

“ILMIY TAFAKKUR VA ZAMONAVIY TADQIQOTLAR: MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR” MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY KONFERENSIYASI
Qabul qilindi: 6-sentabr 2026-yil • Ma’qullandi: 13-sentabr 2026-yil • Nashr qilindi: 15-sentabr 2026-yil

OILADA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNI MUSTAHKAMLASHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Nabiyeva Dilbarxon Avazovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti tyutori



Annotatsiya. Ushbu tezisda oilada shaxslararo munosabatlarni mustahkamlashning psixologik omillari, oila a’zolari o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarning mazmuni va oilaviy muhitning shaxs ruhiy holatiga ta’siri yoritilgan. Oilaviy munosabatlarda o‘zaro hurmat, ishonch, empatiya, samimiy muloqot va qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish, nizoli vaziyatlarning oldini olish hamda oila a’zolari o‘rtasida ijobiy emotsional aloqalarni rivojlantirish masalalariga e’tibor qaratilgan. Tadqiqot oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qiluvchi psixologik omillarni aniqlash va ulardan amaliyotda samarali foydalanish imkoniyatlarini ko‘rsatishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: oila, shaxslararo munosabatlar, psixologik omillar, o‘zaro ishonch, hurmat, empatiya, muloqot, qo‘llab-quvvatlash, oilaviy muhit, emotsional yaqinlik.

Kirish

Oila inson hayotida muhim o‘rin tutadigan ijtimoiy muhit bo‘lib, shaxsning ruhiy, axloqiy va ijtimoiy rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Oiladagi shaxslararo munosabatlarning mazmuni va sifati oila a’zolarining o‘zaro munosabati, psixologik holati hamda oilaviy barqarorlikka bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli oilada sog‘lom va ijobiy munosabatlarni shakllantirish bugungi kunda muhim psixologik masalalardan biri hisoblanadi.

Oilaviy munosabatlarni mustahkamlashda o‘zaro hurmat, ishonch, samimiy muloqot, empatiya, mehr-muhabbat va bir-birini qo‘llab-quvvatlash kabi psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Ushbu omillarning yetarli darajada shakllanganligi oila a’zolari o‘rtasida

ijobiy emotsional yaqinlikni ta’minlab, turli nizoli vaziyatlarning oldini olishga yordam beradi. Aksincha, o‘zaro tushunish va muloqotning yetishmasligi oilada kelishmovchilik va emotsional uzoqlashishga olib kelishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, oilada shaxslararo munosabatlarni mustahkamlashga ta’sir etuvchi psixologik omillarni o‘rganish, ularning oilaviy muhit va munosabatlar barqarorligidagi o‘rnini aniqlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Yosh oila umrining boshlang‘ich yilida ko‘p hollarda nizoli vaziyatlar paydo bo‘ladi. Ularni bartaraf qilish uchun ikki yosh quyidagilarni bilishlari kerak:

1. Axloqiy va ijtimoiy. Bu qismda sheriklarning yoshi, tarbiyasi, ijtimoiy hayot bosqichi muhimdir. Shu sababdan, ayollar uchun turmush qurish yoshi 22-23 yoshda, erkaklar uchun esa 23-24 yoshda. Erkakdan ayol kichik bo‘lishi kerak. Erkak kishi 12 yoshdan katta bo‘la olmaydi. Insonlar turmush nima ekanligini, turmushda ulardan nimalarni kutish va o‘z majburiyatlarini mas’uliyat bilan bajarishga tayyorligi to‘g‘risida aniq tasavvurlarni o‘zlarida mujassamlashtirgan bo‘lishlari kerak, ammo ba’zi hollarda o‘z haq-huquqlarini ham talab qilishlari kerak bo‘ladi. Turmush o‘rtoqlar sog‘lom bolalarni tarbiyalashga va oilani mustahkamlashga ko‘maklashadigan sog‘lom turmush tarzini yuritishga tayyor bo‘lishlari kerak. Moddiy boyliklar va uy-joy har doim ham oiladagi munosabatlarga uzluksiz ta’sir qilmaydi, ammo ba’zi hollarda bu nizolarni keltirib chiqaruvchi omiliga aylanishi ham mumkin.

2. Motivatsion. Oila mehr-muruvvatga, o‘z zimmasiga mas’uliyatlarni olishga tayyor bo‘lishiga, farzandlarni tarbiyasiga va ularni o‘zlariga to‘q inson bo‘lib tarbiyalanishiga, mustaqil inson bo‘lishlariga erishishga asoslangan bo‘lishi kerak.

3. Psixologik. Oilani rivojlantirishga, mustahkamlashga va turli xil ziddiyatli vaziyatlarni hal qilishga ko‘mak beradigan bunday xatti-harakatlar fazilatlar va fazilatlarning mavjudligi.

4. Pedagogik. Oilaviy hayotning barcha sohalarida ma’lum bilimlarning bo‘lishi va bu bilimlarni hayotda qo‘llashga tayyorlik.

Konflikt – bu ikki yoki undan ortiq tomonning qarama-qarshi manfaatlari yoki nuqtayi nazarlari to‘qnashuvidir. Morton Deutsch va Thomas Kilmann konfliktlarni boshqarish bo‘yicha asosiy yondashuvlarni tavsiya etgan.

