

OILAVIY NIZOLARNI BARTARAF ETISHDA PSIXOLOGIK SAVODXONLIK

Sitora Rashidova Sobirjanovna

Toshkent shahar Chilonzor tumani Toshkent Amaliy Fanlar universiteti

Pedagogika-Psixologiya fakulteti 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada biz oilaviy nizolarni hal qilishda psixologik savodxonlikning ahamiyatini o'rganamiz, uning oilada o'z-o'zini anglash, empatiya, samarali muloqot va tizimli tushunishni rivojlantirishdagi rolini ta'kidlaymiz. Psixologik savodxonlik tamoyillari va uning oilaviy nizolarni hal qilishda amaliy qo'llanilishini o'rganish orqali biz psixologik savodxonlikning uyg'un va qo'llab-quvvatlovchi oilaviy munosabatlarni rivojlantirishda o'zgartirish imkoniyatlarini yoritishni maqsad qilganmiz.

Kalit so'zlar: psixologiya, nizo, oila, mojarolar, bilim, murojaat, qadriyatlar, tizimli yondashuv, psixologiya.

Аннотация: В этой статье мы исследуем важность психологической грамотности в разрешении семейных конфликтов, подчеркивая ее роль в развитии самосознания, эмпатии, эффективного общения и системного понимания внутри семьи. Исследуя принципы психологической грамотности и ее практическое применение в разрешении семейных конфликтов, мы стремимся осветить преобразующий потенциал психологической грамотности в развитии гармоничных и поддерживающих семейных отношений.

Ключевые слова: психология, конфликт, семья, конфликты, знания, привлекательность, ценности, системный подход, психология.

Abstract: In this article, we explore the importance of psychological literacy in family conflict resolution, emphasizing its role in developing self-awareness, empathy, effective communication, and systemic understanding within the family. By exploring the principles of psychological literacy and its practical application in family conflict resolution, we aim to illuminate the transformative potential of psychological literacy in developing harmonious and supportive family relationships.

Key words: psychology, conflict, family, conflicts, knowledge, appeal, values, systematic approach, psychology.

Oiladagi nizolar inson munosabatlarning muqarrar qismi bo'lib, oila a'zolari o'rtasidagi turli nuqtai nazarlar, qadriyatlar va kutishlardan kelib chiqadi. Qarama-qarshiliklar tabiiy bo'lsa-da, ularni qanday boshqarish va hal qilish oilaning farovonligi va dinamikasiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Qarama-qarshiliklar va keskinliklar o'rtasida psixologik savodxonlik tushunchasi oilaviy nizolarni samarali boshqarish va

