

## **OILAVIY NIZOLAR VA UNI HAL ETISH YO‘LLARI**

**Rustamova Barno Abduhalilovna**

Al-Buxoriy Universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

[barnor998@gmail.com](mailto:barnor998@gmail.com)

+998 90 9405753

### **ANNOTATSIYA**

*Har bir oila hayoti davomida muammoli vaziyatlarga duch keladi, ularni hal qilish qarama-qarshi individual ehtiyojlar, motivlar va manfaatlar kontekstida amalga oshiriladi. Konflikt – qarama-qarshi maqsadlar, manfaatlar, pozitsiyalar, qarashlar to‘qnashuvi sifatida ta’riflanadi. Oiladagi nizolar nizolarga bo‘linadi: turmush o‘rtoqlar, ota-onalar va bolalar, har bir turmush o‘rtoq va ota-onalar, bobo va buvilar. Oilaviy nizolar oilaviy munosabatlarda asosiy rol o‘ynaydi. Ular, ehtimol, turmush o‘rtoqlarning ehtiyojlarini qondirmaslik bilan bog‘liq. Tashqi omillar oilaviy nizolarning paydo bo‘lishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi: ko‘plab oilalarning moliyaviy ahvolining yomonlashishi; turmush o‘rtoqlardan birining (yoki ikkalasining) ish joyida ish vaqtidan tashqari ish; turmush o‘rtoqlardan birini oddiy ish bilan ta’minlay olmaslik; o‘z uylarida uzoq vaqt yo‘qligi; bolalarni, bolalar muassasasini va hokazolarni tashkil qilish imkoniyatining yo‘qligi va hokazo. Ko‘pchilik uchun ajralish ularni dushmanlik, yoqtirmaslik, aldash va hayotlarini qoraygan narsalardan qutqaradi. Albatta, bu ham salbiy oqibatlarga olib keladi. Ular ajralishlar, bolalar va jamiyat uchun farq qiladi. Ajralishning eng zaif nuqtasi odatda bolalari bo‘lgan ayoldir. U nevropsikiyatrik kasalliklarga ko‘proq moyil.*

**Kalit so‘zlar.** Oilaviy munosabat, sabablar, konflikt, jamiyat, ajrim, oilaviy nizo, psixologik muhit, farzandlar.

### **ABSTRACT**

*Every family faces problematic situations throughout its life, the solution of which is carried out in the context of conflicting individual needs, motives and interests. Conflict is defined as a conflict of conflicting goals, interests, positions, and views. Conflicts in the family are divided into conflicts: spouses, parents and children, each spouse and parents, grandparents. Family conflicts play a key role in family relationships. Probably a factor as to why they're doing so poorly. External factors have a significant impact on the emergence of family conflicts: the deterioration of the financial situation of many families; overtime work at the workplace of one (or both) spouses; inability to provide one spouse with a regular job; not being at home for a long time; inability to organize children, children's institutions, etc. For many, divorce saves them from hostility, dislike, deception, and the dark side of their lives.*

*Of course, this also leads to negative consequences. They are different for divorces, children and society. The weakest point in a divorce is usually the woman with the children. She is more prone to neuropsychiatric disorders.*

**Keywords.** Family relationship, causes, conflict, society, divorce, family conflict, psychological environment, children.

## **KIRISH**

Har bir oila hayoti davomida muammoli vaziyatlarga duch keladi, ularni hal qilish qarama-qarshi individual ehtiyojlar, motivlar va manfaatlar kontekstida amalga oshiriladi. Konflikt – qarama-qarshi maqsadlar, manfaatlar, pozitsiyalar, qarashlar to‘qnashuvi sifatida ta’riflanadi. Oila a’zolarining qarashlari yoki e’tiqodlari qarama-qarshi bo‘lsa, nizo yuzaga kelishi mumkin. Ba’zida odamlar bir-birini noto‘g’ri tushunib, noto‘g’ri xulosaga kelishganda nizolar paydo bo‘lishi mumkin. Tinch yo‘l bilan hal etilmagan mojarolar janjal va norozilikka olib kelishi mumkin.

Vaqtı-vaqtı bilan er-xotinning bir-biri bilan kelishmovchilik qilish odatiy holdir. Vaqtı-vaqtı bilan nizolar oilaviy hayotning bir qismidir. Biroq, davom etayotgan ziddiyat stressli va munosabatlarga zarar yetkazishi mumkin. Ba’zi odamlar o‘zlarining his-tuyg‘ularini boshqarishda qiynaladilar va qasddan xafagarchilikka, tajovuzkor yoki hatto zo‘ravonlikka aylanishadi.