Konfliktlarni boshqarish strategiyalari

Strategiya	Tavsif	Qo‘llanilish holatlari
Hamkorlik	Tomonlar birgalikda muammo yechimini izlaydi.	Ikkala tomon manfaatdor bo‘lgan holatlar.
Murosa	Tomonlar o‘zaro kelishuvga erishish uchun biroz yon beradi.	Ziddiyatni tezda bartaraf etish kerak bo‘lgan holatlar.
Yechimdan qochish	Tomonlar konfliktni rad etadi yoki undan chetlashadi.	Ziddiyat ahamiyatsiz yoki vaqtinchalik bo‘lsa.
Raqobat	Bir tomon o‘z manfaatlarini ustun qo‘yadi.	Zarur qarorlarni tezda qabul qilish kerak bo‘lgan holatlar.
Moslashuv	Bitta tomon boshqa tomonga yon beradi.	Bir tomonning manfaatlari nisbatan kamroq ahamiyatga ega bo‘lsa.

Shaxslararo munosabatlarni mustahkamlash nafaqat individual shaxslarning, balki jamoalar va tashkilotlarning muvaffaqiyati uchun ham muhimdir. Quyidagi usullar munosabatlarni rivojlantirishda samarali hisoblanadi:

- **Samarali muloqot:** Muloqot shaxslararo munosabatlarning asosi hisoblanadi. Fikrlarni aniq va ravshan ifodalash, boshqa odamning gaplarini tinglash qobiliyati, tanqidni konstruktiv qabul qilish va empatiya namoyon etish bu borada muhim omillardir. Albert Mehrabianning tadqiqotlari ko‘rsatganidek, samarali muloqot 7% so‘zlar, 38% ovoz ohangi va 55% tana tili orqali amalga oshiriladi.

- **O‘zaro hurmat:** Shaxslararo munosabatlarda hurmat muhim ahamiyatga ega. Hurmat shaxslarning individual qadr-qimmatini tan olish va ularning fikrlarini qadrlash orqali ifodalanadi.

- **Ishonchni rivojlantirish:** Erik Eriksonning fikriga ko‘ra, ishonch munosabatlarni mustahkamlash uchun poydevor hisoblanadi. Bu ochiq muloqot va samarali hamkorlik orqali rivojlanadi. Ishonchni yo‘qotish esa munosabatlarni zaiflashtiradi.

Xulosa

Oilada shaxslararo munosabatlarni mustahkamlash oila barqarorligi, oilaviy farovonlik va har bir oila a’zosining psixologik rivojlanishini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Oila a’zolari o‘rtasidagi munosabatlarning ijobiy yoki salbiy shakllanishi, avvalo, oiladagi psixologik muhit, o‘zaro muloqot va bir-biriga bo‘lgan munosabat bilan chambarchas bog‘liq.

Tadqiqot davomida oilaviy munosabatlarni mustahkamlovchi asosiy psixologik omillar sifatida o‘zaro hurmat, ishonch, empatiya, samimiy muloqot, mehr-muhabbat, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va bir-birini tushunish muhim ekanligi aniqlandi. Ushbu omillarning oilaviy hayotda to‘g‘ri namoyon bo‘lishi oila a’zolari o‘rtasida ijobiy emotsional yaqinlikni shakllantiradi hamda oilada sog‘lom psixologik muhitning qaror topishiga yordam beradi. Oilada yuzaga keladigan turli kelishmovchilik va nizolarni o‘z vaqtida aniqlash, ularni konstruktiv tarzda hal qilish ham shaxslararo munosabatlarni saqlab qolishning muhim shartlaridan biridir. Buning uchun oila a’zolari bir-birining fikri, hissiyoti va ehtiyojlariga hurmat bilan yondashishi, muammolarni ochiq va xotirjam muloqot orqali hal etishga intilishi lozim. Oilaviy munosabatlarda sog‘lom kommunikatsiyani shakllantirish, bir-birini tinglash va tushunish, ijobiy fikr bildirish hamda zarur hollarda psixologik qo‘llab-quvvatlash oiladagi emotsional barqarorlikni oshiradi. Ayniqsa, ota-ona va farzandlar o‘rtasidagi ishonchli munosabatlarning shakllanishi farzandlarning psixologik rivojlanishi va kelajakdagi ijtimoiy munosabatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Oilada shaxslararo munosabatlarni mustahkamlash uchun oila a’zolarida muloqot madaniyati, empatik munosabat, nizolarni konstruktiv hal qilish, o‘zaro hurmat va mas’uliyat kabi ko‘nikmalarni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Oilada ushbu psixologik omillarga e’tibor qaratilishi nafaqat mavjud munosabatlarni mustahkamlaydi, balki kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan nizolarning oldini olishga ham xizmat qiladi. Oiladagi sog‘lom shaxslararo munosabatlar tasodifan shakllanmaydi, balki oila a’zolarining o‘zaro harakati, muloqoti, hurmati va psixologik qo‘llab-quvvatlashi natijasida rivojlanadi. Oilada ijobiy psixologik muhitni yaratish va uni doimiy ravishda qo‘llab-quvvatlash oila mustahkamligi hamda jamiyatning barqaror rivojlanishining muhim omillaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nishonova Z.T., Alimova G.K. Psixologik xizmat. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

2. G‘oziyev E.G‘. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.

3. Каримова В.М. Саломатлик психологияси. – Тошкент: “Янги аср авлоди”, 2005. – 26 б.

4. Каримова В.М. Оилавий ҳаёт психологияси. – Тошкент, 2006.

5. Кроник А.А., Кроник Е. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я: психология значимых отношений. – М., 1989.

6. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi: Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma. / G‘.B. Shoumarov tahriri ostida. – Toshkent: “Sharq”, 2008. – 296 b.

7. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: “O‘zbekiston Faylasuflari milliy jamiyati”, 2010.

8. G‘oziyev E.G‘. Psixologiya metodologiyasi. – Toshkent, 2013.

