

ER-XOTIN MUNOSABATLARIDA BIR-BIRINI ANGLASH VA QABUL QILISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI



<https://doi.org/10.24412/2181-1784-2026-20-566-570>

Karimova Nilufar Salomdjonovna

Toshkent Farmatsevtika instituti,
O'zbek tili va adabiyoti kafedrasida katta o'qituvchisi
tel: +998 (88) 1097888

E-mail: nilufarkarimova887@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola er-xotin munosabatlarida bir-birini anglash va qabul qilishning psixologik jihatlarini yoritishga qaratilgan. Oilaviy munosabatlar — bu nafaqat axborot almashish, balki hissiy bog'liqlikni, hurmatni, bir-birini eshitish va tushunishni ta'minlovchi psixologik jarayondir. Oilada shakllanadigan muloqot — bu faqat so'zlashuv emas, balki hissiyot, qadriyat, hurmat va o'zaro anglashuv asosidagi chuqur psixologik jarayondir. Er-xotinlar o'rtasida bir-birlarini tushunishning yetishmasligi ko'pincha muloqotdagi to'siq, shaxslararo munosabatlarni buzilishining sababi bo'lib hisoblanadi. Maqolada shu to'siqlarni bartaraf etishga qaratilgan tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: oila, er-xotin munosabatlari, muloqot, qadriyat, hurmat, to'siq, shaxs, hissiy bog'liqlik, to'siqlarni bartaraf etish.

Annotation: This article aims to illuminate the psychological aspects of interpersonal understanding and acceptance in marital relationships. Family relationships involve not only the exchange of information but also a psychological process that fosters emotional connection, respect, and the ability to listen to and understand each other. Communication within the family is not merely verbal conversation, but a profound psychological process based on feelings, values, respect, and mutual understanding. Misunderstanding between spouses often becomes an obstacle to communication and a cause of the breakdown of interpersonal relationships. The article offers recommendations aimed at eliminating these obstacles.

Keywords: family, marital relations, communication, values, respect, obstacles, personality, emotional connection, overcoming obstacles.

Аннотация: Данная статья направлена на освещение психологических аспектов взаимопонимания и принятия в супружеских отношениях. Семейные отношения — это не только обмен информацией, но и психологический процесс, обеспечивающий эмоциональную связь, уважение, возможность выслушать и понять друг друга. Общение в семье — это не просто словесная беседа, а глубокий психологический процесс, основанный на чувствах, ценностях, уважении и взаимопонимании. Непонимание между супругами часто является препятствием для общения, причиной распада межличностных отношений. В статье предлагаются рекомендации, направленные на устранение этих препятствий.

Ключевые слова: семья, супружеские отношения, общение, ценности, уважение, препятствия, личность, эмоциональная связь, преодоление препятствий

Bugungi kunda oilaviy ajralishlar sonining ortib borayotgani, turmushdagi kelishmovchiliklar, farzand tarbiyasidagi muammolarning ko'payishi, ko'plab holatlarda noto'g'ri yoki yetarli darajada yo'lga qo'yilmagan oilaviy muloqot va er-xotinning bir-birini anglamasligi bilan bog'liq ekani amaliyotda isbotlangan. Afsuski, ko'plab juftliklar muammolarni muloqot orqali hal qilish o'rniga, sukut

saqlash, bosim o'tkazish yoki his-tuyg'ularini yashirishni afzal ko'radilar, bu esa oilaviy kelishmovchiliklarni yanada chuqurlashtiradi.

Oilaviy munosabatlar — bu nafaqat axborot almashish, balki hissiy bog'liqlikni, hurmatni, bir-birini eshitish va tushunishni ta'minlovchi psixologik jarayondir. Oila a'zolari o'rtasidagi muloqot darajasi, uning sifati va mazmuni o'zaro munosabatlarning barqarorligi va rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu bois, oilaviy munosabatlarda juftliklar bir-birini anglashni va qabul qilishni o'rganishi dolzarb masala hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev bu borada shunday deydi: “Yosh avlodni barkamol inson qilib voyaga yetkazish uchun, eng avvalo, oila muhitida sog'lom muloqot va o'zaro hurmat tamoyillari ustuvor bo'lishi lozim.”¹[1].

