикан, ундан кўра ўз муаммоларингиз
тўғрисида суҳбатлашсак бўлмайдимми?” ёки “Улар учун кўп ишларни
амалга ошириб қўйгансиз, энди ўзингизни ўйлашингиз керакмасми-
кан?”.

Мижознинг ўз ҳаёти бўм-бўш, натижасиз, самарасиз ўтганлиги бо-
расидаги ҳикоясини асос сифатида ушлаб олиш шарт эмас. Асосий-
си, мижознинг ўзи унга психологик ёрдам кераклигига ва бунда ҳеч
қандай ёмон, уяладиган жиҳат йўқлигига амин бўлса бас. Ундан сўнг
муаммони батафсил муҳокама қилишга ўтиш мумкин.

Мижоз мурожаат қилган масалалар сабабидан келиб чиқиб
ташқиллаштириладиган ишлар йўналишига қисқача тўхталиб ўтамиз.

1. Мижоз умрининг беҳуда ўтганидан афсусланиш туйғусини ҳис
этаётган бўлса, унинг учун қизиқ ва ёқимли машғулотларни топиш,
хотираларни эслатиш орқали кайфиятини кўтариш, ҳаётини нурли

қилишга кўмаклашиш консультатив хизматнинг вазифаларидан биридир. Бунинг учун мижоздан ёқтирган юмушлари, нимани бажаришни хоҳлагани, бироқ вақт етишмагани ёки имкон бўлмагани сабабли амалга оширишни пайсалга солиб келганини аниқлаштириш лозим. Кўпинча бундай сўраб-суриштириш натижасида мижозда шуғулланиш мумкин бўлган анча-мунча қизиқарли ишлар борлиги тўғрисида тасаввур ҳосил бўлади. Бунда мижоздаги ижтимоий маъқулланиш, қўллаб-қувватланиш ҳисси мавжудлиги психологнинг ишини осонлаштиради. Чунки, кўпчиликда шаклланган тушунчага кўра, фақат ўзи ва оиласи тўғрисида ўйлайдиган одам бошқаларга қизиғи йўқ, тунд, одамови, худбин инсон ҳисобланади. Аҳамиятли шахс – психолог назарида шундай таассурот қолдиришни эса мижоз умуман истамайди. Бироқ мутахассис мижозни қизиқтирадиган машғулотлар борлигини эшитибгина қолмасдан, уни ўз ҳаётига нисбатан фаол муносабатда бўлишга, қизиқарли юмушлари билан шуғулланишга ундаши зарур. Бирор ишга фаоллик билан киришиш кафолати сифатида ҳамкорликда фаолият юритиш имкони мавжуд, қизиқиш, дунёқараш муштарак шерикнинг борлиги муҳим аҳамият касб этади. Умуман олганда, бундай шерик сифатида оила аъзоларидан бирор киши, эски қадрдонлар, дўстлар ёки энди танишган инсонларни ҳам кўрсатиш мумкин. Бироқ қанчалик парадоксал, ғалати туюлмасин, ушбу вазиятда мижозлар ўз оиласи вакиллари (қариндошлари, фарзандлари, набиралари)ни унчалик назар-писанд қилмайдилар, улар имкониятига етарлича баҳо бермайдилар. Ўзларининг керакли инсон эканлигини таъкидлаш мақсадида яқин кишиларининг ишларига аралаштириш асносида улар баъзан оила аъзолари ҳам яқин дўст ва ҳамдард бўлиши мумкинлигини унутиб қўядилар.

VI БОБ. МУОМАЛАГА КИРИШИШДАГИ ҚИЙИНЧИЛИКЛАР

1. Муомалага киришишдаги қийинчиликлар юзасидан мурожаат

Кишилар билан муомала ўрнатишдаги муаммолар – психолог ёрдамига мурожаат қилувчиларнинг асосий кенг тарқалган шикоят сабабларидан биридир. Бу сингари шикоятлар асосан қуйидаги кўринишларга эга бўлади:

1) “Бошқалар билан муомалага киришишим учун менда нимадир етишмайди” ёки “Бошқалар билан муомалага киришишимда уятчанлигим, ўзимга нисбатан ишонч ҳиссининг етишмаслиги менга ҳамиша халақит, панд беради”;

2) “Мен омадсизман, гаплашадиган одамим йўқ, атрофимдагилар мени мутлақо қизиқтирмайди”;

3) “Мен бошқа жинс вакили билан муомалага кириша олмайман, улар билан муносабатга киришишига уринишим негадир самарасиз тугайди”.

Хуллас, таҳлил қилиб кўрилганда, шикоятларнинг сабаблари а) инсоннинг ўзи; б) бошқа инсонлар; в) инсонлардаги маълум бир сифатлар бўлиши мумкин.

Психологик консультация самарали бўлишининг асосий шартларидан бири мижознинг ўз муаммолари учун жавобгарликни зиммасига олишга тайёр эканлигидир. Шунинг учун, консультацияга келган инсон ўзидаги камчиликларни кўрмай, нуқул атрофдагилардан шикоят қилса, бундай вазиятда психолог-консультантнинг вазифаси мижозни муаммо сабабини ўзидан қидиришга ўргатишдир. Бунинг учун психолог суҳбатдошига қуйидагича саволлар билан мурожаат этиши мумкин: “Сиз ўз ҳаётингизда ўзингизнинг даражангиздаги инсонлар билан учрашганмисиз?”, “Кимнидир, қачондир ёқтириб қолганмисиз?”, “Ҳаётингизнинг муайян даврида ким биландир бўлган мулоқот Сизнинг ёдингизда қолганми?” ва ҳ.к. Бундай саволларни беришдан мақсад – мижознинг бошқа одамлар билан муомалага киришишдаги ўз қарашларига нисбатан шубҳа уйғотишдир. Мижознинг ҳамма саволларга бир хилда “йўқ” деган жавобни бериши ҳақиқатан узоқ, шундай бўлган тақдирда психолог мижознинг ўзига нисбатан паст даражадаги муносабати ёки психолог билан ишлашни хоҳламаётганлиги, психологга ишонмаётганлиги тўғрисида хулоса қилиши мумкин. Ҳар учала ҳолат ҳам психологик консультациянинг самарадорлигига салбий таъсир кўрсатади. Бундай вазиятда “Бўлиши мумкин эмас,

сиз муомалада бўладиган барча инсонлар ёмон бўлиши ёки ҳамма одамлардан кўра фақат сизнинг яхши бўлишингиз ҳақиқатан йироқ” каби хулоса қилиш орқали мулоқотни давом эттириш мумкин.

Одатда мижоз ҳаётида одамлар билан бўлган мулоқот натижа-сида қолган ёқимли таассуротларни осонлик билан эслайди. Кон-сультация жараёнида кўп ҳолларда омадсизлик, муносабатларнинг узилиши, бегоналашиш асосий сабаб сифатида мижознинг ўзи то-монидан англанилади. Агар мижоз бундай нуқтаи назарни билдир-са, бу психологик консультациянинг истиқболлини белгилаб беради, акси бўлса, муваффақият имконияти кам бўлади; консультацияни давом эттириш учун маълумотнинг етишмаслиги натижасида мижоз билан гап талашинг эса мантиқсизлиқдир. Дейлик, мижознинг муваф-фақиятсизлик учун жавобгарликни ўз бўйнига олишига эришилди, энди мижоз ўзини ислоҳ қилиш орқали шахсий ҳаётида қандайдир ижобий ўзгариш қила олиш мумкинлиги ҳақидаги фикрга қисман ёки тўлиқ қўшилишга тайёр ё бўлмаса, аввал-бошдан бу нуқтаи назарни қўллаб келган. Лекин мижознинг нуқтаи назарини ўзгартиришдан ав-вал, психолог мижознинг муомаладаги қийинчилиги айнан нимада ва қандай намоён бўлишини аниқлаштириб олиши лозим.

Кўпчилик қабул жараёнига ўзи ва унинг муаммолари ҳақида муай-ян таассурот ҳосил қилиш имконини берадиган маълумотлар билан келадилар, лекин амалий иш учун бунинг ўзи етарли эмас. Бундай маълумотлар аввало, шахснинг ҳаёт йўли ёки шахслараро муноса-батлар тарихи ҳақида бўлади, бироқ бунда айнан муаммолар ҳақида одатда кам гапирилади. Мижозга аниқ ташхис қўйиш, муомалада юзага келувчи муаммонинг характери ва сабабини аниқлаш учун психолог-консультант унга муаммо намоён бўлган вазият ҳақида ба-тафсил гапириб беришини таклиф этиши ва бу борада адекват та-саввурга эга бўлиши керак.

Одатда муомала, мулоқотга киришишдаги қийинчиликлар алоҳи-да тоифадаги инсонлар билан суҳбатлашганда, инсонлар гуруҳидан иборат давраларда (масалан, меҳмондорчиликда, яхши таниш бўлмаган кишилар даврасида ва ҳ.к.), нотаниш катта аудитория ол-дида чиқиш ёки маъруза қилганда, қарама-қарши жинс вакиллари би-лан муомала ўрнатишда юзага келади. Лекин, шундай бўлса-да, ҳар бир кишида ўзига хос характердаги муаммолар мавжуд бўлади, баъ-зан кўпчилик мижозлар учун муаммо ҳисобланмайдиган жиҳатлар ҳақида ҳам сўраб-суриштириш фойдадан холи бўлмайди.

Психолог-консультант мижоз ҳикоясининг қуйидаги жиҳатларига эътибор қаратиши лозим: 1) қийинчилик сабабларини тушунтириш

тарзи, хулқ-атвори, эмоционал ҳолати; 2) мижознинг бошқалар уни қандай қабул қилишлари, ўзгаларнинг хулқ-атворлари, бошқаларнинг мижоз ҳақидаги тасавури юзасидан фикрлари; 3) мижознинг бошқа одамларга берган ва қачондир бу ҳақда уларнинг ўзларига айтган баҳоси (ҳар доим ҳам очикдан-очик рўй бермайдиган, лекин муомалада қўлланиладиган ва тез-тез кўзга ташланадиган, эсда қоладиган “қайтар алоқа”).

Муомалага киришишда юзага келадиган қийинчиликлар, шунингдек уларнинг сабаблари ҳам турличадир. Ифодалашга осон бўлиши учун муомалага киришишдаги муаммоларни ижтимоий психологияда маълум бўлган уч хил даражадаги установка (йўл-йўриқ)¹ билан қийёслаган ҳолда қуйидаги гуруҳларга ажратамиз:

- 1) Муомала жараёнини мураккаблаштирувчи хулқ-атвор;
- 2) Муомала жараёнини қийинлаштирувчи эмоционал акс таъсир;
- 3) Муомала жараёнига деструктив таъсир этувчи ҳолатлар.

Бу каби ажратиш шартли хусусият касб этса-да, кўпчилик ҳолларда, психолог-консультант турли вазиятлар (қабул вақтининг чекланганлиги, мижознинг махсус тайёрланмаганлиги) тақозоси билан муаммонинг бир мунча ёрқин намоён бўлган жиҳатигагина эътиборини қаратади.

Унутмаслик керакки, муомалага киришишдаги қийинчиликлар билан боғлиқ кўпчилик ҳолатларни мижознинг шахс хусусиятларидаги муаммолар келтириб чиқаради. Бироқ муаммога мижознинг болаликдаги, ёшлиқдаги дўстлари ва танишлари, оилавий хусусиятлари билан боғлиқ бўлган масалаларни таҳлил қилиш даражасида чуқур киришишнинг ҳожати йўқ. Мазкур жиҳат бундай ишлашга кўпчилик психолог-консультантлар тайёрланмаганлиги билан эмас (бундай тайёргарликнинг ўзига хос жиҳатлари тўғрисида биринчи бўлимда тўхталиб ўтилди) балки, психологдан талаб қилинадиган жисмоний ва психологик зўриқишни ҳисобга олмайдиган, муаммонинг дарҳол ҳал қилинишини кутувчи мижозлар хусусияти билан боғлиқ. Хулқ-атвор ёки установкаларни коррекция қилиш ёрдамида ҳам маълум даражада мижознинг муаммосини бартараф этиш мумкин.

Қуйида психолог-консультант муомала билан боғлиқ муаммоларни коррекция қилиш учун нималарга эътибор қаратиши лозимлигини кўриб чиқамиз ва қийинчиликларнинг учта гуруҳига алоҳида, батафсил тўхталиб ўтамиз.

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1980.

2. Муомала жараёнини қийинлаштирувчи установакалар

Ноадекват ижтимоий установакалар сабабли келиб чиқувчи муомаладаги муаммоларни коррекция қилиш бирмунча осон кечади. Муомалага киришишдаги қийинчиликларнинг асосини ташкил қилувчи ижтимоий установакалар одатда шахслараро (асосан, қарама-қарши жинс вакиллари ўртасидаги) муносабатлар ҳақидаги ноадекват, идеаллаштирилган, қотиб қолган тасаввур, тушунчаларни ўз ичига олади. Тасаввурлар орасидан мутлақлаштирилган ижтимоий адолат ғоялари, шахсдаги ўзининг бошқаларга кўра устунлиги тўғрисидаги фикрлар, атрофдагиларга нисбатан юқори талабчанлик ва ўзига нисбатан танқидий муносабатнинг йўқлиги каби жиҳатларни ажратиб кўрсатиш мумкин. Қуйида бунга мисол келтирамиз.

Ўрта ёшлардаги мижоз аёлнинг шикоят қилишича, ишхонасидаги ёмон муҳит унинг меъёрда ишлашини қийинлаштиради: ҳамкасбларидан бири ўта ҳасадгўй, бошқаси ҳаммага буйруқ беришга ҳаракат қилади, учинчиси ўзи ҳақида тинимсиз гапиради, вайсақи ва ҳ.к. Бошқаларга нисбатан юқори даражада талабчан бўлган бундай одамлар муомалага киришишга қийналадилар, уларнинг атрофдагилардан фақат камчилик излашлари одамлар билан муносабат ўрнатишларида асосий тўсиқ ҳисобланади. Қолаверса, бу аёл ўзини бошқаларга қараганда яхшироқ, устунроқ жиҳатларга эга кучли мутахассис деб ҳисоблайди.

Ижтимоий ноадекват установакаларни ўзгартиришнинг самарали усулларида бири мижозга бошқа одамлар хулқ-атвори сабаблари ҳақида ҳолисона ўйлаб кўришини таклиф этишдир. Олдиндан шуни айтиб ўтиш лозимки, бу усулни қўллаганда ҳар қандай одамнинг ҳаракатлари ва гаплари унинг чуқур эҳтиёжлари ва хоҳишларини акс эттиради. “Албатта, бошқалар учун жавоб бериш қийин, лекин Сизнингча, нимага ҳамкасбларингиздан бири жуда кўп гапиради, бошқаси буйруқ беради, бу улар учун нимага керак, уларнинг ўзларини бундай тутишларининг сабаби нимада?”, “Мен қаердан билман?” – “Сиз уриниб кўринг” тарзидаги мунозара натижасида мижоздан инсон хатти-ҳаракатларини мувофиқлаштирувчи сабаблар механизми, бошқа одамларни янада чуқурроқ тушунишни, натижада ўз-ўзини ҳам яхшироқ англашига имкон берувчи жавоб олиш мумкин.

Суҳбат жараёнида мижознинг ўзи кўп гапирадиган ҳамкасби ёлғиз аёл эканлиги, шунинг учун ҳам у иш вақтида бошқаларнинг диққат-эътиборини ўзига жалб қилишни хоҳлаши ҳақидаги фикрни билдириб қолиши мумкин. Ёлғиз аёл кўп гапириш орқали атрофдагилар унга

ҳамдардлик билдиришларини, уни тан олишларини хоҳлайди. Буйруқ берувчи ҳамкасб эса бу ташкилотда узоқ йиллардан буён ишласа-да, мансаб пиллапояларидан ўзи хоҳлаган даражада кўтарилмаган. Бунга сабаб – унинг ишлаб чиқаришда замонавий технологиялардан фойдалана олмаслиги билан боғлиқ бўлиб, ушбу жиҳат уни боши берк кўчага олиб кириб қўйган, у бошқаларга буйруқ, танбеҳ, даkki бериш орқали ўзидаги бу камчиликларни яширишга, ҳали ҳам нима-ларгадир қодир эканлигини исботлашга ҳаракат қилади.

Мижоз аёлнинг одамлар ҳақидаги тасавурлари кенгайиши, бошқаларда фақат ёмон эмас, инсоний хусусиятлар ҳам борлигини тушуниши, ҳамдард бўлиш лозимлигини тушуниши ундаги атроф-дагиларга нисбатан бефарқлик ёки калондимоғлик позициясини яқдиллик, тенгхуқуқлилик, қизиқувчанлик позициясига ўзгартиради. Мижознинг установакаларини ўзгартириш учун тажрибавий далиллар, фактларни мисол келтириш консультантнинг гапларини тасдиқлайди. Одатда “илмий” маълумот мижозлар учун анча ишонарли бўлиб туюлади.

Масалан, агар инсоннинг ҳаётдаги ўз ижтимоий ролларига тобе-лиги ҳақида гап кетганда, Зимбардо томонидан ўтказилган тажриба натижалари¹ ҳақида эслаш мумкин. Бу тажрибада энг оддий, тасо-дифан танлаб олинган инсонлар бир неча кун давомида “қамоқхона назоратчиси” ролини эксперимент топшириғи сифатида бажариш-лари натижасида ўзларида қаҳри қаттиқлик, кўполлик, ҳаттоки “маҳбуслар”га муносабат қилишда зўравонлик хислатларини намо-ён қила бошлаганлар. Бундай ўзгаришлар “маҳбуслар”да ҳам содир бўлган, улар жиддий тарзда “қамоқхона”дан қочишни режалаштира бошлаганлар, очлик эълон қилганлар ва ҳ.к.

Ўз-ўзидан равшанки, бу ва бошқа маълумотлардан фойдаланиш учун психологнинг ўзи ҳам муайян муаммолар тўғрисида маълум билимларга эга бўлиши лозим. Ҳозирда инсонларнинг кишиларга нисбатан муносабатини ўзгартириш, уларни тушуниш, ҳис қилиш, ҳамдард бўлишга ўргатувчи кўплаб адабиётлар, китоблар чоп эти-ла бошланди. Булар психологга муомала, мулоқот билан боғлиқ му-аммоларни ҳал этишда катта ёрдам бериши мумкин. Ҳамма мижоз ҳам консультант тавсия этган китобларни ўқиб ўтиришга ҳафсала қилмайди, шунинг учун ҳам бундай китобларни мутолаа қилиш ҳаммада бир хил ижобий натижа беради, деб айта олмаймиз.

Инсонларга бўлган муносабатни ўзгартириш билан боғлиқ муам-моларни шунчаки муҳокама қилиш орқали мижоздаги қарашларни

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1980.

кайта шакллантириш даргумон. Мижознинг кўнглига вақт ўтиши билан ниш уриб чиқувчи “шубҳа уруғи”ни қадашнинг ўзи етарли. Асосийси, инсонда ўз устида ишлашга, бошқаларга бўлган муносабатининг туб моҳиятини ва уларни бошқача тарзда идрок қилиш мумкинлигини англашга мойилликнинг уйғонганлигидир. Агар мижоз билан узоқ вақт ишлашга тўғри келса, уйда бажариш учун атрофдаги инсонларни тушуниш, уларга бўлган муносабатини ўзгартиришга ёрдам берадиган топшириқларни таклиф этиш мумкин. Шунингдек, унинг учун тушунарсиз, ёқимсиз ёки уни хафа қиладиган инсонларни маҳсус кузатиш, уларнинг хатти-ҳаракатлари сабаблари ҳақида ўйлаш, бирининг кам гаплиги, иккинчисининг жиззакилиги, учинчисининг қўполлиги нима билан боғлиқ эканлигини аниқлашни таклиф қилса бўлади (агар бу кузатишларнинг объекти тасодифий эмас, балки илгаридан мижозга таниш инсонлар бўлса, топшириқ натижаси одатда самарали бўлади).

Психологик консультация амалиётида психолог кўп ҳолларда муомалага киришишдаги муаммо асосида ўзга жинс вакили ҳақидаги бир хил қолипдаги, қотиб қолган фикр, тасаввурлар билан боғлиқ вазиятларга тўқнаш келади. Одатда бундай шикоятлар билан ё ҳеч қачон турмушга чиқмаган, ё анча вақт олдин ажрашган ёлғиз эркак ва аёллар мурожаат қиладилар. Бундай ҳолатда психологик ёрдам сўраб мурожаат қилишнинг сабаби эркаклар (ёки аёллар) билан муносабатларга бир хил тарзда барҳам берилишидир. Бундай мижозларда ўзларининг омадсизликларига фақатгина ўзлари сабабчи эканликлари тўғрисида қатъий ишонч шаклланган бўлади. Ўзлари ва ўзга жинс вакили билан бўладиган ўзаро муносабатлари ҳақидаги гаплари консультант томонидан қўйилган фаразларга мос тушади. Одатда мижозлардан қуйидагича саволларга жавоб беришларини сўрашга тўғри келади: “Фикрингизча, у (улар) сиз ҳақингизда нима деб ўйлайди? Сизни қандай қабул қиладилар? Сиз мулоқотда бўладиган эркаклар (аёллар) сиз ҳақингизда нималар дейишади, сизни қандай баҳолайдилар?”

Мижознинг “ҳеч ким, ҳеч қачон ҳеч нарса демаган” ёки “ўзим ҳам бу ҳақида билишни жуда ҳам хоҳлаган бўлардим” каби реакцияларидан хавотирланишга асос йўқ. Мижознинг қарама-қарши жинс вакили билан муносабатга киришиш борасидаги қарашлари, тасаввурларини муҳокама қилишда масалан, мижоздан “Ҳақиқатан ҳам ўзингизни одамлар Сиздан ўзини олиб қочадиган даражада тутасизми?” ёки “Нима учун сиз бундай ҳаракат қиласиз?” деб сўраш мумкин. Кўп ҳолларда бундай вазиятда одамлар хулқ-атворининг асосини ташкил

этувчиси сифатида эркаклар ва аёллар ўртасидаги жиддий тафовут, ўзга жинс вакилини тушунишдаги қийинчиликлар, у ёки бу турдаги хулқ-атвор шаклларининг етишмаслиги далил қилиб келтирилади. Шундай ҳоллар бўладики, мижозларнинг ўзлари консультант билан суҳбатни “Айтинг-чи, эркакларга қандай қилиб ишонса бўлади”, “Аёллар билан нималар ҳақида гаплашиш мумкин?” каби саволлар билан бошлаши мумкин. Кўпинча муносабатга киришиш билан боғлиқ муаммоларни бартараф этиш устида иш олиб борилганда жинслар ўртасидаги тафовут муаммоларига алоҳида эътибор қаратишга, бунда мижозда шаклланган тасаввурларга таянишга тўғри келади. Бунинг учун мижознинг ўзи аёллар ва эркаклар ўртасидаги муносабатлар, қарама – қарши жинс вакилларини қандай эҳтиёж ва истаклар бир-бирига боғлаб туриши, тасаввуридаги у танлаган инсон қандай хислатларга эга бўлиши ҳақидаги шахсий позициясини гапириб бериши лозим. Кўпчилик мижозлар бундай саволларга осонлик билан жавоб берадилар, лекин уларнинг айтганлари деярли бир хил қолипда бўлади. Булар эркакларнинг мард, жасур, аёлларнинг назокатли бўлиши кераклиги ҳақидаги анъанавий стереотиплашган мулоҳазалардир. Масалан, аёл киши “аёллик ғурури”га, қадр-қимматига путур етказмаслик мақсадида эркаклар билан муносабатда ўзида совуққонлик, такаббурликни намоён қилади, ўзини бошқалар унда қизиқиш уйғотмагандек тутати. Унинг бу ҳолати “эркаклар доимо фаол, касбий соҳада маълум бир муваффақиятлар қозонган, аёлларга доимо илтифотли муносабатда бўлсаларгина “ҳақиқий” эркак деган номга сазовор бўладилар” деган қатъий талаблари билан уйғунлашган бўлади. Эркакларнинг қарашлари ҳам шунга ҳамоҳангдир; уларнинг фикрича, аёл киши чиройли, ёқимли, нозик, лекин шу билан бирга мустақил, кўп диққат – эътибор талаб қилмайдиган даражада сабр-тоқатли, вафодор, садоқатли бўлиши лозим. Бундай мижозлар учун аёллар билан муносабатга киришишнинг муҳим шарти - ўзлари (эркаклар)даги ботирлик, мардлик ва ҳ.к. ижобий хислатлари тасаввуридаги аёллар томонидан тан олинishiга эришишдир.

Бундай фикрлайдиган инсонлар моҳиятан ўзларини “қопқон”га етаклаб боришади: бир томондан, ҳаётда бундай юқори талабларга мос келадиган аёл ва эркаклар камдан-кам учрайди, ҳаммада ҳам бундай имконият бўлмайди, иккинчи томондан, уларнинг ўзларини бошқалардан устун кўйиши, бенуқсон деб билишлари бошқалар билан яқин муносабат ўрнатишга ва такомиллашувларига асло имкон бермайди. Бундай мижозлардан кўп ҳолларда қуйидагича шикоят-

ларни эшитиш мумкин: “Мен ҳеч қачон ўзим яхши билмаган эркак кишига қўнғироқ қилмайман” ёки “Қандай қилиб мен аёл кишига ўз ҳиссиётларимни айтишим мумкин – бу ахир ожизлик бўлади!”. Юқорида мисол келтирилган анъанавий қарашлар, қарама-қарши жинс вакиллари ўртасида кечадиган ўзаро муносабатлар тўғрисидаги фикрлар бу борадаги муаммоларни ҳал этишда муҳим воситалардан бири бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Психолог-консультантнинг вазифаси муносабатга киришишга халақит қилувчи анъанавий, қотиб қолган тасаввурларни йўқотиш ёки коррекция қилишдир. Анъанавий тасаввур, стереотипларнинг асосини “Эркаклар ва аёллар ўртасида катта психологик тафовут бор” деган қараш ташкил этади. Бу вазиятда психолог хоҳлайдимиз-йўқми, имкон даражасида бундай қарашларни коррекциялашга ҳаракат қилиши лозим (шубҳасиз, ҳар бир инсон шахсий фикрга эга бўлиш ҳуқуқига эга, лекин бу фикрлар ўзаро муносабатларнинг салбий тус олишига сабаб бўлса, уларни коррекция қилиш муаммони ҳал этишнинг асосий йўлидир). Бунинг учун эркак ва аёллар ўртасида жиддий тафовут йўқлигини кўрсатувчи кўп сонли экспериментал тадқиқот материалларини¹ мисол тариқасида келтириш мумкин. Ҳар эҳтимолга қарши, консультант-психолог болаларда эркаклар ва аёлларга хос хислатларнинг шаклланиши (феминлик-маскулинлик) ҳақидаги билимларга эга бўлиши, болалар ижтимоийлашувида жинслар ўртасидаги фарқни ажрата олишнинг аҳамияти каби муаммоларни ҳис этиши шарт. Экспериментал тадқиқотларга асосланган маълумотлардан мисол келтириш мижозлар учун янада фойдалироқ, маъқулроқ бўлади ёки ҳеч бўлмаганда уларни мушоҳада қилишга мажбур қилади.

Консультант мижозларга фақатгина китоблардан маълумот бериш билан чекланиб қолмаслиги лозим. Психолог мамлакатимизда аёллар ва эркаклар барча соҳаларда тенг ҳуқуқли эканлигини исботловчи кўплаб маълумотларга эга бўлиши зарур. Бундай вазиятда эркак кишининг ҳукмронлиги ва аёл кишининг ожизалиги борасидаги тушунчалар ўз моҳиятини йўқотади. Чунки жинслараро муносабат хусусиятлари ижтимоий контекстга асосланади (бундан 60, 70 йил илгари кўпчилик аёллар ишламаган ва аёлларнинг муштипарлиги, эркакларга тобелиги, эркакларнинг устунлиги табиий ҳол бўлган, лекин кейин иқтисодий ва ижтимоий шарт-шароитлар ўзгарди). Консультант бу масалани муҳокама қилишда ўзининг башоратчи ёки ташвиқотчига айланиб қолмаслигини назорат қилиши шарт.

1. Коломинский Я.Л., Мелтсас М.Х. Половое развитие ребенка в дошкольном возрасте // Генетические проблемы социальной психологии / Ред. Я.Л. Коломинский, М.М. Лисина. Минск, 1985.

Қатъий анъанавий тасаввурларни коррекция қилишда мижознинг шахсий тажрибаларига таяниш жуда муҳим аҳамият касб этади. Масалан, консультант мижоз аёлнинг эркак кишига қўнгли борлигини қандай билдириши мумкинлигини аниқлаш мақсадида “Сизга ҳеч қандай қизиқиш билдирмайдиган инсонни қандай қилиб ром қилиш мумкин, деб ўйлайсиз?” ёки “Қўнғироқ қилишингизни сўраган ҳамкасбингизга сабабини айтмасдан рад жавобини берсангиз, у ўзини қандай ҳис этади?” деган саволлар билан мурожаат қилиши мумкин. Бундай саволларга жавоб бериш жараёнида мижоз ноилож ўз нуқтаи назарининг чекланганлиги ва конструктив руҳда эмаслигини тан олишга мажбур бўлади. Юқорида келтирилган ҳолат, вазият моделларининг турли хилдаги вариантларини келтириш мумкин. Шундай ҳоллар ҳам бўладики, мижоз учун ўзаро муносабатларнинг қандай хусусиятга эга бўлиши кераклиги ва уларнинг меъёрлари ҳақидаги тушунчалардан кўра, “Бўлажак турмуш ўртоғим қандай бўлиши керак?” деган саволга жавоб топиш муҳимроқ аҳамият касб этади. Муомаладаги қийинчиликлар нафақат юқори даражадаги талабчанликка, балки мижознинг синчковлиги ёхуд масала, муаммони жиддий қабул қилмасликка интилиши билан ҳам боғлиқ бўлиши мумкин.

Бундай одамларга қуйидаги кўринишдаги мулоҳазалар хосдир: “Қандай аёлки, агар у овқат тайёрлашни билмаса?” ёки “Ҳамкасбим ...ни умуман тушунмаса у билан нима ҳақида гаплашаман?”. Шундай фикрлар таъсирида ҳаракат қиладиган кишиларга бу сингари мулоҳазалари биринчидан, бошқаларнинг яхши томонга ўзгаришига тўсқинлик қилиши, иккинчидан, бир кишидаги сифатларни бошқаларга ҳам “ёпиштириши” (стереотипизация), учинчидан, ўзгаларда мулоқот жараёнида бу шахс улардан ўзини юқори қўяётгандек таассурот ҳосил қилиши борасида маълумот бериб ўтилгани маъқул.

3. Мулоқотга киришишни қийинлаштирувчи ҳиссий кечинмалар

Мижознинг кечинмаларини психологик таҳлил қилиш унинг йўл-йўриқ (установка)ларини ўрганишдан кўра қийинроқдир. Бундан ташқари, бу вазифани консультация доирасида узил-кесил ҳал қилиш мумкин эмас, чунки бошқа одамлар билан муомалага киришишни қийинлаштирувчи турли хилдаги ҳиссий ҳолатлар, одатда шахс хусусиятлари билан боғлиқ ва тўлиқ коррекциялаш психолог-консультантнинг касбий компетенцияси, ваколатлари, вазифалари доирасига кирмайди. Лекин шунга қарамай, консультация амалиётида

бундай ҳоллар етарли даражада кўп учраганлиги сабабли, ушбу вазиятда психологик ёрдамнинг бир қанча имкониятларини муҳокама қиламиз.

Мижозларда пайдо бўладиган ва бошқалар билан муомалага киришишга ҳалақит берадиган кечинмалар ҳар хил бўлади. Улар орасидан қуйидаги шикоятларни тез-тез учратиш мумкин: “Ўзимда кучли зўриқишни ҳис қиламан”, “Ўзимни даврада ортиқчадек сезаман”, “Менда уялиш ҳисси кучли”. Лекин ҳиссий кечинмаларни бундай изоҳлаш нотўғридир. Келгуси иш жараёнида фойдаланиш учун мижоздан батафсил сўраб-суриштирган ҳолда уларга аниқлик киритиб олиш керак бўлади, масалан: “Сизнинг зўриқишингизга айнан нима сабаб бўлмоқда? Сизни нима кўпроқ хавотирга солмоқда”; “Атрофдагилар сизга эътиборларини қаратган вақтда ёки сизнинг фикрларингизни диққат билан эшита бошлаганларида айнан нималарни ҳис қиласиз?”. Бундай таҳлилда аниқлаштирувчи саволлар билан бир қаторда моҳиятан қарама-қарши саволлар ҳам бериш мумкин. Мазкур босқичда кўпинча суҳбатдошнинг янада аниқ жавоб ёзиши ва ўз ҳиссиётларини тасаввур қилиши учун муқобил жавоб вариантлари таклиф этилади.

