

OILADA PSIXOLOGIK MUVOZANAT: O'ZARO MUNOSABATLAR VA FARZAND TARBIYASIGA TA'SIRI

Oripova Nigora Tursinboyevna

Namangan davlat Universiteti

Pedagogika fakulteti ijtimoiy ish yo'nalishi 3-bosqich talabasi

*Ilmiy rahbari: **Rahmatova Hayrixon***

Anotatsiya: Maqolada oiladagi psixologik muvozanat tushunchasi, uning o'zaro munosabatlar va farzand tarbiyasiga ta'siri psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. O'zaro hurmat, hissiy xavfsizlik, sog'lom muloqot va shaxsiy chegaralarning mavjudligi oilaviy muvozanatning asosi sifatida ko'riladi. Tadqiqotda muvozanatli oilaviy muhit bolalarda o'ziga ishonch, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuvni shakllantirishga xizmat qilishi ko'rsatilgan. Shuningdek, maqolada oilaviy kelishmovchiliklar, hissiy befarqlik va stressning bolalar ruhiyatiga salbiy ta'siri va uni oldini olish yo'llari yoritilgan. Ushbu maqola psixologlar, tarbiyachilar, ota-onalar uchun muhim nazariy va amaliy ko'rsatmalarni beradi.

Kalit so'zlar: Oila psixologiyasi, psixologik muvozanat, o'zaro munosabatlar, farzand tarbiyasi, ruhiy salomatlik, hissiy xavfsizlik, oilaviy muhit, empatiya, muloqot madaniyati, ota-onalar roli, bolalar ruhiyati, tarbiyaviy omillar.

Oila inson hayoti va jamiyat taraqqiyotining ajralmas bo'g'ini hisoblanadi. Unda shaxsning dastlabki ijtimoiylashuvi, axloqiy qadriyatlar va psixologik asoslari shakllanadi. Oila muhitida bolalikdan to voyaga yetish davrigacha bo'lgan ruhiy va emotsional tajriba insonning butun umri davomida shaxs sifatida rivojlanishida hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, oiladagi psixologik muvozanat, ya'ni er-xotin o'rtasidagi o'zaro hurmat, farzandlarga nisbatan mehr, empatiya va muloqot madaniyati farzand tarbiyasida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy jamiyatda oilaviy munosabatlar turli ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy omillar ta'sirida murakkablashib bormoqda. Bu esa o'z navbatida, oilada psixologik muvozanatni saqlash masalasini dolzarb holatga aylantiradi. Ruhiy totuvlik yetishmasligi, hissiy befarqlik, muloqot tanqisligi va konfliktli holatlar ko'plab bolalarning emotsional rivojlanishida salbiy iz qoldiradi. Shu bois, oilaviy psixologik muhitning sog'lom bo'lishi nafaqat bolalarning, balki butun jamiyatning sog'lom rivojlanishi uchun zamin yaratadi.

Ushbu maqolada oilaviy psixologik muvozanat tushunchasining mohiyati, uni ta'minlovchi omillar va bu muvozanatning farzand tarbiyasiga ta'siri chuqur tahlil qilinadi. Maqolada shuningdek, oilaviy muhitda hissiy xavfsizlikni ta'minlash, sog'lom muloqotni yo'lga qo'yish, bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash

bo'yicha psixologik tavsiyalar keltirilgan. Tadqiqot natijalari, ilmiy yondashuv va amaliy kuzatishlar asosida oila a'zolari o'rtasida barqaror, hissiy uyg'unlikka asoslangan munosabatlar qanday shakllanishi va bu jarayonning farzandning shaxsiy taraqqiyotiga qanday ta'sir etishi ochib beriladi.