hal qilish uchun qimmatli vosita sifatida paydo bo'ladi. Psixologik savodxonlik psixologik tamoyillarni tushunish va kundalik hayotda qo'llashni o'z ichiga oladi, bu odamlarga murakkab his-tuyg'ularni boshqarish, samarali muloqot qilish va munosabatlarda empatiya va tushunishni rivojlantirish imkonini beradi. Oilaviy mojarolar munosabatlarning tabiiy qismidir, ammo biz bu nizolarni qanday hal qilishimiz va ularni hal qilishimiz oila birligi ichidagi dinamikaga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bugungi shiddatli va o'zaro bog'liq dunyoda his-tuyg'ularni tushunish va boshqarish, samarali muloqot qilish va boshqalar bilan hamdardlik bildira olish oilaviy nizolarni hal qilishda muhim ahamiyatga ega. Bu yerda psixologik savodxonlik muhim rol o'ynaydi. Psixologik savodxonlik psixologik tushunchalar va tamoyillarni tushunish va kundalik hayotda qo'llashni anglatadi. Oiladagi nizolarni hal qilishda psixologik savodxonlikning asosiy jihatlaridan biri bu o'z-o'zini anglashdir. O'z his-tuyg'ularini, muloqot uslubini tushunish mojarolarni bartaraf etish va ularga xotirjam va oqilona fikrlash bilan yondashishda muhim ahamiyatga ega. O'z his-tuyg'ularini tan olish orqali odamlar o'zlarini yaxshiroq ifoda etishlari va kelishmovchiliklar paytida konstruktiv javob berishlari mumkin. Empatiya oilaviy nizolarni hal qilishda psixologik savodxonlikning yana bir muhim tarkibiy qismidir. Empatiya o'zini boshqalarning o'rniga qo'yish, ularning nuqtai nazarini tushunish va his-tuyg'ularini tasdiqlashni o'z ichiga oladi. Oila a'zolariga hamdard bo'lish orqali odamlar nizolarni rahm-shafqat va hurmat bilan hal qilish mumkin bo'lgan qo'llab-quvvatlovchi va tushunish muhitini yaratishi mumkin. Samarali muloqot oiladagi nizolarni hal qilishning asosini tashkil etadi va psixologik savodxonlik faol tinglash, qat'iyatlilik va nizolarni hal qilish strategiyalariga urg'u berib, muloqot qilish qobiliyatini oshiradi. Faol tinglash va o'z fikrlari va his-tuyg'ularini qat'iy, ammo hurmat bilan ifodalashni mashq qilish orqali oila a'zolari samarali munozaralarda qatnashishi va nizolarga o'zaro manfaatli yechim topishi mumkin. Psixologik savodxonlik odamlarga nizolarni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan oila ichidagi xatti-harakatlar va muloqot modellarini tan olishga yordam beradi. Ushbu naqshlarni aniqlash va ularga murojaat qilish orqali odamlar salbiy tsikllarni buzishi, sog'lom dinamikani o'rnatishi va oilada tushunish va uyg'unlikni rivojlantirishi mumkin. Shaxsiy ko'nikmalardan tashqari, psixologik savodxonlik oilaviy nizolarni hal qilishda tizimli yondashuvni rag'batlantiradi. Bu oila a'zolarining o'zaro bog'liqligini, o'tmishdagi tajriba va jarohatlarning ta'sirini va faqat yuzaki darajadagi kelishmovchiliklarga e'tibor qaratish o'rniga, asosiy muammolarni hal qilish muhimligini ta'kidlaydi. Oxir oqibat, psixologik savodxonlik odamlarga oilaviy nizolarni hissiy aql, hamdardlik va samarali muloqot qobiliyatlari bilan boshqarishga imkon beradi. Oilada o'z-o'zini anglash, hamdardlik va muloqotni rivojlantirish orqali psixologik savodxonlik konstruktiv muloqot, o'zaro tushunish va mustahkam munosabatlarga yo'l ochadi. Oiladagi nizolar oila a'zolari o'rtasidagi fikrlar,

qadriyatlar, umidlar va muloqot uslublaridagi farqlardan kelib chiqadigan uy xo'jaliklarida keng tarqalgan hodisadir. Har qanday munosabatlarda nizolar muqarrar bo'lsa-da, uyg'unlikni saqlash va oilaviy rishtalarni mustahkamlash uchun ularni konstruktiv tarzda hal qilish juda muhimdir. Samarali muloqot sog'lom munosabatlar va nizolarni hal qilishning asosidir. Oilada ochiq muloqotni rag'batlantirish, bu erda har bir a'zo o'zini eshitish, hurmat qilish va qadrlashini his qiladi. Oila a'zolari o'z fikrlari, his-tuyg'ulari va tashvishlarini hukm qilish yoki qasos olishdan qo'rqmasdan ifoda etishlari uchun xavfsiz joy yarating. Faol tinglash, empatiya va his-tuyg'ularni tasdiqlash ochiq muloqotni rivojlantirish va nizolarni tinch yo'l bilan hal qilishning asosiy komponentlari hisoblanadi. Oilada aniq chegaralar va umidlarni belgilash tushunmovchilik va nizolarning oldini olishga yordam beradi. Oilaviy munosabatlar va faoliyatni tartibga soluvchi rollar, mas'uliyat va qoidalarni belgilang. Bir-biringizning chegaralarini va shaxsiy hayotini hurmat qiling, shaxsiy ehtiyojlar va imtiyozlar haqida ochiq muloqot qiling. Chegaralarni o'rnatish orqali oila a'zolari mojarolarni yanada samarali hal qilishlari va o'zaro hurmat va tushunishni saqlab qolishlari mumkin. Empatiya - bu boshqa odamning his-tuyg'ularini tushunish va baham ko'rish, munosabatlarda rahm-shafqat va aloqani rivojlantirish qobiliyati. Oila a'zolarini bir-birining o'rniga qo'yib, turli nuqtai nazarlarni hisobga olgan holda hamdardlik ko'rsatishga undash. Mojarolar ortida yotgan his-tuyg'ular va motivlarni tushunish ko'proq empatiya, kechirimlilik va nizolarni hal qilishga olib kelishi mumkin. Mojarolarga raqobat yoki ayblash emas, balki rivojlanish va hamkorlik imkoniyatlari sifatida yondashing. Oila a'zolarini umumiy maqsadlarni aniqlash, aql bo'roni yechimlari va barcha ishtirokchilarni qoniqtiradigan murosaga kelish uchun birgalikda ishlashga undash. Muammolarni birgalikda hal qilish jamoada ishlash, ijodkorlik va o'zaro hurmatni rivojlantirishga yordam beradi, oilada birlik va hamkorlik tuyg'usini rivojlantiradi. Oilaviy nizolar davom etayotgan yoki kuchaygan hollarda, oilaviy terapevt yoki maslahatchining yordamiga murojaat qilish qimmatli yordam va yo'l-yo'riq berishi mumkin. Tayyorlangan mutaxassis muloqotni osonlashtirish, asosiy muammolarni aniqlash va nizolarni hal qilish va oila dinamikasini yaxshilash uchun strategiyalarni taklif qilishda yordam berishi mumkin. Terapiya mashg'ulotlari oila a'zolari uchun nozik mavzularni ko'rib chiqish va yarashuvga erishish uchun xavfsiz va neytral joy yaratishi mumkin. Aloqalarni mustahkamlash va birlik tuyg'usini rivojlantirish uchun oilaviy ovqatlanish, sayohatlar va birgalikdagi tadbirlar kabi sifatli vaqt uchun imkoniyatlar yarating. Ishonch, hurmat va sevgiga asoslangan ijobiy munosabatlar nizolarni hal qilish va oilada hamjihatlikni mustahkamlash uchun asos bo'ladi. Oilaviy nizolar munosabatlarning tabiiy qismidir, lekin ularni samarali muloqot, hamdardlik, hamkorlik va kerak bo'lganda professional yordam orqali boshqarish va hal qilish mumkin. Mojarolarni hal qilish va oldini olish strategiyalarini