Бундай саволлардан мақсад – мижознинг нохуш кечинмалари сабабини тушуниш, муомала жараёнида ўзини ва бошқаларни қандай идрок қилишини таҳлил қилиш. Ушбу ўринда “сабаб” тушунчаси шартланган бўлиб, психотерапияда қисқа муддатли суҳбатда намоён бўладиган даражалар назарда тутилади. Лекин консультация нуқтаи назаридан мижоз томонидан қийин вазиятларда нисбатан ёрқин ва бевосита бошдан кечириладиган ҳиссий кечинмалар ишни ташкил этиш учун керакли материал ҳисобланади. Умумлаштирган ҳолда айтиш мумкинки, бундай вазиятда консультант таҳлил этиши лозим бўлган ҳиссий кечинмалар қуйидагилар: мурожаат этаётган шахснинг бошқаларга нисбатан ўзини ёмон сезиши, бошқалар билан солиштирган ҳолда ўзининг заифлигини ҳис қилиши, муваффақиятсизликдан кўрқиши, ўзига ва атрофдагиларга нисбатан ҳаддан ортиқ талабчанлик, юқори даражадаги даъвогарлик ҳисси ва ҳ.к.

Муҳокама, суҳбат натижасида консультант ишни муваффақиятли давом эттириш учун мижозда конструктив фикрларни шакллантириши лозим. Масалан, “ўзини бошқаларга қараганда ёмон сезиш” ҳулосасини биргаликда таҳлил қилиш мижоз томонидан ҳис қилинаётган айна вақтдаги ҳиссиётни шубҳа остига қўйиши мумкин. Кўпинча мижоздан ўзини бошқалардан ёмон деб ҳисоблашининг сабаби нимада эканлигини батафсил сўраб-суриштирганда, у бундай фикрни

асослаб беришга қийналади. Мижоз консултантнинг “Ўзингизни кимларга нисбатан ёмон деб биласиз?” деган саволига жавобан бундай одамларни санай бошлаганида, кўпинча алоҳида эътиборга, ҳамманинг ҳурматига лойиқ ва юксак муваффақиятларга эришган танишлари, ҳамкасбларини эслайди. Бундан келиб чиқиб, консултант мижозга ундаги муаммо асосида юқори даражадаги даъвогарлик ҳисси, ҳамма қатори бўлиш эмас, балки ҳаммадан яхши бўлиш, ҳамманинг муҳаббати ва эътирофини қозониш хоҳиши ётганлигини кўрсатиб бериши мақсадга мувофиқ. Агар имкони бўлса, мижоз бундай муваффақиятларга эришмаётганлигининг сабабларини энг аввало ўзидан қидиришга ундаш, яъни унда интернал назорат локусини шакллантириш ҳам муҳим аҳамият касб этади. Инсон томонидан одатда англанилмайдиган, унинг учун мавҳум бўлган бундай интилиш, истакларнинг ойдинлашиши мижоздаги даъвогарлик ҳиссини, демак унинг кечинмаларини ҳам коррекция қилиш имконини беради.

Ҳиссий кечинмаларнинг бундай тезкор таҳлили унга ўз-ўзини янада чуқур англашга қаратилган турли хилдаги топшириқ ва машқларни қўшиш орқали янада самарали бўлиши мумкин. Бундай топшириқ ва машқлар шунингдек, қабул вақтида муҳокама қилинган муаммоларни янада кенгроқ англашга ёрдам беради. Мазкур мақсадларда фойдаланиш мумкин бўлган кўплаб топшириқ ва машқлар мавжуд. Қуйида психолог ёки мижоздан махсус билим ва кўникма талаб қилмайдиган бир нечта, нисбатан осон ва кенг қўлланиладиган топшириқ ва машқлар ҳақида қисқача тўхталамиз.

Парадоксал интенция. Ушбу усулнинг моҳияти шундаки, мижозга кутилмаганда унинг муомалага киришишидаги қийинчиликларнинг асосий сабабчилари бўлмиш ожизлик, иложсизлик туйғуларини ҳис этиш, шунга мос тарзда ўзида камсукумлилик, хавотирланиш ва зўриқишни намоён этиш таклиф этилади. Психолог бу усулни мижозга таклиф этганда унга мазкур топшириқларнинг мақсади, моҳияти, унинг тегишли фойдали жиҳатларини айтиб ўтиши лозим. Масалан: “Ҳақиқатан ҳам ожизлик туйғуси Сиз учун қанчалик даражада кўрқинчли эканлигини билиш учун ихтиёрий равишда ўзингизда бу туйғуни юқори даражада ҳис этишга, уни намоён қилишга ҳаракат қилиб кўринг”, “Агар сиз ўзингизни бошқалардан ёмон деб билсангиз, унда ҳақиқатан ҳам шундаймисиз ёки ундай эмаслигингизни текшириб кўриш мақсадида ўзингизни ёмон одамлардай тутинг”. Бу усулдан мижознинг ўзидаги салбий ҳис-туйғуларга шубҳа билан қарашини шакллантириш, ўша ҳис-туйғуларнинг у назарда тутганчалик кўрқинчли, аҳамиятли эмаслигини кўрсатиш учун фойдаланилади.

Роль ижро этиш. Топшириқлардан яна бирининг мазмуни шундан иборатки, бунда мижозга муомала жараёнида бошқа одам, масалан, у ҳавас қиладиган, ўхшашни истайдиган инсоннинг ролини ижро этиш таклиф этилади. Роль ижро этиш - ўзини имкон даражасида ўша одамдек тутиш, унга хос имо-ишоралар, ҳаракатлар, нутқ, муомала, муносабат тарзини қўллаш. Бундай ўйин машғулоти ижро этилаётган ролнинг ҳақиқий соҳиби бўлмаган даврада ўтказиш мақсадга мувофиқ. Шунда мижоз тўлиқ образга кира олади. Мижозга у танлаган, ихлос қилган одам одатда ўзи ҳақида нималарни гапирса, шуларни ролга киришган ҳолда ўз номидан гапиришни таклиф этиш мумкин. Мижозга бундай топшириқлар нима учун кераклигини, моҳиятини қуйидаги тарзда тушунтириш мумкин: “Ҳар бир одам юрагининг туб-тубида актёрлик қобилияти яширинган бўлади, агар Сизга бошқача одам бўлиш насиб қилмаган экан, унда сиз ўша одамнинг ролини ижро этиб кўришингиз, унинг ҳиссий кечинмалари билан бир муддат яшаб кўришингиз мумкин. Шу орқали орттирилган тажриба ўзингизни англашингизга ёрдам бериши мумкин. Сиз ўз “Мен”ингиздан кечиб, бошқа одамнинг ҳаёти билан яшаш бунга арзийдими, йўқми, шуни англаб оласиз. Эҳтимол, ўзингизда муомала жараёнида қўллаш мумкин бўлган муайян қобилиятларни роль ижро этиш жараёнида пайқашингиз мумкин”. Бошқа одамнинг ролини ижро этиш орқали инсон кутилмаганда муомала жараёнида намоён бўладиган ўзидаги сифатлар қай даражада қимматли эканлигини англаб етади.

Мижозни қайта йўналтириш. Кейинги усул – бу, аниқ топшириқ ёки кўрсатма эмас, балки мижозни ўзидаги салбий кечинмаларга нисбатан ўзгача муносабатда бўлишга қайта йўналтиришга уринишдир. Мижоз билан унинг атрофидаги кўплаб инсонлар ҳам муомала жараёнида турли хилдаги қийинчиликларни ҳис қилиши, одам ўзидаги кечинмаларни англаган ҳолда атрофдагиларни янада яхши тушуниши ва керак бўлганда уларга ёрдам бериши мумкин. Қайта йўналтиришнинг бошқа варианты – мижоз билан салбий тажрибаларнинг аҳамияти, инсон фақатгина қийинчиликларни енгиб ўтиш, муваффақиятсизликларга сабр қилиш орқалигина ўзини ва оламни англаш йўлида тараққий этиши ҳақида суҳбатлашиш.

Юқорида келтирилган муомала жараёнини қийинлаштирувчи ҳиссий кечинмалар билан ишлаш усуллари мижознинг ўзи ҳақидаги тасаввурларни кенгайтириш, ўзини қандай бўлса, шундайлигича қабул қилишга ўргатишга йўналтирилган. Бу каби топшириқлар керак бўлганда мижоз хулқ-атворини коррекция қилиш ёки салбий таъсир-

ларни бартараф этишда фойдали ҳисобланади. Буларнинг орасидан парадоксал интенция усули консультант учун нисбатан қийин ва алоҳида назорат талаб этадиган усул ҳисобланади.¹

Одатда уйга вазифалардан фойдаланиш ва муомала жараёнини қийинлаштирувчи ҳиссиётларнинг батафсил таҳлили натижасида ушбу вазиятлар билан боғлиқ муаммолар ҳам камаяди (албатта, гап анча мураккаб бўлган шахс психик бузилишлари ҳақида кетмаётган бўлса, чунки консультация доирасида психологик коррекция ишлари самарасиз бўлиши мумкин).

4. Муомалага киришишни қийинлаштирувчи хулқ-атвор

Малакали психологга одатда мижоз хулқ-атворидаги номутаносибликларни пайқаш қийинчилик туғдирмайди. Сухбатнинг бошиданоқ мижоз ўзидаги омадсизликлар, муомалага киришиш борасидаги қийинчиликлар ва улар билан боғлиқ вазиятлар ҳақидаги гапирётганида унда ўзини ғалати тутиш, фикрларининг тумтароқлиги, бошқа одамлар билан муомалага киришишидаги қийинчиликларни пайқаш мумкин. Бундай муаммоларни К.Хорни томонидан таклиф этилган шахслараро низолар схемасига таянган ҳолда тушунтириш мумкин:

1) ҳаддан ортиқ бошқаларга йўналганлик – мулоқотда ўта фаоллик, бу фаоллик одатда атрофдагиларда одобсизлик, сурбетлик, ҳаддан ортиқ намоийшкорона хулқ-атвор (кўп гапириш, доим елиб югуриш, телефонда кўп гаплашиш) сифатида таассурот уйғотади;

2) ҳаддан ташқари бошқаларга қарши йўналганлик – гумонсираш, танқидийлик, тажвужкорлик, бошқаларни айблашга мойиллик, “ҳақиқатпарварлик”, доим тартиб ўрнатишга интилиш;

3) кўпинча аутизм кўринишида намоён бўладиган ўта сусткашлик. Киши айбдор бўлиб қолиш, масъулиятдан қочиб, нимадир қилишдан кўрққанда доимо ўзини ва хатти-ҳаракатларини таҳлил қилади, бошқалар билан алоқа ўрнатишга ҳаракат қилмайди, бундай алоқаларни қўллаб-қувватламайди.

Психологнинг вазифаси – мижозга унинг бошқа одамлар билан муносабатга киришишда айнан қандай хатолар қилаётганлигини шунчаки кўрсатиб бериш эмас, балки шундай хулқ-атвор асосида нималар ётганлигини, қандай ўй-фикрлар, тасаввурлар ва ҳиссий кечинмалар хатолар қилишга сабаб бўлишини тушунтиришдир. Мисол

1. Франкл В. Человек в поисках смысла (Библиотека зарубежной психологии). М., 1990.

учун, мағрурлик билан “Ҳеч қачон эркак кишига қўнғироқ қилмайман, чунки бошқалар мени хира деб ўйлаши мумкин” тарзида мушоҳада қиладиган аёллар совуққонлик ва димоғдорликни намоён этган ҳолда ўзларини шунга мос тарзда тутадилар. Бу хулқ-атвори юқорида келтирилган шахслараро низоларнинг 3-тоифасига киритиш мумкин. Мижознинг бошқа одамлар билан муносабатини муҳокама қилиш ва аниқ вазиятларни таҳлил қилиш орқали бу каби шахслараро муносабатлар услубининг муваффақиятсизликларни келтириб чиқарувчи асосий сабаб эканлигини кўрсатиб берса бўлади.

Мижоз хатти-ҳаракатлари сабабини, муайян хулқ-атвор замирида қандай фикрлар ётганлигини, қандай кўркинч ва хавотирлар шахснинг бошқача тарзда ҳаракат қилишига имконият бермаётганлигини аниқламасдан хулқ-атвори коррекция қилиш билан шуғулланиш бефойдадир. Одамлар билан муваффақиятли муомалага киришишга халақит берувчи ўй-фикрлар, ҳиссий кечинмалар таҳлилини тугатгандан сўнгина мижоз билан қуйидаги саволларга биргаликда жавоб излаш мумкин: “Сизнингча, биз муҳокама қилган вазиятларда қандай қилиб инсон ўзини муносиб тутиши мумкин?” ёки “Энди хулқ-атворингиздаги қайси жиҳатларни ўзгартиришингизга тўғри келади?”. Мижоз ўз қарашларини ўзгартиришга тайёр бўлгандагина консултатив суҳбатнинг ушбу қисми муваффақиятли ўтади ва у мазкур саволларга жиддий жавоб бериши мумкин.

Ижобий хулқ-атвор паттернларини шакллантиришдан мақсад мижозга ўз муаммоларидан бутунлай қутулишида ёрдам беришдир. Хулқ-атвор таҳлилини муомалага киришишда юзага келадиган аниқ бир вазиятларга асосланиб ўтказиш қутилган натижани беради. Масалан, мижоз аёл у ҳурмат қиладиган кўпчилик эркаклар билан муомалага киришиш жараёни ўзи хоҳлагандек бўлмаслиги, эркаклар уни тўғридан-тўғри ёки орқаваротдан илтифотсизлик, димоғдорлик, беписандликда айбашлари ҳақида гапириб бермоқда. Аниқ мисол сифатида у қуйидагиларни айтиши мумкин. Театрдан қайтишда унинг ҳамроҳи томоша унга ёққан-ёқмаганлигини сўрайди. Унинг бу саволига аёл “ёмон эмас, раҳмат” дея жавоб беради, холос. Бу мижознинг эркаклар ва аёллар ўзаро муомала, мулоқотга киришишларидаги меъёрлар ҳақидаги тасавури ва қарашларини муҳокама қилгандан сўнг, психолог унга “Ушбу вазиятларда нима дейиш лозим, ўз миннатдорчилиги бундай тарзда билдириш қай даражада мақсадга мувофиқ?” деган саволлар билан мурожаат қилиши керак. Албатта, мижоз хулқ-атвори, дунёқараши, характеридан келиб чиққан ҳолда ҳаракат қилади. Бундай вазиятда умумий, бир қолипдаги жавоб

варианти бўлмайди, чунки баъзилар ўз ҳиссиётларини ёрқин намоён қиладилар, баъзилар эса табиатан вазмин ва камгап бўладилар. Шундай қилиб, муҳокама қилинаётган вазиятга нисбатан бир аёл “Менга томоша жуда ёқди, катта раҳмат сизга, жуда зўр бўлди” тарзида, бошқаси эса қуруққина “раҳмат” шаклида муносабат билдириши мумкин. Консультант бундай дискуссия, мунозарада мижознинг фикрларига танқидий муносабатда бўлувчи шахс ролини ижро этиши лозим. Бундай тарздаги суҳбат қуйидагича ўтиши мумкин:

Консультант: Нима деб ўйлайсиз, бундай вазиятда шеригингизга сиздан қандай жавобни эшитиш ёқимли бўлган бўларди?

Мижоз: Билмадим.

Консультант: Сизнинг ўзингиз қандай жавобни эшитишни хоҳлаган бўлардингиз?

Мижоз: Нимадир, масалан, “учрашувимиз (театр томошаси, кинофильм премьераси) қандай яхши ўтди, катта раҳмат сизга”.

Консультант: Шу жавобнинг ўзи сизга етарлими, яна нималарнидир эшитишни хоҳламасмидингиз?

Мижоз: Балки, мисол учун, мени бундай учрашувга яна бир бор таклиф этса яхши бўларди.

Консультант: Сиз бу хоҳишингизни қандай билдирган бўлардингиз? ва ҳ.к.

Яна бир бор таъкидлаб ўтиш лозимки, хулқ-атворнинг бу тарздаги таҳлилида консультантнинг мақоми мижозни тинглаш ва муаммоларини таҳлил қилиш жараёнидаги мақомига қараганда бироз фарқланади. Бунда консультантдан янада фаоллик, ижодкорлик талаб этилади. Лозим бўлганда консультант ҳатто, суҳбатдоши билан унинг шериги ролида мумкин бўлган хулқ-атвор усулларини намоён қилиш орқали “ҳаётий саҳналар”дан парчалар ижро этиши мумкин. Бундай усул натижасида мижозда керакли пайтда ўзини қандай тутиш малакалари шаклланади.

Муомалага киришишда қийналувчи мижозлар билан консультация ишларини олиб борганда бундай муаммолар билан ишлашнинг бошқа самарали усуллари ҳам борлигини унутмаслик лозим. Бу психологик тренинг кўринишидаги гуруҳий машғулотлардир. Индивидуал суҳбатларга қараганда унинг бир қанча афзаллик тарафлари мавжуд. Масалан, мижоз ўзи ҳақидаги фикрларни қачонлардир бошқа бировлардан эмас, балки тренинг жараёнининг ўзидаёқ тўғридан-тўғри бошқа иштирокчилардан билиб олиши мумкин. Тренингда мижозда хулқ-атворнинг янги кўринишлари шаклланиш эҳтимоли мавжуд, шунингдек, мижоз ушбу муаммолар фақатгина унда эмас, балки

бошқаларда ҳам учрашини англаб етади ва натижада ундаги хавотирланиш, безовталилик даражалари пасайиши мумкин. Гуруҳий машғулотлар натижасида мижоз улар билан муомалага киришишда ҳеч қандай қийинчиликларни ҳис қилмайдиган кўнглига яқин дўстлар орттириши мумкин.¹ Консультант мижозни гуруҳий машғулотларга йўллашда машғулотлар уларга тескари таъсир кўрсатиши мумкин бўлган муайян одамлар тоифаси борлигини эътиборга олиши лозим. Масалан, бирор жисмоний нуқсони бўлган, жиддий асаб касалликлари билан оғриган, яқин кишиларини йўқотганлиги сабабли кучли инкирозни бошдан кечираётган, жиддий ҳаёт қийинчиликларига учраган, ўта одамови, интроверсияни кучли даражада намоён қилган ва ҳ.к. шахслар шундай инсонлар тоифасига киради. Мазкур тоифа мижозлари учун гуруҳий машғулотларни махсус дастур асосида, машғулотга бир хил тоифадаги инсонлар иштирокини таъминлаган ҳолда ўтказиш лозим бўлади.

Асосан, индивидуал суҳбат ва гуруҳий машғулотларни биргаликда олиб бориш самарали натижа беради. Индивидуал консультацияда психолог мижозга унинг муомалага киришишдаги қийинчиликлари ва муаммолари нима билан боғлиқлигини аниқлаш, қийинчиликлар юзага келадиган вазиятларни ажратиб олиш ва унда жамоа билан ишлашга бўлган конструктив муносабатни шакллантиришга ёрдам бериши мумкин. Гуруҳий машғулотлардан сўнг мижозда бу учрашув қанчалик фойдали ва муваффақиятли бўлганлигини ойдинлаштириш учун яна бир бор учрашув ташкиллаштириш мумкин. Чунки тренингдан сўнг “махсус муҳокама қилиш лозим бўлган қандайдир саволлар ёки муаммолар қолмадимикан?” деган ўй-фикрлар пайдо бўлади. Кўпинча гуруҳий машғулотлар мижоз учун ўз муаммолари билан янада жиддийроқ шуғулланиши ва лозим бўлганда психотерапевтга ёрдам сўраб мурожаат қилишига яхши туртки, рағбат бўлиб хизмат қилади.

1. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. М., 1982.

VII БОБ. ЭР-ХОТИН ЎРТАСИДАГИ УЧРАЙДИГАН МУАММОЛАР БЎЙИЧА КОНСУЛЬТАЦИЯНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ

1. Эр-хотинлик муносабатларида муаммоларнинг келиб чиқиш сабаблари

Эр-хотинлик муаммолари психологга мурожаат қилувчиларда учрайдиган энг кўп сабаблардан ҳисобланади (ота-оналарнинг фарзандлари масаласидаги мурожаатлари бундан мустасно, лекин маълумки, ташқи сабаблар – болага оид муаммоларнинг ортида ота-оналарнинг шахс хусусиятлари ва шахслараро муаммолари ётади). Чет эл, шунингдек, мамлакатимиз психолог олимлари томонидан эр-хотинликка оид муаммоларнинг бир неча типологиялари ишлаб чиқилган. Ушбу типологиялар муаллифлари асосан “низо” (“конфликт”) атамасига кенг мурожаат этишган. Биз у ёки бу типологияларнинг ютуқлари ва камчиликлари ҳақида тўхталиб ўтирмаймиз, балки олимлар назарий мулоҳазаларига таянган ҳолда эр-хотинлар орасида учрайдиган муаммолар сабабларини имкон қадар ёритишга ҳаракат қиламиз.

Ушбу қўлланма мақсадидан келиб чиққан ҳолда эр-хотин орасидаги муаммоларни тизимлаштиришда уларнинг мукамал назарий тавсифини эмас, балки психолог-консультантнинг амалий фаолиятида фойдали бўлиши учун ҳаётда учрайдиган конкрет вазиятларни ёритишга қарор қилдик. Қуйидагилар консультацияга мурожаат қилишнинг асосий сабабларидан ҳисобланади:

I. Эр-хотиннинг роллари ва мажбуриятлари тақсимоли билан боғлиқ ўзаро норозиликлар.

II. Оилавий ҳаёт ва шахслараро муносабатларга нисбатан эр-хотиннинг қарашларидаги тафовутлар билан боғлиқ низолар, муаммолар, норозиликлар.

III. Жинсий ҳаёт билан боғлиқ муаммолар, эр-хотиннинг бу борада бир-бирларидан кўнгли тўлмаслиги.

IV. Уларнинг ўз ота-оналари ёки қайнота-қайноналари билан ўзаро муносабатларидаги мураккабликлар ва низолар.

V. Эр-хотинлардан бирининг касал эканлиги (руҳий ёки жисмоний), оила аъзоларининг касаллик билан боғлиқ вазиятларга, ўзига ва атрофдагиларга, оила аъзоларига нисбатан салбий муносабатларига мослашишидаги муаммолар ва қийинчиликлар.

VI. Оилада етакчилик билан боғлиқ муаммолар ва уларнинг эр-хотин ўртасидаги муносабатларга таъсири.

VII. Эр-хотин ўртасидаги илиқ муносабатларнинг, яқинлик ва ишонч туйғусининг етишмаслиги, муомаладаги қийинчиликлар.

Бу рўйхатни яна давом эттириш мумкин, лекин шуларнинг ўзиёқ биз учун етарлидир. Унинг ҳар бир банди ўзида кўплаб алоҳида вазиятларни қамраб олади ва шунинг учун ҳам рўйхатни кенгайтирган ҳолда давом эттиришни мақсадга мувофиқ деб ҳисобламадик. Лекин, айтиб ўтилган ҳолатларнинг ҳар бири билан иш олиб бориш стратегиясини батафсил кўриб чиқишдан аввал, бир қатор назарий жиҳатларга ҳам эътибор қаратишни лозим топдик, зеро бу ҳақда тушунчага эга бўлмасдан туриб, амалий консультация ўтказиш мумкин эмас.

Қайд этиб ўтиш лозимки, ажратиб ўтилган шикоятлар бир-бирини инкор этмайди, бир-бири билан ўзаро боғлиқликка эга. Оиладаги тутган ўрни борасидаги эр-хотиннинг келишмовчиликлари уларнинг қандай умр кечириш ҳақидаги қарашлари ва фикрлари характери асосида шаклланади. Жинсий ҳаётдаги қийинчиликлар эса эр-хотинлар ўзаро муносабатларидаги муаммоларнинг оқибати ва давоми сифатида юзага келади, бу муаммо ё улар томонидан англанилмайди, ё ҳеч қачон муҳокама қилинмайди.

Оила ва эр-хотинлар терапиясига оид адабиётларда мижоз томонидан кўрсатилган сабаблар ҳар доим ҳам консультацияга муружаат қилишдаги асосий туртки бўлавермаслигига доир кўплаб мисоллар келтирилган¹. Булар фақатгина муносабатларда нима содир бўлгани, эр-хотинлар ўртасидаги ўзаро норозилик қандай сабабга кўра вужудга келгани ҳақидаги тафсилотлардир. Бундай ҳолларда ҳақиқий сабаб ё кўрсатилмайди ёки эр-хотин муаммонинг асл сабабини мутлақо англамайдилар. “Консультацияда эр-хотин муружаатларининг ҳақиқий сабабларини қандай ажратиш мумкин?” деган саволга В.Столиннинг ““сирли” ва “ошкора” локус шикоятлар” деган атамаларидан фойдаланган ҳолда жавоб беришга ҳаракат қиламиз.

Моҳиятан бу саволга оддий қилиб, қуйидагича умумий жавоб бериш мумкин: бошқа инсонлар билан боғлиқ муаммолар ортида мижознинг у муҳокама қила олмайдиган ёки муҳокама қилишни хоҳламайдиган, инсонлар билан ўзаро муносабатга киришишда қийинчиликлар туғдирадиган ва охир-оқибат консультацияга муружаат қилишига сабаб бўлувчи шахсий муаммолари ётади. Шундай қилиб, қачонки эр-хотин ўртасида муаммо бўлса, унинг замирида ётган бошқа муаммолар эр-хотинлик муаммолари сифатида вужудга келади ва намоён бўлади.

1. Minuchin S.J. Families and family therapy. London, 1974.

Булар қандай муаммолар? Ушбу саволга жавоб консультантнинг назарий тасаввурларига боғлиқ ва бу тасаввурлар одатда психологик косультация доирасидаги қисқа муддатли мулоқотда дарров шаклланмайди. Лекин ҳеч қандай назарий билимларга суянмаслик, эр-хотин билдираётган турли кўриниш, мазмундаги маълумотлар, айблов, норозилик консультантни боши берк кўчага олиб кириб қўйиши, аниқ маълумот ва уйдирмаларни бир-бири билан чалкаштириб юборишига олиб келиши мумкин. Психологнинг ўз соҳаси бўйича чуқур назарий билимларга эга бўлиши унга калаванинг учини топишга, мижозлар томонидан айтилган маълумотларни тизимлаштиришга ёрдам беради. Бу мутахассиснинг муҳим маълумотларни иккинчи даражалисидан ажратиб олиш, аҳамиятсиз маълумотларга ортиқча эътибор қаратмаслигини таъминлайди.

Қисқа муддатли косультация узоқ давом этадиган косультация сифатида узайтирилса, шу билан бирга эр-хотинлар нафақат ўз муаммоларини осонлик билан ҳал этиш балки, уларни қайта кўриб чиқиш, қайтадан қуришни хоҳлаб қолсалар назарий билимлар муҳим ва долзарб аҳамият касб этади. Амалиётчи психолог бундай иш олиб бориши учун эр-хотинлар ўртасидаги муаммоларнинг ташқи белгилари ва туб сабабларини ажрата олиши керак. Қисқа муддатли косультация учун психотерапия назарияларининг аҳамияти тўғрисида китобнинг дастлабки бўлимларида маълумот берган эдик. Эндиги муҳокама қиланадиган масала кенг тарқалган муаммолардан бири ҳисобланиб, оила аъзоларининг ўзаро муносабатларига тааллуқлидир.

Психоанализ намояндаларининг фикрича, эр-хотинлар ўртасидаги низоли вазиятлар уларнинг болалиқда ота-оналари оиласида ўзлаштирган, улардан ўрнак олиш натижасида шаклланган хулқ-атвор усулларини ўз оиласи, турмуш ўртоғига қўллаш натижасида келиб чиқади. Ота-онасига хос фаолият натижасида шаклланган хулқ-атворни ўз ҳаётида қўллашга интилиш – бу, шахснинг ўзида етишмаётган жиҳатларни турмуш ўртоғи орқали тўлдиришга ҳаракат қилишдир. Масалан, аёл киши отасидан кутган, лекин шунга эриша олмаган муҳаббат, меҳр, эътибор каби туйғуларни ўз турмуш ўртоғидан олишни истайди.

Демак, турмуш ўртоғи билан юзага келадиган вазият ва ўзаро муносабатга киришиш усуллари низоли вазиятларни келтириб чиқарувчи қандайдир мақсадларни кўзлаб эмас, балки болалиқ ҳаётида содир бўлган қийинчилик ва муаммоларни турмуш ўртоғи тимсоли орқали тўлдиришга интилишдан иборат бўлиши мумкин. Масалан, аёл киши

турмуш ўртоғидан ишдан эртароқ келишини, узоқ вақт уни ёлғиз ташлаб кетмаслигини талаб қилади, дейлик. Бу унинг эри билан кўпроқ вақтни бирга ўтказишни хоҳлаши билан эмас, балки ёшлигида отасининг унга етарлича эътибор ва муҳаббат кўрсатмаганлиги, хўжайинининг ишдан кеч қайтиши унга ёмон таъсир қилиши билан боғлиқ бўлиши мумкин. Аёлнинг бундай хулқ-атвориغا шунингдек, ёшлигида отаси ташлаб кетган бўлса, бу ҳолат ўз эри билан ҳам такрорланиши мумкинлигидан қаттиқ хавотирланиши ёхуд отаси кетиб қолгач, ёлғиз, эътибордан четда қолган онаси тақдирини такрорла-масликка интилиши ҳам сабаб бўлиши эҳтимоли мавжуд. Мижоз бу ўринда хатти-ҳаракатлари билан ўзининг оилавий ҳаётидаги гўёки онасидан қолган психологик жароҳатни “йўқ қилмоқчи, тузатмоқчи” бўлади.

Шубҳасиз, замонавий оила терапиясининг тадқиқот доира-си соф психоаналитик моделга қараганда анча кенгайган, мурак-каб кўринишга эга бўлиб, жумладан ўз ичига оиладаги етакчилик, ҳокимият, ҳуқуқлар тақсимоли ҳамда унинг оила аъзоларига таъси-ри, эҳтиёжларни қондиришнинг субмаданий жиҳатлари ва ҳ.к.ларни қамраб олади. Бундан келиб чиқиб айтиш мумкинки, кишилар ои-лавий ҳаётда нафақат турмуш ўртоқларининг диққат-эътиборлари ва меҳр-муҳаббатларини қозонишга, балки ўз ота-онаси оиласида-ги етакчилик, оилада ҳукмронликка эга бўлиш, бошқаларга таъсир ўтказишда фойдаланилган хулқ-атвор усулларини қўллашга ҳаракат қиладилар. Замонавий оила терапияси вакилларининг фикрича, бун-дай вазиятда оиланинг бошқа аъзолари қай даражада тажрибали, мулоҳазали эканлиги катта аҳамиятга эга. Муайян шахснинг ўринли-ўринсиз интилишларини ўзгартириш ва натижада оилавий муаммо-ларни янада мураккаблаштириш ёки енгиллатишда оила аъзолари муҳим ўрин тутadi.¹

Юқорида қисқача келтирилган назарий фикрлардан келиб чиқадики, эр-хотинлар психотерапиясининг вазифаларидан бири – бу, мижозларга уларнинг болалиқда оиласида ўзлаштирган шах-слараро муносабат шаклларини турмуш ўртоғи, фарзандларига нис-батан қўллаш баъзан тескари натижа бериши, улар билан муноса-батларини янада қийинлаштириши, мураккаблаштириши мумкин-лигини тушунтириб бера олишдан иборат. Психотерапияда бу каби англанилмаган эҳтиёжлар ва интилишларнинг таҳлили улардан қутулишга, уларнинг ўрнига янада самарали, пухта муомала усулла-рини шакллантиришга ёрдам беради.

1. Gurman A.S., Kniskern D.P. Handbook of Family Therapy. N.Y., 1981.

Шунингдек, оила психотерапиясида яна бир назарий қараш, ғоя борки, унга кўра эр-хотинларнинг ўзаро муносабатларида юзага келадиган муаммо ва низолар уларнинг англамаган ҳолда оилада ҳукмронликка интилишлари ва рақобатлашишлари натижасида келиб чиқади. Уларнинг бу хатти-ҳаракатлари турмуш ўртоғининг жинсий хоҳишларини рад этиш, турли сабабларга кўра “жазолаш”, камситиш, мустақил ва ҳеч кимга тобе эмаслигини кўрсатиш мақсадида уйга кеч келиш, турмуш ўртоғининг ҳеч нарсани эплай олмаслигини исботлаш мақсадидаги турли баҳоналар излаш ва ҳ.к.лар тарзида амалга оширилади. Эр-хотинлар ўртасидаги рақобатга асосланган муносабатларни изоҳлаш ва таҳлил қилишда консультант уларнинг болалиқда ота-оналари оиласида мавжуд бўлган шахслараро муносабат кўринишлари ва рақобат шакллари ҳақидаги ахборотларига таяниши мумкин.

Эр-хотин муносабатларида ҳақ-хуқуқлар тақсимоти муаммосига ҳам оилавий психология соҳасида фаолият юритувчи мутахассислар муайян нуқтаи назардан ёндашадилар. Унга кўра ҳукмронликка, устунликка, таъсир кучига эга бўлишга интилиш – бу, ҳар қандай муносабатнинг асосини ташкил этувчи воқелиқдир. Бундай вазиятда психотерапияда эришилган натижалар мазкур муаммонинг ечими бўла олмайди, балки эр-хотинлар ўртасида баъзи меъёр, хулқ-атвор кўринишларини ўрнатишга асос бўлади. Оилада ҳақ-хуқуқлар тақсимоти билан боғлиқ эр-хотинлар ўртасидаги муносабат ҳақидаги бу каби қарашлар анча содда, жўн кўринса-да, консультацияга мурожаат қилган эр-хотин жуфтлиги билан ишлашда улардан фойдаланиш анча самарали натижаларни беради.

