

OILA PSIXOLOGIYASIDA MULOQOTNING AHAMIYATI

Raximberdiyeva Mehriniso

Nukus Davlat Pedagogika Instituti

Pedagogika-psixologiya va ijodiy ta'lim fakulteti 3-B guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21109629>

Annotatsiya. Mazkur maqolada oila psixologiyasida muloqotning o'rni va ahamiyati yoritilgan. Oiladagi sog'lom psixologik muhitni shakllantirishda muloqotning tutgan o'rni, uning asosiy turlari va oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarga ta'siri tahlil qilingan.

Shuningdek, samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va oilaviy nizolarni oldini olishning psixologik jihatlari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Oila, muloqot, oilaviy munosabatlar, psixologik muhit, nizolar, empatiya, tinglash, o'zaro hurmat.

Аннотация. В данной статье рассматривается значение общения в психологии семьи. Проанализирована роль общения в формировании здорового психологического климата в семье, его основные виды и влияние на взаимоотношения между членами семьи.

Также рассмотрены психологические аспекты развития навыков эффективного общения и предупреждения семейных конфликтов.

Ключевые слова: Семья, общение, семейные отношения, психологический климат, конфликты, эмпатия, слушание, взаимное уважение.

Abstract. This article discusses the importance of communication in family psychology.

The role of communication in creating a healthy psychological environment in the family, its main types, and its influence on relationships among family members are analyzed. In addition, psychological aspects of developing effective communication skills and preventing family conflicts are considered.

Keywords: Family, communication, family relationships, psychological environment, conflicts, empathy, listening, mutual respect.

Oila jamiyatning eng muhim va eng kichik ijtimoiy bo'g'ini hisoblanadi. Insonning shaxs sifatida shakllanishida, uning ma'naviy va ruhiy rivojlanishida oilaning o'rni beqiyosdir. Oilada hukm suradigan sog'lom psixologik muhit, avvalo, oila a'zolari o'rtasidagi muloqot madaniyatiga bog'liq. Samimiy va ochiq muloqot mavjud bo'lgan oilada o'zaro hurmat, ishonch va mehr-oqibat mustahkam bo'ladi. Shu sababli oila psixologiyasida muloqot masalasi muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Oila psixologiyasida muloqot (kommunikatsiya) oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni shakllantiruvchi, mustahkamlovchi va tartibga soluvchi eng muhim psixologik omillardan biridir. Muloqot orqali er-xotin, ota-ona va farzandlar bir-birining fikri, his-tuyg'usi, ehtiyojlari va istaklarini anglaydi hamda o'zaro tushunishga erishadi.

Shu sababli oiladagi sog'lom psixologik muhitning shakllanishi ko'p jihatdan muloqot madaniyatiga bog'liq bo'ladi. Muloqot oilaviy munosabatlarning asosiy vositasi sifatida bir necha muhim vazifalarni bajaradi. Birinchidan, u **axborot almashish** vazifasini bajaradi. Oila a'zolari kundalik hayotdagi muammolar, reja va maqsadlar haqida muloqot qilish orqali o'zaro hamkorlikni yo'lga qo'yadilar.

Ikkinchidan, muloqot **emotsional qo'llab-quvvatlash** vazifasini bajaradi. Mehr-muhabbat, g'amxo'rlik, e'tibor va samimiylik muloqot jarayonida namoyon bo'ladi va bu oilada iliq muhit yaratishga xizmat qiladi.

Uchinchidan, muloqot **tarbiyaviy vazifani** ham bajaradi. Ota-onaning farzand bilan olib boradigan samimiy suhbat, nasihati va tushuntirishlari bolaning shaxs sifatida shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Psixologlarning fikricha, oiladagi nizolarning aksariyati muloqotning yetarli emasligi yoki noto'g'ri tashkil etilishi natijasida yuzaga keladi. Bir-birini tinglamaslik, fikrni qo'pol tarzda ifodalash, tanqidni haddan tashqari ko'paytirish yoki his-tuyg'ularni yashirib yurish er-xotin o'rtasida tushunmovchiliklarni keltirib chiqaradi.

Aksincha, ochiq, samimiy va hurmatga asoslangan muloqot oiladagi ishonchni mustahkamlaydi, nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish imkonini beradi va oila a'zolarining psixologik farovonligini ta'minlaydi. Oilaviy muloqotning samarali bo'lishi uchun bir nechta tamoyillarga amal qilish muhimdir. Avvalo, oila a'zolari bir-birini diqqat bilan tinglashi, suhbat davomida hurmatni saqlashi va o'z fikrini xotirjam tarzda ifodalashi kerak. Shuningdek, his-tuyg'ularni ochiq bayon qilish, muammolarni yashirmasdan muhokama qilish ham sog'lom muloqotning muhim shartlaridan hisoblanadi.

Ayniqsa, ota-onaning farzand bilan muntazam va samimiy suhbat olib borishi bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, unda ijobiy xulq-atvor va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi.