Har bir inson o'z shaxsiyatini avvalo oilaviy muhitda shakllantiradi, bu esa muloqot sifati va mazmuniga bevosita bog'liqdir. Oilada shakllanadigan muloqot — bu faqat so'zlashuv emas, balki hissiyot, qadriyat, hurmat va o'zaro anglashuv asosidagi chuqur psixologik jarayondir. Muloqot madaniyatiga birinchidan, o'z-o'zini bilish va boshqa odamlarni tushuna olish qobiliyati, ya'ni ularning psixologik xususiyatlarini to'g'ri baholay olish, ikkinchidan, ularning xulqi va holatlariga nisbatan mos (adekvat) munosabat bildirish olish, uchinchidan, har bir odamga nisbatan uning shaxsining individual xususiyatlariga eng ma'qul keladigan muloqot shakli, usuli va stillarini tanlay bilish kiradi. Muloqot madaniyatini oshirish uchun odamda ilk yoshlikdan boshlab boshqa odamlarga hurmat va samimiyat bilan munosabatda bo'lishni, ularga hamdardlik, insonparvarlik, mehribonlik qilish qobiliyatlarini shakllantirib borish kerak bo'ladi.

Muloqot eng avvalo odamni odam tomonidan idrok qilinishidan boshlanadi, unda dastlabki o'zaro baholash amalga oshadi, dastlabki hissiy-intellektual munosabatlar shakllanadi va shundan so'ng tegishli muloqot shakli amalga oshiriladi. Bu jarayonda odam haqidagi ma'lumot, idrok etilayotgan odamning hayotiy tajribasi, u yoki bu munosabat shaklini yoqtirishi yoki yoqtirmasligini yuzaga keltiradigan bevosita emotsional munosabatlar muhim rol o'ynaydi.

Muloqotda buyruq ohangining ustunligi, do'q-po'pisa ohangida keskin shaklda muomalada bo'lish, suhbatdosh nomiga tez-tez bildirilib turiladigan e'tirozlar, uning hatti-harakati va fikrlaridan norozilikni ifodalash, yo'l bermaslik va tajovuzkorlikni namoyon qilish, oilada o'zaro raqobat (yoki hukmronlik-bo'ysinuvchanlik) munosabatlarini yuzaga keltiradi. Befarqlik, e'tiborsizlik, qo'pollik, bemehrlik, behurmatlik kabilar oiladagi samimiy muloqotga putur yetkazadi. Agar aksariyat hollarda iltimoslardan, maslahatlardan, o'zaro kelishuvli savol-javoblardan, o'z niyat-istaklarini, hatti-harakatlarini xotirjamlik bilan bayon qilish usulidan foydalanilsa, agar oilada o'zaro yordam, o'zaro tushunish, bir-birlariga yon berish odat bo'lsa, unda bunday oilalarda do'stona munosabatlar o'rnatiladi, oilaviy hayot uchun eng maqbul bo'lgan psixologik muhit yuzaga keladi.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev Toshkent sh, 2019-yildagi Oliy Majlisga Murojaatnoma

Er-xotinlar o'rtasida bir-birlarini tushunishning yetishmasligi ko'pincha muloqotdagi to'siq, shaxslararo munosabatlarni buzilishining sababi bo'lib hisoblanadi. Bizlar boshqa odamlar bilan bo'ladigan o'zaro munosabatlarimizda nima uchundir, o'zimizning fikr-o'ylarimiz, niyatlarimiz suhbatdoshimizga ayon deb hisoblaymiz. Bundan tashqari hamma odamlar ham bolaligidan boshqa odamlarning emotsional holatlarini his qilish, ularni ko'rish, ular bilan hisoblashish, ularni tushunishga intilishga o'rgatilaverilmaydi. Shuning uchun ham ko'pchilik holatlarda hattoki bir-biriga eng yaqin, bir-biriga zid manfaatlarga ega bo'lmagan odamlar ham hayotda bir-biriga noxushliklarni yetkazishi mumkin.

