

**OILA PSIXOLOGIYASIDA KONFLIKTLAR VA ULARNI
BARTARAF ETISH STRATEGIYALARI**

Oripova Nigora Tursinboyevna

Namangan davlat Universiteti

Pedagogika fakulteti ijtimoiy ish yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Ilmiy rahbari: Rahmatova Hayrixon

Anotatsiya: Mazkur maqolada oilaviy konfliktlarning psixologik mohiyati, ularning asosiy sabablari, turlari va oqibatlari yoritilgan. Konfliktlar oilaning tabiiy qismi sifatida qaralib, ularni bartaraf etishning zamonaviy yondashuvlari — kommunikatsiya madaniyati, empatiya, murosa, psixologik maslahatlar orqali hal etish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada konfliktlar bilan ishlashda profilaktik choralar va oilaviy psixologik madaniyatni shakllantirish zarurligi asoslab berilgan. Ilmiy yondashuv asosida taqdim etilgan bu maqola sog'lom oilaviy muhitni yaratishda foydali nazariy va amaliy ma'lumotlar bilan boyitilgan.

Kalit so'zlar: Oila psixologiyasi, konflikt, nizolarni bartaraf etish, psixologik madaniyat, empatiya, murosa, kommunikatsiya, psixologik maslahat, oilaviy muhit.

Oila inson hayotining asosiy ijtimoiy muhitidir. Har bir inson oila bag'rida dunyoqarash, qadriyatlar va emotsional barqarorlikni shakllantiradi. Oila ichidagi munosabatlar esa nafaqat hissiy qo'llab-quvvatlash, balki ayrim hollarda kelishmovchiliklar va qarama-qarshiliklarni ham o'z ichiga oladi. Bunday holatlar psixologiyada konflikt deb yuritiladi. Oila psixologiyasi esa ana shu konfliktlarning sabablarini, kechish shakllarini va ularni bartaraf etish usullarini ilmiy asosda o'rganadi.

Konflikt bu o'zaro zid manfaatlar, ehtiyojlar yoki qarashlarning to'qnashuvidan kelib chiqadigan holat bo'lib, u ko'pincha psixologik zo'riqishlar bilan kechadi. Oila tizimi esa o'zining dinamikasi, ya'ni o'zgaruvchan va murakkab tuzilishi sababli konfliktlarga nisbatan zaif bo'lishi mumkin. Shuning uchun oila



ichidagi nizolarni vaqtda aniqlash va ular ustida ishlash ijtimoiy barqarorlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Oilaviy konfliktlar turli shakllarda namoyon bo'ladi. Ayrim holatlarda ular ochiq bahs-munozara ko'rinishida kechsa, ba'zan ichki sukut va hissiy chekinish bilan namoyon bo'ladi. Ko'p hollarda er-xotin o'rtasida bo'ladigan ziddiyatlar turmush tarzining nomuvofiqligi, roldagi noaniqlik, moliyaviy bosimlar yoki hissiy ehtiyojlarning qondirilmasligi bilan bog'liq bo'ladi. Shuningdek, ota-ona va bola o'rtasidagi kelishmovchiliklar ham oila ichki muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holatlar bolalarning psixik rivojlanishiga, o'z-o'zini anglashiga va jamiyatdagi munosabatlariga salbiy iz qoldirishi mumkin.

Oilaviy ziddiyatlarning asosiy sabablari orasida kommunikatsiya yetishmovchiligi eng ko'p uchraydigan muammolardan biridir. Er-xotin yoki ota-onalar o'z his-tuyg'ularini, ehtiyojlarini ochiq ifoda eta olmasligi natijasida tushunmovchiliklar yuzaga keladi. Qolaversa, ayblovchi va tanqidiy ohangdagi muloqotlar konfliktni kuchaytiradi. Bunday hollarda taraflar bir-birini eshitmaslik, tushunmaslik yoki rad etish holatlariga borib taqaladi. Natijada oilaviy aloqalar sovuqlashadi, o'zaro ishonch yo'qoladi.

Oila psixologiyasi konfliktlarni faqat salbiy hodisa sifatida emas, balki shaxslararo munosabatlarni yangidan qurish va rivojlantirish imkoniyati sifatida ham ko'radi. Buning uchun esa birinchi navbatda oila a'zolari o'zaro muomala madaniyatini rivojlantirishi lozim. Kommunikatsiya madaniyati, faol tinglash, fikr almashishda hurmat va sabr muhim psixologik jihatlardir. O'z fikrini ifoda etishda "men" uslubidan foydalanish, ya'ni ayblovsiz va hissiy shikoyat ohangida gapirish, muloqotni samarali qiladi. Masalan, "Sen doim meni mensimaysan" degan ibora o'rniga "Men o'zimni eshitilmayotgandek his qilyapman" degan yondashuv konfliktni hal qilishda yumshoqlik kiritadi.