Шундай қилиб, юқоридагилардан хулоса қилиш мумкинки, мижознинг консультацияга ёрдам сўраб мурожаат қилишининг асл сабаби – бу, турмуш ўртоғининг меҳр-муҳаббатига, унинг устидан ҳукмронликка, уни бошқаришга эришишга интилишдир. Бироқ, бундай вазиятларда қисқа муддатли консультация ва нисбатан узоқ вақт талаб этадиган психотерапия ўртасидаги тафоввутни ҳисобга олиш лозим. Психолог-консультантнинг фаолият доираси нуқтаи назардан унда мижозларнинг бундай хоҳиш-истакларини амалга ошириш учун махсус билимлар ҳам, вақт ҳам чегараланган бўлади, қолаверса унинг касбий вазифалари доирасига мижознинг барча истакларини қондириш вазифаси кирмайди. Бундан ташқари, мижозларнинг ўзлари ҳам бундай жиддий ва узоқ вақт давом этадиган жараёнга тайёр бўлмайдилар. Психологик консультация доирасида мижоз мурожатининг сабаби сифатида одатда мижознинг ўзи билдирган сабабларгина кўриб чиқилади ва муҳокама этилади.

2. Эр-хотин жуфтлиги билан ўтказиладиган консультациянинг ўзига хос жиҳатлари

Қабул жараёнини олиб бориш йўл-йўриқлари ҳақида гап бошладан олдин, яна бир муҳим жиҳат – оилавий муаммолар сабабли эр-хотинларнинг психолог-консультантга мурожаат қилишларида кимнинг ташаббус кўрсатганлиги ва бунинг қандай амалга оширилганлиги хусусида тўхталиб ўтиш лозим. Одатда эр-хотинлар консультацияга муайян муаммо юзасидан биргаликда ёки улардан биттаси ўзидаги ёки турмуш ўртоғидаги муаммодан шикоят қилган ҳолда ёлғиз ўзи мурожаат қилади. Иккинчи ҳолат энг кенг тарқалган ҳолат ҳисобланади. Бунинг ҳудудларимиздаги этник хусусиятлар, шунингдек, кишилардаги психологик билимларнинг етарли даражада ривожланмаганлиги билан изоҳлаш мумкин.

Қуйида консультация жараёнида эр-хотинларнинг биргаликда иштирок этишлари афзалликлари ва маълум бир қийинчиликлари ҳақида тўхталиб ўтамиз.

1. Сухбатда эр-хотинларнинг бирга иштирок этишлари таҳлил ишларининг янада самарали бўлишини таъминлайди.

2. Қабул жараёнида эр-хотинларнинг биргаликда иштироки консультация жараёнида уларнинг шахслараро муносабатларида намоён бўлувчи хулқ-атвор шакллари, усулларини бевосита танқидий кўриб чиқиш имкониятини беради.

3. Эр-хотинларнинг биргаликдаги иштироки консультациянинг янада муваффақиятли ва самарали ўтишини таъминлайдиган бир қатор асосий усул ва техникаларни муваффақиятли қўллаш имконини беради. Бундай усулларни эр ёки хотинга алоҳида қўллаб бўлмайди ёки улардан фойдаланиш маълум бир қийинчиликларни туғдириши мумкин.

4. Эр-хотинларнинг консультацияга биргаликда келишлари улардаги нисбатан кучли мотивациядан далолат беради. Бундан ташқари эр-хотинлардан биридаги кучли мотив иккинчисининг ҳам муаммони ҳал этишга бўлган иштиёқини кучайтириши мумкин.

5. Агар эр-хотинларнинг иккаласи ҳам бир-бирларига бўлган муносабатларини қайта қуришга жиддий ёндашсалар ва қабул вақтида муҳокама қилинган, белгилаб олинган масалаларни ҳаётларига татбиқ этиш, қўллашга интилсалар ўзаро муносабатларидаги ўзгаришларга яқка тартибда ишлагандагидан кўра янада тезроқ эришиш мумкин.

Бу ва бошқа афзалликлардан ташқари эр-хотинларнинг консултацияда бирга иштирок этишлари бир қатор қийинчилик ва камчиликларни келтириб чиқариши эҳтимоли бор. Булар қуйидагилар:

1. Эр-хотинларнинг биргаликдаги иштироки консултациянинг бошланғич босқичларида қийинчилик туғдириши мумкин. Баъзан эр-хотинлар консультантга эмас, балки бир-бирига ниманидир уқтириш ёки исботлашга ҳаракат қилиши, бир-бирининг гапларини бўлиши, тортишиб қолиши, биргаликда консультантга қарши бўлиб қолишлари ва ҳ.к. ҳолатлар кузатилади. Бунинг тескариси, яъни турмуш ўртоғининг вазиятга алоқаси бўлган қандайдир муҳим маълумотни айтишини, ташаббус кўрсатишини кутиш ёки жуфтнинг ёнида ўзини ноқулай ҳис этиб, камгап бўлиб қолиш ҳам учрайди. Ҳар иккала вазиятда ҳам консультантдан уларнинг консултация жараёнида ҳамкорликда ишлашларини таъминловчи билим ва малакаларга эга бўлиши талаб этилади.

2. Эр-хотинлар билан биргаликда ишлаш қанчалик самарали бўлмасин, натижалар нисбатан юзаки характерда бўлади. Эр-хотинлар биргаликда иштирок этганда уларнинг ўзаро зиддиятлари асосида ётувчи шахсий муаммоларга тўхталишлари имконияти кам бўлади.

3. Эр-хотинлар билан биргаликда ишлаш қайсидир маънода нисбатан қалтис фаолият ҳисобланади. Чунки улардан бирининг консултацияда иштирокни давом эттиришни хоҳламаслиги ёки ўзига хос характер хусусиятлари консултациянинг самарадорлигига жиддий зарар етказиши мумкин.

3. Эр-хотин жуфтлиги билан олиб бориладиган консултацияни ташкиллаштириш

Эр-хотин жуфтлиги билан бирга ишлашда психолог ўзига маълум бир мажбуриятларни олади, масалан, улардан бири билан қабул жараёнида ҳам, ундан ташқарида ҳам иттифоқ тузиши, иккинчисига билдирмасдан учрашув ташкиллаштириши, улардан бири билан турмуш ўртоғининг руҳсатисиз телефон орқали ниманидир муҳокама қилиши мумкин эмас.

Шуни таъкидлаш лозимки, ўзаро низолар билан мурожаат қилган эр-хотинлардан бирида консультантнинг турмуш ўртоғига ён босиши, унга кўпроқ ҳамдард бўлиши, уни қўллаб-қувватлашдан хавфсираш ҳисси юқори бўлади. Баъзан эр ёки хотин бундай муаммо ҳақида консультантга айтиши ва консультантдан биргаликда бунга

ойдинлик киритиб олишни сўраши эҳтимоли мавжуд. Масалан, агар консультант аёл киши бўлса, эркак унинг турмуш ўртоғини қўллаб-қувватлаши, ён босишидан, аёли эса унинг эрини ёқтириб қолиши мумкинлигидан хавотир олади. Худди шундай ҳолат консультант эркак киши бўлганда ҳам кузатилиши мумкин.

Бу каби муаммоларнинг олдини олишнинг кўплаб усуллари мавжуд бўлиб, бунда консультант касбий билимдонлиги ва тажрибаларига таянади. Консультантнинг “Сизлардан илтимос, агар бирортангизга ён босаётганлигимни сезсангиз ёки сизга шундай туюлса, менга дарҳол хабар беринг. Бу менга ишни мақсадга мувофиқ ташкиллаштиришда катта ёрдам беради ва мен сизлардан жуда миннатдор бўламан” тарзидаги жавоби ишончли самара беради.

Шундай ҳоллар бўладики, эр-хотинлардан бири иккинчисини “судраб” олиб келади. Шундан келиб чиқиб, консультацияга мажбуран келтирилган кишининг психологик ёрдамга ишончи мустаҳкам бўлмайди ёки натижа беришига умуман ишонмайди. Бундай вақтларда консультацияга хоҳламай келган шахс консультациянинг бошидананоқ консультант билан турмуш ўртоғининг иштирокисиз ёлғиз гаплашиш истагини билдиради. Бундай ҳолда консультант мижозларни уларнинг жараёнда биргалликда иштироки афзалликлари ва имкониятларига ишонтиришга ҳаракат қилиши керак бўлади. Лекин мижоз қатъий қаршилиқ кўрсатишда давом этса, энг аввало турмуш ўртоғи бунга монелик кўрсатмаслигини билган ҳолда индивидуал суҳбат ташкиллаштириш лозим. Балки, мижознинг айтган фикр, маълумотлари консультацияда бурилиш ясаши мумкин. Масалан, эр турмуш ўртоғи билан ажрашиб, бошқа аёл билан яшашга қатъий аҳд қилган ва қарорини умуман ўзгартириш нияти йўқ. Лекин, у бу қарорини қандай қилиб хотинига айтишни билмаяпти. Табиийки, бундай вазиятда эр-хотин терапияси ҳақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас, бунинг ўрнига уларнинг ажрашиш масалаларини очиқчасига муҳокама қилиш, ажрашишнинг салбий таъсирларини юмшатиш мақсадида психологик ёрдам кўрсатилиши мумкин.

4. Эр-хотинлардан бири билан олиб бориладиган консультацияни ташкиллаштириш

Эр-хотинлардан бири турмуш ўртоғининг иштирокини хоҳламаганлиги ёки уни олиб кела олмаганлиги учун консультацияга ёлғиз ўзи келадиган вазиятлар кўп учрайди. Бунда психолог биринчи навбатда мижозни унинг ўзи иштирокида олиб бориладиган консульта-

ция ҳам яхши самара бериши мумкинлигига ишонтириши, ташрифни қўллаб-қувватлаши керак. Ундаги ишончни қуйидаги кўринишда мустақамлаш мумкин: “Сиз, турмуш ўртоғингиз, фарзандларингиз оила деб аталмиш бир занжирнинг халқаларисизлар. Агар Сиз консультациядан сўнг ижобий томонга ўзгара олсангиз, ўзингиз учун тегишли хулосалар қила олсангиз, қачондир барибир яқинларингиз буни ҳис қиладилар ва шунга мос тарзда улар ҳам ўзгарадилар”.

Эр-хотинлардан бирининг консультацияга ёлғиз келиши оилавий муаммолар барчасини ўз зиммасига олишини англатади. Мижознинг ўзи ҳам буни таъкидлаши, яъни жавобгарликни зиммасига олиши психологик консультация муваффақиятининг асосий шартларидан биридир. Бироқ, консультация учун қанчалик самарали бўлмасин барча масъулият, баъзан айбларини бўйнига олиш мижозни қийин аҳволга солиб қўйиши мумкин. Мижозни тинчлантириш, унинг ҳолатини енгиллатиш мақсадида “Албатта, бу вазият учун иккалангиз ҳам бирдек айбдорсизлар. Қарс икки қўлдан чиқади. Модомики, турмуш ўртоғингиз консультацияда иштирок этмаётган экан, унинг айбларини муҳокама қилиш маънисизлик ҳисобланади. Шунинг учун асосий эътиборни сиздаги муаммога қаратсак, чунки сизнинг тутган йўлингиз, хулқ-атворингиз оиладаги шахслараро муносабатнинг ё ижобий, ё салбий томонга ўзгаришига сабаб бўлади” кўринишида мурожаат қилиш мумкин. Таъкидлаш лозимки, мижоз консультантнинг юқоридаги гапларини тўлиқ англаган бўлса-да, консультация давомида оиласини сақлаб қолиш учун имкон қадар ҳаракат қилаётганлиги, турмуш ўртоғи эса буни тушунмаслиги ва тўғри баҳоламаслиги ҳақида гапира бошлаганида уларни қайта тақрорлаш лозим бўлади. Биринчи суҳбатнинг муваффақиятли ўтиши кейинги сафар эр-хотиннинг консультацияга бирга келишига сабаб бўлиши мумкин. Мижознинг психологик консультация имкониятларига тўғри баҳо бермайдиган, унга ишонмайдиган турмуш ўртоғи тўсатдан “қизиқувчанлиги” туфайли консультант билан суҳбатлашиб кўрмоқчи бўлади ёки мижоз аввал бошда консультацияга мурожаат қилаётганлигини турмуш ўртоғидан сир сақлаган бўлса ҳам, маълум сабабларга кўра энди уни ўзи билан бирга олиб келади. Бу консультант учун қутилмаган вазият бўлса ҳам, ишни улар билан биргаликда давом эттириши лозим. Консултант жараёнга энди келиб қўшилган иккинчи мижозга олдинги консультацияда унинг турмуш ўртоғи билан нималар тўғрисида суҳбатлашганлари ҳақида (албатта, турмуш ўртоғининг розилигини олган ҳолда) айтиб ўтиши мақсадга мувофиқ. Психологдан бундай вақтда зийраклик талаб этилади, чунки эр-

хотинлардан бирининг консултацияга келиб қўшилиши консултация учун катта аҳамиятга эга бўлса-да, вазиятни чигаллаштириши мумкин. Муайян сабабларга кўра, балки мижознинг турмуш ўртоғи консултацияда кейинги сафар иштирок этишдан бош тортар ва унинг иштирокисиз ҳам муаммони ҳал этишда салмоқли натижаларга эришиш эҳтимолини ҳисобга олган ҳолда консултацияни давом эттириш лозим.

Баъзан консултант хоҳишига кўра эр-хотинлар билан алоҳида-алоҳида учрашувлар ташкиллаштирилиши мумкин. Бу учрашувлар одатда иш олға силжимаганда ёки маълум бир қийинчиликлар пайдо бўлганда, масалан, эр-хотин баъзи муаммоларни биргаликда муҳокама қилишни хоҳламаганларида, улардан бири бунга қатъий қаршилиқ кўрсатганда ёки турли баҳоналар билан уйга вазифа қилиб берилган топшириқларни бажармаганликларида консултантнинг ташаббуси билан ташкиллаштирилади. Бундай вазиятларда одатда мижозлар ҳеч қандай монеликсиз индивидуал суҳбатга рози бўладилар. Консултант индивидуал суҳбат таклифини консултация жараёнида юзага келган вазиятдан келиб чиққан ҳолда мижозларга изоҳлаши керак бўлади. Муҳими, уларда консултациянинг муваффақиятсиз ўтганлигида ўзини ёки турмуш ўртоғини айблаш ҳолатини келиб чиқишига йўл қўйилмаслиги лозим. Муаммони ҳал этишда иккаласининг ҳам масъул, жавобгар эканлиги тўғрисидаги фикр, уларда келгусида ҳам консултацияга биргаликда мурожаат қилиш хоҳиши, имконияти сақланиб қолиши шарт.

5. Эр-хотинларнинг консултацияга мурожаат қилиш сабаблари

Консултацияда эр-хотиннинг бирга иштироки баъзан улар мурожаатларининг асл сабабини аниқлашда қийинчиликлар туғдиради (эр-хотин бир-биридан андиша қилиши мумкин, фикрларини эркин билдиришда ноқулайликлар пайдо бўлиш эҳтимоли бор ва ҳ.к). Улардан бири ёлғиз иштирок этганда мурожаат сабабларини очиқ-ойдин айтиши амалиётда кўп кузатилган. Бундай сабаблар сирасига мисол учун, турмуш ўртоғининг спиртли ичимликларга ружу қўйганлиги, руҳий ёки жисмоний касалликлари билан боғлиқ муаммоларни киритиш мумкин. Кўпинча шундай сабабга кўра ҳам қилинган мурожаатда мижознинг консултациядан мақсади фидойилик, альтруизм ҳисобланмайди, яъни у биринчи навбатда турмуш ўртоғининг эмас, балки ўзининг тинчлиги, осойишталигини назарда тутган бўлади.

Эр-хотинларнинг консультацияга бирга келишларига шу билан бирга, эр-хотиннинг оиладаги мавқеи, етакчилик масаласи, мажбуриятлар тақсимоти, жинсий ҳаёт, иқтисодий муаммолар натижасида келиб чиққан оилавий ички низолар ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Айни пайтда, шикоятларнинг мазмуни эр-хотиннинг ёши, уларнинг биргаликда қанча вақт яшаганликларига ҳам боғлиқдир. Ёш эр-хотинларни кўпроқ ўзаро муносабатлар, рашк ва хиёнат билан боғлиқ ҳолатлар ташвишлантирса, узоқ йиллар бирга яшаган жуфтларнинг эса консультацияга мурожаат қилишига вояга етган фарзандлар, уларнинг ҳаётлари билан боғлиқ вазият ва ҳ.к.лар сабаб бўлиши кузатилган.

6. Эр-хотин жуфтлиги билан олиб бориладиган консультация давомийлиги

Оилавий муаммолар юзасидан мижоз билан индивидуал консультация олиб бориш бошқа қисқа муддатли консультациялар каби икки-тўрт учрашувдан иборат бўлади. Агар эр-хотин консультацияда биргаликда иштирок этса, одатда консультация беш-олти учрашувдан ташкил топади. Бунинг сабаби шундаки, уларнинг ҳар бирини эшитиш лозим бўлганлиги учун икки баробар кўп вақт сарфланади. Учрашув вақтида эр-хотинларнинг ҳар бирида ўз фикрларини, муносабатларини билдириш имконияти бўлиши учун баъзан консультант вақтини бир, бир ярим соатдан икки, икки ярим соатгача узайтириши мумкин. Шунинг ҳисобга олиш керакки, агар суҳбат икки соатдан кўп давом этса, у энди фақат бир масалага қайта-қайта мурожаат этишдан иборат бўлиб қолиши, консультантнинг диққатни тўплаб туриш имконияти пасайишига олиб келиши мумкин. Натижада ушбу ҳолат консультациянинг самарадорлигига ҳам салбий таъсир этади.

Мутахассислар қабул жараёнини олдиндан режалаштириб олиш айнан эр-хотинлар билан биргаликда ишлаганда муҳим деб ҳисоблайдилар. Агар беш-олти учрашувдан сўнг ҳам эр-хотинлар муносабатида ҳеч қандай ўзгариш кузатилмаса ёки ўзгаришлар жуда секинлик билан содир бўлса консультацияни тўхтатиш, зарур ҳолатда қайтадан ташкиллаштириш лозим. Бунда консультант улар билан индивидуал учрашувлар ташкиллаштириши, эр-хотинни гуруҳий ёки оилавий терапияга йўллаши лозим.

VIII БОБ. ЭР-ХОТИНЛАРГА КОНСУЛЬТАТИВ ХИЗМАТ КЎРСАТИШ

1. Суҳбатнинг бошланиши

Олдинги бўлимларда айтиб ўтилганидек, ишнинг бошланиши консультацияга мурожаат қилувчининг ким эканлиги ва қандай сабаб билан мурожаат қилаётганлигига боғлиқдир. Мазкур босқичда консультантнинг асосий вазифаси – мижоз билан алоқа ўрнатиш ва уни мурожаат қилишига айнан нима сабаб бўлганлигини аниқлашдан иборат. Ушбу мақсадни амалга оширишда, суҳбат бошлашда ҳар иккала томон ҳам маълум бир қийинчиликларни ҳис қилиши мумкин. Эр ва хотин бир-бирларининг айблари ва камчиликларини ошкор қилиши, турмуш ўртоқларининг муайян қилмишларини эслаши, бир-бирини айблаши ва гапини бўлиши орқали муаммонинг асл сабабини очмасликка ҳаракат қилиши ва шу орқали консультант билан конструктив муносабат ўрнатишдан ўзларини олиб қочишга уринишлари эҳтимоли мавжуд. Бундай вазиятда консультант қатъийлик билан эр-хотинларга навбат билан гапириш ва рухсат берилгандагина шеригининг айтганларига изоҳ бериши мумкинлигини таъкидлаши лозим.

Эр-хотинлар билан консультация олиб борилганда аниқ маълумотлар энг муҳим материал бўлиб ҳисобланади. Бу маълумотлар “Ким?”, “Қачон?”, “Нима қилди ёки нима қилмади?”, “Қайси илтимослар бажарилди ёки бажарилмади?” каби саволларга жавоблар тарзида намоён бўлади. Бир-бирини оқлаётган ёки айблаётган эр-хотинга консультантни холис ҳақиқатни топиш эмас, балки оилада юз бераётган ҳар бир воқеанинг улар томонидан қай тарзда идрок этилиши қизиқтираётганлигини аниқлаш керак. Консултант учун энг қийин жараён эр-хотинлардан бири суҳбатнинг бошланишиданоқ турмуш ўртоғини оилавий муаммолар тўғрисида қайғурмаслиги, уларни бартараф этишга ҳаракат қилмаслигида айблаб, камчиликларини очиб ташлашга, обрўини тўкишга ҳаракат қилишидир. Бундай ҳолатда консультант ҳар иккала томон билан ҳам алоқани йўқотмасликка интилан ҳолда уларнинг ўзаро тенг ҳуқуқли эканлиги, айбдорни излаш ёки ҳакамлик қилиш мазкур вазиятда оилавий муаммоларнинг ечими эмаслигини тушунтириши лозим. Зеро, қачонки эр-хотин оилавий муаммолар учун ҳар иккаласи ҳам бирдек жавобгар эканлигини ҳис қилса ва оилавий турмушни яхшилаш учун нима қилиш лозимлиги ҳақида биргаликда қайғурсагина консультация муваффақиятли бўлиши мумкин.

Юқорида таъкидлаб ўтганимиздек, жуфтликлар билан ишлашда асосий талаб – бу, қабул жараёнининг тизимлашганлигидир. Шунинг учун аввал эр ёки хотин консультант қабулига келишларига нима сабаб бўлганлиги ҳақидаги ўз фикрларини навбатма-навбат айтиб ўтадилар (уларнинг ҳар иккаласи томонидан ҳам қандай фикр билдирилишидан қатъи назар, энг муҳими “мени олиб келган бўлсанг, энди ўзинг гапир” қабилидаги фикр юритишларига йўл қўйилмаслиги керак), шундан кейингина консультант эр-хотинларни қандай муаммолар ташвишга солаётганлиги тўғрисидаги ўзининг янада умумлашган хулосасини билдириши керак. Вазиятни янада яхшироқ тушуниши учун психологнинг куйидаги маълумотларга эга бўлиши мақсадга мувофиқдир: одатда низоларнинг пайдо бўлиши, кучайиши, қандай, қачон юз бериши ва бу нима билан боғлиқлиги, низоли вазиятнинг юзага келишида ким кўпроқ ташаббус кўрсатиши, шундай вазиятда эр-хотинга айнан қандай жиҳатлар ёқмаслиги ва ҳ.к.

Агар эр-хотин узокроқ давом этадиган консультацияга рози бўлишса, бу ва бошқа саволларга жавоб олгач, консультант биринчи қабулни кўп чўзмаслиги, пайсалга солмаслиги лозим. Биринчи қабул кейингиларига қараганда бирмунча қисқа бўлса ҳам уни эр-хотиннинг ўзаро манфаатини таъминлаш нуқтаи назаридан келажакда амалга ошириладиган мақсад ва вазифаларни аниқ шакллантирган ҳолда яқунлаш зарур. Уларнинг бу борадаги фикр-мулоҳазалари турли хил, бир-бирига зид бўлиши мумкин, лекин эр-хотин консультация жараёнида муҳокама қилинган масалалар, айтилган гаплар консультант хонасидан чиққанларидан сўнг муҳокама қилинмаслиги ҳақида огоҳлантирилиши керак.

2. Эр-хотин билан ишлашда уйга вазифалардан фойдаланиш

Кейинги учрашувгача эр-хотинларга бажариш учун топшириладиган уй вазифалари келгусидаги консультация учун муҳим ҳисобланади ва қайсидир маънода ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Уйга вазифа эр-хотиннинг муаммосидан келиб чиққан ҳолда мазмунан ҳар хил бўлиши мумкин ва унинг берилиши иш самарадорлиги ва консультантнинг суҳбат учун яхши материалларга эга бўлишини таъминлайди. Шунинг учун биринчи учрашувдаёқ эр-хотинга кундалик юритиш ва унда куйидаги мавзулар бўйича маълумотларни қайд қилиб боришни таклиф этиш мумкин:

1. Эр ёки хотиннинг ҳафта (қабул жараёни) давомида қандай ҳолатлар жаҳли чиқишига сабаб бўлди?

2. Ҳафта давомида қандай низоли вазиятлар юзага келди?

3. Ҳафта давомида эр-хотин бир-бирига қандай муомалада бўлишди?

Уйга вазифа турли хил бўлиши мумкин, лекин уларнинг асосий мақсади консултациянинг биринчи босқичида оиладаги вазиятга аниқлик киритиш ва батафсил текширишга қаратилиши лозим.

Агар олдинги учрашувда уйга вазифа топшириқ қилиб берилган бўлса, қисқа саломлашувдан сўнг, ишни ҳафта давомида эр-хотин ўртасида бўлиб ўтган воқеалар муҳокамасидан бошлаш лозим. Топшириқ эр ва хотин томонидан ҳам бажарилган бўлса, уларга навбат билан ўз кундалигидаги қайдларни овоз чиқариб ўқиб бериш таклиф этилади. Улардан бири қандайдир сабабларга кўра вазифани бажара олмаган бўлса, табиийки, топшириқни ёзган одам ўқийди, лекин иккинчи томонга ҳам сўз берилади. Бошқа вариантларни қўллаган ҳолда унга ҳафта давомида бўлиб ўтган воқеаларни шу ерни ўзида эслаш ва шу тарзда топшириқни бажаришни таклиф этиш мумкин. Бироқ унинг “масъулиятсизлиги” ҳар қандай вазиятда ҳам эътиборсиз қолдирилмаслиги керак, уйга вазифани бажармаганлиги сабаби батафсил муҳокама этилиши лозим. Миջознинг бундай ҳаракати консултация ва консултантга нисбатан қаршилик, шунингдек, турмуш ўртоғига нисбатан эътирознинг муайян кўриниши бўлиши мумкин. Одатда бунинг ортида психолог учун биринчи учрашув давомида сезилмаган жуда муҳим маълумот яширинган бўлади. Албатта, “айбдор” кечирилиши лозим, лекин консултант унинг ишга ижобий ёндашишига сабаб бўладиган вазиятлардан фойдалана билиши катта аҳамиятга эга.

Уйга вазифани муҳокама қилиш имкониятлари анча кенгдир. Уйга вазифалардан фойдаланиш ушбу эр-хотин жуфтлиги билан қандай суҳбатлашиш усулларини белгилиб олишда, асосий мақсаддан чалғимасликда самарали ҳисобланади. Мисол ўрнида уйга берилган топшириқларни муҳокама қилишнинг икки хил кўринишини келтирамиз.

Эр-хотиннинг бир хилдаги мунозарали вазиятларга нисбатан ўз муносабатлари юзасидан фикрларини ёзиб келишлари ишни енгиллаштиради. Ушбу изоҳларда уларнинг шахсий фикрлари, тасаввурлари акс этган бўлади. Бу усул орқали нафақат оилавий ҳаётларида бўлиб ўтган воқеа-ҳодиса, можароларда уларнинг тутган ўринлари, балки бунинг сабабларини ҳам изоҳлаб бериш мумкин. Диққат-эътиборни асосан қуйидаги вазиятларга қаратиш лозим: ким биринчи бўлиб можарони бошлайди, нима учун, кимнинг муносабати ва

хулқ-атвори нисбатан тажовузкор ва ўзидаги агрессия даражасини қай даражада англайди, ким биринчи бўлиб ва қай тарзда кечирим сўрайди. Ушбу дискуссия жараёнида консультантнинг асосий вазифаси – мижозларга низоли вазиятнинг юзага келиши, авжига чиқишига нима (ким) сабабчи бўлиши ва бундай вазиятдан уларга қайдай “фойда” борлигини, ҳар иккала томоннинг оиладаги ўрнини кўрсатиб беришдир.

Агар низоли вазият муҳокамаси, таҳлили муваффақиятли ўтса, иккинчи учрашувда мунозарали вазиятни ҳал қилишда янада муваффақиятли, тез самара берадиган хулқ-атвор усулларини қўллаш мақсадга мувофиқ. Бунда мунозарали вазият муҳокамаси, таҳлилининг натижаларини мижозлар ҳаётидаги бошқа, янада муаммоли вазиятларга кўчириш мумкин ва бу орқали уларга бошқа вазиятларда ҳам биринчи вазиятдаги каби уларнинг муомала услублари муаммога сабабчи бўлиши кўрсатиб берилади.

Уйга вазифалар билан ишлашнинг бошқа усули эр-хотин кундалик-ларидаги аниқ бир вазият эмас, балки ҳамма ёзишмалар мазмунини ўрганишга асосланади. Кундаликларда асосан доимо такрорланадиган хулқ-атвор шакллари, вазиятларга муносабатлари ва хафагарчиликларни бир пайтда қайд этиб борган бўлсалар, бу ёзишмалардан самарали фойдаланиш мумкин. Муҳокаманинг предмети сифатида аниқ бир ҳолат эмас, балки турли хилдаги вазиятларга муносабат ва хулқ-атвор кўринишларидан фойдаланилади. Бундай муҳокамадан яна бир кўзланган мақсад мижозларнинг хатти-ҳаракат сабаблари, бир-бирларидан нималар кутаётганлиги, ният, хоҳишларининг муфассал таҳлилини олиб боришдир. Мижозлар билан олиб бориладиган бундай мунозара шакли жуда самарали ҳисобланади. Шундан кейин эр-хотинларга мунозарали вазиятларда хулқ-атворнинг улар учун янги ҳисобланган усулларини қўллаш орқали ўзларини одатдагидан бошқача тутиш топшириғини уйга вазифа сифатида тақлиф этиш мумкин.

Албатта, эр-хотин жуфтлигининг уйга вазифаларини муҳокама қилишдан иборат иккинчи учрашувни ташкил этишнинг бошқа усуллари ҳам бор. Эр-хотин консультацияга келиб, уйга вазифа сифатида берилган топшириқни ўқиётганларида ўзларига хос бўлган хулқ-атвор шаклларини намоён қиладилар. Уларнинг ушбу хулқ-атворини консультант “шу ерда ва кейин” тамойили асосида муҳокама қилиши мумкин. Бу тамойилнинг моҳияти шундан иборатки, эр-хотиннинг консультант ҳузуридаги ўзаро низоли хатти-ҳаракатлари кейинчалик кундалик турмушда қайтарилиши эҳтимоли мавжуд.

Мисол учун, уйга вазифани ўқиш жараёнида ҳафта давомида бўлиб ўтган воқеаларни ифодали қилиб ўқий бошлаган хотинига турмуш ўртоғи жим бўлишини, бу ерга уни эмас, балки психологни эшитиш учун келганликларини айтиб, унинг давом этишини тақиқлайди ва бунга жавобан хотини ўқишдан тўхтаб қолади. Бундай вазиятда консультант ўз имкониятидан фойдаланиб, аёлдан унда қандай ҳиссиёт пайдо бўлгани, эридаги бундай кескин муносабатни нима билан изоҳлаш мумкинлиги ва унинг қай даражада ҳақ эканлиги, мазкур вазиятда уларнинг қандай йўл тутишлари мақсадга мувофиқ бўлиши ҳақидаги фикрларини сўраши лозим.

Шундай ҳолатлар ҳам бўладики, эр-хотинлар ўзаро муносабатларини турли сабабларга кўра консультацияга яна келиш имкониятлари йўқлиги туфайли бир марталик қабул жараёнининг ўзидаёқ ижобий тарафга ўзгартиришни хоҳлайдилар. Бундай ҳолатда ҳар қандай низоли вазият таҳлилинини махсус тайёргарликсиз амалга ошириш мумкин. Бунинг учун эр-хотинларга яқин вақтлар ичида бўлиб ўтган низоли вазият, ўзаро жанжал ҳақида батафсил эслаш ва сўзлаб бериш таклиф этилади, таҳлил натижасида уларнинг хулқ-атвор усуллари, ўзларини қандай тутиш кераклиги биргаликда кўриб чиқилади. Бундай таҳлилни конструктив хулосалар билан яқунлаш эр-хотин учун жуда яхши натижа бериши мумкин.

