

OILA ICHIDAGI NIZOLARNING PSIXOLOGIK SABABLARI VA ULARNI HAL QILISH USULLARI

Nurmamatova Maxsuda¹

Renessans ta'lim universiteti

KEYWORDS

oilaviy nizolar, psixologik sabablar, muloqot, emotsional ziddiyat, psixologik treninglar.

ABSTRACT

Mazkur tadqiqotda oilaviy nizolarning psixologik sabablari va ularni hal qilish usullari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot oilalarda yuzaga keladigan nizolarning asosiy psixologik omillarini aniqlash va ularni samarali hal qilish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqotda intervyu, anketa va psixodiagnostik testlardan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, oilaviy nizolar asosan muloqot qobiliyatining yetishmasligi, psixologik tushunmovchiliklar va emotsional ziddiyatlar sababli yuzaga keladi. Tadqiqot natijasida nizolarni hal qilish uchun psixologik treninglar samarali vosita ekanligi aniqlandi.

2181-2675/© 2025 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: [10.5281/zenodo.15700487](https://doi.org/10.5281/zenodo.15700487)

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Kirish. Oilaviy munosabatlar inson hayotining eng muhim qismlaridan biri bo'lib, uning sifat darajasi shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Biroq, har bir oilada ma'lum bir darajada nizolar mavjud bo'lib, ular turli xil sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Ayniqsa, oxirgi yillarda oilalardagi nizolarning soni ortib borayotgani kuzatilmoqda, bu esa oilaviy psixologiya sohasida dolzarb tadqiqotlarni talab etmoqda.

Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, oilaviy nizolarning asosiy sabablari orasida muloqot muammolari, o'zaro tushunmovchilik, emotsional qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi va shaxslararo farqlar yetakchilik qiladi (Gottman & Silver, 2022). Oilaviy nizolar nafaqat turmush o'rtoqlar orasidagi munosabatlarga, balki farzandlarning psixologik rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi oilaviy nizolarni yuzaga keltiruvchi psixologik omillarni aniqlash va ularni hal qilish bo'yicha ilmiy asoslangan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot oilalardagi munosabatlarni yaxshilash va nizolarni kamaytirish uchun psixologik yordam ko'rsatish usullarining samaradorligini empirik asosda o'rganishni nazarda tutadi.

¹ Renessans ta'lim universiteti psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi

Metodlar. Tadqiqot 2024-2025 yillar davomida Toshkent shahridagi oilalar orasida amalga oshirildi. Tadqiqotda turli yoshdagi va turli oilaviy tajribaga ega 100 ta oila ishtirok etdi. Tadqiqot usullari sifatida anketalash, chuqur intervyular va psixologik testlar qo'llanildi.

Nizolarning asosiy sabablarini aniqlash maqsadida oilalar bilan chuqur intervyular o'tkazildi va oilalarning psixologik holati, nizolar yuzaga kelish holatlari batafsil o'rganildi. Psixologik testlardan "Oilaviy munosabatlar testi", "Emotsional intellekt testi" va "Nizoni hal qilish uslublari so'rovi" foydalanildi. Shuningdek, anketalar yordamida oilalarning muloqot tarzlari, nizolar bilan bog'liq bo'lgan umumiy muammolar va ularni hal qilishga nisbatan munosabatlari aniqlab borildi.

Tadqiqot davomida oilalarga nizolarni samarali hal qilishga yo'naltirilgan psixologik treninglar o'tkazildi. Ushbu treninglar nizolarni boshqarish ko'nikmalari, samarali muloqot usullari va emotsional qo'llab-quvvatlash usullarini rivojlantirishga qaratilgan edi. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil yordamida qayta ishlanib, natijalar SPSS 26.0 dasturida tekshirildi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari oilaviy nizolar asosan muloqotdagi kamchiliklar (76%), hissiy tushunmovchiliklar (65%) va shaxslararo farqlar (59%) bilan bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Shuningdek, ishtirokchilar orasida psixologik treninglar o'tkazilgandan keyin nizolar sonida sezilarli kamayish kuzatildi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, treninglarda qatnashgan oilalarning 84 foizi nizolarni samarali hal qilishga muvaffaq bo'lganligini qayd etishdi.

