



## “Oiladagi nizolarni hal qilishda samarali yondashuvlar”

**A.X.Nurmonov**

ISFT instituti o‘qituvchisi, Oila va gender  
ilmiy tadqiqot instituti doktoranti

**Isakova Sevinch**

ISFT instituti 3- kurs talabasi

**Annotatsiya:** Oilaviy nizolarning psixologik tabiati, ularning shakllanish bosqichlari va ularni hal qilishning konstruktiviy yondashuvi o‘rganiladi. Ayniqsa, T. Gordon tomonidan ishlab chiqilgan “Oilaviy kengash” modeli asosida nizoli vaziyatlarni samarali muhokama qilish, qaror qabul qilish va barcha ishtirokchilar uchun maqbul yechim topish bosqichlari tahlil qilinadi. **Kalit so‘zlar:** oilaviy nizo, konstruktiviy yondashuv, oilaviy kengash, qaror qabul qilish, oilaviy muloqot

**Аннотация:** В статье рассматриваются психологические особенности семейных конфликтов, стадии их развития и конструктивный подход к их разрешению. Особое внимание уделено модели «Семейного совета», разработанной Т. Гордоном, как эффективному методу обсуждения и решения конфликтных ситуаций в семье.

**Ключевые слова:** семейный конфликт, конструктивный подход, семейный совет, принятие решений, семейная коммуникация

**Annotation:** This article explores the psychological nature of family conflicts, the stages of their development, and the constructive approach to conflict resolution. Particular attention is given to the “Family Council” model developed by T. Gordon as an effective framework for discussing and resolving disputes. **Keywords:** family conflict, constructive approach, family council, decision-making, family communication

Oilaviy nizolarning o‘ziga xosligi shundaki, oila insonlararo munosabatlarning eng qadimgi institutidir va aslida o‘ziga xos hodisa hisoblanadi. Ushbu hodisaning o‘ziga xosligi shundaki, bir nechta odamlar o‘zaro uzoq vaqt davomida, deyarli butun umr davomida bir-biri bilan aloqada bo‘ladilar. Ammo bunday o‘zaro aloqalar jarayonida nizolar va qarama-qarshiliklar yuzaga kelmasligi mumkin emas.

Oilaviy nizolarni hal qilishning bosqichlarini ko‘rib chiqaylik:

- Nizoning paydo bo'lishi
- Tomonlarning nizoni anglashlari
- Ochiq qarama-qarshilik
- Ochiq qarama-qarshilikning rivojlanishi
- Nizoning hal etilishi

Nizoli vaziyatdan og'riqsiz o'tish juda foydali bo'lishi mumkin, albatta, ammo hamma ham o'z fikrini to'liq isbotlash va munozarada g'alaba qozonishga intilish paytida yuzaga keladigan his-tuyg'ular to'fonini nazorat qilishni uddalay olmaydi. Biror bir stsenariyga amal qilish qiyin. Ammo keskinlashgan muammolarni hal qilish jang maydoni emas. Konstruktiviy nizoda hech qanday tomon yutqazmasligi kerak. Ideal holda, har bir oila a'zosini qoniqtiradigan "g'alaba-g'alaba" sxemasini amalga oshirishga intilish zarur.

Shuningdek, T. Gordondan kelib chiqqan «oilaviy kengash» modeli mavjud bo'lib, bu nizolarni hal qilishning samarali modeli hisoblanadi. «Oilaviy kengash» modelining markaziy g'oyasi shundaki, har qanday nizoli vaziyatda, u qanday sabablar bilan boshlanganidan qat'iy nazar, «yutganlar» va «yutqazganlar» bo'lmasligi kerak. Nizoning kelib chiqish sabablarini aniqlash, uni kim boshlaganini aniqlash muammoni hal qilishga yordam bermaydi, aksincha uni yanada chuqurlashtiradi. Konstruktiviy yondashuv esa, nizoning barcha ishtirokchilari teng huquqli bo'lishi prinsipiga asoslanib, muammoni hal qilishdan iborat. Bu, oiladagi har bir kishining yoshiga va oiladagi roliga qarab, teng huquqli yondashuvni ta'minlaydi.

Ushbu model muammoni hal qilishning olti asosiy bosqichini o'z ichiga oladi:

1. Nizoni aniqlash va uning oila a'zolarining motivlari va manfaatlaridagi qarama-qarshiliklardan kelib chiqqanligini belgilash (oilaviy muammolarni muhokama qilish jarayonida nizoning mohiyatini og'zaki ifodalash va anglash).

2. Muammoni hal qilishning barcha mumkin bo'lgan alternativalarini ishlab chiqish va ro'yxatga olish, bu alternativalar nizo ishtirokchilarini qoniqtirishi-qoniqtirmasligidan qat'iy nazar. Ushbu bosqichda hech qanday baholash va tanqid qilish taqiqlanadi, hatto eng noodatiy yechimlar ham qabul qilinadi.