Oilada sog'lom muloqot – bu faqat axborot almashinuvi emas, balki shaxslar o'rtasida chuqur psixologik bog'liqlikni ifodalovchi, o'zaro hurmat, tinglash, tushunish va ijobiy hissiy aloqa vositasidir.

Xorijiy psixologlar tomonidan oilaviy muloqot turlarining strukturaviy va funksional xususiyatlari keng o'rganilgan. Jumladan, amerikalik psixolog John Gottman o'zining "Muvaffaqiyatli nikohnining yetti tamoyili" nomli mashhur asarida nikohni mustahkamlash uchun yetti asosiy prinsipni taklif qiladi. U muloqotni oilaviy barqarorlikning markaziy elementi sifatida ko'rib, er-xotin o'rtasida yuzaga keladigan muammolarning katta qismi noto'g'ri yoki nozik muloqotdan kelib chiqishini ilmiy asoslar bilan izohlaydi. Gottman «Muvaffaqiyatli nikohnining yetti tamoyili» ni quyidagicha ifodalagan. Uning nazariyasiga ko'ra birinchi tamoyil «psixologik xaritalar» deb nomlanib, juftliklar bir-birining ichki dunyosini chuqur tushunishi lozimligini bildiradi[4]. Gottman bu tamoyilni quyidagicha tushuntiradi: bu psixologik xarita — turmush o'rtogingizning ichki dunyosi: hissiyotlari, orzu-istaklari, qo'rquvlari, kundalik muammolari, yaqinlari va qadriyatlar haqida to'liq ma'lumot jamlashdir. U doimiy bilim bilan boyitiladi.²

Ikkinchi tamoyil «mehr va hayratni kuchaytirish» deb nomlanib, unga ko'ra er-xotin bir-birlariga nisbatan hurmat va minnatdorlik hissini saqlab qolishlari kerak. Juftlar har kuni bir-biriga yaxshi fazilatni e'tirof etishi, oddiy bir “rahmat” yoki “sen ajoyibsan” deyishi ham kifoya.

Uchinchi tamoyil «bir-biringizga yuz o'girmang, aksincha yuzlaning». Bunda mayda hayotiy vaziyatlarda ham bir-biringizga e'tibor bering. Ishoralarga (so'zsiz ham bo'lishi mumkin) javob qaytaring. Juftingiz suhbat boshlaganida e'tibor bering, telefonni qo'yib, ko'z bilan aloqa qiling.

To'rtinchi tamoyil «juftingiz ta'sirini qabul qiling». Baxtli juftliklar bir-birining fikrini inobatga oladi va qarorlarni birgalikda qabul qiladi. Bahsdan ko'ra murosaga intiling. “Sening fikringni tushundim” deyish kuchli vositadir.

Beshinchi tamoyil «hal qilinadigan muammolarni bartaraf eting» Hamma nikohlarda muammolar bo'ladi. Muhimi – hal qilinadiganlarini qanday muhokama qilish.

Tanqid o'rniga “men” shaklida gapiring. Masalan, “Sen hech qachon yordam bermaysan” o'rniga: “Men o'zimni yolg'iz his qilaman” deyish, tushunarliroqdir.

²John M. Gottman, PhD., Nan Silver «Muvaffaqiyatli nikohnining yetti tamoyili». Harmony books. New York-1999. B.48

Oltinchi tamoyil «qotib qolgan muammolarni yengillashtiring». Ba’zi muammolar asosan orzular to’qnashuvi sababli yechilmaydi. Bu yerda maqsad — bir-biringizning orzularingizni tushunish. Juftingiz orzusini ustuvorlik sifatida ko’ring, hatto o’zingizniki bilan to’g’ri kelmasa ham.