## **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Oilaviy nizolarning ikki kishining fikri yoki xohish-istaklari bilan to‘qnash kelishini tabiiy deb hisoblaydi, natijada ular umumiy til topishni xohlashadi. Xatto aytish mumkinki, janjal paytida janjallashganiga qaramay, er-xotinning birligini ko‘rsatadi.

Birinchidan, agar turmush o‘rtoqlar janjallashsa, unda ular baham ko‘rish uchun biror narsaga ega. Va odamlar doimo umumiy mulkni emas, balki erkinlikni, shaxsiy hududni, bolalarni va boshqalarni ham baham ko‘radilar. Boshqacha qilib aytganda, turmush o‘rtoqlar nizo mavzusi ular uchun muhim bo‘lgan taqdirdagina janjallashishadi. Bundan tashqari, agar kishi boshqa tomon bilan janjallashishni istamasa, nizo kelib chiqadi. Bunday paradoks: odamlar bir-biriga zarar yetkazishni istamagani uchun janjal qilishadi, lekin ular o‘zlariga zarar yetkazmaydilar.

Ikkinchidan, janjal shuni ko‘rsatadiki, turmush o‘rtoqlar hali ham bir xil yo‘lda. Qarama-qarshilik shundaki, ikki kishi borishga tayyor bo‘lgan yo‘l yo‘q. Aynan janjal paytida ular uni topishga harakat qilishadi. Bu shuni ko‘rsatadiki, odamlar birgalikda ishlashni xohlashadi, shuning uchun ular hozirgacha bir-birlari uchun eng yaxshi variant deb hisoblagan narsalarni qilish uchun ko‘p mehnat qilishadi.

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.

Tabiiyki, odamlar janjallashganda, ayniqsa, bu odamlar turmush o'rtoqlar va mehribon sheriklar bo'lsa. 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. Ularni yo'q qilish uchun ikki juft quyidagilarga tayyor bo'lishlari kerak:

1. Axloqiy va ijtimoiy. 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. Erkak kishi 12 yoshdan katta bo'la olmaydi. 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.

2. Motivatsion. 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.

3. Psixologik. Oilani mustahkamlashga, rivojlantirishga va ziddiyatli vaziyatlarni hal qilishga yordam beradigan bunday fazilatlar va xatti-harakatlarning mavjudligi.

4. Pedagogik. 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. Bu, odatda, har bir kishi murosaga rozi bo'ladi yoki rozi bo'lmaydi.

Ba'zida kuchli his-tuyg'ular yoki munosabatlarda mavjud bo'lgan kuch nomutanosibligini hal qilish qiyin va faqat maslahat sharoitida hal qilinishi mumkin.

Oiladagi nizolarni hal qilish uchun ikki juft tushunishga harakat qilishi kerak. Agar ikkala turmush o'rtog'i bir-birini eshitishga harakat qilsa, unda murosaga kelish mumkin. Bu yerda g'alaba qozonish shart emas, chunki g'alaba mag'lubiyatni anglatadi. Ittifoq - bu qul va xo'jayin emas, balki ikkita teng sheriklarning birlashmasi. Ikki turmush o'rtog'i munosabatlarda qulay bo'lishi kerak, buning natijasida nikoh Ittifoqi buzilmasligi kerak, chunki birovning istaklari bajarilmagan.

Oilaviy nizolarni hal qilishda nafaqat muammolarga yo'l qo'ymaslik, balki ularni hal qilish ham zarur. G'alaba qozonish yoki himoya qilish uchun emas, balki hal qilish maqsadida konstruktiv va xotirjam muloqot qiling. Uchinchi shaxslarni nizoga jalb qilish tavsiya etilmaydi, chunki ular mojaroni keyingi hal qilish uchun katalizator bo'lishi mumkin.

Ajralish ko'pincha nizolarni hal qilish usullaridan biriga aylanadi. Psixologlar uch bosqichni ajratib ko'rsatishadi:

1. Birinchi bosqich hissiy ajralish darajasida sodir bo'ladi, unda sheriklar shunchaki qadrlashni, hurmat qilishni, bir-birlarini sevishni, yordam berishni to'xtatadilar.