3. Эр-хотин ўртасида оиладаги роль ва мажбуриятлар тақсимоти билан боғлиқ муаммолар билан ишлашнинг ўзига хос хусусиятлари

Эр-хотинларнинг ўзаро оиладаги роли ва мажбуриятлари тақсимоти билан боғлиқ низолар ва тушунмовчиликлар консультацияга ёрдам сўраб мурожаат қилувчи жупликлар орасида энг кўп тарқалган сабаблардан биридир. Роллар билан боғлиқ низолар эр-хотиннинг оиладаги роль тушунчасига оид тасаввур, стереотиплари қай даражада шаклланганлигига билан боғлиқ.¹

Кўпчиликда “Одатда бундай муаммолар муносабатлари энди шаклланаётган ёш оилаларга хос” деган фикр юзага келиши мумкин, лекин аслида бундай эмас. Бундай муаммо билан узоқ йиллар бирга ҳаёт кечирган эр-хотинлар ҳам мурожаат қилишлари эҳтимоли бор. Оилада шундай турдаги муаммонинг кучайиши, натижада эр-хотин консультацияга мурожаат қилишлари умуман тасодифий эмас. Мунозаранинг чуқурлашувига оилавий ҳаётда аллақачон бўлиб ўтган

1. Nye F.J. Role structure and analysis of the family. London, 1976.

ёки яқин вақтларда бўлиши кутилаётган ўзгаришлар сабаб бўлиши мумкин. Бундай ўзгаришларга фарзандларнинг туғилиши, уларнинг боғчага ёки мактабга қатнай бошлаши, кичик ёшдаги фарзанднинг тарбияси билан шуғулланаётган аёлларнинг таътилдан сўнг ишга чиқишлари, оила аъзоларидан бирининг жиддий касаллиги, ёш оиланинг ота-оналаридан ажралиб чиқишлари ёки уларникига кўчиб ўтишлари, фарзандларни уйлантириш ёки турмушга бериш муаммосининг мавжудлиги, эр-хотинлардан бирининг нафақага чиқиши ва ҳ.к.лар киради. Рўйхатни узоқ давом эттириш мумкин, лекин ундаги сабабларнинг ҳаммасини маълум бир умумийлик боғлаб туради, у ҳам бўлса оилада юзага келган ва оилавий юмушларни, мажбуриятларни қайтадан тақсимлашни талаб этадиган ўзгаришлардир.

Албатта, дастлаб психологга мурожаат қилишда бундай оилавий воқеалар сабаб сифатида кўзга ташланмаслиги мумкин ва кўп ҳолларда ҳатто консультация жараёнида ҳам улар ўртасида қандайдир алоқа борлигини пайқаш қийин бўлади. Оиладаги вазият ўзгарганда эр-хотиндан бири (масалан, кимнинг зиммасига оилавий юмушлар, мажбуриятлар кўп юклатилган бўлса) очикчасига ёки яширин тарзда адолатни тиклашга, зиммасидаги юмуш ва мажбуриятларнинг маълум қисмини турмуш ўртоғига юклашга ҳаракат қила бошлайди. Лекин, бундай хатти-ҳаракатлар одатда иккала томонга ҳам маъқул бўладиган ўзаро келишувга уриниш тарзида эмас, балки муносабатларда муаммолар келтириб чиқарувчи эътирозлар, айблашлар кўринишида намоён бўлади. Бу вазиятда ишни ташкил этишнинг биринчи босқичи мижозларнинг аниқ мазмундаги шикоятларини тинглаш, жамлаш бўлади. Улар қанчалик кўп низоли вазиятларни эслай олсалар, бу консультантга ишини тўғри ташкил қилиш учун шунча фойдалидир. Оилавий мажбуриятларни нисбатан адолатли тақсимлаш учун эр-хотиннинг ҳар бири турмуш ўртоғи ундан нима хоҳлашини ва кутишини билиши шарт ва қолаверса, уларнинг оилада нималарни амалга оширишлари, нималарни қилмасликлари тўғрисидаги тасаввурларини аниқлаштириш самарали натижа беради.

4. Оилавий мажбуриятларни тақсимлашда тенглик муаммоси

Оиладаги ўрнини белгилаш билан боғлиқ нисбатан кенг тарқалган бундай низолар аёл кишида турмуш ўртоғининг унга ҳўжалик, уй-рўзғор ишларини юритишда ва турли хилдаги кундалик юмушларни бажаришда берадиган ёрдамидан қониқмаслик ҳиссини келтириб

чиқариши мумкин. Бунда аёл кишининг норозилиги турмуш ўртоғи у хоҳлаётган, талаб қилаётган ишларни бажармаслиги ёки бажарган тақдирда ҳам вазифаларига сусткашлик, бепарволик билан истаристамас ёндашиши (эрнинг хотини талаб қилаётган ҳамма ишларни бажариши, бироқ мустақил фаоллик, ташаббус кўрсатмаслиги) дан келиб чиқади. Бундай низолар одатда қуйидагича шикоят кўринишида ифодаланади: “Тўғри, бозор-ўчарни, харидларни у киши амалга оширади, лекин у кишига айтмасам, ўзларидан билиб, уйда картошка борми-йўқми олиб келмайдилар. Уйда маҳсулотлар тугаган бўлса ўзларидан билиб харид қилмайдилар”.

Эр-хотиннинг бир-бирига нисбатан бу каби таъна, дашномларини ўрганиш жараёнида уларнинг сабаблари, нима учун бир-бирларининг ўринли бўлса-да, талабларини бажармасликлари билиш ёки буларнинг ҳаммаси “тирноқ остидан кир қидириш” эканлиги ҳақидаги фикрларни эшитиш психолог учун масаланинг туб моҳиятини англашга ёрдам беради. Одатда эр-хотинлардан бири турмуш ўртоғининг талаб, хоҳишларини маълум сабабларга кўра (уддалай олмаслик, вақтнинг тақчиллиги ва ҳ.к) бажара олмаслиги ёки бажаришни шунчаки истамаслиги мумкин. Яна бир жиҳат кўп учрайдики, эркак кишининг уй юмушларида ёрдам беришни хоҳламаслиги унинг бу каби юмушларни “эркакларнинг иши эмас, бундай юмушларни аёллар қилиши керак” деган нуқтаи назари билан боғлиқ бўлади. Эркакнинг бундай фикрлашига ёшлигида бу каби юмушларни онаси бажарганлиги туртки бўлади.

Бундай вазиятда консультантнинг эксперт вазифасини бажаришига тўғри келади. Консультант эксперт сифатида эр-хотиннинг оиладаги мақоми, вазифалари тўғрисидаги анъанавий, қотиб қолган қарашлар, стереотипларнинг ўринсиз эканлигини асослаб бериши керак бўлади. Ушбу вазифа психолог учун жуда нозик масала ҳисобланиб, мазкур вазиятда у мижозлар томонидан ноҳолис, мижғов инсон сифатида идрок этилиши мумкин. Шунинг учун бундай мавзунини муҳокама этишда консультант фикрини ўтказиш, ҳис-ҳаяжонга берилиш, баҳслашишдан ўзини тийиши лозим. Консультант мижозлар билан бўладиган бундай муаммо ҳақидаги суҳбатни ўзаро фикр алмашиш тарзида олиб бориши зарур. Психолог фикрининг тўғри эканлигини асослаши учун кундалик турмушдаги вазиятлардан фойдаланиши мумкин: эр-хотин иккаласининг ҳам касбий фаолият билан шуғулланиши, ҳозирда замонавий технологиялар ривожланганлиги сабабли “эркакларнинг иши” камайганлиги ва ҳ.к. Масалан, сув қувури жўмрагини тузатиш - “эркакларнинг иши”, лекин жўмрак ҳар

доим ҳам бузилавермайди, овқат тайёрлаш, супур-сидир ва идишларни ювиш каби “аёлларнинг иши”ни эса ҳар куни бажариш даркор. Шунинг учун эркак киши уй-рўзғор юмушларида турмуш ўртоғига кўмаклашиб юборса, бунинг ҳеч бир ёмон томони йўқ.

Сухбат жараёнида яна шу нарса муҳимки, психолог эр-хотиндан бирига ён босаётгандек бўлиб кўринмаслиги керак, бу мижозга тескари таъсир этиши ва натижада сухбат жараёни кескин тус олишига сабаб бўлиши мумкин. Шунини унутмаслик керакки, “эскича” фикрловчилар муайян сабабга кўра ўзларида шундай тафаккурга эҳтиёж сезади. Бошқача айтганда, бундай қарашлар эркак кишининг ўзига ишонмаслиги, ўзига бўлган баҳонинг пастлиги каби муаммоларининг анланмаган ҳолда компенсацияси сифатида намоён бўлиши мумкин. Албатта, мижоз билан шундай характердаги муаммолар биринчи учрашувда муҳокама қилинмайди, бундай масалалар муҳокама қилинадиган учрашувларда мижознинг турмуш ўртоғи иштирок этмаслиги мақсадга мувофиқдир. Агар масала анча чуқур, шахсга тегишли ўзига хос характердаги муаммолардан иборат бўлса, унинг психотерапевтга мурожаат қилишини тавсия этиш лозим бўлади.

Уй юмушларига кўмак беришда эрнинг қанчалик фаол эканлигига аниқлик киритувчи муҳим омиллардан бири, унинг қилган ишлари натижасига хотини қандай муносабат билдириши ҳисобланади. Турмуш ўртоғининг ялқовлиги, ёрдам бермаслиги ҳақидаги эътирозига эркак киши кўпинча қуйидагича жавоб бериши мумкин: “агар сен қилган ишларимдан ҳаммиша норози бўлсанг, кўнглинг тўлмаса, барибир, ҳамма ишни ўзинг билганингдек қайтадан қилсанг, нимага мен сенга ёрдам беришим керак?”. Яъни, кўп ҳолатларда эр-хотинлардан бирининг оилавий юмушларда фаоллик кўрсатмаслигига асосий сабаб унинг қилган ишларига оила аъзоларининг доимий салбий баҳо беришлари бўлиши мумкин. Кўпинча эр-хотинлардан бири, одатда аёл бир томондан эрининг янада фаол бўлишларини хоҳлайдилар, бир томондан эса кўрсатилган ёрдамдан қониқмаганликлари, норозиликларини намоён қилган ҳолда ўзлари бунга тўсқинлик қиладилар.

Улардаги бундай ҳаракатлар моҳияти, механизмини ўзларига кўрсатиб бериш орқали, маълум маънода бир-бирларига бўлган муносабатни ижобий томонга ўзгартириш мумкин. Муҳокама жараёнида аёл киши эрини камчиликлари учун кескин танқид қилса, бунинг ўрнига шундай мурожаат усулини топиш керакки, унда аёлнинг хоҳиш-истаклари ҳам ўз ифодасини топсин, эркак киши шахсиятининг ҳурмат қилиниши ҳам таъминлансин. Масалан, “Агар озгина бўлса ҳам сизни рўзғор қизиқтирганида эди, картошка олаётганингиз-

да, у билан бирга сабзи ва пиёз ҳам олиш кераклигига фаросатингиз етган бўлар эди” жумласини “Қандай яхши, картошка олиб келибсиз. Лекин кейинги сафар картошка олаётганингизда пиёз ва сабзи олишни ҳам эсдан чиқарманг” тарзида нисбатан конструктив мазмундаги жумла билан алмаштириш самарали натижа беради.

5. Эр-хотинларнинг бир-бирларига нисбатан бажариб бўлмайдиган талаблари

Баъзи ҳолларда эр-хотиннинг бир-бирига қўйган талаб, истакларини бажариш имконияти умуман мавжуд бўлмайди, лекин шунга қарамай, бу талабларнинг доимо такрорланавериши натижасида оилавий низолар келиб чиқади. Аслида, бундай низоларнинг туб моҳиятини янада жиддийроқ шикоятлар ташкил этади. Мисол ўрнида қуйидаги вазиятларни кўриб чиқамиз.

Қабул вақтида аёл эрининг фарзандини боғчадан олиш учун боришни хоҳламаслигидан шикоят қилади. Сухбат давомида маълум бўладики, эрининг иш вақти анча кеч тугайди, аёл эса боғчага яқинроқ жойда ишлайди, болани боғчадан олиш унга қулай ва енгил бўлишига қарамай, ушбу талабни қўйишда муттасил давом этади. Консультант мижоздан нима учун эри учун бу юмушни бажариш ноқулайлигини билса ҳам амалга оширишни ҳадеб қатъий талаб қилиши сабабини сўраганида, у шундай жавоб қилади: “Қўяверинг, у ҳам оиласи учун нимадир қилсин. У ҳам ота сифатида бола билан бироз бўлса-да бирга вақт ўтказишга мажбур!”

Кўриниб турибдики, аёлнинг фикр-мулоҳазалари мутлақо соғлом мантиққа асосланмаган, чунки отанинг фарзанди билан бирга вақт ўтказишининг бошқа усуллари ҳам мавжуд, қолаверса, эр оиласи учун бундан бошқа ишларни ҳам қилиши зарур. Балки, бундай низоларнинг замирида бошқа сабаб, масалан, қачонлардир бўлиб ўтган дилхираликлар учун аламзадалик ва бунга жавоб тариқасида, ўч олиш учун атайин бажариш мушкул бўлган талабларни қўйиш орқали жазолаш мақсади турган бўлиши мумкин. Агар консультант етарлича диққат-эътиборли ва махсус билим, кўникмаларга эга бўлса, бундай низоларнинг замирида ҳукмронликка, нуфузга интилиш, эр-хотин ўртасидаги муносабатлар билан боғлиқ нисбатан чуқур оилавий муаммолар турганлигини аниқлай олади.

Одатда, батафсил муҳокамадан сўнг аёл киши ўзининг асосий эътирозларни айта бошлайди: “Эрим бу боламизнинг туғилишини умуман хоҳламагани, уни яхши кўрмайди, доимо ўзини ундан олиб

қочишга ҳаракат қилади”. Бундай жиддий кўринишдаги шикоятларнинг юзага келиши, эр-хотинларнинг бир-бирларига, қолаверса ўзларига ҳам “янгилик” бўлган тушунмовчиликларни англаши ва муҳокама қила бошлашлари оилавий муносабатларнинг янада чуқур таҳлилини тақозо этади. Аслида, эр қачонлардир иккинчи фарзандни дунёга келтиришга шошилмаслик хусусида айтган гапани аллақачон унутиб юборган, қолаверса, иккинчи фарзандини ҳам оталик меҳри билан яхши кўради. Лекин аёлнинг ҳали ҳам эздан чиқмаган ўтмишдаги кечинмалари эри билан муносабатида жиддий муаммоларни келтириб чиқаришга сабаб бўлади. У ўзида кечаётган турли нохуш, эътибордан четда қолганлик сингари ҳис-туйғуларни боласига эътибор мисоли орқали ифодалайди. Мазкур муаммони муҳокама тарзида ҳал этишга уриниш самарасиз ҳисобланиб, ушбу мавзудаги суҳбат фақатгина таҳлил учун асос бўла олади.

6. Эр ва хотин қарашлари, йўл-йўриқлари ўртасидаги фарқлар

Ақсар оилавий юмушлар ва мажбуриятлар тақсимоли юзасидан келиб чиқадиган муаммолар эр-хотинларнинг қарашлари ва нуқтаи назарлари ўртасидаги фарқлар билан мустаҳкам алоқадорликка эга бўлади. Мисол учун, эр ошхона полини ҳафтада тўрт маротаба ювиш керак, деган қатъий фикрда бўлса, хотин мулоҳазасига кўра эса бир маротаба ювиш кифоя. Ошхона поли ҳафтада бир маротаба ювилиши натижасида низоли вазият келиб чиқади. Албатта, бу арзимаган сабаб туюлса-да, лекин баъзан қарашлардаги фарқлар натижасида жиддий муаммолар ҳам келиб чиқади. Масалан, болани неча ёшдан боғча ёки мактабга бериш, меҳнат таътилини қандай ўтказиш, жамғарилган пулга нима сотиб олиш ва ҳ.к. масалалар борасида эр-хотин орасида зиддиятлар келиб чиқиши мумкин. Бундай қарама-қаршилиқларни келтириб чиқарувчи сабаблар оилавий ҳаётда кўплаб топилади.

Консультант ҳар қандай вазиятда ҳам кимнинг қарашлари тўғри, кимники нотўғри эканлигини ҳал қилиш мақсадида ҳакамлик позициясини эгалламаслиги керак. Аслида бундай низоларнинг туб сабаби эр-хотинларнинг бир-бирларини эшитишни, бир битимга келишни билмасликларидадир. Бу вазиятда консультант мижозлар ўртасида шундай конструктив музокаралар ташкиллаштириши керакки, музокаралар бир томондан муайян масала юзасидан уларнинг ўзлари бир тўхтамга келишларига имконият яратиб берсин, иккинчи томондан, битимга келишиш усуллари ва имкониятларини намоён этсин.

7. Конструктив музокаралар олиб бориш техникаси

Бундай музокараларни олиб боришда эр-хотиннинг ҳеч бири ҳис-туйғуларига эрк бермаслиги, фикрларини ифодашда маълум бир меъёрларга риоя қилиши жудаям муҳим. Биринчи босқичда эр-хотинларга муҳокама этилаётган бирон-бир масалада, мисол учун, болани икки ёшда боғчага бериш ёки ундан кўра яна бир йил кутиб туриш йўллари излаш қанчалик тўғри эканлиги ҳақидаги ўзларининг нуқтаи назарларини аниқ ва равшан ифодалаб бериш таклиф этилади.

Кейинги босқич – далиллаш, исботлаш. Эр-хотиннинг ҳар қайсиси ўз нуқтаи назарини батафсил ва пухта асослаши лозим. Фикрларини эшитиб бўлгач, кейинги яъни, иккинчи босқичда бир-бирларининг мулоҳазаларига нисбатан ҳиссиётга эмас, мантиққа таянган ҳолда танқидий муносабат билдиришлари мумкин. Ўз нуқтаи назарини шакллантириш ва уни асослаб бериш мижозларга қийинчиликлар туғдиради ва улар бир-бирларини “Бундай ўйлашга қандай ҳаддинг сиғди?” ёки “Сен бу борада нимани ҳам тушунардинг” тарзида айблай бошлайдилар. Баъзан биринчи босқичнинг ўзидаёқ эр ёки хотиндан бири ўзининг маълум бир масаладаги шахсий нуқтаи назари йўқлигини англаши ва турмуш ўртоғининг фикрларига қўшилиши мумкин. Айтайлик, ҳар иккала босқич ҳам муваффақиятли ўтди. Бундан кейин энг масъулиятли ва мураккаб бўлган учинчи босқич – муроса йўллари излаш босқичи бошланади.

Бу босқичда камида иккита йўл бор. Биринчиси – “сиз ҳам, кабоб ҳам куймасин” қабилда иш кўриб, уларни ўрталиқдаги бир фикр, бир қарорга келишларини таъминлаш, масалан, болани боғчага икки ёки уч ёшда эмас, балки икки ярим ёшда беришга рози бўлишларига эришиш.

Иккинчи йўл иккала тарафнинг хоҳиш, истакларини амалга оширишда навбатга риоя этишдан иборат, масалан, биринчи йил таътилини эри хоҳлаган жойда ўтказиш, кейинги йил эса хотин истаган жойга саёҳатга бориш. Бунда қуръа ташлаш усулидан фойдаланса ҳам бўлади. Фикрларни асослаш жараёнида шу нарса маълум бўладики, эр-хотиндан бирининг нуқтаи назари кўпинча ҳеч қандай мантиқий далил, мулоҳазалар негизда шакллланмаган бўлиб, шунчаки ўжарлик ёки кимлардандир эшитган маълумотлар асосида таркиб топган қарашлардир.

8. Қотиб қолган тасаввур ва стереотиплар коррекцияси

Консультант эр-хотинларнинг номутаносиб фикрларига қарши курашиши керак эмас, чунки ҳамманинг ҳам ўз фикри, ҳаётий тамойилларига эга бўлиш ҳуқуқи бор. Консультант фақатгина уларнинг нуқтаи назарларидаги қарама-қаршилиқларни келтириб чиқараётган ва конструктив хулқ-атвор шаклланишига тўсқинлик қилаётган сабабларга ойдинлик киритиши лозим. Қарама-қарши фикрлар ёки нуқтаи назарлар эмас, балки муросага кела олмаслик, муросага келишга ҳалақит берувчи жиҳатлар асосий хавф ҳисобланади. Бундай вазиятда консультант “...бўлса, бунинг нимаси ёмон?”, “нима учун у эмас бу, у ҳам яхши танлов-ку?” деган саволлар билан мижозларни юмшатишга ҳаракат қилиши мумкин. Бу каби саволларга жавоб бераётганда мижозлар ўз нуқтаи назарларини ўзгартиришларига, эр-хотин муносабатларига ҳалақит берувчи уялиш, хижолатпазлик, изза бўлиш, енгилишдан кўрқинч каби ҳиссиётлар ҳақида гапира бошлайдилар. Айтиб ўтилган ҳиссиётларни муҳокама қилиш нуқтаи назарни ўзгартиришга ҳалақит берувчи кўрқинч ҳисси аслида объектив, реал заминга эга эмаслигини кўрсатиб беради, шунингдек қотиб қолган тасаввурлар, стереотипларни коррекция қилишга, уларнинг конструктив тарафга ўзгаришига сабабчи бўлади.

Бу суҳбатда иштирок этаётган иккинчи тараф (эр ёки хотин) ҳам шахсий кечинмалари, ҳиссиётлари ҳақида гапириб бериши зарур, бироқ ҳар қандай вазиятда ҳам турмуш ўртоғининг камчиликларидан фойдаланиб, ўз устунлигини намоён қилишга ҳаракат қилишига йўл қўймаслик жудаям муҳим. Лозим бўлганда психолог суҳбат давомида мижозларга гап ўй-фикрлар эмас, балки ҳиссиётлар ҳақида кетаётганлигини махсус эслатиб ўтиши ва бунда “айтганларингиз вазият ҳақидаги сизнинг ўй-фикрларингиздир, мен эса бу вақтда сизнинг нималарни ҳис этишингизни билмоқчиман?” ёки “турмуш ўртоғингиз буни рад этганда қандай ҳиссиётларни бошдан кечирасиз?” каби саволлардан фойдаланиши мумкин.

Мисол тариқасида ҳар қандай эр-хотин муносабатларига сезиларли путур етказадиган ва консультация амалиётида кўп дуч келинадиган, эр-хотин низолари вақтида “эски хатолар такрорланмаслиги учун ҳаммасини тагига етиш, ойдинлик киритиш”га интилиш кўринишида намоён бўладиган хулқ-атвор услубини келтириш мумкин. Эр-хотин ёки уларнинг биттаси ўзларининг ҳақ эканлигини исботлашни хоҳлаб, турмуш ўртоғининг фикрларини тушунишга ҳаракат қилмас экан, бундай оилада жанжаллар узоқ вақт давом этади. Бундай йўл

билан на ҳақиқатга, на тинчликка эришилади, натижада ким кучли бўлса, шу ғолиб бўлади. Албатта, низодан қочишнинг бир йўли доимо, ҳар қандай ҳолатда ҳам ён беришдир, бироқ ушбу услубни оилавий ҳаётда мунтазам қўллашнинг иложи ҳам, ҳожати ҳам йўқ деб ўйлаймиз.

Бундай вақтда “сиз масалага бундай ёндашиш билан ҳақиқатга қандай ойдинлик кирита оласиз?” ёки “фикрингизча, бундай мунозара усули билан оилавий жанжалларингиз камайдими?” каби саволлар билан мижозни шубҳага солиб қўйиш мумкин. Баъзан бундай саволларга уларнинг берган жавобларидан аён бўладики, эр-хотин ўртасидаги мунозаранинг асосий моҳиятини ҳукмронликка бўлган интилиш ташкил этади. Агар эр-хотин муаммони янада чуқурроқ даражада таҳлил қилишга тайёр бўлсалар, муносабатларда улар нима учун ва қандай йўл билан ҳукмронликка интилишларини, турмуш ўртоғини назорат қилишга уринишларини муҳокама қилиш мумкин.

9. Жинсий ҳаётида муаммолари мавжуд бўлган эр-хотинга консултатив хизмат кўрсатиш

Психологик хизмат амалиётида оилавий ҳаётдаги жинсий муносабатларида муаммолар мавжуд жуфтликларнинг психологга мурожаати кўплаб учрайди. Эр-хотинга жинсий муносабатлардаги муаммолар юзасидан консултатив хизмат кўрсатиш - мижозлар учун ҳам, тажрибасиз консултант учун ҳам мураккаб жараён ҳисобланади. Жинсий муаммолар консултациясида психолог дуч келадиган муаммолардан бири кўпчиликнинг психолог, сексопатолог ва сексологларнинг фаолият доирасидаги вазифалари ҳақида тушунчага эга эмасликлари билан боғлиқ. Бунинг натижасида баъзан жинсий муаммолари жиддий физиологик, жисмоний асосга эга бўлган мижозлар ҳам психологга мурожаат қилади ёки аксинча. Бундай муаммоларга аниқлик киритиш учун психолог сексология, сексопатология соҳаларида ҳам ҳеч бўлмаганда бошланғич билимларга эга бўлиши лозим. Лекин асосан психолог консултациясига жинсий муаммоларнинг келиб чиқишида психологик асослар устунлик қиладиган инсонлар мурожаат қиладилар. Бундай вазиятларда асосий муаммо психологик ҳимоя механизмлари билан боғлиқ бўлади. Одатда, жинсий муаммолар ҳақида баҳс кетганда, эр-хотинлар бу борада пайдо бўладиган муаммоларни физиологик нуқсонлар билан боғлиқ деб тушунган ҳолда психологик омилларнинг тутган ўрнига етарлича баҳо бермайдилар.

Агар жинсий муаммолар юзасидан шикоятлар биринчи учрашувданоқ пайдо бўлса, бу муаммонинг физиологик сабаблар ёки жинсий майлларга оид чуқур шахс муаммолари билан боғлиқ эканлигидан далолат беради. Ҳар иккала ҳолатни ҳам коррекция қилиш консультантнинг касбий компетенциясига кирмайди. Бундай мижозни тегишли мутахассисга йўллаш лозим.

Жинсий ҳаётлари ҳақида гапираётганларида мижозлар одатда ўзларидаги вазиятга жуда содда тус бериб, мавжуд муаммоларни “хотиним жинсий хоҳишларимни рад этади”, “эрим менга эътиборсиз” тарзида шунингдек, физиологик сабабларга урғу берган ҳолда “Менда бунга хоҳиш йўқ” каби жумлалар билан хаспўшлашга ҳаракат қиладилар. Ушбу вазиятда консультант ҳал этиши керак бўлган асосий муаммо – “улар қандай қийинчиликлар, қачондан пайдо бўлган, қандай намоён бўлади, доимийми ёки вақти-вақти билан содир бўладими?” каби саволларга жавоб топишдир. Бундай ахборотлар жинсий муаммолар айнан нима билан боғлиқ эканлигини аниқловчи конкрет психологик ташхис қўйиш имконини беради.

Қуйида баъзан жинсий муносабатларнинг бузилишига олиб келувчи жинсий муаммоларнинг психологик омиллари билан боғлиқ бўлган иккита вазият ҳақида батафсил тўхталамиз.

10. Жинсий муносабатларда турмуш ўртоғининг камчиликлари юзасидан шикоятлар

Эр-хотинларнинг, асосан эркак кишининг асосий шикояти хотинининг жинсий муносабатдан бош тортиши ёки жинсий муносабатларда ўзини олдингига қараганда суст, бефарқ тутаётганлигига қаратилган бўлади. Бундай вазиятларда аёл ўзидаги бефарқликни кун бўйи ишлаб чарчаш, ёши “ўтиб” қолганлиги, бошидан кечираётган аёлларга хос муайян физиологик жараёнлар билан изоҳлашга ҳаракат қилади. Лекин унинг бундай ҳаракатлари ортида жиддий сабаблар ётиши мумкин: эридан қониқмаслик, оиладаги жанжалларга нисбатан норозилик, кайфиятига ва оқибатда жинсий муносабатларга нисбатан хоҳиш-истакларига салбий таъсир этувчи оилавий низолар, эрининг унга нисбатан эътиборсизлиги ва ҳ.к. Шундай ҳолларда жинсий совуққонликни аёл киши томонидан эридан ўч олиш ёки уни жазолаш сифатида талқин қилиш мумкин. Хоҳишнинг йўқолиши ёки жинсий муносабатни қўнгли хушламаслиги аёл кишининг эридан норозилиги ва хафа бўлиши натижасида ҳам келиб чиқиши мумкин. Бундай пайтда эрнинг ўз хулқ-атворини, хотинига муносабатини ўзгартириши

жинсий муносабатлар бир меъёрга келишининг асосий шартларидан бўлиб хизмат қилиши эҳтимоли бор.

Эркак киши хотинининг хатти-ҳаракати, аразлашлари ҳеч қандай асосга эга эмас деб ҳисоблашини ёки хотини жинсий ҳаётда ижобий томонга ўзгарсагина унга яхши муносабатда бўлиши хусусидаги фикрларини психолог эътибордан четда қолдирмаслиги керак, эркакнинг бу реакцияси консультация учун жуда муҳим ҳисобланади.

Консультант имкон қадар оиладаги низоларнинг асл сабабини ажратиб олиши ва эр-хотинлар билан бу ҳақида батафсил суҳбатлашиши лозим.

Таҳлил жараёнида кўп ҳолларда аёл кишининг ўзи жинсий муносабатларни рад этиши ёки унга муносабатининг ўзгаришига сабаб - эрининг эътиборсизлиги, совуққонлигига нисбатан интиқом ҳисси эканлигини англай бошлайди. Аёлнинг жинсий хоҳишлари сўниб бориши сабабларини янада чуқурроқ англашига ёрдам бериш мақсадида унга оиладаги бундай муаммолар бўлмаган олдинги давр билан ҳозирги пайт яна нимаси билан фарқ қилишини эшлаш таклиф этилади. Ёки ундан эрига ва жинсий муносабат билан боғлиқ хис-туйғуларига ижобий таъсир қилиш учун турмуш ўртоғи нималар қилиши мумкинлиги тўғрисида ўйлаб кўришини сўраш мумкин.

Вазиятни ижобий томонга ўзгартириш учун эркак кишига хотинининг жинсий майл пасайиши юзасидан шикоятни ортида сеvimли ва керакли эканлигига интилиш борлиги, шунингдек, аёлининг уни рад этиши ва бефарқлиги эрига нисбатан салбий муносабатидан дарак эканлигини англашига ёрдам бериш лозим.

Эркак киши жинсий хоҳишлари тез-тез инкор этилишини ўзига нисбатан жазо сифатидаги муносабат эканлигини психолог олдида бўйнига олмаса ҳам, ичида тан олади. Лекин хатоларини тушуниш ва тан олишнинг ўрнига мижоз арз эта бошлаши, психологдан аёлининг жинсий муносабатга киришишни хоҳлаши учун нима қилиши лозимлигини сўрай бошлаши мумкин. Эркак кишининг бундай фикрлаш тарзи ўзаро муносабатларнинг таранглашиши, дилхиралликларга олиб келиши мумкин. Бунга йўл қўймаслик учун психолог муҳокаманинг илиқ руҳда ўтиши, муносабатларнинг очикча ва конструктив кўринишда ташкил этилиши ҳақида қайғуриши лозим. Мазкур жиҳат шунинг учун ҳам муҳимки, муаммонинг ижобий томонга ҳал бўлиши эр-хотиндан бирининг эмас, балки иккаласининг ҳам ўзгаришларига боғлиқ бўлади.

Суҳбатнинг мақсадга мувофиқ ташкиллаштирилиши учун эр-хотин ўз ижобий ҳиссиётларини бир-бирларига билдириши, ўзаро эътибор,

меҳрнинг камайиб кетганлиги натижасида юзага келган кечинмаларини баён этишга ҳаракат қилишлари керак бўлади. Эр-хотин жинсий муносабатларига оид муаммолар асосида ётган сабабларнинг англанилиши ва муҳокама этилишининг ўзи ҳам муаммо ечимини таъминлаши мумкин. Бундай суҳбатдан сўнг рационал кўринишдаги муҳокама янада фойдали бўлади. Суҳбат жараёнида эр-хотиннинг бир-бирига нисбатан ўз хулқ-атворларини ўзгартиришга қаратилган хоҳиш ва талабларини шакллантиришга ёрдам бериш керак. Ушбу талабларнинг ўз ҳиссиётларини ифодалашда қийинчилик сезадиган эр ёки хотин томонидан ишлаб чиқилиши муҳим аҳамият касб этади.

Шуни таъкидлаб ўтиш муҳимки, жинсий ҳаёт билан боғлиқ қийинчиликлар кўпинча шахсий муаммолар билан аралашиб кетган бўлади. Эр-хотин билан биргаликда олиб бориладиган консультация жараёнида бундай муаммони муайян даражада ҳал этиш мумкин, лекин психолог мазкур вазиятда мижозларнинг бир-бирларига талабларини, турмуш ўртоғининг хулқ-атвор хусусиятлари, шахсдаги кечинмалар билан боғлиқ хоҳиш-истакларни ифодалаш малакаларини шакллантиришга ёрдам бериши керак.

Албатта, бундай мунозаралар давомида жинсий муаммолардан ташқари эр-хотиннинг ўзаро муносабатлари хусусиятларини ҳам батафсил муҳокама қилиш имкони бор (масалан, эр-хотин бир-биридан нимани хоҳлайди, уларга айнан қандай эътибор ва қўллаб-қувватлаш етишмаяпти, улар турмуш ўртоқларидаги қайси хулқ-атвор шакллари ва муносабат кўринишлари ўзгаришини хоҳлайдилар ва ҳ.к.). Баъзан бундай ўзгаришларни хоҳлаётган томоннинг ўзи шунга тўғаноқ бўлаётгани билиниб қолади. Масалан, аёл киши эридаги ижобий хусусиятлар, хатти-ҳаракатларни пайқамайди, уни рағбатлантирмайди, турмуш ўртоғидан доимо нималарнидир талаб қилади. Шундай экан, ҳар иккала тарафнинг ҳам бу борадаги қарашлари, фикрлари тўғри шакллансагина, оилавий вазиятни тубдан ўзгартиришга эришиш мумкин.