Yettinchi tamoyil «birgalikda ma’no toping». Baxtli oilalarda umumiy qadriyatlar, urf-odatlar va maqsadlar bo’ladi. Oila sifatida o’z an’analaringizni yarating: birgalikda nonushta qilish, har yili sayohatga chiqish, oila qadriyatlari haqida suhbatlar.³

Bu tamoyillar nikohni mustahkamlashga va er-xotin o’rtasidagi muloqotni yaxshilashga qaratilgan.

Oilaviy muloqot inson hayotining eng muhim va ta’sirchan jihatlaridan biri bo’lib, oila barqarorligining, hissiy yaqinlikning, o’zaro tushunish va hurmatning negizini tashkil etadi. Muloqot orqali shaxslar o’z his-tuyg’ulari, ehtiyojlari va intilishlarini ifoda etadi, qarama-qarshiliklarni hal etadi va bir-birini chuqurroq anglaydi. Aynan sog’lom, samimiy va ochiq muloqot oilaviy muhitni qulaylashtiradi, ijobiy psixologik holatlarni shakllantiradi, turli nizolarni oldini olishda asosiy vositaga aylanadi.

O’zbek olimasi, professor Vasila Karimova o’zining “Salomatlik psixologiyasi” asarida oilaviy muhitdagi muloqotni ruhiy salomatlik bilan chambarchas bog’laydi. U shunday deydi: “Oilaviy muloqot – bu inson ruhiyatini barqarorlashtiruvchi ichki resurslardan biridir.”[2]

Oila mustahkam bo’lishi, muloqot esa samarali bo’lishi uchun quyidagi usullarni tavsiya etish mumkin:

Aktiv tinglash: suhbatdoshni bo’lib yubormaslik, uni tinglash orqali unga bo’lgan hurmatni ifoda etish.

Ijobiy “Men-xabarlar”ni qo’llash: “Sen meni tushunmaysan” o’rniga, “Men tushunilmayotgandek his qilyapman” deyish, muloqotni tajovuzsiz qiladi.

Qayta-aloha (feedback) berish: turmush o’rtog’ining harakatlari qanday ta’sir qilganini samimiy tarzda aytish.

Konfliktlardan qochmaslik, balki ularni hal qilishni o’rganish: har qanday ziddiyat – bu muammo emas, balki o’sish imkonidir.

Muloqot uchun maxsus vaqt ajratish: haftaning ma’lum bir kuni faqat suhbatga, bir-birini tinglashga ajratilishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, oilaviy muloqotning har bir turi – bu shaxslararo aloqaning ko’zgusi bo’lib, uning sifati oilaning ijtimoiy barqarorligi, shaxsiy farovonlik va psixologik sog’lomlik bilan bevosita bog’liqdir. Oilaviy muloqotda sog’lomlikni ta’minlash uchun: jinsiy tafovutlarni inobatga olish; madaniy qadriyatlar va ularning psixologik ildizlarini tushunish; hududiy muloqot farqlarini hurmat qilish; har bir insonning tarbiyaviy fonini hisobga olish; yaxshi muloqot uchun empatiya, sabr, hamdardlikni ustuvor qo’yish zarur.

³John M. Gottman, PhD., Nan Silver «Muvaffaqiyatli nikohnining yetti tamoyili». Harmony books. New York-1999. B. 243

Shu omillarni hisobga olgan holda qurilgan oila, turli farqlarni muammo deb emas, boylik deb qabul qilgan holda, sog'lom, bardavom va baxtli bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev Toshkent sh, 2019-yildagi Oliy Majlisga Murojaatnomasi.
2. Karimova V. Salomatlik psixologiyasi. T.: Yangi asr avlodi, 2005.
3. Karimova V. Oilaviy hayot psixologiyasi: O'quv qo'llanma. – T.: 2006
4. John M. Gottman, PhD., Nan Silver «Muvaffaqiyatli nikohnining yetti tamoyili». Harmony books. New York- 1999. B.48, 243
5. <http://www.edu.uz> - O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining rasmiy veb sayti.
6. www.expert.psychology.ru