2. Ikkinchi bosqich jismoniy ajralish bilan belgilanadi, juftlar alohida to'shakda uxlashni boshlaydilar va xatto alohida yashaydilar.

3. Uchinchi bosqichda huquqiy ajralish sodir bo'ladi.

Ko'pincha, ajralish haqiqati juftlarning nomuvofiqligi tufayli ma'lum bir oilada yengib bo'lmaydigan nizolarni hal qilish usuliga aylanadi.

Oilaviy muhit qanday ko'rinishda bo'lishi sheriklarning xatti-harakati va muloqotiga bog'liq. Faqat birgalikdagi sa'y-harakatlar bilan baxtli kelajakka erishish mumkin. Oxir-oqibat, sheriklar nizolarni hal qilishning ba'zi qoidalariga rioya qilishlari kerak:

- Bir-biringizni boringizcha qabul qiling.
- Kelishmovchiliklarga haqiqiy munosabatda bo'ling va ular o'z-o'zidan ketishiga umid qilmang.
- Juftingiz bilan tanishing va uning xususiyatlarini, o'ziga xosligini qabul qiling.
- Yaqinlashish uchun ularni qiyinchiliksiz engishga harakat qiling.

- Kechirishni va xafagarchilikni unutishni o'rganing.

• O'z fikringizni majburlashni emas, balki muzokara qilishni o'rganing. Agar siz buni muhim deb hisoblasangiz, o'z nuqtai nazarangizni isbotlang, lekin boshqa tomon boshqacha narsani xohlashini qabul qiling.

Shuningdek, Psixologlar tomonidan oilaviy nizolarni hal qilishda bir qancha trening mashg'ulotlaridan foydalanadilar. Masalan, 1. *Rolli o'yin "Mojarolarni yumshatish"*.

**Mashqning maqsadi:** nizolarni bartaraf etish uchun ko'nikma va qobiliyatlarni rivojlantirish.

Uy egasi mojarolarni tez va samarali tarzda bartaraf etish qobiliyati kabi ko'nikmalarning ahamiyati haqida gapiradi; nizolarni hal qilishning asosiy usullarini empirik tarzda aniqlashga harakat qilish kerakligini e'lon qiladi.

Ishtirokchilar uchga bo'lingan. 5 daqiqa davomida har bir trio ikki ishtirokchi nizolashayotgan tomonlarni ifodalovchi ssenariyni o'ylab topadi (masalan, pul mablag'larini oqilona ishlatish tufayli janjallashgan er-xotinlar; bolalarning bilim faolligi pastligi va maktabdagi yomon xulq-atvori tufayli turmush o'rtoqlar o'rtasidagi janjal va boshqalar). Uchinchisi - tinchlikparvar, hakam rolini o'ynaydi.

Mashg'ulotchi muhokama qilish uchun quyidagi savollarni beradi:

Mojarolarni hal qilishning qanday usullari ko'rsatildi?

Sizningcha, o'yin davomida ishtirokchilar qanday qiziqarli topilmalardan foydalandilar?

Mojaroni bartaraf eta olmagan ishtirokchilar o'zlarini qanday tutishlari kerak?

Nihoyat, biz muhokama qilamiz va xulosa chiqaramiz.

2. *"Agar ... bo'lsa, men ... bo'lardim" mashqi.*

**Mashqning maqsadi:** ziddiyatli vaziyatga tezda javob berish ko'nikmalarini rivojlantirish. Mashq aylanada bo'lib o'tadi: bir ishtirokchi oilada qandaydir ziddiyatli vaziyatni nazarda tutadigan shartni qo'yadi, keyingi ishtirokchi esa o'z qobiliyatiga ko'ra u yoki bu reaksiyani ko'rsatadi. Mashg'ulotchi ziddiyatli vaziyatlardan chiqish yo'lini takrorlash mumkinligini ta'kidlaydi.

## **XULOSA**

Har bir oilada nizolar bo'ladi. Ko'pincha turmush o'rtoqlar ajrashishni xohlaydigan vaqt keladi. Ammo oila mustahkam va baxtli bo'ladi, unda er-xotinlar bir-birlarini qabul qilishga, erkinlik va huquqlarni buzmaslikka, shuningdek, muammolarni yanada konstruktiv tarzda hal qilishga qaror qilishadi.

---

## REFERENCES

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
4. <https://forumdemo.ru/>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=EH6kzX81-u0>