Muloqot insonlar o'rtasida axborot almashish, bir-birini tushunish va o'zaro ta'sir ko'rsatish jarayoni hisoblanadi. Oilada muloqot nafaqat ma'lumot almashish vositasi, balki hissiy yaqinlikni ta'minlovchi muhim omildir. Oila a'zolarining bir-biri bilan qanday muloqot qilishi oiladagi psixologik muhitga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Agar oilada muloqot ochiq, samimiy va hurmat asosida qurilgan bo'lsa, oila a'zolari o'zlarini xavfsiz va baxtli his qiladilar.

Oilaviy muloqotning bir necha turlari mavjud. Ulardan biri verbal muloqot bo'lib, bunda insonlar o'z fikr va his-tuyg'ularini so'z orqali ifodalaydilar. Verbal muloqot oiladagi tushunmovchiliklarni bartaraf etish va muammolarni hal qilishda muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, noverbal muloqot ham oilaviy munosabatlarda katta ahamiyatga ega.

Mimika, imo-ishoralar, yuz ifodalari va tana harakatlari orqali inson o'z his-tuyg'ularini ifodalaydi. Ba'zan birgina mehr bilan qarash yoki samimiy tabassum uzoq suhbatdan ko'ra ko'proq ta'sir ko'rsatishi mumkin. Oiladagi samarali muloqot o'zaro hurmat va ishonchga asoslanadi. Oila a'zolari bir-birining fikrini diqqat bilan tinglashi, uning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilishi zarur.

Ayniqsa, ota-onalarning farzandlari bilan bo'lgan muloqoti ularning shaxs sifatida shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Mehribon va e'tiborli ota-onalar bilan muloqot qilgan bolalarda o'ziga ishonch, mustaqillik va ijobiy dunyoqarash shakllanadi. Aksincha, oilada muloqotning yetishmasligi yoki noto'g'ri tashkil etilishi turli nizolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Bir-birini eshitmaslik, fikrlarni ochiq aytmaslik, qo'pol muomala yoki doimiy tanqid oiladagi psixologik muhitning yomonlashishiga sabab bo'ladi. Natijada oila a'zolari o'rtasida sovuqlik paydo bo'lib, o'zaro tushunmovchiliklar kuchayadi.

Bugungi kunda oilaviy nizolarning asosiy sabablaridan biri ham aynan muloqot madaniyatining yetarli darajada rivojlanmaganligidir. Ko'plab oilalarda muammolar mavjud bo'lsa-da, ular haqida ochiq gaplashilmaydi.

Oqibatda kichik tushunmovchiliklar katta nizolarga aylanadi. Shu bois psixologlar oilaviy muammolarni hal etishda avvalo samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor qaratadilar. Oilada samarali muloqotni rivojlantirish uchun bir necha qoidalarga amal qilish muhim hisoblanadi. Avvalo, oila a'zolari bir-birining fikrini bo'lmasdan tinglashlari kerak.

Tinglash jarayoni insonni tushunishga yordam beradi va unga nisbatan hurmatni namoyon etadi. Shuningdek, suhbat davomida salbiy so'zlardan qochish, ayblash o'rniga muammoning yechimini izlash ham muhimdir. Bundan tashqari, empatiya, ya'ni boshqalarning his-tuyg'ularini tushuna olish qobiliyati oilaviy muloqotda katta ahamiyatga ega. Empatiyaga ega bo'lgan inson o'z yaqinlarining ruhiy holatini his qiladi, ularni qo'llab-quvvatlaydi va qiyin vaziyatlarda yordam berishga intiladi. Bu esa oilada mehr-oqibat va o'zaro ishonchning mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

Amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, oilada muloqotning sifati munosabatlarning mustahkamligiga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, er-xotin o'rtasida kelib chiqqan kichik tushunmovchilikni olaylik. Agar ular muammoni tinch yo'l bilan muhokama qilsalar, bir-birining fikrini hurmat qilsalar va ayblashdan qochsalar, muammo tezda hal bo'ladi. Aksincha, hissiyotlarga berilish, bir-birini eshitmaslik va keskin gapirish oiladagi nizolarni yanada kuchaytiradi. Oilaviy munosabatlarni o'rganishda psixologiyada turli metodikalardan foydalaniladi. Shulardan biri "Oilaviy munosabatlarni diagnostika qilish" metodikasi bo'lib, u oila a'zolari o'rtasidagi hissiy yaqinlik, ishonch va muloqot darajasini aniqlashga xizmat qiladi.

Mazkur metodika yordamida oiladagi muammoli jihatlar aniqlanib, ularni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Xulosa qilib aytganda, muloqot oila psixologiyasining eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Sog'lom va samarali muloqot oilada o'zaro hurmat, ishonch va mehr-muhabbatning shakllanishiga xizmat qiladi. Oila a'zolari bir-birini tinglashni, tushunishni va qo'llab-quvvatlashni o'rgansalar, oiladagi psixologik muhit yanada mustahkam bo'ladi. Shu sababli oilada muloqot madaniyatini rivojlantirish har bir insonning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. *Oila psixologiyasi*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2008.
2. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
3. Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
4. Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vlados, 2018.
5. Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
6. Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.
7. Satir V. *The New Peoplemaking*. – California, 1988.
8. Goleman D. *Emotional Intelligence*. – New York: Bantam Books, 1995.