11. Эр-хотиннинг бир-биридан жинсий муносабатларда қониқмаслиги

Бизнинг менталитетимиз, турмуш тарзимизда жуда сийрак учрасада, консультант дуч келадиган жинсий муносабатлардаги психологик бузилишлар билан боғлиқ муаммоли вазиятлардан яна бири – эр-хотиндан бирининг хиёнат қилиши ҳисобланади. Эр-хотиннинг консультант қабулига бирга келиши консультациянинг самарали

ўтишини таъминлайди. Чунки уларнинг бирга келиши хиёнаткорнинг қилган ишидан пушаймон эканлиги, эр-хотиннинг мавжуд муаммони ҳал этишга интилишлари, келажакда оилани сақлаб қолган ҳолда бирга яшашни хоҳлашларидан далолат беради.

Эр-хотинлардан бирининг хиёнат натижасида орттирган жинсий муносабат борасидаги янги тажрибаси унга сезиларли таъсир ўтказиши ва натижада турмуш ўртоғи билан бу борадаги муносабат уни қониқтирмай қўйиши мумкин. Кўпинча бундай вазиятда жинсий муносабатлардаги учинчи объект (жазман) ушбу йўналишдаги малакали ва фаол шахс сифатида идрок этилади. Мазкур “ишқий” муносабатлар якунига етгач, эр ёки хотин энди турмуш ўртоғи билан бўладиган жинсий муносабатлар ҳам худди шундай (жазмани сингари) бўлишини хоҳлаб қолади.

Кўп ҳолларда аёл киши турмуш ўртоғининг хиёнатидан бохабар бўлади ва “чет”даги муносабатлари эрига янада қониқиш ҳисси бағишлашини ҳис қилиб туради. Натижада у ўзини ҳеч нарсага ярамайдиган, жозибасиз, муносабатларда укувсиз деб ҳисоблай бошлайди ва кучли руҳий сиқилишни бошдан кечиради. Баъзан бошқача бўлиши ҳам мумкин, яъни аёл турмуш ўртоғининг хиёнатидан бехабар бўлади, бундан ҳатто гумонсирамайди ва айрим оилавий муаммоларнинг сабабларини бошқа жойдан қидириб юради.

Кейинги йилларда никоҳдан ташқари жинсий муносабатларнинг бирмунча кўпайганлиги кузатилмоқда. Шунинг учун уни келтириб чиқарадиган асосий сабаб ва омиллар устида қисқача тўхталиб ўтишга ҳаракат қиламиз. Чунки ҳар бир кўнгилсиз оқибатни бартараф этиш, унинг олдини олиш, аввало, уни келтириб чиқарадиган сабабни билишга боғлиқдир. Сабаблар эса куйидагилардан иборат:

1. Турмуш ўртоғидан жинсий ҳаётда қониқмаслик;

-эҳтиёжларнинг мос келмаслиги; билим, кўникма ва малакалар орасида катта тафовут мавжудлиги;

-турмуш ўртоғининг касаллиги, эркакдаги жинсий ожизлик, аёлларда учрайдиган фригидлик — жинсий совуқлик ва ҳоказолар;

2. Турмуш ўртоғига нисбатан муҳаббат ҳислари (симпатия ёки умуман қарама-қарши жинс вакилларига нисбатан бўладиган ижобий ҳислар)нинг йўқлиги;

мажбуран турмуш қуриш (турмушга чиқиш ёки уйланиш);

моддий қизиқиш, бойликка учиб оила қуриш;

совчилар орқали шошилинч оила қуриш.

3. Турмуш ўртоғидан тўйиниш. Бу ҳол турмуш кўргандан сўнг 2-3 йил ўтгач ортади. Кўпинча бу турмуш ўртоғининг жинсий ҳаётга ижодий ёндашмаслиги асосида янада кучайиши мумкин.

4. Ўзга аёл ёки ўзга эркакни севиб қолиш.
5. ўзга кишига моддий тобелик.
6. Илгариги дўстлари билан бўладиган муносабат.
7. Спиртли ичимликлар истеъмол қилиш.
8. Бегона билан алоқа қандай бўлишига қизиқиш.
9. Бир-бирига ачиниш. (Бундай ҳолларда эркак киши ҳаётидан, оиласидан, хотинидан нолиб ўзини бевафо хотиннинг ва бахтсиз тақдирнинг қурбони қилиб кўрсатади ва ўзга аёлда ўзига нисбатан ачиниш ҳисларини пайдо қилади. Шунда аёл эркакка ачинса, раҳм қилса, эркак илтимос қилса хиёнатга осонгина қўл уради).
10. Ўзини кимлигини ўзгаларга кўз-кўз қилиш, кўрсатиб қўйиш. (Бунда шахс дўстлари орасида обрў орттиришни мақсад қилиб кўзлаган кишисини ўзига жазман қилиб олади. Бундай киши учун жазманнинг эстетик томонлари эмас, балки уларнинг сони муҳим ҳисобланади. Баъзи шахслар ҳатто махсус дафтарча тутиб, қанча жазман билан бирга бўлганини ҳам ҳисобга олиб боришади).
11. Оиладаги психологик келишмовчилик оқибатида эр ёки хотиннинг бир-биридан совий бошлаши. Шунда улардан бири ёки иккаласи ҳам хиёнат йўлига киради.
12. Эрнинг хотинига ёки аёлнинг эрига жаҳл қилиши, аламини олиши мақсадида ўзга одам билан бирга бўлиши. Бу мазмунан психологик келишмовчиликларнинг бир кўриниши бўлса-да, келтириб чиқарган сабаблари бўйича тубдан фарқ қилади.
13. Ўзига хос ахлоқий қарашлар мавжудлиги, оилада ўзини ниҳоятда эркин тутиш ва хоҳлаган вақтда хоҳлаган одами билан жинсий алоқада бўлиш ва бу ишга табиий ҳол сифатида қараш. Бу қарашлар кўпинча ёшлиқдан, яқин кишилари таъсирида шаклланади ва оила кўргандан кейин ҳам унинг хулқ-атвориغا унинг таъсирини кўрсатаверади. Бу кўпроқ, эркакларда учрайди. Шаҳар шароитида эса аёллар ўртасида ҳам етарлича кузатилади. Бунинг икки хил: яширин ва ошкор кўринишлари мавжуд.
14. Эр ёки хотиндан бирининг узоқ муддат оиладан четда яшаши, уларнинг бирга бўлмасликлари, ҳарбий хизматда, узоқ жойларда хизмат сафариди, жазони ижро этиш муассасаларида бўлиши.
15. Ёшлиқдаги муҳаббат ҳисларининг сақланиб қолиши.
16. Фарзанд кўриш истагининг мавжудлиги (агар эр ёки хотиндан бири шундай хусусиятдан маҳрум бўлса).
17. Бўш вақтини «яхши кайфият» билан ўтказиш истаги асосида.
18. Муайян сирнинг очилишдан кўрқиб, сирни очиши мумкин бўлган шахс билан мажбуран бирга бўлиш.

Хиёнатни юзага келтирувчи омилларга қуйидагилар киради:

а) демографик омил. Маълум жойларда жинслар орасидаги мувозанатнинг кескин фарқ қилиши, яъни «куёвлар шаҳри» ёки «келинлар шаҳри»нинг мавжудлиги;

б) катта шаҳарларда аноним ҳаёт кечириш (айниқса, бошқа шаҳар ва қишлоқлардан келганлар учун);

в) алкоголь ва наркотик моддалар истеъмол қилиш.

г) жинсий ҳаёт масалалари ва жинс психофизиологияси бўйича саводсизлик ёки билимларнинг қуйи савияда эканлиги;

д) кескин ифодаланган жинсий дисгармония;

е) узоқ вақт айрилиқда яшаш.

Умуман олганда хиёнат, вафосизлик қилиш шахснинг маънавий пастлиги, тарбиясизлиги, ахлоқий бузуқлиги натижасидир¹.

Консультация жараёнида эр-хотинлардан бири турмуш ўртоғининг хиёнатидан хабардор эканлиги маълум бўлса, психологнинг асосий ва-зифалардан бири – уни руҳий зўриқиш, салбий ҳиссий кечинмалардан халос бўлишига эришиш ҳисобланади. Бу вазифанинг муваффақиятли бажарилиши консультантнинг ўзаро ишончга асосланган, бир-бирларидан нима хоҳлашларини очиқ-ойдин айтиш имконини берадиган муҳокама жараёнини ташкиллаштира билишига боғлиқ.

Қолаверса, мижозлардан биридаги ожизлик ҳисси улар ўртасидаги муносабатларни меъёрлаштиришга тўсқинлик қилади, шунинг учун суҳбат давомида жабрланган тарафнинг ўз эътирозлари, хоҳиш-истакларини айта олишини таъминлаш лозим. Баъзан жинсий муносабатлар борасидаги муаммоларни эр-хотин билан алоҳида-алоҳида тарзда муҳокама этишга тўғри келади. Суҳбатни бундай тарзда ўтказишга сабаб, улардан бирида жинсий ҳаёт билан боғлиқ жиддий шахсий, психологик ёки патологик муаммолар бўлиши ва буни айтиш унга ноқулайлик туғдириши мумкин. Шахсий муаммолар ёшликда унга сингдирилган, шаклланган қарашлар, тақиқлар билан боғлиқ бўлади ва чуқур психотерапия муолажасини талаб этади. Лекин бундай муаммонинг консультант билан батафсил муҳокама этилиши унинг оз бўлса-да, бартараф этилишини таъминлаши мумкин. Мижозда шаклланган қотиб қолган қараш, стереотиплар, тақиқларнинг ўринсиз эканлигини кўрсатиб берувчи, масалан “Ўзини бундай тутиш нима учун мумкин эмас, деб ҳисоблайсиз?”, “Турмуш ўртоғингизнинг сиз билан бу мавзуда гаплашиши нима учун эриш туюлади?” каби саволлар билан мурожаат қилиш самарали натижа беради.

1. 1001 саволга психологнинг 1001 жавоби. Ғ. Шоумаров таҳрири остида. Тошкент, 2014.

Турли-хил сабабларга кўра эр-хотинлар билан алоҳида-алоҳида суҳбат ташкиллаштирилганда шуни эътиборга олиш керакки, суҳбат якунлангач, улар ўртасида шубҳа, гумон каби салбий ҳолатлар юзага келмаслиги, эр-хотинлар ўртасидаги яқинлик туйғуси сақланиб қолиши керак. Албатта, юқорида келтирилган вазиятлар эр-хотинларда юзага келадиган жинсий муносабат билан боғлиқ муаммо ва қийинчиликларни тўлалигича ёритиб бера олмайди. Мавзу охирида яна бир бор эслатиб ўтмоқчимиз, психологнинг эр-хотинлар ўртасидаги жинсий муносабатлар ва уларда учрайдиган муаммоларнинг психологик жиҳатлари ҳақида кенг билимга эга бўлиши ишни самарали ташкил этишнинг асосий шартин ҳисобланади.

12. Эр-хотин муносабатларида ўзаро ишонч ва яқинлик туйғусининг етишмаслиги

Эр-хотин ўртасидаги муносабатнинг ўзаро ишонч асосида қурилиши оилавий бахтнинг асосий шартларидан ҳисобланади. Шунинг учун психотерапия жараёнида асосий эътибор эр-хотин ўртасида ўзаро ишонч туйғусини шакллантиришга қаратилади. Шунга кўра, консультацияга мурожаат қилувчи эр-хотинлардаги муаммонинг асосий сабаби уларнинг бир-бирларига ишонмасликлари ва ўзаро келишиб иш кўриш кўникмаларига эга эмасликларидадир. Консультация жараёнида улар одатда муомаладаги муаммолар билан боғлиқ қуйидаги кўринишдаги шикоятлар билан мурожаат қиладилар: “Биз ҳеч қачон бир-биримизни тушунмаймиз”, “Бир-биримизга ишонмаймиз”, “Мен турмуш ўртоғимга ҳеч қандай гап айта олмайман, у дарров мени муҳокама қилишни бошлайди” ва ҳ.к. Агар бундай муаммоларга эр-хотиннинг ўзлари эътибор қаратмасалар ҳам, у ёки бу даражада бу ҳақда консультация жараёнида тўхталиб ўтилиши лозим, чунки ижобий мазмунда шаклланган муомала, мулоқот жараёни оилавий ҳаётда учрайдиган қийинчиликларни енгиб ўтишда ёрдам беради.

Мулоқот – мураккаб ва кўп ўлчамли жараён ҳисобланади, шунинг учун ҳам мулоқотдаги қийинчиликлар ҳақида гап очишдан олдин унинг баъзи хусусиятлари ҳақида мулоҳаза юритиш лозим. Мулоқот жараёнида айтилган гапларни тушуниш – бу, бевосита мулоқот даражаси ҳисобланади, лекин айтилган гапнинг асл моҳияти “Нима учун бу гап айтилди?” тарзида кенгроқ мулоҳаза қилингандагина аён бўлади. Эр-хотин мулоқотининг чуқур таҳлил этилишида субъективизмга йўл қўйилиши улар ўртасида тушунмовчиликлар ва шубҳа-гумонларни келтириб чиқариши мумкин.

Шундай вазиятлар бўладики, эр ёки хотин турмуш ўртоғига нимани, қандай қилиш кераклиги ҳақида ўз фикрларини доимий равишда уқтиришга ҳаракат қилади ва бу ҳаракатлари унинг ишларни янада яхши ва тез бажаришига ёрдам беради деб ҳисоблайди. Турмуш ўртоғи эса унинг бу хатти-ҳаракатларини ҳукмронликка, устунликка интилиш сифатида идрок этади ва шунга мос равишда реакция кўрсатади, масалан унинг талабларини атайин бажармайди, талаблар ноўрин эканлиги ҳақида эътироз билдиради ва ҳ.к. Бундай вазиятнинг келиб чиқишига сабаб бўлувчи асосий омиллардан бири эса билдирилаётган фикрнинг фақат мазмунини назарда тутган ҳолда унинг айтилиш оҳангига эътибор қаратмасликдир.

Мимика, имо-ишора каби мулоқот воситалари ва оҳанг инсоннинг ўз фикр-мулоҳаза, хоҳиш-истаклари мазмунини тўлиқ ифодалашда катта аҳамиятга эга. Бирламчи ва иккиламчи алоқа воситаларининг бир-бирига номутаносиб ҳолда қўлланилиши турмуш жараёнида кўплаб учрайди. Гап мазмуни ва оҳангининг бир-бирига мос келмаслиги муаммоси Грегори Бейтсон томонидан батафсил ўрганилган бўлиб, “қўш алоқа” номи билан аталади.¹

13. Эр-хотин ўртасидаги мулоқот жараёнининг ижобий руҳда кечишини таъминлаш

Баъзан, эр-хотин билан биринчи учрашувдаёқ уларнинг бир-бирларига мурожаат қилишларида ҳар хил номақбул сўз ва иборалардан фойдаланишлари аён бўлади. Балки, бир қарашда бу сўз ва иборалар (“бас қил”, “жим бўл”, “ким сендан гап сўради” ва ҳ.к.) салбий маъно касб этмаслиги мумкин, лекин уларнинг нотўғри оҳангда ва ноўрин ишлатилиши бошқаларда ёқимсиз таъсурот уйғотади ва инсоннинг ноқулай вазиятга тушишиб қолиши, ўзгалар олдида обрўсизланишига сабаб бўлади. Бундай муаммодан уйга вазифа сифатида фойдаланиш мумкин.

Масалан, эр ёки хотинга консультациялар оралиғида турмуш ўртоғига ва турмуш ўртоғи унга айтган барча “ёқимсиз” гап, сўзларни қайд этиб боришни вазифа қилиб бериш мумкин. Бундай уйга вазифаларни бажариш натижасида улар бу каби сўзларни ишлатишдан ўзларини тия бошлайдилар, мазкур гап, жумла, ибора, сўзларнинг турмуш ўртоғига қанчалар ёқимсиз туюлиши мумкинлигини ҳис эта бошлайдилар.

1. Bateson G., Jakson D.D., Haley J., Weakland J. Toward a theory of schizophrenia // Behavioral Science, 1956, VI.

Одатда муомаладаги низоли вазиятлар сабабли консултацияга мурожаат қилган эр-хотин бир-бирларига ижобий тусдаги ёқимли сўз ва ибораларни кам қўллайдилар. Шу сабабли, уйга вазифа сифатида уларга имкон қадар “катта раҳмат”, “яхши келдингизми?”, “яхши боринг”, “хурсанд бўлдим” каби сўз ва жумлалардан кўпроқ фойдаланишни топшириқ сифатида бериш мумкин. Шуни ҳам қайд этиб ўтиш лозимки, бир-бирининг бундай мурожаатларига мос равишда жавоб қайтариш янада самарали натижа беради.

Эр-хотиннинг мулоқот жараёнида йўл қўётган хатолари ва камчиликларини аниқлаш мақсадида қуйидагиларга эътибор қаратиш лозим: улар аслида ўз гап-сўзлари орқали нима демоқчи бўлган; турмуш ўртоғи унинг гапларини қандай идрок этган; ўз фикр ва хоҳиш-истакларини тўғри ифодалашнинг яна қандай самарали усуллари мавжуд ва ҳ.к. Консултацияда ушбу масалаларни муҳокама этиш жараёнида эр-хотиннинг ўзаро муносабати ижобий кўринишда бўлмоғи лозим. Буни таъминлаш учун консултант уларнинг эътиборларини хулқ-атвор терапияси усулларига қаратиши, муомала жараёнига салбий таъсир этувчи сўз ва иборалар қўллашни, бир-бирларини айблашни тақиқлаши мумкин.¹

13.1. Эр-хотиннинг бир-бири билан мулоқот жараёнидаги ҳиссиёт ва кечинмалари таҳлили

Эр-хотиннинг ўзаро мулоқотини меъёрлаштиришда мулоқот, бир-бирларини эшитган вақтда ўзи, турмуш ўртоғи қандай ҳиссий кечинмаларни бошдан кечириши мумкинлиги ҳақида яна бир бор мушоҳада юритишлари катта аҳамиятга эга. Эр-хотиннинг ўз ҳиссиётлари ва кечинмаларини бир-бирларига ўз ҳатти-ҳаракатлари ва мурожаатлари орқали тўғри ифодалай олиши, етказа билиши ва ўз навбатида бир-бирини тўғри тушуна олишлари мулоқотнинг муваффақиятли кечишини таъминлайди. Бу борада консултант мижозга ёрдам бериш мақсадида турмуш ўртоғи унга бу борада ҳеч нарса тушунмаслигини айтганида нималарни ҳис қилиши ҳақида сўзлаб беришини сўраши мумкин. Эр-хотиннинг ўзлари кўпинча “Сен мени тушунмайсан” иборасига “Сен менга бундай оҳангда гапирганингда, менда “сен мени тушунишни хоҳламаяпсан” деган ҳис пайдо бўлади ва бу менга оғир ботади, сен билан суҳбатни давом эттиришим қийинлашади” тарзида изоҳ берадилар.

1.Lieberman R.P. Behavioral approaches to family and couple therapy // American Journal of Orthopsychiatry. 1970. V. 40.

Эр-хотин ўртасидаги муносабатлардаги муаммоларни ижобий кўринишда кечишини таъминлайдиган усуллардан бири – мавжуд муаммо борасида юзма-юз, очиқчасига гаплашиб олишлари ҳисобланади. Бундай вақтда консультант улардан ўз ҳиссий кечинмаларини очиқ ифодалашини сўраши лозим. Албатта, эр-хотин учун ноодатий ҳисобланган бир-бирининг кўзларига тик боқиб суҳбатлашиш ноқулай, нотабиий туюлиши мумкин. Шунинг учун консультант уларга тез-тез “бир-бирининг кўзларинингизга боқинг”, “фақат ҳиссиётларинингизга эътибор қилинг” дея эслатиб туриши лозим.

Консультант мижозлар билан биргаликда уларнинг ўзаро бир-бирларига ишонган ҳолда суҳбатлашишларига айнан нима тўсқинлик қилишини таҳлил қилиш орқали улардаги мулоқот билан боғлиқ муаммоларни ҳал этишга уриниб кўриши мумкин. Шу мақсадда улардан турмуш ўртоғи билан ўзаро мулоқот жараёнида юзага келадиган шикоятлар ҳақида сўраш лозим. Мижоз эътироз ва норозиликларини талаб кўринишида ифодалаш эмас, балки турмуш ўртоғи билан мулоқот жараёнидаги муаммолар, зўриқиш ҳисси нима сабабли ва қандай юзага келиши ҳақида сўзлаб бериши керак. Агар суҳбат жараёнида улар чуқур ҳиссий кечинмаларини тўлиқ ифодалай олсалар, бу ҳақда бир-бирларини муҳим маълумотлар билан таъминлаган бўладилар ва бир-бирларини тўғри тушуниш имконияти яратилади.

13.2. Мулоқот усулларини коррекция қилиш

Консультация жараёнида эр-хотин ўртасидаги мулоқотдаги муаммолар кўп жиҳатдан уларнинг мулоқот борасидаги хоҳиш-истаклари турлича эканлигидан келиб чиққани аён бўлади. Масалан, улардан бири кечқурунлари узоқ давом этадиган суҳбатни хоҳласа, бошқаси эса бунини шунчаки вақтни бекорга сарфлаш деб ҳисоблайди. Бундай вазиятда уларни мурасага келтиришнинг энг мақбул йўли – уларга бир-бирларини шахс сифатида қандай бўлса шундайлигича қабул қилиш лозимлигини аниқлашдир.

Бунга эришиш учун консультант нималарни амалга ошириши лозим? Аввало, мижозда шаклланган “турмуш ўртоғим қасддан шундай йўл тутмоқда” тарзидаги тасаввурни ўзгартириш зарур. Эр-хотин бу ҳақда бир-бирларига ўзлари айтишга ҳаракат қилишлари шарт, психологнинг вазифаси – уларнинг бир-бирлари билан ҳиссий кечинмаларини тўғри ифодалаган ҳолда суҳбатлашишларига имконият яратиб бериш. Муносабатга оидлик киритишдаги ўзаро суҳбат масалан, “Менга шундай туюладики, назаримда сенга гапириб бери-

шим мумкин бўлган фикр, мулоҳазанинг ўзи йўқ” ёки “Баъзан, мендан нима хоҳлаётганингни тушунмайман, менда ихтиёрсиз равишда сен бу орқали шунчаки “тирноқ остидан кир излаётгандек” туюласан” кўринишида бўлиши мумкин.

Мулоқот муаммолари билан ишлай олиш малакасига эга бўлиш – психолог-консультант учун муҳим ҳисобланади. Чунки мижозларнинг ўз ҳиссий кечинмаларини сўз орқали ифодалаш билан боғлиқ муаммолар ҳар бир консультатив қабул жараёнида учраши мумкин. Бундай муаммоларни тўғри ҳал этиш учун мутахассислар оилавий терапия доирасидаги мулоқот қилиш техника ва усулларига мурожаат этишлари лозим.

IX БОБ. ЭР-ХОТИННИНГ БИРИ БИЛАН АЛОҲИДА КОНСУЛЬТАЦИЯ ОЛИБ БОРИШ

1. Эр-хотиннинг бири билан алоҳида консультация ўтказишнинг ўзига хос жиҳатлари

Олдинги бобларда таъкидлаганимиздек, турли хилдаги оилавий муаммолар юзасидан эр-хотин биргалиқда эмас, балки, кўпинча улардан бири мурожаат қилади. Ушбу муаммолар аввал эр-хотин жуфтликлари билан олиб бориладиган консультацияда таъкидланган – жинсий муаммолар, оиладаги вазифалар ва мажбуриятлар тақсимоти, ўзаро муомаладаги муаммолар билан асосан бир хил мазмун касб этади. Лекин эр ёки хотин билан ишлаш уларнинг иккаласи билан бирга ишлашдан биров фарқланади. Бу бобда эр-хотиндан бирининг консультацияга турмуш ўртоғига хабар қилмасдан келишларига сабаб бўладиган вазиятлар муҳокама қилинади (масалан, жисмонан ёки руҳий хаста эр (хотин) билан яшаш билан боғлиқ қийинчиликлар ёхуд хотин (эр)нинг турмуш ўртоғи билан ўзаро муносабатлари юзасидан шикоятлари).

Мижознинг ўз муаммолари билан боғлиқ бўлган вазиятлар ҳақида айтган маълумотлари консультант учун миждознинг ҳаёт тарзи ҳақидаги асосий ахборот манбаи сифатида хизмат қилади. Консультант ўша маълумотларга асосланиб, миждоз хулқ-атворининг асл сабабларини кўриши, миждознинг оилавий қийинчиликларни қандай келтириб чиқараётганлиги ёки мавжуд муаммоларга қай даражада ўз “ҳиссаси”ни қўшаётганлигига аниқлик киритиши зарур. Умумлаштирган ҳолда тасдиқлаш мумкинки, ҳатто сурункали бемор парвариши натижасида келиб чиқувчи ёки спиртли ичимликларга ружу қўйган эр билан низолар, миждознинг хулқ-атвори ва ҳиссий кечинмалари ортида ўз ҳаётини меъёрга келтириш ёки бошқалар устидан ҳукмронликка эга бўлиш, бошқаларга ўз таъсирини ўтказишга интилиш ётади. Мана шу жиҳатлар, тамойилларга таянган ҳолда психологнинг миждозлар билан қандай иш олиб боришини кўриб чиқамиз.

2. Фаол хотин – сушт эр (оилада эркак кишининг пассивлиги билан боғлиқ муаммолар)

Консультацияга келувчиларда учрайдиган яна бир кенг тарқалган мурожаат сабабларидан бири – бу аёлнинг ўз эри устидан, унинг сушт ва мустақил эмаслигидан норозилигидир. Бу вазият эр ва хотин

билан биргаликда ишлаш бўлимида муҳокама қилинган эди, лекин кўпинча бундай шикоят билан аёл киши эридан сир тутган ҳолда ҳам муурожаат қилиши туфайли, ушбу бўлимда мазкур ҳолат учун хос бўлган жиҳатларга бироз тўхталиб ўтамиз.

Қабул вақтида асосий эътибор мижоз ҳолатини таҳлил қилиш, ундаги устунлик ҳиссининг механизмларини англашга қаратилиши лозим. Бунда асосан иккита жиҳат муҳим ҳисобланади: мижоз аёлнинг эрига нисбатан ўзини бирмунча пассив, тобе тутишни исташи, шунингдек, низони ҳал қилишнинг самарали йўллари ахтаришга йўналганлиги.

Дейлик, консультациянинг асосий қисмлари муваффақиятли ўтди ва мижоз аёл ўз хулқ-атворини ўзгартиришга, масалан, эрини камроқ танқид қилиш, унинг оила учун нимадир қилишга бўлган ҳар қандай интилишини қўллаб-қувватлаш, эри фикрларига қўшилиш ва ҳ.к.ларга асосан тайёр. Бироқ, бундай йўлни танлаш аёлнинг узоқ вақт давомида оилани “бошқариш”га ўрганиб қолганлиги сабабли қийин кечади, айна пайтда кўпчилик уй бекаларининг ўз хатти-ҳаракатлари тўғри эканлигига ишончлари комил бўлади (масалан, эркак киши ич қийимларини ўзи ювиши лозим, бунинг акси хотинни хўрлаш ҳисобланади). Индивидуал тарзда олиб бориладиган суҳбат кундалик ҳаётда учрайдиган турли хилдаги вазиятларда “Оилада умумэътироф этилган мақбул хулқ-атвор шакллари мавжудми?” деган саволни батафсил муҳокама қилиш имкониятини беради. Бу мақсадда консультант қарама-қарши саволлардан фойдаланиши мумкин: “Бунинг ҳаммасини аксинча бажаришнинг нимаси ёмон?”, “Нима бўлади, агар...”. Бу мавзудаги суҳбат мижоз аёлга доимо ўзининг ҳақ эканлигини ҳис қилиш туйғуси нима сабабдан керак эканлиги, бу туйғунинг муносабатларда қандай наф беришини яхшилаб ўйлаб кўришига сабаб бўлади. Натижада эр-хотинлардан бири билан ишлаганда суҳбат жараёнида муҳокаманинг асосий қисми кутилганидан эрта юзага келиши мумкин.

Яна бир жиҳат борки, оилавий ҳаётда пассив позицияни қабул қилиши қийинчилик билан кечадиган мижоз билан индивидуал суҳбат муваффақиятли кечиши эҳтимоли бор. Оилада ҳаддан ортиқ фаолликни одатда ҳаётда янада фаолликка, устунликка интилувчи, лекин қандайдир сабабларга кўра ўз интилишларини оиладан ташқарида амалга ошириш имкониятига эга бўлмаган инсонлар кўпроқ намён этадилар. Бундай вазиятда уларнинг оиладан ташқарида қондирилмаган бу каби эҳтиёжлари ва ниятларини қондириш мақсадида эътиборларини оилага қаратишлари, қолаверса, турмуш

ўртоғининг оиладан ташқаридаги фаолиятида муваффақиятли ва омадли, лекин оилавий масалаларда жудаям пассив, эътиборсиз бўлиши оилавий ҳаётда муаммолар, қийинчиликларни келтириб чиқаради. Бу ҳолат мижоз аёлда қониқмаслик ва англамаган ҳолда норозилик, танқид қилишга мойилликни ривожлантиради. Сухбат давомида мақсадга мувофиқ даражада шаклланган шахсий “Мен”ни қарор топтириш йўлида тўғаноқ бўлувчи инсон руҳиятидаги ички низоларни ҳам эътибордан четда қолдирмаслик лозим ва бу мижозлардаги устунлик қилишга бўлган интилишни бартараф этишга ёрдам бериши мумкин.

Бундай вазиятларда махсус суҳбатлар ташкиллаштириш тавсия этилади. Ушбу суҳбатларда мижознинг оиладан ташқаридаги ҳаётини вазиятларда ўзлигини намоён этишининг мақбул йўл-йўриқлари, усуллари муҳокама этилади. Унинг ўзлигини намоён этишига кўпинча турли хилдаги ҳаётини вазиятлар, қийинчиликлар тўсқинлик қилиши мумкин. Масалан, иш билан боғлиқ муваффақиятсизликлар, раҳбарият билан муносабатлардаги муаммолар, оилавий ҳаёт билан боғлиқ масалалар ва ҳ.к. Мижоз бундай қийин вазиятларда ўзини ҳимоя қилиш мақсадида оила билан боғлиқ кўп муаммоларини (масалан, кичик ёшли фарзанди бор эканлиги, турмуш ўртоғининг рўзғор ишларида кўмаклашмаслиги, ҳамма муаммолар ёлғиз унинг зиммасида эканлигини) рўқач қилиши мумкин. Бундай вақтда консультациянинг муваффақияти психологнинг мижоздаги иш, оиладаги вазифаларига бўлган муносабатни ўзгартира олишига боғлиқ. Мижоз аёлга оиласига, рўзғорига, фарзандларига кўпроқ вақт ажратиш лозимлигини, бу биринчи даражали аҳамият касб этишини англата олиш ундаги фаоллик, устунлик қилишга бўлган интилишларнинг ижобий томонга ўзгаришига сабаб бўлади. Рафиқасидаги бундай ўзгаришларга жавоб тариқасида турмуш ўртоғи ҳам унинг муаммоларини ҳал этишига ёрдам бера бошлайди.

Оилада турмуш ўртоғининг янада фаол бўлишини таъминловчи омиллардан яна бири – бу, унинг ички кечинмалари, муаммоларини эркин айта олиш имкониятини берадиган суҳбат уюштиришдир. Одатда бундай суҳбатлар консультантнинг бевосита иштироки асосида амалга оширилади. Индивидуал консультацияда эса мижоз аёлга бундай суҳбатни уйда ташкиллаштиришга ёрдам бериш зарур. Консультант мижоз аёл турмуш ўртоғининг сусткашлик қилишлиги, оилавий масалаларни ҳал этишда етарли даражада жавобгарликни бўйнига олмаслиги, масъулиятсизликни намоён этиши натижасида унда қандай ҳиссий кечинмалар кечишини турмуш ўртоғига қай

усулда билдиришини у билан олдиндан муҳокама қилиб олиши лозим. Бундай муҳокама давомида мижоз аёл хулқ-атвор усулларининг нотўғри эканлигини тан олишга, ўзидаги доимий танбеҳ бериш, қониқмаслик одатларига танқидий муносабатда бўлишга тайёр туриши, шунингдек, ўз хулқ-атвори асосида ётувчи араз, ишончсизлик, камситилганлик каби туйғулари ҳақида гапириб бериши лозим.

Оилавий муносабатларни меъёрлаштиришда психолог тез-тез такрорланиб турувчи ҳамда ўзаро қарама-қаршиликларга сабаб бўлувчи ҳаётий вазиятларни таҳлил қилиши мақсадга мувофиқ. Мисол тарзида қуйидаги воқеани келтириш мумкин.