3. Oldingi bosqichda taklif qilingan har bir alternativani muhokama qilish va baholash. Qoidalar: alternativaga, agar hech bo'lmasa bir kishi rozilik bildirmasa, ruxsat berilmaydi. Qaror qabul qilish jarayonini optimallashtirish uchun «Men» - bayonotlari texnikasidan foydalaniladi, bu esa ishtirokchilarga o'z pozitsiyasini aniqroq ifoda etishga yordam beradi va boshqa a'zolar tomonidan tanqid va



ayblovlardan qochish imkonini beradi. Agar guruh muhokamasida hech bir taklif qabul qilinmasa, muhokama davom etadi, to'g'ri yechim topilmaguncha.

4. Oilaning barcha a'zolari uchun eng yaxshi qabul qilinadigan muammoni hal qilish yechimini tanlash.

5. Qarorni amalga oshirish yo'llarini ishlab chiqish, uning bajarilishiga oid aniq rejani tuzish, har bir ishtirokchining mas'uliyati va majburiyatlarini, ularning harakatlarini, bajarish shartlarini batafsil belgilash.

6. Oilaviy shartnomaning natijasini baholash mezonlarini, nazorat va baholash usullarini aniqlash.

Maxsus e'tibor «Men» - bayonotlari texnikasiga qaratilishi lozim. Muammoni muhokama qilayotganda, sheriklar voqealarni ta'riflash, o'z his-tuyg'ulari va hislarini aytishlari kerak. Shunday qilib, «sen doim meni eshitmaysan» yoki «sen meni umuman e'tiborsiz qoldiryapsan» degan o'rniga, o'z his-tuyg'ularini bo'lishish kerak: «men og'riqni his qilaman, chunki meni eshitmayotgandek tuyuladi» yoki «menimcha, sening meni tushunishing qiyin». Nizoni shu tarzda muhokama qilganda, er-xotin bir-birlarini yaxshiroq tushunadilar va o'zlarini himoya qilishga emas, balki muammoni hal qilishga e'tibor qaratadilar. Barcha tanqidlar muammoga qaratilishi kerak, sherikga emas. Chunki har ikkalasi ham nizoni hal qilishga, uni davom ettirishga emas, qiziqish bildirishadi.

«Oilaviy kengash» modeli oilaviy muammolar bilan ishlashning samarali shakli bo'lib, hatto agar nizing asosida chuqur sabablarga tayanilsa, bu sabablarga modelni amalga oshirishda tahlil va qayta o'ylash kiritilmaydi.

Ko'plab oilaviy munosabatlar mutaxassislari, muammoni hal qilishning yagona usuli sifatida to'liq muloqotning zarurligini ta'kidlashadi. Bu oila ichidagi noxush vaziyatlarni hal qilishning yagona yo'li hisoblanadi. Oilaviy muammolarni, nizoli vaziyatlarni, xafagarchilikni bartaraf etishning yagona yo'li – bu er-xotinning bir-biri bilan gaplashishi, bir-birini eshitishni bilishi. O'zaro kelishuvsiz, hal qilinmagan nizo, odatda, muloqot qilishni bilmaslikdan kelib chiqadi.

Xulosa qilib aytganda, nizo – bu burilish nuqtasi bo'lib, unda bahs, qarama-qarshilik, tushunmovchilik sababini anglash, uni qabul qilish, tahlil qilish va muammoni hal qilishning imkoniyatlarini va usullarini o'rganish zarur. So'ngra tanlangan yo'lni hayotga tatbiq etish, zarur bo'lganda tuzatishlar kiritish kerak. Ammo eng muhimi va eng qiyin qadam – bu birinchi qadamni tashlash, ya'ni o'zgarishlar zarurligini anglash va qabul qilishdir.



### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Gordon T. Ota-onalar uchun samarali muloqot san’ati. Toshkent, 2017. – 188 b.
2. Abdullayev T. Psixologik maslahat asoslari. Toshkent, 2020. – 152 b.
3. Xudoyberganova D. Oilaviy psixologiya. Toshkent, 2019. – 116 b.
4. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York, 2011. – 201 p.
5. Niyozova Z. Inson psixologiyasi va oilaviy munosabatlar. Toshkent, 2018. – 109 b.
6. Karimov B. Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent, 2016. – 138 b.
7. Robinson K. Out of Our Minds: Learning to be Creative. Oxford, 2011. – 215 p.
8. Rustamova M. Nizolar psixologiyasi va ularni hal qilish usullari. Toshkent, 2021. – 97 b.
9. Dweck C. S. Mindset: The New Psychology of Success. New York, 2006. – 177 p.
10. Mamatqulov A. Oila psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent, 2020. – 126 b.
11. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York, 1995. – 248 p.
12. Ergasheva L. Psixologik madaniyat va oiladagi muloqot. Toshkent, 2019. – 83 b.
13. Stewart J., Thomas K. Constructive Conflict Resolution in Families: A Practical Guide. Boston, 2013. – 142 p.
14. Ismailova D. Oilaviy ziddiyatlar va muloqot muammolari. Toshkent, 2022. – 91 b.
15. Vygotskiy L. S. Psixologiya va shaxslararo munosabatlar. Moskva, 1991. – 204 b.