amalga oshirish orqali oilalar tafovutlar qabul qilinadigan va munosabatlar gullab-yashnaydigan qo'llab-quvvatlovchi va uyg'un muhitni rivojlantirishi mumkin.

Oilaviy nizolarni hal qilish yuzaki yechimlardan tashqariga chiqadigan ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Psixologik savodxonlik odamlarning oila ichidagi nizolarni boshqarish va hal qilish qobiliyatini oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Psixologik savodxonlik odamlarni o'z fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlari haqida fikr yuritishga undaydi. O'z-o'zini anglashni rivojlantirish orqali oila a'zolari nizolarni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan qo'zg'atuvchilarni, noto'g'ri qarashlarni va muloqot usullarini aniqlashlari mumkin. O'z-o'zini anglash odamlarga o'z harakatlari va his-tuyg'ulari uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga imkon beradi, bu esa nizolarni yanada konstruktiv hal qilishga olib keladi. Nizolarni hal qilishda boshqa oila a'zolarining nuqtai nazari va his-tuyg'ularini tushunish juda muhimdir. Psixologik savodxonlik odamlarni boshqalarning his-tuyg'ulari va ehtiyojlarini hisobga olishga undash orqali empatiyani rivojlantiradi. Oila a'zolariga hamdard bo'lish orqali odamlar o'zaro tushunish ko'priklarini qurishlari va nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish uchun umumiy til topishlari mumkin. Muloqot oilaviy nizolarni hal qilishning markazida yotadi. Psixologik savodxonlik odamlarni faol tinglash, qat'iyatlilik va nizolarni hal qilish strategiyalari kabi muloqot qobiliyatlarini shakllantiradi. Samarali muloqot oila a'zolariga o'z fikrlari va his-tuyg'ularini aniq ifodalash, boshqalarni diqqat bilan tinglash va o'zaro maqbul yechimlarni topish uchun birgalikda ishlash imkonini beradi. Oiladagi nizolar ko'pincha g'azab, umidsizlik va xafagarchilik kabi kuchli his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi. Psixologik savodxonlik odamlarga o'z his-tuyg'ularini tartibga solish va nizolarga xotirjam va konstruktiv munosabatda bo'lishni o'rgatadi. Tuyg'ularni samarali boshqarish orqali oila a'zolari keskinlashuvning oldini olishlari va asosiy muammolarni hal qilish uchun samarali muloqot qilishlari mumkin. Oiladagi nizolar ko'pincha kattaroq oilaviy dinamika, tarix va o'zaro ta'sir shakllari bilan o'zaro bog'liqdir. Psixologik savodxonlik odamlarni nizolarni keltirib chiqaradigan tizimli omillarni, masalan, kuch dinamikasi, muloqot uslublari va o'tmishdagi hal etilmagan muammolarni hisobga olishga undaydi. Oila dinamikasi haqida tizimli tushunchaga ega bo'lish orqali shaxslar nizolarning asosiy sabablarini bartaraf etishlari va oilada uzoq muddatli uyg'unlikni rivojlantirishlari mumkin. Psixologik savodxonlik o'z-o'zini anglash, empatiya, samarali muloqot, hissiy tartibga solish va tizimli tushunishni rivojlantirish orqali oilaviy nizolarni hal qilishda qimmatli manba bo'lib xizmat qiladi. Psixologik tamoyillar va ko'nikmalarni mojarolarni hal qilish jarayonlariga kiritish orqali oila a'zolari sog'lom munosabatlarni rivojlantirishi, rishtalarni mustahkamlashi, qo'llab-quvvatlovchi va uyg'un oila muhitini yaratishi mumkin. Psixologlar oiladagi nizolarni normal holat deb hisoblashadi. Mojarolar natijasida er-xotinlar bir-birlaridan nafratlana boshlaydilar va ularning ajralishlari yanada keng tarqalgan. Shu sababli, oilada doimo yuzaga