Эрнинг ота-онаси шаҳардан узоқдаги чекка бир қишлоқда яшайди. У ерга узоққа қатновчи поездда етиб бориш қулай ва камҳаражат ҳисобланади. Эр хотини билан бирга ойига икки-уч маротаба кекса, касалманд ота-онасини бориб кўриб келишни қанда қилмайди. Хотинининг бунга ҳеч қандай эътирози йўқ, лекин ҳар сафар улар ўртасида поездга чипта сотиб олиш билан боғлиқ тортишувлар келиб чиқади. Эр чипталарни кассадан поездга чиқиш вақтида, хотини эса бирмунча вақт олдин сотиб олишни маъқул кўради. Аёлнинг фикрича, чиптани бевосита поезд жўнашидан олдин сотиб олишни режалаштириш таваккалчилик ҳисобланиб, бу вақтда чипта тугаб қолиши мумкин, натижада уларнинг бесамар вақт йўқотганлари қолади. Эри эса чипта ҳамма вақт топилади, атайин чипта олиш учун келиш – ортиқча вақт йўқотиш, деб ҳисоблайди. Натижада улар ўртасида тортишувлар келиб чиқади.

Аёлнинг чипталарни поезднинг бевосита жўнашидан олдин сотиб олишга рози бўлиши эр-хотин ўртасидаги муносабатнинг ижобий тарафга ўзгаришининг муҳим лаҳзаси ҳисобланади. Қайнона-қайнотасиникига бир неча маротаба шу усулда бориб келиб, бунинг асосли эканлигига ишонч ҳосил қилгач, у бошқа шаҳарларга ҳам поездда боришда ихтиёрий равишда шундай таваккал йўлни тутишга рози бўлади. Хотинининг хулқ-атворидаги илгари ўзи учун номаъқул деб ҳисоблаган бундай ўзгаришларга, яъни эрининг оилавий масалаларда фикр ва қарорларини тан олишга одатланиши, эрнинг оиладаги ўрни тубдан ўзгаришига олиб келади. Энди оила бошлиғи оилавий юмуш ва мажбуриятларини бажаришда ўзини янада фаол ва масъулиятли ҳис қила бошлайди.

Шуни ёдда сақлаш керакки, консультант оилавий муаммоларни ҳал этиш йўллари ҳақида суҳбатлар уюштирганда уларнинг натижасини билиш, муҳокама қилиш учун мижозлар билан кейинги учрашув борасида ҳам келишиб олиши лозим. Мижознинг муносабатларни

ижобий ўзгартиришга бўлган уринишлари турли сабабларга кўра салбий натижаларга олиб келиши ҳам мумкин. Бундай ҳолатда махсус суҳбатлар уюштирган тарзда мазкур натижаларнинг сабабларига ойдинлик киритиш лозим.

3. Эр-хотиндан бирининг ота-онасига ҳаддан зиёд тобелиги

Эр-хотиндан бирининг консультацияга мурожаат қилиш сабабларидан яна бири – бу турмуш ўртоғининг оилавий масалаларда мустақил эмаслиги, ота-онасига тобе эканлиги, эр-хотин муносабатларида фақатгина уларнинг фикрига таяниб иш кўриши ҳисобланади. Бундай шикоятлар турмуш ўртоғи ота-онаси билан ҳақиқатан яқин муносабатда бўлганида, мижоз эри (хотини)нинг қариндошлари билан бирга истиқомат қилганида, қайнона-қайнота бола тарбияси ёки оиланинг ички ишларига ҳаддан ортиқ аралашганида ва ҳ.к.ларда юзага келади. Қолаверса, шикоятга турмуш ўртоғи ҳар қандай ички оилавий масаларда ҳам эри (хотини)нинг эмас, ота-онаси фикрига таяниши, ота-онаси билан ҳаддан ортиқ кўп вақт бирга бўлиши, оилавий муаммолар билан уларни хабардор этиб туриши, умуман ота-она билан ҳамкорликни юқори даражада олиб бориши сабаб бўлади.

Лекин, ҳар доим ҳам бунга ўхшаш шикоятлар холис, объектив бўлавермайди. Масалан, мижоз томонидан турмуш ўртоғининг ота-онасига яхши муносабатда бўлиши, уларнинг фикрини ҳурмат қилиши, уларга рўзгор ишларида ёрдам бериши “сотқинлик” сифатида идрок этилиши мумкин. Бундай вақтда психолог мижознинг турмуш ўртоғидан айнан нимани талаб этаётганлигини аниқлаштириш лозим. Эҳтимол, у бундай норозилик, эътирозлар орқасидан турмуш ўртоғининг ўз оиласига, турмуш ўртоғига янада эътиборли бўлишини, ҳаётда мустақил қарорлар қабул қилишини хоҳлаётган бўлиши мумкин. Бундай вазиятда турмуш ўртоғининг эътибори ва муҳаббатини қозонишда қайнона-қайнота рақиб сифатида идрок этилади.

Мижозга “Турмуш ўртоғингизнинг ота-онаси фикрини инобатга олиши, уларни ҳурмат қилиши Сизга қандай халақит беради?” деган савол билан мурожаат қилиш консультант учун масалага ойдинлик киритишда ёрдам бериши мумкин. Бундай савол билан қилинган мурожаат мижоздаги норозиликнинг асл моҳиятини очиб беришга хизмат қилади. Мижоз масалан, қуйидаги кўринишда жавоб беради: “Менинг ота-онам билан муносабатим бу даражада эмас. Мен ҳам шундай муносабат қилсам бўлади, лекин мен учун ўзимнинг оилам бошқа, ота-онамнинг оиласи бўлак”. Бундай жавоб мижознинг ўз

ота-онаси билан муносабатларидаги муаммолар, улар ўртасидаги муносабатнинг кўнгилдагидек эмаслиги, бунинг натижасида унда аламзадалик ҳисси кечаётганлигидан далолат бериши мумкин.

Қабул жараёнида эътибор қаратиш лозим бўлган яна бир муҳим жиҳат мавжуд. Мижознинг қайнона-қайнотаси билан келишмовчиликлари унинг оилада етакчиликка интилиши сабабли ҳам келиб чиқиши мумкин. Бундай низоли вазиятда одатда эр ёки хотин ўз ота-онасига ён босади. Агар мижознинг ҳикоясидан унинг оиласидаги муаммо сабаблари аниқ намоён бўлса, консультант бевосита уларга таянган ҳолда муҳокама жараёнини бошлаши мумкин. Консультант мижозга ўз хатти-ҳаракатлари, хулқ-атвор усулларининг унинг хоҳиш-истакларини амалга оширишда номақбул ечим эканлигини англашда ёрдам бериши керак.

Кўпинча эр-хотин ўртасидаги муносабатда илиқлик, яқинлик туйғусининг етишмаслиги натижасида улар бу каби туйғуларни ота-онасидан излашга ҳаракат қилади. Ва бу мижозда “турмуш ўртоғим ота-онасига ҳаддан зиёд тобе” деган фикрнинг шаклланишига туртки бўлади. Мижоз ўзини оқлаш, ўзидаги айбни беркитиш учун ёки буни англамаган ҳолда турмуш ўртоғининг ота-онаси билан бўлган яқин муносабатларига тобелик сифатида қарай бошлайди.

Албатта, юқоридаги мисол, консультант фаолиятида учраши мумкин бўлган вазиятлардан биттаси, холос. Буни мижоз билан муҳокама қилиш учун психолог илгари эр-хотинларнинг ўзаро муносабатлари қандай кўринишда бўлганлиги, унинг турмуш ўртоғи ота-онаси билан ҳаммиша шундай яқин муносабатда бўлганми ёки бу ҳолат тўсатдан намоён бўла бошлаганлиги тўғрисида маълумотларга эга бўлиши керак. Агар турмуш ўртоғининг ота-онасига нисбатан муносабати олдингига қараганда тўсатдан яхши томонга ўзгариб қолган бўлса, демак, бу ўзгаришга эр-хотин ўртасидаги муносабатнинг совуқлашганлиги сабаб бўлиши мумкин. Бундай вақтда консультант мижоз турмуш ўртоғининг ота-онаси билан муносабатларини ёмон томонга ўзгартириш орқали эмас, эр-хотин муносабатларини тўғри ўзанга йўналтириш орқали муаммони бартараф этиши мақсадга мувофиқ.

Лекин, баъзида эр-хотиндан бири ҳақиқатан ҳам ота-онасига ҳаддан зиёд тобе бўлади. Қуйидаги кўринишдаги вазиятлар бунинг исботи бўлиши мумкин: аслида мижозда қайнона-қайнотасига нисбатан шахсий ғараз туйғусининг йўқлиги; уларга нисбатан доимий яхши муносабатда бўлиши; турмуш ўртоғида оиладаги ички муаммоларни ота-онасига етказиш хусусиятининг мавжудлиги; ота-онасининг “чиз-

ган чизиғи”дан чиқмаслиги; ота-онанинг ўз фарзандлари оиласи ички ишларига ноўрин аралашаётганлиги ва ҳ.к.

Баъзан, турмуш ўртоғининг ота-онасига кучли даражада тобе бўлишига мижоз ўз “ҳисса”сини қўшиб келади. Бунда икки хил вазиятни ажратиб кўрсатиш мумкин: объектив ва субъектив.

Тобеликни янада мустақамловчи объектив вазиятга уларнинг ота-оналари ёрдамига, қарамоғига муҳтож эканлиги (эр-хотиннинг ҳеч қаерда ишламаслиги, алоҳида турар жойларининг йўқлиги) мисол бўлади. Бундай вазиятда уларнинг ота-онасидан алоҳида яшаш чораларини кўриши, мустақил ишлаб пул топишга ҳаракат қилишлари тобеликни бироз камайтириши мумкин. Лекин, бунинг учун эр-хотинда доим ҳам истак, хоҳиш етишавермайди. Масалан, айримлар катта сарф-харажат қилиб уй-жой сотиб олгандан кўра, қайнона-қайнотаси билан бирга яшаб, улардан сўнг уй-жойга эгалик қилиш ҳуқуқини қўлга киритишни афзал биладилар. Албатта, бундай вазиятда уларга муайян фикрларни сингдириш ёки тарбиявий ишлар билан шуғулланиш консультант ваколатига кирмайди, лекин мижозга пулни иқтисод қилиш турмуш ўртоғи билан муносабатларининг дарз кетишига сабаб бўлиши мумкинлигини англатиш фойдадан холи бўлмайди. Мижоз бунга ҳам ўзининг асосли эътирозларини – янги уй-жой сотиб олиш жуда қиммат эканлиги, ижарага туриш бир қатор ноқулайликлар туғдириши, эр-хотин бирга ишласа фарзандларининг қаровсиз қолиши мумкинлиги ва ҳ.к.ларни билдириши мумкин. Бу эътирозларнинг ҳаммаси тўғри, уларни инкор этиб бўлмайди, лекин инсон ҳаётда учрайдиган муаммоларни енгиб ўтишга мустақил равишда ҳаракат қилмас экан, у ҳамиша кимгадир тобе бўлиб қолишга мажбур бўлади. Баъзан шундай ҳолатлар учрайдики, эр-хотин мустақил ҳаёт кечириш имкониятларига эга бўладилар, уларнинг ота-онаси ҳам фарзандларидан алоҳида яшашни хоҳлайдилар, бироқ фарзандлар ота-оналари уйдан ажралиб чиқишга ўзларида журъат топа олмайдилар. Бунинг сабабларини эса консультация давомида махсус суҳбатлар уюштирган ҳолда аниқлаштириш лозим бўлади.

Субъектив вазиятга мижознинг қайнона-қайнотасини хушламаслиги, уларга нисбатан ўзини номуносиб, таъбир жоиз бўлса, тарбиясизларча тутиши мисол бўлади. Ундаги бу муносабат қайнона-қайнотасининг фикрлари, хатти-ҳаракатлари, гап сўзларини доимий танқид қилиш, улардан камчилик излаш кўринишида намоён бўлади. Бундай вазиятда мижознинг турмуш ўртоғи фарзандлик бурчидан келиб чиқиб, ота-онасининг ёнини олишга, уларга ён босишга мажбур бўлади. Бундан ташқари ота-онасига қаратилган бундай салбий му-

носабатни ўзига нисбатан ҳурматсизлик сифатида қабул қилади. Натижада унда турмуш ўртоғидан совиш, ота-онасига нисбатан яқинлик ҳисси янада ортади.

Лекин афсуски, кўпчилик инсонлар ўз хатти-ҳаракатлари бундай оқибатни намоён қилиши мумкинлигини ўйламайдилар. Консултация вақтида мижоз қайнона-қайнотасига қаратилган бундай муносабатнинг турмуш ўртоғига ҳеч қандай дахли йўқ, деб тушунтиришга ҳаракат қилади. Консультант мижозга “Қайнона-қайнотангизга айтган ҳақоратомуз гапларингизни эшитиш, камситишларингизни кўриш турмуш ўртоғингизга ёқади деб ўйлайсизми?” ёки “Агар турмуш ўртоғингиз ота-онангизга нисбатан шундай гапларни айтса, сиз ўзингизни қандай ҳис этасиз?” каби саволларни бериб, ўз хулқ-атворини яна бир бор мушоҳада қилишга ундаши, ўзини бундай тутиши турмуш ўртоғининг ота-онасига тобелигини янада мустаҳкамлаши мумкинлигини унга англаши лозим.

Мижозни ўзини нотўғри тутаётганлигига ишонтириш – муаммо ҳал бўлди дегани эмас. Мижоз эр-хотин ўртасида ижобий муносабатнинг шаклланганлиги муаммони ҳал этишнинг асосий шarti эканлигини англаши зарур. Ҳар бир эр-хотин жуфтлигида ўзаро муносабатни яхшилашга, ҳамжиҳатликни оширишга хизмат қилувчи ўзига хос имкониятлар мавжуд бўлади. Биргаликда кўнгил очар масканларга, кино, театрға бориш, уй юмушларида бир-бирларига кўмаклашиш ўзаро илиқ муносабатларнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради. Консультант суҳбат жараёнида оила барқарорлигини таъминловчи шунга ўхшаш тадбирларни ташкиллаштиришда эр-хотинга ёрдам бериши лозим.

Эр-хотин ўзаро муносабатлари мустаҳкамлангандан кейингина улардан бирининг турмуш ўртоғидаги ота-онасига нисбатан тобелик ҳиссини камайтириш чораларини кўриши мумкин. Бунда мижозга турмуш ўртоғи билан очиқ ва дилдан гаплашиб олиш ёрдам беради. Мижознинг ўз ҳиссиётлари ва кечинмаларини тўғри ифодалай олиши, шикоят, арзи ҳол қилишдан ўзини сақлаши улар ўртасидаги суҳбатнинг муваффақиятли ўтишини таъминлайди. Албатта, бундай суҳбатга тайёргарлик кўришда психолог катта ёрдам бериши мумкин.

4. Муайян касалликлар натижасида келиб чиқадиган муаммолар юзасидан консултация ўтказиш

Эр-хотинлардан бирининг турмуш ўртоғини консултацияга олиб келиш имкониятининг йўқлиги ёки бирга олиб келишни хоҳламаганлиги туфайли консултацияга ёлғиз мурожаат қилишига сабаб бўлувчи

омиллардан бири – бу, мижоз турмуш ўртоғининг руҳий, жисмоний касаллиги билан боғлиқ муаммолар ва хавотирлардир. Психологга мурожаат қилинганнинг сабаби мижознинг турмуш ўртоғи борасида “Ҳақиқатан касалми, йўқми? Агар касал бўлса, бу қанчалик жиддий?” каби саволларга жавоб олиш, келажакда ҳаётини режалаштириш билан боғлиқ шахсий муаммоларни ҳал этиш бўлиши мумкин.

Шубҳасиз, инсон билан бевосита мулоқотга киришмасдан унга ташхис қўйиш, психик ҳолати ҳақида хулоса қилиш амалий жиҳатдан иложсиздир. Қолаверса, мижоз учун ҳам унинг турмуш ўртоғига сиртдан ташхис қўйишнинг имкони йўқлиги кундек равшан. Шунинг учун бундай вазиятларда психологдан эҳтиёткорлик талаб этилади. Консультант айтган ҳар қандай гапни мижоз жиддий қабул қилиши мумкин. Мижозни фақат турмуш ўртоғининг руҳияти билан боғлиқ муаммолар ташвишлантирганда психиатрга борган бўлар эди. Унинг психиатрга эмас, балки психологга мурожаат қилишининг сабаби эса мавжуд вазият билан боғлиқ шахсий муаммоларини ҳал этиш, бундай вазиятда қандай ҳаракат қилишни ойдинлаштириб олишдадир.

Консультант учун асосий маълумотлар манбаи мижознинг муаммолар ҳақида айтган оғзаки маълумотлари ҳисобланади. Ушбу вазиятда психологнинг эр-хотин ўртасидаги ўзаро муносабат илгари қандай кўринишда бўлгани, турмуш ўртоғининг хулқ-атворидаги муаммолар, ғалати ўзгаришлар қачондан намоён бўла бошлаганлиги, мижознинг бундай ўзгаришларга муносабати ҳақида хабардор бўлиши муҳим ҳисобланади.

Эр-хотинлардан бирининг “бетоб”лиги хусусидаги мурожаатлар қуйидаги учта вариантдан бири билан изоҳланиши мумкин: 1) мижознинг турмуш ўртоғи ҳақиқатан бетоб, буни унинг кўп маротаба шифохонада даволанганлиги, дори воситаларини қабул қилиши, ўзини тутишидаги ғайри табиийлик исботлайди; 2) мижознинг кўрсатмаларига кўра, унинг турмуш ўртоғи ўзини адекват тутмайди ва бу мижозга психикадаги бузилиш деб тахмин қилишига тўртки бўлади; 3) мижоз турмуш ўртоғининг хулқ-атворида ҳеч қандай жиддик психик бузилишлар кузатилмайди, лекин шундай бўлса-да, юзага келган вазият эр-хотинлар ўртасидаги муносабатда ёки мижознинг ўзида қандайдир жиддий муаммолар борлигидан далолат беради.

5. Мижоз турмуш ўртоғининг бетоблиги

Юқоридаги вариантлардан биринчисида мижознинг келажакда ҳаётини қандай режалаштириши билан боғлиқ муаммолар келиб

чиқади. Мижоз турмуш ўртоғининг анча вақтдан буён оғир касал эканлигига қарамай, доим ҳам касаллик ҳақида етарли маълумотга эга бўлмаслиги мумкин. Беморни аввал текширувдан ўтказган психиатр маълум бир сабабларга кўра бу ҳақда батафсил маълумот бермаган бўлиши эҳтимоли бор. Шунинг учун бундай вазиятда психолог касалликнинг асл моҳияти, касалликнинг ривожланиш сабаблари, бемор билан қандай муносабат қилишни батафсил тушунтирувчи биринчи инсон ҳисобланади. Масалга ёндашишда психолог ўта эҳтиёт бўлиши лозим, агар касаллик тарихи ва фойдаланилаётган перепаратлар ҳақида маълумотга, билимларга эга бўлмаса, бу ҳақда ўз хулосасини билдирмагани маъқул. Чунки ҳар бир айтган фикри мижознинг тақдирини ҳал этувчи таъсир кўрсатиши мумкин. Маънавий, ахлоқий тўсиқлар муаммонинг янада мураккаблашувига сабаб бўлади. Масалан, мижоз турмуш ўртоғини қаровсиз қолдирай деса, у билан узоқ йиллар бирга яшаган. Қолаверса, унинг олдидаги бурч ва масъулият бунга йўл қўймайди.

Бундай вазиятда мижознинг ҳаёти юзасидан қарорлар қабул қилиш эмас, балки уни тинглаш ва тушуниш консультантнинг асосий вазифаси ҳисобланади. Чунки мижоз ёнида суҳбатлашадиган, дардлашадиган инсонлар ҳар доим ҳам топилавермайди, ким биландир дардларини, ғам-ташвишларини ўртоқлашиши унга енгиллик бағишлайди ва мижоз ўзини муаммони ҳал қилгандай ҳис қилиши мумкин.

Баъзан инсондаги ўз оилавий бурчига содиқлик, маънавий қиёфа, эътиқод, дунёқараш турмуш ўртоғи билан ажрашиш, алоҳида яшаш тугул, бу ҳақда ўйлаб кўришига ҳам йўл қўймайди. Шундай бўлсада мижоз мурожаатининг туб-тубида бундай маънавий тақиқларни четлаб ўтиш истаги ётиши мумкин. Шунинг учун консультант вазиятни ўзгартиришда мурасали ечимларни топа олиши лозим. Масалан, алоҳида яшаш, махсус шифохоналарда узоқ муддатли даволаниш оила аъзолари учун ҳам, беморнинг ўзи учун ҳам мақбул ечим ҳисобланади.

Лекин, баъзи оилаларда оғир руҳий касал ҳисобланган бемор билан бирга яшаш ва унинг парвариши табиий ҳол сифатида қабул қилинади. Бундай вазиятда консультантнинг вазифаси мижоз қарорини қўллаб-қувватлаш, шунингдек, бемор билан муносабат қилиш меъёрлари, унинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида тегишли маълумотлар беришдан иборат бўлади.¹

1. Мишина Т.И. Исследования семьи в клинике и коррекция семейных отношений // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике / Ред. М.М. Кабанов, А.Е. Личко, В.М. Смирнов. Л., 1983.

6. Турмуш ўртоғининг касал эканлиги ҳақидаги шубҳа-гумонлар

Одатда бундай ҳолатда вазият ҳақида тўла-тўқис, равшан хулоса чиқариш қийин бўлади. Мижоз айтган белги, аломатлардан унинг турмуш ўртоғи касал деб ўйлаш мумкин, лекин аниқ ташхис қўйишнинг иложи бўлмайди. Бундай аломатларга маълум бир вақт оралиқларида умумий руҳий ҳолатнинг ёмонлашуви, тушкунлик, эзмалик, майдагаплик, инжиқлик, бошқаларни асоссиз айблаш, ҳар нарсадан шубҳаланиш кабиларни киритиш мумкин. Бундай инсон оилавий ҳаётда ўта рашкчи бўлиб, оиладаги низоли вазиятлар турмуш ўртоғидан ҳамиша “айбига иқрор бўлишни” талаб қилиши натижасида келиб чиқади.

Мисол тариқасида қуйидаги воқеани келтирамиз. Консултацияга мурожаат қилган аёлнинг эри рашкчи бўлса-да, маълум вақтгача бу хусусият уларнинг ҳаётига жиддий таъсир ўтказмаган. Лекин, охириги вақтларда турмуш ўртоғидаги арзимас сабабларга кўра ҳам рашк ҳиссининг авж олиши мижозни чўчита бошлаган. Хизмат тақозоси билан мижознинг эри якшанба кунлари камдан-кам ҳолларда уйда бўлади. Бир марта якшанба куни кечқурун кутилмаганда уйда чироқ ўчиб қолади. Мижознинг эри электр токи тақсимлагичини бориб қараганда, тақсимлагич ўчирилган бўлади ва буни кўрган мижознинг эри орқасига қайтиб келиб, хотинига ташланади. Чунки у бу вазиятда “хотиним менинг уйда эканлигимни хушторига шу орқали хабар қилмоқчи бўлган” деб ўйлайди. Мижоз ўзининг ноҳақ айбланаётганлигини исботлашга ҳар қанча уринмасин, бунинг фойдаси бўлмайди. Мижоз билан суҳбат давомида эрида бошқа вазиятлар билан ҳам боғлиқ психик бузилишлар борлиги аниқ бўлди. Таҳлил натижасида шу нарса маълум бўлдики, ҳақиқатан ҳам унда рашк асосида келиб чиққан патологик жараёнлар ривожланган.

Албатта, бундай вақтда консультант мижозга психотерапевт қабулига боришини тавсия этиши лозим. Лекин мижозда турмуш ўртоғини қандай қилиб шифокорга олиб бориш мумкинлиги борасида савол туғилади. Психолог унга бу борада режалар тузишга ёрдам бериши мумкин. Лекин бу мижознинг муаммоларини тўла ҳал қилиб бериш керак дегани эмас, балки консультант шахсий муаммоларни ҳал этиш учун унга самарали йўлларни топишда туртки, маслаҳатчи вазифасини бажариши зарур.

7. Мижознинг турмуш ўртоғи билан муносабатларида учрайдиган қийинчиликлар

Шундай ҳолатлар ҳам бўладики, мижоз турмуш ўртоғидаги характер хусусиятлари ва ўзаро бир-бирларини тушунмаслик ҳолатларига психик патология сифатида баҳо беради. Одатда мижоз турмуш ўртоғининг фарзандларига ёмон муносабатда бўлиши, арзимаган нарсаларга ҳам жаҳл қилиши, тез асабийлашишидан шикоят қилади. Бундай вақтда консультант масалага ҳолисона ёндашиши лозим. Агар консультант мижознинг турмуш ўртоғидаги руҳий касаллик борасидаги шикоятларини асоссиз деб билса, суҳбат давомида қуйидаги саволларга жавоб олиши унинг шубҳаларига янада ойдинлик киритади: 1) Мижоз учун турмуш ўртоғига бундай ташхис қўйишнинг нима кераги бор, консультация натижасида у нимага эришмоқчи? Унинг мақсади турмуш ўртоғининг хулқ-атворини меъёрлаштиришга эришишми ёки унинг обрўйини тўқиш ва бу орқали маълум бир устунликни қўлга киритишми? 2) Мижознинг турмуш ўртоғи ҳар доим ўзини шундай тутганми, хулқ-атворидаги ўзгаришлар аста-секинлик билан юзага келдими ёки бу унинг маълум бир воқеа-ҳодисаларга, жараёнга муносабат кўринишими?

Агар таҳлил натижалари мижоз кутгани сингари чиқса, бу унинг хоҳишлари билан мос тушади, яъни бу унинг мавқеини мустаҳкамлайди ва оилавий низоларнинг сабаблари бемор турмуш ўртоғига ағдарилишига сабаб бўлади. Таҳлил натижалари қандай бўлишидан қатъи назар, психолог консультацияни давом эттириши лозим. Бунда у мижоз ва турмуш ўртоғи ўртасидаги муносабатларнинг салбий тус олишига нималар тўсқинлик қилаётганлиги, мижознинг турмуш ўртоғига касал деб ташхис қўйилишини хоҳлашига нималар сабаб бўлаётганлигига аниқлик киритиши лозим. Шундан сўнг мижознинг хоҳишига қараб, эр-хотин ўртасидаги муносабатлар таҳлилини давом эттириши, уларга психологик ёрдам кўрсатиши мумкин.

Яна шундай ҳоллар ҳақида ҳам айтиб ўтиш лозимки, баъзан турмуш ўртоғидан шикоят қилиб келган мижознинг ўзи психик носоғлом бўлиши мумкин. Бундай мижоз ўзини намоийшкорона, баъзан асабий тутади, гап-сўзлари, хатти-ҳаракатлари нотабиийлик касб этади, айтаётганлари уйдирма, ишончсиз эканлиги сезилиб туради. Консултант бундай мижоздан дарҳол қутулиш чораларини кўришга шошилмаслиги керак. Кўп ҳолларда бу каби мижозлар ўзларидаги мазкур хусусиятнинг пайқаган ҳолда консультантдан ҳамдардлик ҳиссини излайди, кимдир уни ҳам чин дилдан тинглашини, тушунишини истайди. Агар консультант унинг бундай истакларини бажара олса, шунинг ўзи мижозга катта ёрдам ҳисобланади.

8. Соматик касалликлар

Мурожаатнинг асосий сабабларидан яна бири – бу оила аъзоларидан бирининг оғир соматик (психик бўлмаган) касаллиги билан боғлиқ ҳолда келиб чиқадиган муаммолар. Бундай муаммолар мижознинг турмуш ўртоғи ёки кекса ота-онаси, қайнона-қайнотаси бетоблиги билан боғлиқ бўлади.

Мижознинг асосий шикоятлари бемор характеридаги жиддий ўзгаришларга, унинг сабрсиз, инжиқ, сержаҳл, серзарда бўлиб қолганлигига қаратилади. Одатда мижоз бу каби ўзгаришлар ҳар қандай беморга хос эканлигини билса-да, уларга қандай таъсир ўтказиш, хулқ-атворини коррекция қилиш йўлларини излайди.

Аввало, консультант оилада касалликнинг бошланиш даврида беморга қандай муносабатда бўлинганлигига аниқлик киритиши лозим. Одатда оила аъзолари касалликнинг бошланиш даврида беморга ҳаддан ортиқ ғамхўрлик қиладилар, унинг учун қайғурадилар. Беморга касал эканлигини бот-бот эслатган ҳолда ҳар қандай юмушни бажаришни тақиқлайдилар, унинг вазиятга мослашишига йўл бермайдилар, касалликни енгил қабул қилиш имкониятидан маҳрум этадилар. Касаллик даври узоқ давом этганда, беморнинг оила аъзолари қайсидир маънода “чарчайдилар”, олдингидек ғамхўрлик қилиш имкониятига ҳам эга бўла олмайдилар. Айнан шу сабабли бемор оила аъзоларини ташвишлантирган, психологга мурожаат қилишларига сабаб бўлган инжиқлик, қайсарлик, серзардалик каби салбий ўзгаришларни намоён этади. Бундан шуни хулоса қилиш мумкинки, меъёридан ортиқ ғамхўрлик, қайғуриш ва уларнинг бирдан тўхтаб қолиши бемор психологик ҳолатининг ёмонлашишига сабаб бўлган. Албатта, бундай хулоса қилиши учун консультант мижоз орқали оиладаги вазиятни батафсил суриштириб, ўрганиб чиқиши лозим бўлади.

Бундай муаммодан чиқишнинг энг мақбул усулларидан бири – оила аъзолари беморда қийин вазиятдан чиқиб кетишига ишонч ҳосил қилишига имкон яратиб беришлари ҳисобланади. Мазкур усулда беморга соғлом одамга муносабат қилингани каби муносабат қилинади, унга нисбатан имтиёзлар қўлланилмайди, қўлланилганда ҳам у буни пайқамаслиги лозим. Ушбу усул унинг умидсизликка тушининг олдини олади, ҳаётга ижобий муносабатини сақлаб қолишига ёрдам беради.

Агар беморга юқорида айтиб ўтганимиздек дастлаб ортиқча ғамхўрлик қилинган бўлса, бирданига бу усулни қўллаш осон кечмай-

ди. Муносабатнинг бирдан ўзгариши беморда шубҳаланиш, хавотирланиш ҳисларини келтириб чиқариши мумкин. Шунинг учун буни олдиндан пухта режалаштирган, бемор билан вазиятни муҳокама қилган ҳолда амалга ошириш лозим. Бундай муҳокамада беморга нисбатан эътирозлар ҳақида эмас, балки унинг ўз кучига ишонч, тез орада тузалиб кетишига умид қилиш, касаллик унинг руҳиятига таъсир ўтказмаслиги кераклиги ҳақида гаплашилади. Сўнгра унга имкониятидан келиб чиқиб, вазифалар, уй юмушларини топшириш мумкин. Бу унда оилага керак эканлиги туйғусини шакллантириш билан бирга кўтаринки кайфиятни ҳам таъминламоғи лозим. Қуйидаги ҳаётий воқеани мисол сифатида келтирамиз. Мижознинг кекса ва бемор онасига ҳар куни газета ва журналлардан қизига керакли мақолалар, маълумотларни қирқиб олиб, тўплаб бориш вазифа сифатида таклиф этилади. Бу жуда жўн, осон топшириқ бўлиб кўринса-да, бемор психологик ҳолатининг яхшиланишига, унда ҳали ҳам нималаргадир қодир эканлик ҳиссининг шаклланиши, оилавий низоларга сабаб бўлувчи инжиқлик, безовталиқ туйғуларининг йўқолишига сабаб бўлди.

Х БОБ. АЖРАЛИШ БИЛАН БОҒЛИҚ МУАММОЛАР ЮЗАСИДАН КОНСУЛЬТАЦИЯ ЎТКАЗИШ

1. Ажралиш билан боғлиқ кечинмалар

Мижозни консультацияга келишига қандай муаммо ундаган бўлмасин, суҳбатнинг бошидан уни айнан нима безовта қилаётганлигига ойдинлик киритиб олиш лозим. Ўзини таҳқирланган, хўрланган киши сифатида сезаётган, оғир айрилиқ ҳиссини бошдан кечираётган мижознинг булар ҳақида сўзлаб бериши осон бўлмайди, қолаверса, бундай суҳбат давомида у кўз ёш тўкиши, узоқ вақт суҳбатга кириша олмаслиги, консультантга ноўрин шикоятлар, талаблар билдириши мумкин. Бундай вақтда психолог сабрли, эътиборли бўлиши лозим.