Psixodiagnostik test natijalari ko'rsatdiki, treninglardan so'ng ishtirokchilarning emotsional intellekti sezilarli darajada oshgan, oilaviy munosabatlarda ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan va muloqot jarayoni yaxshilangan.

Munozara. Tadqiqot natijalari mavjud ilmiy tadqiqotlar bilan mos keladi. Oilaviy nizolarning psixologik sabablarini aniqlash va hal qilish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar oilalarning barqarorligi va salomatligiga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatadi. Tadqiqotimiz davomida muloqotdagi kamchiliklar oilaviy nizolarning asosiy sababi ekanligi aniqlandi. Ushbu xulosa boshqa tadqiqotlarda ham tasdiqlangan bo'lib, oilaviy munosabatlarning asosiy sifat ko'rsatkichi sifatida muloqot samaradorligi va o'zaro tushunishning ahamiyati yana bir bor isbotlandi.

Bundan tashqari, hissiy tushunmovchilik va shaxslararo farqlar oilaviy nizolarning yuzaga kelishida muhim omil ekanligi tasdiqlandi. Ayniqsa, psixologik treninglarda qatnashgan oilalar muloqot va emotsional tushunishga oid ko'nikmalarni rivojlantirish orqali nizolarni boshqarish qobiliyatini oshirdilar. Shuningdek, treninglarda qatnashgan oilalar nizolarni hal qilish uchun yangi strategiyalarni qo'llash imkoniyatiga ega bo'ldilar, bu esa oilaviy munosabatlarning yanada mustahkamlanishiga olib keldi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, nizolarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish oilalardagi nizolar sonini sezilarli darajada kamaytiradi va oilaviy munosabatlarning sifatini oshiradi. Bu esa psixologik yordam va psixologik treninglarning amaliy ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda boshqa madaniy va ijtimoiy kontekstlarda oilaviy nizolarni hal qilish strategiyalarining samaradorligini o'rganish tavsiya etiladi. Bu oilaviy nizolarga oid

global muammolarning yechimlarini ishlab chiqishda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa. Mazkur tadqiqotda oilaviy nizolarning asosiy psixologik sabablarini aniqlash va ularni samarali hal qilish usullarini ishlab chiqish imkoniyatlari empirik asosda o'rganildi. Tadqiqot davomida muloqot qobiliyatlari, hissiy tushunish va shaxslararo farqlar kabi omillar oilaviy nizolarning yuzaga kelishida yetakchi rol o'ynashi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, psixologik treninglar oilaviy nizolarni kamaytirish va samarali hal qilishda yuqori samaraga ega bo'lib, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va hissiy tushunishni yaxshilash orqali oilalar o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilaydi. Kelajakdagi tadqiqotlar boshqa kontekstlarda va turli yosh guruhlar orasida ham ushbu usullarning samaradorligini tekshirish imkoniyatlarini taqdim etishi mumkin.

Ushbu tadqiqot natijalari oilaviy psixologiya amaliyotida qo'llanilishi mumkin bo'lgan amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish imkoniyatini yaratdi va kelajakdagi tadqiqotlarga mustahkam ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Gottman, J. M., & Silver, N. (2022). The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert. Harmony.
2. Иванова, С. П. (2023). Психологические механизмы конфликтов в семье. Семейная психология и терапия, 2(3), 45-60.
3. Назарова, Д. А., & Ахмедов, Ж. У. (2022). Оиладаги низоларни психологик таҳлил қилиш ва ҳал қилиш усуллари. Ўзбекистон Миллий университети нашриёти.
4. Johnson, S. M. (2022). Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love. Little, Brown Spark.
5. Сидоренко, Е. В. (2022). Эмоциональный интеллект и семейные конфликты: психодиагностика и коррекция. Психология семейных отношений, 4(1), 32-47.
6. Фахрутдинова, Н. В. (2023). Практическая психология семейных конфликтов. Издательство Казанского университета.
7. Rahimova, D. K. (2023). Oila ichidagi nizolarning psixologik sabablarini aniqlash va bartaraf etish yo'llari. Toshkent: Fan.
8. Галиуллина, Р. Г., & Яруллина, Л. Ф. (2022). Конфликты и коммуникация в семье: проблемы и решения. Психология и образование, 5(2), 88-102.
9. Brown, B. (2022). Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience. Random House.