



ОИЛАВИЙ МУНОСАБАТЛАРНИ ЯХШИЛАШ ЙЎЛЛАРИ: ИЛМИЙ- АМАЛИЙ ЁНДАШУВ

Дилфуза Суюновна

Болалар психологи

Аннотация: Ушбу мақолада оилавий муносабатларни яхшилаш йўллари психологик ва ижтимоий нуқтаи назардан таҳлил қилинади. Ҳозирги замонда ажримлар сони ортиб бораётгани муносабати билан, эр-хотин муносабатларини мустаҳкамлаш масаласи долзарб аҳамият касб этмоқда. Мақолада мулоқот, эмоционал ақл, ишонч ва ўзаро ҳурмат каби омилларнинг оила барқарорлигига таъсири илмий манбалар асосида таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: оила, муносабат, ишонч, мулоқот, эмоционал ақл, ижтимоий барқарорлик.

КИРИШ

Оила — жамиятнинг энг муҳим ижтимоий институти ҳисобланади. Унинг мустаҳкамлиги жамиятда барқарорлик, маънавият ва маърифатнинг сақланишига хизмат қилади. Ҳозирги кунда кўплаб оилалар турли сабаблар — иқтисодий муаммолар, мулоқот етишмаслиги, шахсий тушунмовчиликлар туфайли мураккаб вазиятларга дуч келмоқда. Шу боис, оилавий муносабатларни яхшилаш бўйича илмий тадқиқотлар нафақат назарий, балки амалий жиҳатдан ҳам муҳим аҳамият касб этади.

1. Оилавий муносабатларда мулоқотнинг ўрни

Мулоқот – ҳар қандай муносабатнинг асосидир. Жон Готтман (John Gottman)нинг тадқиқотларига кўра, самарали мулоқотга эга бўлган жуфтликлар бошқаларга нисбатан анча барқарор ва муваффақиятли ҳисобланади. Жуфтлар ўзаро фикр алмашиш, эҳтиёж ва туйғуларни очик ифода этиш орқали тушуниш ва яқинлик даражасини оширади.

Тавсиялар:

- Фаол тинглашни ўрганиш
- Ҳис-туйғуларни очик, лекин ҳурмат билан ифода этиш
- Танқид ўрнига “мен-хабарлари”дан фойдаланиш

2. Эмоционал ақл ва онгли муносабат

Психолог Даниел Големан таъкидлаганидек, юқори эмоционал ақл (EQ) даражасига эга инсонлар шахсий ва ижтимоий муносабатларда муваффақиятлироқ бўлади. Эр-хотин ўртасидаги муносабатларда эмоционал сезгирлик, ҳамдардлик, бошқарув қобилияти муҳим аҳамият касб этади.

Тадқиқот натижалари:

- Эмоционал ақли юқори жуфтликларда ажримлар кам учрайди.
- Улар стрессни бирга енгиб ўтишда самаралироқ ҳаракат қиладилар.

3. Ишонч ва ҳурмат — оиланинг пойдевори



Ишонч — ҳар қандай муносабатнинг асоси. У вақтинча эмас, балки доимий ҳаракат ва содиқлик орқали шаклланади. Ҳурмат эса жуфтнинг шахсий чегаралари, кадриятлари ва фикрларига эътибор билан ёндашишни талаб этади.

Тавсиялар:

- Ваъдага риоя қилиш
- Ёлғондан қочиш
- Бир-бирининг шахсий ҳудудини ҳурмат қилиш

4. Муваффақиятли оилалар тажрибаси: социологик ёндошув

Турли мамлакатларда олиб борилган тадқиқотлар (масалан, Pew Research Center, World Family Map) муваффақиятли оилаларда қуйидаги умумий жиҳатлар борлигини кўрсатган:

- Доимий мулоқот ва вақт ажратиш
- Биргаликда қарор қабул қилиш
- Мақсадли ҳаёт тарзи

ХУЛОСА

Оилавий муносабатларни яхшилаш — бу фақат маслаҳатлар ёки қоидаларга амал қилиш эмас, балки доимий равишда ўз устингизда ишлаш, жуфтингизни тушунишга интилиш, эмоционал ва маънавий яқинликни сақлашдан иборат. Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, оиладаги барқарор муносабат нафақат жуфтлик, балки фарзандлар, ҳатто бутун жамият учун ижобий таъсир кўрсатади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Gottman, J. M. (1999). The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Crown Publishers.
2. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam.
3. Olson, D. H., & Defrain, J. (2000). Marriage and the Family: Diversity and Strengths.
4. World Family Map 2020: Mapping Family Change and Child Well-being