Мижознинг кучли эмоционал таъсирчанлиги, энг асосийси йиғлаши консультантга ишни давом эттиришда жиддий тўсиқ бўлиши мумкин. Ҳақиқатан ҳам, мижоз йиғлаган вақтда консультант қандай йўл тутиши керак? Аввало, бундан чўчимаслик лозим, қолаверса, мижознинг кўз ёш тўкиши ҳар доим ҳам унда жиддий муаммо борлигини англатавермайди. Психологнинг унга намоишкорона чуқур ҳамдардлик билдириши, тинчлантиришга ҳаракат қилиши қайтага мижознинг йиғлашини кучайтириши мумкин. Консултант уни юпатиши учун “ҳаётда ҳамма нарса бўлиши мумкин” ёки “ўйлайманки, бундай муаммоларни енгиб ўтишда сизда етарлича куч, ирода мавжуд” каби тинчлантирувчи гапларни айтиши самарали натижа беради. Бундай вақтда йиғи табиий ҳол ҳисобланиб, мижознинг енгил тортиши, қалби ғуборлардан холи бўлишига сабаб бўлади. Агар мижоз йиғидан тўхтагандан сўнг бўлиб ўтган воқеадан, йиғлаганидан хижолат бўлиб, уялиб саволларга жавоб беришга қийналса, тинчланиб олиши учун икки-уч дақиқа танаффус қилишни, чуқур нафас олиш, сув ичишни таклиф қилиш мумкин. Унга кўз ёшларини артиш учун салфетка, рўмолча узатиш консультантнинг эътиборли эканлиги, мижоз учун қайғураётганлигини билдирувчи восита ҳисобланади ва мижозда яқинлик туйғуси, эмпатияни уйғотади.

Қуйида мавзу билан боғлиқ мижозларнинг бир нечта эҳтимолий шикоятларини келтирамиз.

1. Рашк муаммоси. Бу мижоз турмуш ўртоғининг ёки бўлажак турмуш ўртоғининг хиёнат қилиши, бошқа бировни севиб қолишидан шубҳаланиши натижасида келиб чиқади. Бундай муаммо асосан ёш оилаларга, оила қуриш арафасида турган ёшларга хос ҳисобланади.

2. Ҳақиқатан турмуш ўртоғининг хиёлати билан боғлиқ вазият. Хиёлат ошқор бўлгач мижоз консультацияга мурожаат қилишининг асосий сабаби турмуш ўртоғини қандай қилиб номақбул ҳаракатдан қайтариш, у хиёлатидан пушаймон бўлиб, кечирим сўраганида унга қандай жавоб бериш, у кечирини, қайта ишонч билдиришга арзийдими, йўқми каби саволларга жавоб олишдир.

3. Ажралиш билан боғлиқ муаммолар. Одатда бундай муаммо билан ажралишни хоҳлаган эмас, балки ундан жабр кўрган томон мурожаат қилади. Бундай вазиятда мижоз куйидаги саволлар билан мурожаат қилиши мумкин: нима қилса турмуш ўртоғи бўлиб ўтган воқеаларга қарамай, унинг олдига қайтиб келади; ажралишга сабаб бўлган муаммолар келгуси оилавий ҳаётида яна тўсиқ бўлмаслиги учун уларни қандай бартараф этиш мумкин; уни ташлаб кетган турмуш ўртоғидан қандай қилиб ўч олиш мумкин ва ҳ.к.

4. Ажралиш натижасида келиб чиқадиган муаммоли вазиятлар, масалан, мол-мулкни қандай тақсимлаш, ажралиш ҳақида фарзандлар, қолаверса, атрофдагиларга қандай қилиб тушунтириш, қай тарзда изоҳ бериш ва ҳ.к.

2. Кўнгил совиши ёки хиёлатнинг сабабларини излаш

Мижозда бўлиб ўтган воқеаларга ўзи ҳам сабабчи эканлиги ҳақидаги тушунчани шакллантириш консультантнинг асосий вазифаси ҳисобланади. Бу вазифа консультацияга турмуш ўртоғини қайтариш мақсадида мурожаат қилган мижоз билан ишлашда янада долзарб аҳамият касб этади. Консультант мижозга “агар турмуш ўртоғининг олдингизга қайтишини истасангиз, унинг сизни ташлаб кетишига ўзингиз сабабчи эканлигингизни тушунишингиз лозим ва бу сизнинг қўлингизда” деб уқтириши керак.

Албатта, мижознинг бўлиб ўтган воқеаларда ўзини айбдор санаш ва жавобгарликни ўз бўйнига олишига эришиш осон бўлмайди. Қолаверса, бундай вақтда ҳамма айбни ағдариш мумкин бўлган хиёлатнинг объекти ҳам бўлиши мумкинки, бунда мижоз “турмуш ўртоғимни у тортиб олди” деб ўзини оқлашга уринади. Консультант масалага янада ойдинлик киритиш мақсадида мижознинг “у” ҳақидаги ҳикояларини эшитиши лозим. Лекин мижозга аввал бошдан, бўлиб ўтган воқеалар шунчаки тасодиф эмас, балки буни эр-хотинлар ўртасидаги шахслараро муносабатлар келтириб чиқарганлиги ҳақида тушунча бериб ўтиши зарур. Шундай ҳолатга мисол сифатида куйидаги воқеани келтираемиз.

Ёш аёл эрининг хиёнати масаласида консультацияга мурожаат қилади. Унинг гапларига қараганда, шу пайтгача уларнинг оиласига ҳамиша ҳамма ҳавас билан қараган. Эри билан етти йил биргаликда яшаган, рўзғорда ҳеч қандай камчилик кузатилмаган, алоҳида уйлари, беш ёшли қизи ҳам бўлган. Улар деярли жанжаллашмаганлар, турмуш ўртоғи имкон қадар вақтини оиласи билан ўтказишга ҳаракат қилган. Лекин, тўсатдан кутилмаганда эри уйга кам келадиган, арзимаган нарсаларга ҳам тез аччиқланадиган одат чиқаради ва кунларнинг бирида хотинига унинг ҳаётида бошқа бир аёл борлигини билдиради. Бундай кутилмаган хабардан мижоз довдираб қолади, ўзини йўқотиб қўяди.

Консультация жараёнида мижоз ажралишларига сабаб бўлган аёл ҳақида сўзлаётганида “у эркакларни ўзига қандай оғдириб олишни билади” деган гапига алоҳида урғу бериб ўтади. Буни пайқаган консультантнинг унинг ўзини қандай тутиши ҳақидаги саволига жавобидан маълум бўладикки, мижоз турмуш ўртоғини бошқа эркаклар билан доимо солиштириб келган ва бу ҳақда унга очиқчасига айтган, камчиликларини юзига солган. Бундан психолог мижознинг бефаросатлиги эрининг уни ҳар қандай камчиликларига қарамай тан оладиган, қандай бўлса шундайлигича қабул қиладиган, ҳурмат қиладиган бошқа аёлни излашига сабаб бўлганлиги тўғрисида ўзи учун хулоса қилиши мумкин.

Консультант мижоздан нима учун бу ҳақда аввалроқ, ўзаро муносабатлардаги муаммолар ҳақида гаплашилган вақтда айтмаганлигини сўраганида, аёл “биринчидан, бу низоли вазият эмас, мен шунчаки ундаги камчиликларни бошқалар билан солиштириш, бошқаларни ўрناق қилиб кўрсатиш орқали тузатмоқчи бўлганман ва эрим менга бу борада ҳеч қандай эътироз билдирмаган, ундан кейин эса, бу ишимнинг шу даражадаги оқибатини тасаввур ҳам қилмаганман” деб жавоб беради. Юқоридаги сингари вазиятларда эр-хотинлардаги муаммоларнинг туб моҳиятини аниқлаш мураккаб жараён ҳисобланади. Бунинг учун консультант ишни оиладаги муносабатлар қандай асосда қурилганлигини, низоли вазиятлар, жанжаллар содир бўлган бўлса нима сабабдан юзага келганлиги каби саволларга ойдинлик киритишдан бошлаши лозим. Аввалги бўлимларда таъкидлаганимиздек, бундан кейинги амалга ошириладиган ишлар эр-хотин фикрларидаги қарама-қаршиликларни аниқлаштириш, улар муносабатларининг бузилишига таъсир кўрсатадиган омилларга ойдинлик киритиш, шундан сўнг бундай вазиятларда мақбул характердаги хулқ-атвор кўринишларини шакллантиришдан иборат бўлади.

3. Мижоз турмуш ўртоғини оилага қайтариш

Бундай вазиятда мижознинг мурожаати “турмуш ўртоғимни оилага қайтаришда ёрдам беринг” маъносида янграйди ва консультант муҳокама жараёнида турмуш ўртоғини қайтариш учун мижоз нималар қилиши кераклиги ҳақида гапириши зарур. Албатта, мижоз турмуш ўртоғининг оилага қайтиши борасида олдиндан ваъда бериш мумкин эмас, лекин бу йўлда маълум бир уринишларни амалга ошириш мумкин. Шунинг ҳисобга олиш лозимки, мижознинг турмуш ўртоғи оиладан кетиб қолгач, ўртадаги совуқчилик ҳали ҳам сақланиб қолган бўлади. Муносабат узилганлиги сабабли уни қайта тиклаш йўлида ҳамма нарсага тайёр бўлган мижознинг бутунлай ижобий томонга ўзгарганлигини турмуш ўртоғи ҳар доим ҳам пайқайвермайди. Шунга қарамай, ҳар қандай вазиятда ҳам бунга уриниб кўриш арзийди.

Бизнинг фикримизча, мурожаат қилган шахснинг турмуш ўртоғини ўз оиласига қайтаришдаги саъй-ҳаракатлари қуйидаги тартибда амалга оширилиши мақсадга мувофиқ.

1. Энг аввало, турмуш ўртоғига қарши қаратилган ҳар қандай ҳаракатларни тўхтатиш лозим, афсуски, бу ҳолат шунга ўхшаш вазиятларда кўпчиликда учраб туради. Бундай ноўрин хатти-ҳаракатларга турмуш ўртоғининг изидан пойлаш, унинг қаердалигини билиш учун кўнғироқ қилавериш, турмуш ўртоғини тортиб олган инсон билан учрашиш ва гаплашишга интилиш кабилар киради. Маълумки, бундай хатти-ҳаракатлар кўйилган мақсадни амалга оширишга ёрдам бермайди. Буни мижозга тушунтиришда “нима деб ўйлайсиз, бундай ҳаракатларингиз турмуш ўртоғингизда қандай таассурот қолдиради, бу ҳақиқатан турмуш ўртоғингизни оилага қайтаришга ёрдам бера оладими?” деган савол билан мурожаат қилиш етарли ҳисобланади.

Афсуски, кўпинча мижознинг хатти-ҳаракатлари тескари таъсир кўрсатиш хусусиятига эга бўлади. Масалан, мижоз турмуш ўртоғининг қариндошлари, дўстлари, фарзандларини қилган иши нотўғри эканлигини айтишлари учун унга қарши қайрашга уринади. Бундай вазиятда психолог мижоз билан ушбу муаммо эр-хотин муаммоси эканлигини, бошқаларнинг аралашуви турмуш ўртоғини ғазаблантириши мумкинлигини айтиб ўтиши лозим.

Умуман, бундай вақтда инсонлар турлича хулқ-атвор кўринишларини намоён қилишлари мумкин. Лекин, қуйида келтирилайдиган мисолда турмуш ўртоғининг хиёнати ҳақида эшитган вақтда шахс ўзи устидан назоратни қанчалик йўқотиб қўйиши аён бўлади.

Консультацияга мурожаат қилган ўрта ёшлардаги аёлнинг сўзларига қараганда эри обрўли бир ташкилотда масъул лавозимда

ишлайди. Кунларнинг бирида у дугоналаридан эрининг бир аёл билан учрашиб юрганлигини билиб қолади. Аёл бу муносабатларнинг қай даражада жиддий эканлигига аниқлик киритиб ўтирмасдан, эрини тўғри йўлга буриш мақсадида дугоналарининг маслаҳатлари таъсирида эри ишлайдиган ташкилот раҳбариятига хат ёзади. Табиийки, у тутган йўл эрининг обрўйига жиддий салбий таъсир етказиши мумкин. Қаттиқ ранжиган ва ўзини ҳақоратланган деб билган эри унга эътибор ҳам бермай қўяди, ҳатто гаплашишни ҳам тўхтатади. Шундан сўнггина аёл психолог хузурига ёрдам сўраб келади. Мижоз психологдан эрини ҳам консултацияга чақиришни сўраб, унга аёлининг афсусда эканлиги, бунинг учун оиласини ташлаб кетиш арзимаслигини билдиришига умидвор бўлиб келган.

Албатта, мижознинг ўз хатти-ҳаракатлари оиланинг бузилиб кетишига олиб келиши мумкинлигини ҳис қилиши қийин кечади. Баъзан психологнинг фикрларига “Мен қайси қилган иши учун унга яхши муносабатда бўлишим керак?”, “Мен энди ким деган одам бўлдим?”, “Ҳаммасига у сабабчи” деган гаплар билан муносабат билдириши мумкин. Мижозда конструктив, мақсадга мувофиқ хулқ-атвори шакллантиришда воқеанинг бундай ривож топишида ўзининг ҳам ҳиссаси катта эканлигини, оиласи, фарзандлари тақдири олдида бурчли эканлигини таъкидлаш жараёнга ижобий таъсир этиши мумкин.

2. Ўзаро муносабатлардаги салбий ҳолатларни бартараф этиш – бу, биринчи босқич ҳисобланади. Кейинги, яъни иккинчи босқич – ўзаро муносабатларга илиқлик бахш этиш. Бунда мижоз заҳар-ханда гаплар, танбеҳлар, норозилик кайфиятидаги иборалар қўллашнинг ўрнига турмуш ўртоғига имкон қадар хушмуомалалик билан муносабатда бўлиши талаб этилади. Шундагина турмуш ўртоғи унинг қилган ишларидан пушаймон эканлиги, ижобий томонга ўзгарганлигини кўради, унинг муносабатларни яхшилаш, ярашишни хоҳлаётганлигини ҳис этади. Мижоз ўзини шундай тутти киши керакки, турмуш ўртоғи айбдорлик ҳисси натижасида келиб чиқадиган тўсиқларини енгиб ўта олиши, уни турмуш ўртоғи аввалгидек қадрлаши, ҳурмат қилишини ҳис этиши лозим. Қуйида шунга ўхшаш вазиятга мисол келтирамиз.

Мижоз аёл оиласини ташлаб бошқа аёл билан кетган, лекин, ҳафтада икки марта фарзандларини кўргани келадиган эри билан узоқ вақт шу тарзда кўришиб турган. Лекин, кунларнинг бирида уни оиласи бағрига бутунлай қайтариш мақсадида олдида қатъий мақсад қўяди, ўз феъл-атворини бутунлай ўзгартиради. Энди у эрининг фарзандларини кўришига келишига алоҳида тайёргарлик

қўрадиган бўлади, мазали таомлар тайёрлаб қўяди, ўзига оро беради ва ҳ.к. Албатта, турмуш ўртоғи аввалига унинг бундай хатти-ҳаракатларига бепарво муносабатда бўлади, лекин аста-секинлик билан аёли ва фарзандлари билан бир дастурхон атрофида бирга овқатланишга рози бўла бошлайди. Кейинчалик, бундай оилавий овқатланишлар уларнинг муносабатлари тиклана бошлашига сабаб бўлади.

Албатта, бундай усуллар мижоз турмуш ўртоғининг оилага қайтишини ҳамма вақт ҳам кафолатлай олмайди. Мижоз консультантнинг турмуш ўртоғини қайтариш борасидаги қудрати нечоғли эканлигини билишни истайди. Унинг бу саволига аниқ жавоб беришнинг имкони йўқ. Консультант мижозга агар турмуш ўртоғининг қайтишини чин дилдан истаса, ҳамиша бунинг иложи топилишини тушунтириши зарур.

Аслида, оилани ташлаб кетиш, хиёнат, кўнгил қолиши – булар муносабатларнинг тугаганлигини англатувчи белгилардир. Лекин турмуш ўртоғининг кўнглида алам ва нафрат билан бир қаторда бирга ўтказган вақтларидан ёқимли хотиралар ҳам жой олган бўлади. Айнан мана шулар унинг бутунлай кетишига тўсқинлик қилиб туради, ўзаро совуқ муносабатлар вақт ўтиши билан яна яқинликка бўлган интилиш билан алмашилиши ва мижозга яна умид бағишлаши мумкин.¹

3. Албатта, турмуш ўртоғининг янги ишқий муносабатларидан воз кечиб, ортага қайтишига эришиш мижоздан катта сабр-тоқат талаб этади. Мижоз турмуш ўртоғига нисбатан ноҳақ бўлганлигини тан олган тақдирда ҳам унинг олдида яна бир жиддий муаммо туради. Бу ҳам бўлса – қарорини турмуш ўртоғига қандай етказиш. Бунинг муаммолиги шундаки, улар бирга яшашда давом этсалар-да, бир-бирларига рўбарў келмасликка ҳаракат қиладилар, ким биринчи бўлиб гап очишини кутиб юрадилар.

Мазкур муаммони ҳал этиш кўп жиҳатдан мижознинг фаоллигига боғлиқ. Бунда энг ишончли усул эр-хотинларнинг очиқ суҳбатлашишларидир. Бундай суҳбатдан мақсад – бўлиб ўтган воқеаларда ўз айбини тан олиш, биргаликдаги ҳаётларининг, қолаверса, турмуш ўртоғининг у учун қай даражада қадрли эканлигини айтиш. Бундай суҳбатда мижознинг шахсий ҳиссий кечинмалари, турмуш ўртоғини қанчалик севиши, муносабатларни янгидан бошлашга тайёр эканлиги ҳақидаги гаплари катта аҳамиятга эга бўлади.

1. Алешина Ю.Е. Исследования развода в западноевропейских странах и США и консультативная служба // Служба семьи: изучение опыта и принципов организации / Ред. З.А. Янкова, А.Ф. Северина. М., 1981.

Бундай суҳбатни ўтказиш унчалик осон эмас. Айнан шунинг учун ҳам психолог мижозга унинг ўзидаги кечинмаларни қандай айтиши мумкинлиги борасида ёрдам бериши мумкин. Кўпинча бундай вазиятда мижознинг турмуш ўртоғига қаратилган айбловлар ва кинояли гаплардан ўзини тийиши қийин бўлади. Консультант керак бўлганда “Бундай тарзда гапириш оҳангингиз сизга уни яна айблаётгандек бўлиб туюлмайтими?”, “Бу ҳақида турмуш ўртоғингизга айтдингиз, бир гапни қайтараверишдан нима маъно бор?” каби саволлар билан мижоз гапларини изоҳлаган ҳолда уни диққат билан эшитиши, йўл-йўриқ кўрсатиши керак. Баъзан бундай суҳбатга тайёргарлик кўриш жараёнида айтиб ўтилган гапларни қайта-қайта такрорлашга тўғри келади, бундай вақтда консультация муваффақиятсиз ўтмоқда, деб баҳо бермаслик лозим, зеро, инсон ўзидаги феъл-атворни ўзгартиришга тайёр бўлган тақдирда ҳам буни амалга ошириш осон кечмайди.

4. Афв этишдаги қийинчиликлар

Турмуш ўртоғининг хиёнатини афв этиш ҳамиша мураккаб, қийин жараён ҳисобланади. Бунда бир қатор эҳтимолий хавфлар борки, хиёнат қилган шахсни афв этишда инсон турли шубҳа-гумонлар таъсирида қийин вазиятга тушиб қолади. Масалан, мижоз “агар осонлик билан уни кечирсам, хиёнат қилишни яна такрорлаши мумкин” ёки “унинг олдида қадрим қолмайди” деган фикрга бориши мумкин. Бунда мижозга кечириш фақат кучлиларга хослигини, қолаверса, кечиримли инсон ҳамиша ҳурматга лойиқ эканлигини эслатиб ўтиш лозим. Шунингдек, кечирган одам ўзини камситилгандек ҳис этиши мумкин. Бундай вақтда эса юқорида таъкидланганидек, унга бўлиб ўтган воқеаларда ўзининг ҳам айби борлигини, турмуш ўртоғининг хиёнати тасодифий ҳолат эмас, балки муносабатлар ривожини натижасида келиб чиққанлигини эслатиб ўтиш керак бўлади.

5. Хиёнатда гумонсираш

Хиёнат муаммоси билан ишлаётганда шунга эътиборли бўлиш керакки, баъзан мижоз турмуш ўртоғининг хиёнати ҳақида ҳеч қандай маълумотга эга бўлмаса-да, ундаги ўзгаришларни хиёнатнинг аломатлари деб хулоса чиқаради. Консультантнинг вазифаси мижозни диққат билан эшитган ҳолда, турмуш ўртоғининг хиёнат қилиши қанчалик ҳақиқатга яқин, илгари хиёнат қилганми ёки йўқми каби саволларни муҳокама этиш эмас, балки улар ўртасидаги совуқчиликнинг сабабини аниқлаши, мижоз турмуш ўртоғининг

феъл-атворидаги ўзгаришлар нима билан боғлиқлигини, оиласига нисбатан эътиборсиз, қўпол муомалада бўлаётганлигининг сабабини ойдинлаштириши, шу сингари масалаларнинг тагига етишга ҳаракат қилиши зарур. Шундай ҳоллар бўладики, консультацияга мурожаат қилган миждозни хиёнат эмас, балки уни келтириб чиқарган сабабларга ойдинлик киритиш муҳим эканлигига ишонтириш осон кечмайди. Агар миждоз турмуш ўртоғим хиёнат қилган деган фикрни астойдил илгари сурса, унга бунинг нима учун кераклигига ойдинлик киритиш лозим бўлади. Балки, миждознинг ўзи турмуш ўртоғидан ажралишни истаётгандир ёки шу йўл орқали турмуш ўртоғи устидан назорат, бошқарувни қўлга киритмоқчи бўлаётган бўлиши мумкин.

6. Жавобсиз туйғу

Баъзан консультацияга турмуш ўртоғининг қайтишидан умидини узган, энди бу ёғига қандай яшаш, кўнглини ундан қандай совутиш, айрилиққа қандай кўникиш муаммолари қийнаётган миждозлар ҳам мурожаат қилади. Бундай одамларнинг мурожаатлари кўпинча “Усиз энди қандай яшайман, ҳаётим гўё поёнига етгандек” мазмунида бўлади. Ажралиш оқибатлари саломатликка ҳам жиддий хавф туғдириши мумкин – миждозлар уйқусизлик, тушкунлик, доимий ёмон кайфиятдан шикоят қиладилар. Баъзан уларни ўз жонига қасд қилиш, суицид фикри эгаллаб олади. Агар миждозда санаб ўтилган аломатлар биргалиқда намоён бўлса, у ҳолда психиатр ёки невропатолог ёрдамига ҳам мурожаат қилиш лозим бўлади. Бундай муаммоларга дуч келган одамларга энг керак бўладиган нарса – бу, оқилона консультация ва қўллаб-қувватлашдир, буни эса тажрибали психолог моҳирлик билан амалга ошириши мумкин.

Инсон бундай вақтда ўзини кераксиз, ҳамма нарсадан маҳрум этилган одамдек ҳис этади. Консультант миждозга ўзини бундай деб ҳисоблаши ноўрин эканлигини уқтира олиши керак ва лозим бўлса бу масалада алоҳида суҳбатлашиб олиш мумкин.

Кўп ҳолларда ажралиш натижасида жабрланувчи ҳеч кимни кўришни истамайди, ёлғиз қолиш, ширин хотираларга берилишни маъқул кўради. Унинг наздида, диққат-эътиборини турмуш ўртоғи билан боғлиқ хотираларга қаратса, қайтиб келадигандек туюлади. Агар бу ҳолат назоратга олинмаса, меъёрдан чиқиб кетган ҳолда салбий, патологик оқибатларга олиб келиши мумкин. Масалан, айримлар турмуш ўртоғини эслатувчи нарсаларни ёнида узоқ вақт сақлаб юради.

Мижознинг бундай хатти-ҳаракатлари фойдасиз эканлигини унга уқтиришга ҳаракат қилиш самарасиз ҳисобланади, унинг ўзи ҳам буни жуда яхши тушунади. У турмуш ўртоғини унутишни ҳақиқатан хоҳлаши ёки йиллар ўтса ҳам унинг қайтишига умид қилиб кутишни афзал билишини белгилаб олиши зарур.

Турмуш ўртоғининг қайтишига ҳеч қандай умид, имкон йўқ бўлган вазиятда мижозга ҳаётини янгидан қуриш ёки собиқ турмуш ўртоғига бўлган муносабатини ўзгартиришни таклиф этиш мумкин.

7. Ҳаётни янгидан қуриш

Маълумки, мижозга ҳаётда бошқа нарсаларга чалғиш ҳақида умумий консультация бериш деярли ёрдам бермайди. Аввало, айнан уни нима чалғита олиши, у учун нима қизиқарли эканлигини муҳокама қилиб олиш лозим. Бунда бошқалар билан мулоқот қилиш, самимий дўстлар давраси катта аҳамият касб этади. Мижознинг яқин кишилари, дўстлари, улар билан биргаликда амалга оширган ёки амалга ошираётган ишлари, машғулотлари, улар билан боғлиқ ёқимли хотираларни эслаш бунда ёрдам бериши мумкин.

Баъзан турмуш ўртоғи ташлаб кетган инсон (кўпинча аёллар) ўзини ҳеч кимга керак эмас, ҳеч кимга қизиғи йўқдек ҳис қилади. Уларнинг онгида ёлғиз аёлларга атрофдагилар бошқача қарайди, деган фикр ўрнашиб қолади. Ва бу мижознинг ўзгалар билан шахслараро муносабатларга киришишига тўсиқ бўлиши мумкин. Шунинг учун унга уни тўғри тушунадиган, унга далда бўла оладиган, у билан тақдири ўхшаш инсонлар билан мулоқотда бўлиш тавсия этилгани мақсадга мувофиқдир.

Унинг ҳаётга қизиқиши ортишида севимли иши ва фарзандлари катта роль ўйнайди. Консултацияда мижознинг фарзандларига урғу бериш самарали натижа беради, чунки ҳар қандай ота-она ҳам фарзандига ёмонликни раво кўрмайди, лекин аламзада, тушкунликка тушган ҳолатида ота ёки она кўпинча фарзандларининг руҳан сиқилишига сабабчи бўлади. Консультант бу каби инкор этиб бўлмас далилларни келтириш орқали мижознинг психик, психологик ҳолати яхшиланишига ёрдам бериши мумкин.

8. Ажралишдан кейинги муносабатлар

Ажралишгандан кейин ҳам собиқ эр-хотинларнинг у ёки бу тарздаги муносабатлари улардан бирига салбий таъсир этиши мумкин.

Баъзан ташлаб кетган тараф ҳар хил баҳоналар билан масалан, фарзандларининг аҳволини сўраш учун, ўзининг ёрдамани таклиф қилиб ёки бошқа сабаблар билан тез-тез кўнғироқ қилиб туради. Собиқ турмуш ўртоғи билан бўладиган ҳар қандай мулоқот мижозга ярага туз сепгандек таъсир қилади, кўпинча бундан бош тортиш осон бўлмайди, чунки унинг кўнглида турмуш ўртоғининг қайтишига ҳанузгача умид сақланиб қолган бўлиши мумкин. Агар мақсад собиқ турмуш ўртоғини унутиш бўлса, маълум муддат учрашмаганликлари, узоқроққа кетгани маъқул. Агар уйда собиқ турмуш ўртоғининг нарсалари қолиб кетган бўлса, уларни уйдан чиқариб ташлашни тавсия бериш мумкин, акс ҳолда ҳар сафар уларни кўрганида эсдан чиқариш жараёни қийинлашади. Ёки собиқ турмуш ўртоғининг фарзандларини кўриш учун келадиган вақтини олдиндан келишиб олган ҳолда, бу вақтда мижоз уйдан чиқиб кетишни режалаштирса бўлади.

Инсон ўзининг олдида қадрсизланган кишини унутиши осон кечади. Консультант ҳузурига ёрдам сўраб келган мижозни одатда собиқ турмуш ўртоғи билан боғлиқ ёқимли хотиралар тарк этмаган бўлади. Ва бу юқорида айтганимиздек, “унутиш” жараёнини қийинлаштиради. Лекин ҳар бир инсонда камчилик бўлгани каби унинг собиқ турмуш ўртоғи ҳам камчиликлардан, нуқсонлардан холи бўлмаган. Бундай нуқсонлар сирасига худбинлик, ялқовлик, инжиқлик, очкўзлик, кўполлик ва ҳ.к.ларни киритса бўлади. Фақат қачонки, мижознинг ўзи булар ҳақида гап очса ёки шунга ишора қилсагина консультант бу ҳолатдан унумли фойдаланиб қолиши мумкин. Яъни, унутмоқчи бўлган инсоннинг жиддий нуқсонлари, тузатиб бўлмас камчиликлари, у ҳақидаги ёмон хотиралар эсланса, қайта тикланса – бу мижозга турмуш ўртоғини унутишга ёрдам бериши мумкин.

9. Ягона муҳаббат

Кўпчиликмижозларда турмуш ўртоғидан ёки яхши кўрганинсонидан кўнғил узишда ўрталаридаги муносабатни идеаллаштирган ҳолда идрок этишлари жиддий тўсиқ бўлиб ҳисобланади. Инсонларда ҳаётда ҳақиқий муҳаббат битта бўлади, деган тасаввур кенг тарқалган. Шубҳасиз, бундай фикр шаклланишининг ўзига яраша сабаблари бор. Ва бундай кишиларда тасаввур севги, муҳаббат ҳисларининг янада жўш уришига, муҳаббатга нисбатан адабиётларда тасвирланганидек, романтик муносабатда бўлишга сабабчи бўлади. Бундай ҳолат билан боғлиқ жиҳат, омилларни тадқиқ қилган мутахассисларнинг фикрича,

агар муҳаббат ҳақидаги кинофильм ва адабиётлар бўлмаганида, кўпчилик инсонлар ҳақиқий муҳаббат нима эканлигини билмай ўтиб кетган бўлишлари мумкин эди.¹

Консультант “Муҳаббат фақат бир маротаба берилади” деган тасаввурнинг асоссиз эканлигига реал ҳаётини воқеалардан мисоллар келтириш орқали миждозда бундай қарашга нисбатан шубҳа уйғотиши мумкин. Миждозга қуйидагиларни айтиш мумкин: “Ҳаётда инсонга шунчаки севги эмас, балки севиб қолиш қобилияти инъом этилган бўлади. Модомики, сиз бир маротаба севиб қолган бўлсангиз, демак, бу туйғу сизга яна инъом этилади, сиз яна кимнидир севиб қоласиз”.

Бундай ишонтирувчи, умид берувчи гаплар миждозда шаклланиб қолган “ягона муҳаббат” борасидаги ақида, стереотипни енгиб ўтишга ёрдам беради.

Миждозда келажакда яна ким биландир яқин муносабатларда бўлиш имконияти тўғрисида умид уйғотиш консультантнинг асосий вазифаларидан ҳисобланади. Ва бу мақсадда консультант “балки, унинг ҳозир кетгани яхшидир. Демак, унда бундай ният аввалдан бўлган, эртами, кечми барибир сизни тарк этарди. Сиз ҳозир ёшсиз, ҳаётингизни қайтадан бошлаш имкониятингиз мавжуд” деган ҳолда миждозга умид бағишлаши мумкин.

10. Ажралишнинг сабабчиси билан консультация олиб бориш

Психолог ҳузурига ажралишнинг жабрланувчиси эмас, балки ташаббускори муружаат билан келган вазиятга алоҳида тўхталиб ўтишни лозим топдик. Бундай ҳолат турмуш қуриш арафасида бўлганлар, ёш оилаларда ўртасида содир бўладиган ажралиш жараёнида кўп учрайди. Бундай миждознинг муружаатидан мақсад психологдан ажралиш “қурбон”ига бу ҳақда қандай қилиб хабар бериш, қандай қилиб у билан дўстона муносабатни сақлаб қолиш ва бошқалар борасида консультация, йўл-йўриқ сўрашдир. Баъзан миждознинг муружаати анча жиддий масалада бўлади: “Агар ташлаб кетсангиз, ўз жонимга қасд қиламан, деб пўписа қилаяпти, ҳақиқатан шундай қила оладими?”, “Бундай ҳолат юз бермаслиги учун қандай йўл тутишим мумкин?” ва ҳ.к. Айтиш мумкинки, бундай вазиятда ўз жонига қасд қилиши ҳақида тез-тез ва очиқ-ойдин айтадиган инсоннинг ҳақиқатда уни амалга ошириш эҳтимоли юқори бўлмайди. Одатда бу йўл билан турмуш ўртоғи ёки севган инсонини қўрқитмоқчи, ниятидан қайтармоқчи бўлади. Лекин бу – консультант ўз жонига қасд қилиш

1. Berscheid E., Walster E.H. Interpersonal attraction. California, 1969..

ҳақидаги пўписаларга енгил, бепарво муносабатда бўлиши лозим, дегани эмас. Консультант мижоздан турмуш ўртоғининг ўз жонига қасд қилиш ҳақидаги пўписаларни қайси вақтларда, қандай тарзда ифодалаётгани, бундай вақтда мижоз қандай йўл тутаётганлигини сўраб-суриштириши лозим. Агар консультант тажрибасиз бўлса, вазиятни тўғри баҳолаш учун узоқ йиллик тажрибага эга бўлган ҳамкасби ёки психиатр билан маслаҳатлашиши керак бўлади.

Турмуш ўртоғи ёки бирга яшаган инсонини ташлаб кетаётганда кўпчилик одатда унга кетиш сабабини, масалан, бир-бирларига мос эмаслиги, бир-бирларини тушуниш қийин бўлаётганлигини очиқ айтишга мойил бўлади. Ва бу ажралиш объектига қаттиқ таъсир кўрсатади, бу гапларни у “сен ёмонсан, сен билан бирга яшаб бўлмайди” тарзида қабул қилади, натижада оғир руҳий тушкунликка тушиб қолади.