Oilaviy psixologik muvozanat deganda, oila a'zolari o'rtasida emotsional uyg'unlik, o'zaro tushunish, ruhiy barqarorlik va muloqotdagi sog'lomlik nazarda tutiladi. Bu holat oila muhitida har bir shaxs o'zini xavfsiz, qadrlangan va muhim his qilishi uchun zarur shart-sharoit yaratadi. Psixologik muvozanatning mavjudligi o'z-o'zini anglash, boshqalarni tushunish, muammolarga barqaror yondashish, nizolarsiz muloqot qilish kabi salmoqli jihatlarni mustahkamlaydi. Aksincha, muvozanatsizlik hollari oiladagi ziddiyatlarni kuchaytiradi, bolalarda esa emotsional beqarorlik, o'ziga ishonchsizlik, tajovuzkorlik yoki ichki chekinish kabi salbiy xususiyatlar shakllanishiga sabab bo'ladi.

Oilada hissiy xavfsizlik muhim tushuncha bo'lib, bu har bir a'zo, xususan bolalar, o'zini hech qanday tahdidlarsiz, ayblovlarsiz va bosimsiz muhitda his qilishi mumkin bo'lgan holatni anglatadi. Agar bola o'zining his-tuyg'ularini ochiq ifoda eta olsa, qarashlari tinglansa va qo'llab-quvvatlansa, unda ichki barqarorlik shakllanadi. Bu esa keyinchalik ularning ijtimoiy hayotdagi ishtiroki, do'stlik munosabatlari, maktabdagi o'zini tutishi va umuman ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli, ota-onalar bolalarning his-tuyg'ulariga befarq bo'lmasliklari, ularga emotsional javob bera olishlari va ular bilan ochiq muloqotda bo'lishlari zarur.

Oilada emotsional intellektning mavjudligi psixologik muvozanatni ta'minlovchi eng asosiy omillardan biridir. Emotsional intellekt deganda, o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini anglay olish, ularni boshqara bilish, empatiya, o'zini tutish, hissiy javob berish kabi ko'nikmalar tushuniladi. Bu jihatlari oila ichida sog'lom muloqotni yo'lga qo'yadi. Masalan, ota o'zining g'azabini nazorat qila olmasa yoki ona bolaga nisbatan keskin emotsional reaksiya bildirsa, bu bola ruhiyatida qo'rquv, ishonchsizlik yoki ijtimoiy yakkalanishga sabab bo'ladi. Ammo aksincha holatda — ota-onalar o'z emotsiyalarini boshqara olsa, bolaga muvozanatli va ijobiy kayfiyatda murojaat qilinsa, bu farzand tarbiyasida sog'lom psixik muhitni shakllantiradi.

Farzand tarbiyasida ota-onaning ruhiy salomatligi ham katta ahamiyatga ega. Agar ota-onaning o'zida stress, xavotir, tushkunlik holatlari bo'lsa, ular bu holatlarni bevosita yoki bilvosita tarzda bolaga uzatadi. Bu esa bolalarda psixologik noqulaylikni keltirib chiqaradi. Shuning uchun, ota-onalar o'z psixologik holatlarini nazorat qila olishlari, kerak bo'lsa psixologik yordamga murojaat etishlari tavsiya etiladi. Psixologik muvozanatni saqlashda oilaviy qadriyatlar, diniy-axloqiy me'yorlar, madaniy muhit va iqtisodiy holat ham muhim omillar sifatida maydonga chiqadi.

Sog'lom oilaviy muhitda har bir a'zoning fikri qadrlanadi, erkin fikr bildirish huquqi tan olinadi va muloqotlar mehrga asoslanadi. Bu esa psixologik qo'llab-

quvvatlovning muhim shakllaridan biridir. Bola oilada tinglanishini, tushunilishini his qilsa, unda o'ziga bo'lgan ishonch ortadi. Shuningdek, ijobiy oilaviy tajriba orqali bola kelajakda o'z oilasini qurishda ham muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin. Teskari holatlarda esa — oilada janjallar, doimiy tanbeh, tahqir yoki befarqlik bo'lsa — bola yaqinlikdan qochadi, hissiy yakkalanishga yuz tutadi va bu holat ijtimoiy-ruhiy muammolarga olib keladi.