keladigan nizolarni qanday hal qilish masalasi juda muhim bo'lib qolmoqda. Oilaviy nizolar turmush o'rtoqlar va hatto bolalar o'rtasidagi munosabatlarning bir usuli hisoblanadi. Jarayon bor va ijobiy tomoni bor: ziddiyat munosabatlarni rivojlantirishga, o'zgarishga, har qanday yo'nalishga borishga undaydi. Ba'zida odamlar janjallashishadi, chunki bu ularni birlashtirishning yagona yo'li. Bu borada har bir oilaning o'ziga xos xususiyatlari bor. Inson o'z munosabatida hech qachon janjal bo'lmasligiga umid qilish ahmoqlikdir, chunki dunyoda ikkita bir xil odam yo'q. Bir-biri bilan qanchalik yaqin va sevgan bo'lsalarda, juft bilan fikrlar mos kelmaydigan savollar doimo mavjud, va nima uchun mukammal munosabatlar janjalga aylanganiga hayron qolmaslik uchun buni eslab qolish kerak. Yosh oila hayotining birinchi yilida ko'pincha nizolar paydo bo'ladi. Bu yerda sheriklarning tarbiyasi, yoshi, ijtimoiy hayot darajasi muhimdir. Shunday qilib, yosh ayollar uchun turmush qurish 22-23 yoshda, erkaklar uchun 23-24 yoshda. Ayol erkakdan katta bo'lmasligi kerak. Odamlar nikoh nima ekanligini, nikohda ulardan nimani kutish va o'z majburiyatlarini bajarishga tayyorligi haqida aniq tasavvurga ega bo'lishlari kerak, lekin faqat o'z huquqlarini talab qilishlari kerak. Turmush o'rtoqlar oilani mustahkamlashga va sog'lom bolalarni tarbiyalashga yordam beradigan sog'lom turmush tarzini olib borishga tayyor bo'lishlari kerak. Uy-joy va moddiy boyliklar har doim ham munosabatlarning davomiyligiga ta'sir qilmaydi, lekin ba'zida bu nizolarni rivojlantirishning mustahkamlovchi omiliga aylanadi. Oila mehr-muruvvatga, o'z zimmasiga mas'uliyatni olishga tayyorlikka, farzandlar tarbiyasiga va ularni o'ziga to'q inson qilishga, mustaqil bo'lishga asoslangan bo'lishi lozim. Oilani mustahkamlashga, rivojlantirishga va ziddiyatli vaziyatlarni hal qilishga yordam beradigan bunday fazilatlar va xatti-harakatlarning mavjudligi. Oilaviy hayotning turli sohalarida ma'lum bilimlarning mavjudligi va bu bilimlarni qo'llashga tayyorlik. Ijobiy muloqot oila a'zolari tinch yo'l bilan hal qilishlari uchun mojarolarni kamaytirishga yordam beradi. .

Xulosa: Psixologik savodxonlik nizolarni empatiya, tushunish va samarali muloqot orqali hal qilish uchun shaxslarni bilim, ko'nikma va tafakkur bilan jihozlash orqali sog'lom va uyg'un oilaviy munosabatlarni rivojlantiradi. Oiladagi nizolarni hal qilishda psixologik savodxonlikni qo'llash nafaqat shaxslar uchun foydali, balki yanada bog'langan va qo'llab-quvvatlovchi oila muhitiga hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shoumarov B., Haydarov I. O., Sog'inov N. A., Akramova F. A., Solihova G., Niyozmetova G. - Oila psixologiyasi, O'quv qo'llanma, Toshkent, 2008.
2. Muminova D.R. Oila psixologiyasi: Er-xotin baxtli bo'lish siri
3. Информационная встреча. «Семейные конфликты и пути их решений» Социальный педагог, Куницкая В.В. 2017 год