Баъзан, ташлаб кетаётган инсоннинг гап-сўзларидан турмуш ўртоғи ёки бирга яшаган инсонининг олдига қайтиб келиш режаси борлиги сезилади. Бу унинг ажралишдан кейинги режалари аниқ эмаслиги, ажралиш қарори қатъий эмаслиги, фарзандларининг келажаги ҳақида қайғуриши билан изоҳланиши мумкин.

Ажралишга қатъий қарор қилган баъзи мижозларда муносабатларнинг бундай тус олишига ундаги қайси хатолар сабабчи бўлди, қайси муаммолар учун айнан у жавобгар эканлигини билиш истаги пайдо бўлади. Бу мантиқан асосли истак бўлиб, бундай саволга жавоб топиш ҳар иккала томонинг ҳам келажақда янги ҳаётларини қуришда ёрдам беради. Мижознинг бундай саволига консультант оиладаги бўлиб ўтган воқеалар, вазиятларнинг ривожланиш тарихи ҳақидаги маълумотларни билиб олгач, жавоб бера олиши мумкин.

11. Икки ўт ораси

Юқоридаги айтиб ўтилган ҳолат яна бир муаммоли вазият ҳақида мулоҳаза этишга ундайди. Бу – танлаш муаммоси. Баъзан, мижоз келажак тақдири, ҳаётини кўп йиллар бирга яшаган турмуш ўртоғи ёки ҳаётига янгилик бўлиб кирган, юрагидан жой олган бошқа инсон билан давом эттиришни билмай боши қотади ва психологга мурожаат қилади. Мижознинг мурожаати “кимни танлашни билмаяпман, менга ёрдам беринг”, “икки ўт орасида қолиб кетдим” кўринишида бўлиши мумкин.

Шуни айтиб ўтиш лозимки, бундай ҳолат ҳар учала томон (мурожаат қилувчи ва у танлай олмаётган объектлар) учун ҳам

оғриқли ҳисобланади. Шунинг учун ҳам психолог ёрдамани сўраб, бу муносабатлар учбурчагининг учала томони ҳам мурожаат қилиши мумкин. Баъзан “танлаш жараёни”, мижознинг бир тўхтамга келиши унинг ҳар иккала томон билан ҳам бирга, ҳам алоҳида яшаб кўришига қарамай, йиллаб давом этиши эҳтимоли мавжуд.

Бундай вазиятда психолог билан суҳбат натижасида муаммонинг ечимини топиш амри маҳол ҳисобланади. Психолог ўзини ҳам, мижозни ҳам умидвор қилиши керак эмас. Бундай вақтда қилиш мумкин бўлган ягона иш – бу, мижозга вазиятни янада чуқур ҳис этишга, назардан четда қолиб кетаётган жиҳатларга эътибор қаратишга, бўлиб ўтган ҳодисаларда ўзининг айби ва жавобгарлигини аниқ идрок этишга ёрдам беришдир.

Консультантнинг асосий вазифаси – мижознинг кўнглидаги гапларини айтиб олишга имконият бериш, қарорларининг мақсадга мувофиқ жиҳатлари ва камчиликларини кўра олишини таъминлашдир. Мижознинг бир қарорга келишига фарзандлари олдидаги айбдорлик ҳисси, бошқалар олдидаги жавобгарлик туйғулари ва ҳ.к.лар тўсқинлик қилиши мумкин. Бундай вақтда унинг бошидан кечириётганлари, хавотирлари қай даражада жиддий аҳамиятга эга эканлигини, зарурият туғилса, оиласида унинг кетиши билан боғлиқ юзага келадиган муаммоларни қандай ҳал этиш мумкинлигини муҳокама қилиш лозим бўлади. Лекин, бундай мижозлар билан муҳокама қилиниши керак бўлган энг муҳим масала – бу қандай бўлишидан қатъи назар, сўнгги қарорга келишни пайсалга солиш оила аъзолари учун қарорнинг натижасидан ҳам кўра оғир бўлишидир.

Шуни таъкидлаш лозимки, бундай муаммо билан мурожаат қилувчи мижозларга психотерапевтга мурожаат қилишларини тавсия этиш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки жиддий бир қарорга келишга халақит берувчи шахс муаммоларини ҳал этиш учун консультант ёрдами етарли ҳисобланмайди.

12. Ажрашаётганларга консультатив ёрдам кўрсатиш

Эр-хотин ажралишга қатъий қарор қилганларидан сўнг юзага келадиган асосий муаммо – бу, ажралишдан сўнг ҳаётни энди қандай давом эттиришдир. Ҳар қандай ажралиш – ҳатто эр-хотиннинг ихтиёрига кўра бўлса ҳам, инсонга ҳаётини янгидан бошлашни қийинлаштирувчи жиддий жароҳат етказди (олинган маълумотларга қараганда, ажралиш туфайли етган азият инсонлар қалбида камида беш йилгача сақланиб қолар экан).¹

1. Levinger G., Moles O.C. Divorce and separation. N.Y., 1979.

Ажралиш эр-хотин олдида деярли ҳамма борада муаммолар юзага келишига сабаб бўлади: мол-мулк тақсимоти, рўзгорни янгидан ташкиллаштириш, фарзанд тарбияси, дўстлари, қариндошлари, фарзандлари билан ўзаро муносабатларнинг ўзгариши ва ҳ.к. Психологик консультациянинг бошқа психокоррекция соҳаларидан фарқи шундаки, бунда психолог маълумот берувчи вазифасини ҳам бажаради. Шунинг учун бундай мижозлар билан ишлашда психологнинг ажралиш муаммолари доирасида ҳуқуқий саводхонликка эга бўлиши фойдадан холи бўлмайди.

13. Ажралиш ва фарзандлар

Кўпчилик эр-хотинлар ажралишаётганда уларни фарзандлари олдидаги айбдорлик ҳамда ўзини бахтсизликка маҳкум деб билиш ҳисси янада оғир аҳволга солиб қўяди.

Консультант бундай мижозларга бу каби муаммоларга нисбатан бошқача қарашни шакллантиришга ёрдам бериши мумкин. Кўп сонли тадқиқот натижаларига кўра, боланинг доимий низоли, жанжалли муҳитда яшаганидан кўра отасиз ёки онасиз яшагани анча яхши экан. Доимий низолар, эр-хотин ўртасидаги жанжаллар боланинг фанларни ўзлаштиришига, психик ва ижтимоий тараққий этишига ҳам салбий таъсир кўрсатади¹.

Болада ота-онаси ажралишининг салбий таъсирларини бартараф этиш учун унда отасига нисбатан ҳам, онасига нисбатан ҳам ижобий муносабат сақланиб қолишини таъминлаш зарур. Мижоз билан суҳбатни шундай йўналишда олиб бориш лозимки, натижада фарзандидан айри ҳолда яшайдиган тараф (кўп ҳолларда - ота) фарзанд тарбиясида имкон қадар тўлиқ иштирок этиши лозимлигини англаб етсин. Кўпчилик оналар “ёмон таъсир ўтказмаслиги” учун фарзандларининг отаси билан кўришишларини чеклаб қўядилар. Қолаверса, фарзандининг отаси билан кўришишини тақиқлаш ҳоллари аёл кишининг бошқа инсонга турмушга чиққанлиги билан боғлиқ бўлади. Бундай масалани ҳал этишда фарзандининг қандай ёшда эканлиги ҳам катта аҳамият касб этади.

Эр-хотин баъзан ажралишаётганликларини фарзандларидан сир сақлаган ҳолда уларни ортиқча сиқилишдан асрамоқчи бўладилар. Бундай вақтда консультант психолог сифатида мижозга фарзандининг кўнглидан қандай ҳислар кечиши ҳақида маълумот

1. Алешина Ю.Е. Исследования развода в западноевропейских странах и США и консультативная служба // Служба семьи: изучение опыта и принципов организации / Ред. З.А. Янкова, А.Ф. Северина. М., 1981.

бериши лозим. Кўпинча боланинг ўзини тутишидаги ўзгаришлар – арзимаган нарсаларга ҳам тез ранжийдиган, серзарда, камгап бўлиб қолиши унинг ота-онаси ажралишига нисбатан муносабати, реакцияси тарзида намоён бўлади. Болалар жуда ёш бўлишига қарамай, ота-онасининг ташвишлари сабаби ҳақида аниқ маълумотга эга бўлмасалар-да, масала моҳиятини англашга қодир бўладилар. Улар воқеа-ҳодисаларни ота-оналарининг вазиятга бўлган муносабатларига қараб идрок этадилар. Масалан, агар онаси бўлиб ўтган воқеаларни фожиа сифатида идрок этса ва ўзини шунга мос ҳолда тутса, бу ҳолат фарзандига ҳам ўтади, у ҳам ўзини шундай ҳис қила бошлайди. Шу сабабли ота-оналар фарзандларига салбий таъсир ўтказмаслик учун бундай вазиятларга бўлган муносабатларини боладан сир тутиши лозим.

Мижозларда “бўлиб ўтган воқеалар ҳақида болаларга қандай тарзда хабар бериш керак?” деган савол туғилади. Бу ҳақидаги хабар тахминан қуйидагича кўринишда бўлиши лозим: “Биз даданг (онанг) билан баъзи сабабларга кўра алоҳида яшашга қарор қилдик, умид қиламизки, бу сенга ва сенинг бизга бўлган муносабатингга кучли таъсир ўтказмайди. Биз иккаламиз ҳам сени олдингидек жуда яхши кўрамиз”. Бола учун охириги жумла жуда муҳим бўлиб, ота-онасининг унга бўлган муносабатлари жуда аҳамиятли ҳисобланади. Эр-хотиннинг ажралиши болаларига уларнинг ёшидан келиб чиққан ҳолда таъсир этади, хатто баъзи ёш тоифаларидаги болалар бўлиб ўтган воқеаларда ўзларини айбдор деб ҳисоблайдилар.

Эр-хотин ажрашганидан сўнг боланинг ота ёки онаси билан алоқада бўлиб туришини ташкиллаштириш муҳимдир. Албатта, отанинг вақти-вақти билан фарзандларидан хабар олиб туриши, уларни сайр, турли томошаларга олиб чиқиши ижобий ҳол. Лекин, боланинг отаси ёки онаси билан маълум муддат бирга яшаши, масалан, у билан таътилларни бирга ўтказиш имкониятининг яратилиши янада мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Мутахассисларнинг кўп сонли мунозаралари натижасида шу нарса аён бўлдики, ажралишгандан сўнг ҳам эр-хотиннинг бола тарбиясидаги биргаликда иштироки фарзанд учун фақатгина фойдали бўлади.

14. Ажралишдан кейинги ёлғизлик кўрқинчи

Ажралишгандан сўнг эр-хотинлар дуч келадиган яна бир муаммо мавжуд. Бу ёлғизлик ҳисси бўлиб, мижоз оиласини йўқотгач, бошқа инсон билан топишиш, янгидан ҳаёт бошлашдаги қийинчиликлар

уни чўчитади. Бундай кечинмалар учун кўплаб асослар мавжуд – ён-атрофдагиларнинг оилавий ҳаёти бузилган инсонга бошқача муносабатда бўлиши, ёш билан боғлиқ тўсиқлар, яқин дўстларнинг бўлмаслиги ва ҳ.к. Буларнинг ҳаммаси суҳбат давомида батафсил муҳокама этилиши мумкин, лекин, энг аввало мижоз учун ёлғизлик нимани англатиши, мижозни ажралишнинг айнан қайси оқибатлари кўпроқ хавотирга солиши каби масалаларни таҳлил қилиш муҳимдир.

Ажралиш билан боғлиқ кўрқинч ҳиссини муҳокама қилишда рационал терапия усулларида фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Масалан, консультант мижоз билан унга нисбатан атрофдагиларнинг муносабати ёмонлашуви мумкинлиги ҳақида гаплашганда, мижоз атрофдагиларнинг унга қандай муомалада бўлишларини хоҳласа, ўзини қандай тутса, шунга яраша муносабат кўриши ҳақида айтиб ўтиш лозим. Агар у ўзини эътибордан четда қолган, айбдор, ҳеч кимга қизиғи йўқ кишидай ҳис этса, демак атрофдагилар ҳам шунга мос равишда муносабатда бўладилар. Оилавий вазиятга эътибор қилмасликка ҳаракат қилган ҳолда ўзини қувноқ, ўзига, ўзининг қарорларига ишонган тарзда тутса, бошқалар ҳам унга ижобий муносабатда бўлади.

Агар мижозни бошқалар билан мулоқотга киришишдаги муаммолар ва қайта турмуш қуришдаги қийинчиликлар ҳавотирга солса, уни бошқалар билан муносабатини фаоллаштиришга йўналтириш лозим. Бунда унга махсус психологик тренинглар тавсия этилиши мумкин.

Ажралишгач, инсонларда одатда турмуш ўртоғи билан ўтган ҳаёти учун ачиниш ҳисси пайдо бўлади: “Мен унга умримни бахшида қилгандим, у эса мени ташлаб кетди”. Бундай мижозларга турли социологик маълумотлар тинчлантирувчи таъсир кўрсатиши мумкин. Масалан, турмуши бузилган инсоннинг ёши нечада бўлишидан қатъи назар, ўзи тенги турмушга чиқмаган инсонга қараганда турмуш қуриш имконияти юқори бўлар экан. Шунингдек, мижозга турмуш ўртоғи билан кечган доимий можароли ҳаётдан қутулганининг кўплаб ижобий жиҳатларини кўрсатиш ҳам ёрдам беради. Масалан, бу ким учундир сеvimли иши билан шуғулланишга имкон бериши, кимгадир ҳаётдан тўғри хулосалар чиқариб, ўзи хоҳлагандай ҳаёт қуришга умид бағишлаши мумкин. Бундай мижозлар билан ишлашда “Нақадар қизиқарли машғулотингиз, ишингиз бор”, “Сиз келишган аёл (эркак) сиз”, “Ўйлашимча, модомики шундай қийин вазиятлардан чиқиб кета олибсиз, демак, жудаям кучли инсонсиз” каби гаплар билан унинг ўзига бўлган баҳосини кўтаришга ҳаракат қилиш лозим.

Одатда, ажралиш фақат аёллар учун муаммолар олиб келади, деб ҳисобланилади. Лекин, бу фикр доим ҳам ҳақиқатни акс эттиравермайди. Эркак кишиларда “эркак киши ўз ҳиссиётлари ва кечинмаларини ҳаммага ошкор қилмаслиги лозим” деган стереотип шаклланган бўлади. Амалий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ажралиш ҳиссини бошдан кечириш эркакларда аёлларга қараганда қийинроқ кечар экан. Бироқ улар ўз ҳиссиёт, туйғуларини ошкор қилмасликни, сир сақлашни маъқул кўрадилар. Шундай жиҳатларни эътиборга олган ҳолда консультант мижоз эркаклар билан суҳбатда тушкунликка тушмасдан, ўзидаги кечинмаларни тўлиқ, тўғри англаш ва ҳис этиш орқалигина келажак ҳаётини қуриш мумкинлигини билдириши лозим.

ХОТИМА

Ушбу қўлланма, унда кўриб чиқилган муаммолар оилага психологик ёрдам кўрсатиш борасидаги масалаларни ўзида тўлатқис ифодалаган, тўлиқ қамраб олган дейиш қийин. Бу йўналишдаги муҳокамаларни яна узоқ давом эттириш мумкин. Зийрак китобхон қўлланмада оилавий вазиятларда амалий жиҳатдан фойдаланиш мумкин бўлган аниқ стратегия ва тактикалар келтирилганлигини эҳтимол англагандир. Уларга қуйидагилар киради.

1. Мижозни бўлиб ўтган воқеаларда ўз айби борлигини англашга ва жавобгарлигини ҳис этишига йўналтириш.

2. Мижозни шахсий кечинмалар таҳлилини амалга ошириш ва англаш ўзини ва ўзидаги хулқ-атворни англашнинг ягона имконияти эканлигини тушунишга йўналтириш.

3. Мижознинг ҳиссиётлари ва кечинмаларидан ишончли муносабатнинг асоси сифатида фойдаланган ҳолда уни бошқа инсон билан анча чуқур муносабатларга киришишга тайёрлаш.

4. Вазиятни аста-секинлик билан ўзгартиришга йўналтирилган аниқ хулқ-атвор кўринишларини шакллантириш ва уларнинг амалга оширилишини режалаштириш.

Мижоз билан бундай ишларни бажариш консультант фаолиятининг муайян маънода инсонпарварлик ва хулқ-атвор психотерапияси тамойилларининг синтези сифатидаги иккита жиҳатига таянади:

1. Мижознинг яқин инсонлари билан муносабатига қаратилган ҳиссий кечинмаларини тушуниш, ҳис қилиш, қўллаб-қувватлаш, далда бўлиш ва таҳлил эта олиш қобилияти.

2. Мижоз ҳаётидаги ўзгаришларни аниқ ва батафсил режалаштириш, унинг хатти-ҳаракатларива айтганларини тизимлаштириш, фикр-мулоҳазаларига тузатишлар кирита олиш қобилияти.

Бизнинг назаримизча, бундай тамойиллардан турли хилдаги муаммоларни ҳал этишга йўналтирилган консультация жараёнида фойдаланиш самарали натижа беради. Албатта, консультациянинг бошқа-бошқа вазифалари, мақсадлари, тамойилларига асосланган таъсир этиш моделлари ҳам мавжуд. Биз келтирган модель зинҳор тўла-тўқис ёки ягона модель ҳисобланмайди. Бу соҳада фаолият юритишнинг муваффақиятли стратегиялари чекланган эмас. Албатта, ўз касбий фаолиятини энди бошлаган ёш мутахассислар ҳамкасбларининг тажриба ва фикрларига таяниб, иш олиб бориши мақсадга мувофиқ. Ушбу китоб бу борада оз бўлса-да фойда келтирса, биз ўзимизни мақсадимизга эришган ҳисоблаймиз.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Каримов И.А. Оила фаровонлиги – миллат фаровонлиги // Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг беш йиллигига бағишланган мажлисдаги табрик сўзи. 1997 йил 5 декабрь.
2. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. – Тошкент, 2008.
3. Алешина Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. Класс; 2004.
4. Аргынбаев Х.А. Традиционные формы брака у казахов // Этническая история и традиционная культура народов Средней Азии и Казахстана. – Нукус: Каракалпакстан, 1989. – С. 244-259.
5. Баумгертнер В. Ўзбек бизнесида “аёл” қиёфаси // Ижтимоий фикр. – 1998. № 1. – Б. 108 – 113.
6. Давлетшин М.Г., Шоумаров Ғ.Б. Замонавий ўзбек оиласи ва унинг психологик хусусиятлари // Ўзбек оиласининг этнопсихологик муаммолари: Республика илмий-амалий анжумани маърузалари қисқача баёни. – Тошкент, 1993. – Б. 3 – 7.
7. Доменак Ж.-Л., Шанмин Хуа. Семейные отношения в Китае. – М., 1991.
8. Душанов Р.Х. Қирғиз оилаларининг ижтимоий, этнопсихологик хусусиятлари: Психол. фан. номз. ... дис. – Тошкент, 2006.
9. Женщины и мужчины Узбекистана. Статистический сборник. – Тошкент, 2002.
10. Кабакова М. Ценности и традиции современной казахской семьи // <http://dakazan.ru/2011-03-01/cennosti-i-tradicii-sovremennoj-kazakhskoj-semi/>
11. Манухина О.В. Институт семьи и брака в Китае в период реформ и открытости: исторический аспект: Автореф. дис... канд. истор. наук. – М., 2007.
12. Маркосян А.А. Ёш физиологияси масалалари. – Тошкент, 1995.
13. Мусурмонова О. Оила маънавияти – миллий ғурур. – Тошкент, 2000.
14. Oila psixologiyasi: Akademik litseylar va kasb-hunar kollejlari uchun / G'.B. Shoumarov tahr. ost. – Toshkent, 2009.
15. Расулова З. Диний никоҳ ва полигиния // Жамият ва бошқарув. – 2008. – № 4. – Б. 108 – 110.
16. Расулова З. Ўзбекларнинг никоҳ тўйигача бўлган маросимлари (қалин бериш одати мисолида). – Тошкент, 2009.
17. Rasulova Z. The Inscrutable Mystery of Why the *Qalin* Has

Survived (The Example of Uzbekistan) // Anthropology of the Middle East. – USA. – 2011. – Vol. 6. No. 1. Spring. – P. 63 – 78.

18. Рахимов Х., Исмаатов Б. Одобу рафтори оиладори. – Душанбе, 1992.

19. Самаров Р.С. Оиланинг мустақамлигида оила етакчисининг ўрни // Халқ таълими. – 1997. № 2. – Б. 18 – 20.

20. Самаров Р.С. Тожик оиласида эр-хотин низоларининг ижтимоий ва этнопсихологик хусусиятлари): Психол. фан. номз. ... дис. – Тошкент, 1997.

21. Самаров Р.С. Оилавий ҳаёт мувозанати жамият тараққиётининг асоси // Соғлом оила – одоб маҳалла негизи. Республика “Оила” илмий-амалий марказининг мақолалар тўплами. Тошкент, 2003. – Б. 65 – 72.

22. Самаров Р.С. Жамият ва қуролли кучлар феминизациялашуви. – Тошкент, 2008.

23. Свящ. И.Г. Вениаминов. Религия и христианство в Японии. СПб., 1905.

24. Семья. Социально-психологические и этические проблемы: Справочник / Рук. авт. кол. В.И. Зацепин. – Киев, 1989.

25. Степанова О.А. Японская семья в контексте трансформации массовой культуры Японии в начале XXI века): Дис. ...канд. культур. наук. – М., 2008.

26. Хорни Карем. Женская психология: избранные главы из книги. – СПб., 1993.

27. Шайх Муҳаммад Содиқ Муҳаммад Юсуф. Бахтиёр оила. – Тошкент, 2012.

28. Шалгинбаева С.Х. Семейные традиции и социокультурный облик казахов городов Алматы и Тараза (этносоциологическое исследование): Автореф. дис. ...канд. истор. наук. – Алматы, 2002.

29. Шоумаров Ғ.Б., Шоумаров Ш.Б. Муҳаббат ва оила. – Тошкент, 1994.

30. Шоумаров Ғ.Б., Расулова З.А. Совчилик бўлажак эр-хотинларнинг танишиш шартларидан бири сифатида // Жамият тараққиётида оиланинг ўрни. Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами, 15 май 2012 йил. – Тошкент, 2012. – Б. 256 – 258.

31. Шоумаров Ғ.Б., Расулова З.А. Ёшларда оилавий ҳаёт ҳақидаги тасавурлар // Оила барқарорлиги: муаммолар, тажрибалар, истиқболлар. Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами. – Тошкент, 2012. – Б. 116 – 118.

32. Этносоциологические аспекты изучения семьи у народов Зарубежной Европы. – М., 1987.

33. Қодиров У. “Ўткан кунлар” романида оилавий ҳаёт психологияси // Халқ таълими. – 1999. № 1.

34. Қодиров У. Бадиий ижодиётда ижтимоий психологик ва этнопсихологик муаммолар талқини (Абдулла Қодирий романлари асосида): Психол. фан. номз. ... дис. – Тошкент, 2002.

35. Ўзбекистон Республикасининг Оила кодекси: (2007 йил 1 майгача бўлган ўзгариш ва қўшимчалар билан) Расмий нашр – Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги. – Тошкент, 2007.

36. Ҳаёт китоби: Ёш оилалар учун энциклопедик қўлланма. – Тошкент, 2011.

37. Ходаков Н.М. Ёш келин-куёвларга. 3-нашр. – Тошкент, 1990.

38. 1001 саволга психологнинг 1001 жавоби. Ғ.Б.Шоумаров умумий таҳрири остида. Тошкент, 2014.

МУНДАРИЖА

1	КИРИШ.....	3
I	БОБ. Шарқ оилаларига хос ижтимоий-психологик хусусиятлар.....	6
2	1. Оила-инсон маънавиятини шакллантирувчи маскан сифатида	6
3	2. Ўзбек оиласининг этнопсихологик тавсифи.....	8
4	3. Қорақалпоқ оиласининг этнопсихологик тавсифи.....	21
5	4. Тожик оиласининг миллий-психологик тавсифи.....	25
6	5. Қозоқ оиласи: анъанавийлик ва замонавийлик.....	33
7	6. Қирғиз оилаларининг этнопсихологик хусусиятлари.....	36
8	7. Туркман оилаларининг юзага келиш шарт-шароитлари	40
9	8. Оила қуриш (никоҳ) ёши.....	42
10	9. Оила қуришга тайёрлик мезонлари.....	53
II	БОБ. Психологик консультация хусусида умумий тушунча....	60
11	1. Психологик консультация, психологик коррекция ва психотерапия.....	60
12	2. Психологик консультациянинг асосий тамойиллари.....	65
13	2.1. Мижозга нисбатан хайрихоҳ ва беғараз муносабат....	66
14	2.2. Мижоз қадриятлари ва меъёрларини ҳисобга олиш...	66
15	2.3. Маслаҳат бермаслик.....	66
16	2.4. Махфийлик, анонимлик.....	67
17	2.5. Шахсий ва касбий муносабатларни фарқлаш.....	67
18	2.6. Мижознинг консультация жараёнига киришиши.....	69
19	3. Психологик консультациянинг мақсад ва вазифалари...	69
20	4. Мижознинг унда содир бўлаётган барча ўзгаришлар учун масъулиятни ўз зиммасига олиши.....	71
21	5. Психологнинг мижозга нисбатан муносабат позицияси.....	72
22	6. Психологнинг таъсир кўрсатиш воситалари.....	73
III	БОБ. Консультатив суҳбатни ташкил этиш.....	75
23	1. Суҳбат ўтказиладиган жой.....	75
24	2. Суҳбат вақти.....	75

25	3. Суҳбат жараёнини ташкиллаштириш ва унинг босқичлари.....	76
26	3.1. Суҳбатнинг бошланиши. Танишув.....	76
27	3.2. Мижознинг муаммосини ўрганиш, масалага доир фаразларни шакллантириш.....	81
28	3.3. Психокоррекцион таъсир кўрсатиш.....	90
29	3.4. Суҳбатни якунлаш.....	95
30	IV БОБ. Мижоз билан суҳбат олиб бориш технологияси....	100
31	1. Суҳбат жараёнида психолог нутқи.....	100
32	2. Психолог мулоҳазаларининг қисқа ва аниқлиги.....	104
33	3. Ҳиссий кечинмалар таҳлили.....	106
34	4. Муқобил мазмундаги таъриф ва ифодалар.....	107
35	4.1. Ҳиссиёт ва кечинмаларга урғу бериш.....	109
36	4.2. Мантиққа зид саволларни қўллаш.....	110
37	4.3. Аниқлаштирувчи ифодалар.....	111
38	4.4. Шарҳлаш, талқин қилиш.....	112
39	4.5. Маънони бошқа сўзлар билан ифодалаш (перифраза).....	115
40	5. Мижоз билан суҳбат давомидаги вербал алоқа.....	117
41	5.1. Новербал алоқа.....	118
42	5.2. Тана ҳолати.....	119
43	5.3. Овоз оҳанги ва баландлиги.....	120
44	5.4. Тўхтам (пауза)дан фойдаланиш.....	121
	V БОБ. Ота-она ва вояга етган фарзандлар муносабатлари юзасидан психологик консультация бериш.....	123
45	1. Ота-оналарнинг фарзандлари тарбияси борасидаги шикоятлари.....	123
46	2. Ота-онанинг фарзандига нисбатан позицияси, муносабатини коррекциялаш.....	125
47	3. Ота-онанинг фарзандга нисбатан муносабатини коррекциялаш.....	130
48	3.1. Ишонч билдириш.....	132
49	3.2. Ҳиссиёт ва кечинмалар тўғрисида суҳбат.....	133
50	4. Ўзаро ишонч руҳидаги суҳбатни ташкиллаштириш.....	134

51	5. Фарзанд ҳаётидаги қийинчилик ва муаммолар борасида ота-оналар билан иш олиб бориш.....	135
52	6. Ота-онанинг шахсий муаммолари юзасидан консултация ўтказиш.....	139
VI БОБ. МУОМАЛАГА КИРИШИШДАГИ ҚИЙИНЧИЛИКЛАР.....		143
53	1. Муомалага киришишдаги қийинчиликлар юзасидан мурожаат.....	143
54	2. Муомала жараёнини қийинлаштирувчи установкалар...	146
55	3. Мулоқотга киришишни қийинлаштирувчи ҳиссий кечинмалар.....	151
56	4. Муомалага киришишни қийинлаштирувчи хулқ-атвор....	155
VII БОБ. Эр-хотин ўртасидаги учрайдиган муаммолар бўйича консултацияни ташкиллаштириш.....		159
57	1. Эр-хотинлик муносабатларида муаммоларнинг келиб чиқиш сабаблари.....	159
58	2. Эр-хотин жуфтлиги билан ўтказиладиган консултациянинг ўзига хос жиҳатлари.....	164
59	3. Эр-хотин жуфтлиги билан олиб бориладиган консултацияни ташкиллаштириш.....	165
60	4. Эр-хотинлардан бири билан олиб бориладиган консултацияни ташкиллаштириш.....	166
61	5. Эр-хотинларнинг консултацияга мурожаат қилиш сабаблари.....	168
62	6. Эр-хотин жуфтлиги билан олиб бориладиган консултация давомийлиги.....	169
VIII БОБ. Эр-хотинларга консултатив хизмат кўрсатиш.....		170
63	1. Суҳбатнинг бошланиши.....	170
64	2. Эр-хотин билан ишлашда уйга вазифалардан фойдаланиш.....	171
65	3. Эр-хотин ўртасида оиладаги роль ва мажбуриятлар тақсимоли билан боғлиқ муаммолар билан ишлашнинг ўзига хос хусусиятлари.....	174
66	4. Оилавий мажбуриятларни тақсимлашда тенглик муаммоси.....	175
67	5. Эр-хотинларнинг бир-бирларига нисбатан бажариб бўлмайдиган талаблари.....	178

68	6. Эр ва хотин қарашлари, йўл-йўриқлари ўртасидаги фарқлар.....	179
69	7. Конструктив музокаралар олиб бориш техникаси.....	180
70	8. Қотиб қолган тасаввур ва стереотиплар коррекцияси....	181
71	9. Жинсий ҳаётида муаммолари мавжуд бўлган эр-хотинга консултатив хизмат кўрсатиш.....	182
72	10. Жинсий муносабатларда турмуш ўртоғининг камчиликлари юзасидан шикоятлар.....	183
73	11. Эр-хотиннинг бир-биридан жинсий муносабатларда қониқмаслиги.....	185
74	12. Эр-хотин муносабатларида ўзаро ишонч ва яқинлик туйғусининг етишмаслиги.....	189
75	13. Эр-хотин ўртасидаги мулоқот жараёнининг ижобий руҳда кечишини таъминлаш.....	190
76	13.1. Эр-хотиннинг бир-бири билан мулоқот жараёнидаги ҳиссиёт ва кечинмалари таҳлили.....	191
77	13.2. Мулоқот усулларини коррекция қилиш.....	192
	IX БОБ. Эр-хотиннинг бири билан алоҳида консултатсия олиб бориш.....	194
78	1. Эр-хотиннинг бири билан алоҳида консултатсия ўтказишнинг ўзига хос жиҳатлари.....	194
79	2. Фаол хотин – султ эр (оилада эркак кишининг пассивлиги билан боғлиқ муаммолар).....	194
80	3. Эр-хотиндан бирининг ота-онасига ҳаддан зиёд тобелиги.....	198
81	4. Муайян касалликлар натижасида келиб чиқадиган муаммолар юзасидан консултатсия ўтказиш.....	201
88	5. Мижоз турмуш ўртоғининг бетоблиги.....	202
83	6. Турмуш ўртоғининг касал эканлиги ҳақидаги шубҳа-гумонлар.....	204
84	7. Мижознинг турмуш ўртоғи билан муносабатларида учрайдиган қийинчиликлар.....	205
85	8. Соматик касалликлар.....	206
	X БОБ. Эр-хотин муносабатлари.....	208
86	1. Ажралиш билан боғлиқ кечинмалар.....	208
87	2. Кўнгил совиши ёки хиёнатнинг сабабларини излаш.....	209

88	3. Мижоз турмуш ўртоғини оилага қайтариш.....	211
89	4. Афв этишдаги қийинчиликлар.....	214
90	5. Хиёнатда гумонсираш.....	214
91	6. Жавобсиз туйғу.....	215
92	7. Ҳаётни янгидан қуриш.....	216
93	8. Ажралишдан кейинги муносабатлар.....	216
94	9. Ягона муҳаббат.....	217
95	10. Ажралишнинг сабабчиси билан консультация олиб бориш.....	218
96	11. Икки ўт ораси.....	219
97	12. Ажрашаётганларга консультатив ёрдам кўрсатиш.....	220
98	13. Ажралиш ва фарзандлар.....	221
99	14. Ажралишдан кейинги ёлғизлик қўрқинчи.....	222
100	Хотима.....	225
101	Адабиётлар рўйхати.....	226