Oilaviy nizolarning mavjudligi har qanday jamiyatda kuzatiladi. Muhimi, bu nizolar qanday tarzda hal etiladi. Agar nizolarni murosaga asoslangan, tinch yo'l bilan yechish odati mavjud bo'lsa, bu oilaning psixologik salomatligini mustahkamlaydi. Aksincha, nizolar og'ir so'zlar, kuch ishlatish, tahdid, inkor etish orqali hal qilinadigan bo'lsa, bu nafaqat kattalarning, balki bolalarning psixikasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, oilaviy muloqotni konflikt emas, tushunish va qo'llab-quvvatlashga asoslangan tarzda yo'lga qo'yish zarur.

Farzand tarbiyasida rollar va mas'uliyatlar to'g'ri taqsimlangan bo'lishi ham muvozanatni ta'minlaydi. Ota va ona bir-birining roli, funktsiyasi va hissiy yukini qadrlab, tarbiyaviy jarayonda faol ishtirok etishi kerak. Bir tomonlama yoki faqat bitta ota-ona ishtirokidagi tarbiya ko'plab hollarda bola ruhiyatida nomutanosiblik keltirib chiqaradi. Oilada rol o'zgaruvchanligi, ya'ni har bir a'zo kerakli vaqtda bir-birini qo'llab-quvvatlash, vazifalarni almashish orqali ruhiy barqarorlikka erishish mumkin.

Psixologik muvozanatni saqlash uchun oilada doimiy tarzda suhbat, baham ko'rish, birgalikda vaqt o'tkazish, hissiy yaqinlikni oshiruvchi mashg'ulotlar — masalan, birga ovqatlanish, sayr qilish, stol o'yinlari o'ynash, farzandlar bilan samimiy suhbatlar qilish kabilar amaliy jihatdan juda muhim hisoblanadi. Shuningdek, oila a'zolari bir-biriga minnatdorchilik bildirish, mehr ko'rsatish, e'tiborli bo'lish orqali bir-biriga bo'lgan emotsional bog'liqlikni kuchaytiradilar. Shu bilan birga, oila ichki muammolarini psixologik jihatdan sog'lom tarzda hal etish uchun ba'zan professional yondashuvga murojaat qilish, ya'ni oilaviy psixolog xizmatidan foydalanish ham zarur bo'lishi mumkin. Bu orqali mavjud muammolarning ildizi aniqlanadi, emotsional o'zaro bog'liqlik mustahkamlanadi va shaxslar o'zining ichki holatini tahlil qilishni o'rganadi.

Oilaviy psixologik muvozanat — bu bir vaqtning o'zida hissiy, axloqiy va muloqot madaniyatiga asoslangan barqarorlik bo'lib, uni saqlash va rivojlantirish oila a'zolarining har birining ongli ishtirokini talab qiladi. Aynan shu muvozanat farzandlarning shaxsiy rivojlanishi, ruhiy salomatligi va kelajakdagi ijtimoiy muvaffaqiyatida asosiy omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaeva, M. (2020). *Oila psixologiyasi asoslari*. Toshkent: "Fan va taraqqiyot" nashriyoti.
2. G'ulomov, S. (2019). *Psixologiya nazariyasi va amaliyoti*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
3. Ergasheva, D. (2021). "Farzand tarbiyasida emotsional intellektning o'rni." // *Ilm-fan va zamonaviy jamiyat* jurnali, №4, 78–83-betlar.
4. Nasriddinova, M. (2022). *Ota-onalar uchun psixologik maslahatlar*. Toshkent: Innovatsiya nashriyoti.
5. Karimova, R. (2020). "Oilaviy munosabatlarda kommunikatsiyaning ahamiyati." // *Yosh psixologlar to'plami*, №2.
6. Goleman, D. (2006). *Emotsional intellekt: Nega u IQdan muhimroq?* Moskva: Eksmo.
7. Salimova, N. (2018). *Bola psixologiyasi va oilaviy tarbiya*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
8. Mahmudova, D. (2021). "Psixologik sog'lom muhit yaratishning metodik asoslari." // *Pedagogika va psixologiya* jurnali, №1.