Konfliktlarni bartaraf etishda empatiya — ya'ni boshqaning holatini tushunishga harakat qilish — eng muhim yondashuvlardan biridir. Qarama-qarshi tomonni tushunishga bo'lgan intilish hissiy yaqinlikni saqlaydi. Empatik munosabat



oilaviy muhabbat va o‘zaro hurmatni mustahkamlaydi. Bu esa oila ichida xavfsizlik muhitini yaratishga xizmat qiladi.

Konfliktlar mavjud bo‘lgan oila muhitida bolalar ko‘proq xavotirli, agressiv yoki tortinchoq bo‘lib ulg‘ayadi. Shuning uchun ularni bartaraf etish usullarini o‘rganish va amaliyotga joriy etish ota-onalarning mas‘uliyatli vazifasidir. Bunda psixologik maslahatlar, oilaviy treninglar, er-xotinlarga mo‘ljallangan psixoterapiya metodlari yordam beradi. Ayniqsa, murosa qilish, ya’ni har ikki tomonning manfaatini hisobga olgan holda qaror qabul qilish ko‘nikmasini rivojlantirish oiladagi nizolarning oldini olishda muhim vosita sanaladi. Shuningdek, konfliktlarning oldini olish bo‘yicha profilaktik ishlar ham katta ahamiyatga ega. Nikohgacha bo‘lgan davrda psixologik tayyorgarlik, nikoh institutining mohiyati, oila a‘zolari o‘rtasidagi rollar haqida bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish lozim. Afsuski, ko‘plab hollarda turmush qurish jarayoni emotsional darajada amalga oshadi va psixologik muvofiqlik yetarlicha baholanmaydi. Natijada, bir necha yil ichida chuqur psixologik nomuvofiqliklar yuzaga chiqadi.

Zamonaviy psixologiyada konfliktlar bilan ishlashda “win-win” strategiyasi keng qo‘llanilmoqda. Bu yondashuvda har bir tomon o‘zining manfaatini yo‘qotmagan holda qaror qabul qiladi. Bunda taraflar bir-birini eshitadi, muammoga birgalikda yechim izlaydi va har ikki tomon uchun maqbul natijaga erishishga harakat qiladi. Bu uslub orqali nafaqat nizolar bartaraf etiladi, balki o‘zaro ishonch va birlik kuchayadi.

Oila psixologiyasi sohasi, ayniqsa, jamiyatda psixologik madaniyat darajasi oshgani sari dolzarblashmoqda. Insonlar o‘z ruhiy holatini anglash, oila a‘zolarining hissiy ehtiyojlariga befarq bo‘lmaslik, sog‘lom kommunikatsiya o‘rnatish madaniyatiga intilmoqda. Psixologik xizmatlarning kuchaytirilishi, oilaviy psixologlar faoliyatining tizimli yo‘lga qo‘yilishi esa bu yo‘ldagi muhim qadamdir.

Oilaviy konfliktlar — har qanday oilaviy hayotning muqarrar jihatidir. Muhimi, bu holatlarni inkor etish emas, balki ularni tan olib, hal qilish yo‘llarini izlashdir. Kommunikatsiya madaniyati, empatiya, murosa qilish, psixologik yordamga murojaat qilish kabilar sog‘lom va barqaror oila qurilishining asosi



hisoblanadi. Psixologik madaniyatli oilalarda nizolar to'g'ri yo'naltiriladi, har bir a'zo o'zini qadrlangan va eshitilgan deb his qiladi. Shunday muhitda esa nafaqat oila, balki jamiyat ham ruhiy salomat bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Қодиров Н. *Oila psixologiyasi asoslari*. — Toshkent: O'zbekiston, 2018.
2. Гарбузов В.И. *Психология семейных отношений*. — Москва: Академия, 2005.
3. Сатир В. *Семья — как сохранить любовь*. — Москва: Прогресс, 2003.
4. Гришина Н.В. *Психология конфликта*. — Санкт-Петербург: Питер, 2008.
5. Карвасарский Б.Д. *Клиническая психология*. — Санкт-Петербург: Питер, 2010.
6. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. — Rowman & Littlefield, 2004.
7. Guttman H.A. *Rewriting the Rules: Conversations about Family Therapy*. — New York, 2012.
8. Erickson E.H. *Childhood and Society*. — New York: W.W. Norton, 1950.
9. Minuchin S. *Families and Family Therapy*. — Harvard University Press, 1974.