



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



OILAVIY MUNOSABATLARNI MUSTAHKAMLASHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNING O'RNI

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinova

Toshkent amaliy fanlar universiteti

"Psixologiya" kafedrası katta o'qituvchisi

Xoliyorova Farzona Tillabek qizi

Pedagogika va psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabasi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada oilaviy munosabatlarni mustahkamlashda psixologik treninglarning o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Psixologik treninglar oila a'zolari o'rtasida samarali muloqotni yo'lga qo'yish, nizolarni konstruktiv hal etish, emotsional yaqinlikni oshirish hamda o'zaro ishonch va hurmatni mustahkamlashga xizmat qiladi. Maqolada oilaviy treninglarning asosiy yo'nalishlari va ularning amaliy samaradorligi yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *oilaviy munosabatlar, psixologik trening, muloqot, nizolarni hal etish, emotsional yaqinlik.*

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ В УКРЕПЛЕНИИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Аннотация. *В данной статье рассматривается роль и значение психологических тренингов в укреплении семейных отношений. Психологические тренинги способствуют развитию эффективного общения между членами семьи, конструктивному разрешению конфликтов, повышению эмоциональной близости, а также укреплению взаимного доверия и уважения. В статье освещаются основные направления семейных тренингов и их практическая эффективность.*

Ключевые слова: *семья, семейные отношения, психологический тренинг, общение, разрешение конфликтов, эмоциональная близость.*

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL TRAININGS IN STRENGTHENING FAMILY RELATIONSHIPS

Annotation. This article analyzes the role and importance of psychological trainings in strengthening family relationships. Psychological trainings help develop effective communication among family members, promote constructive conflict resolution, enhance emotional closeness, and strengthen mutual trust and respect. The article highlights the main directions of family trainings and their practical effectiveness.

Keywords: family, family relationships, psychological training, communication, conflict resolution, emotional closeness.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G‘OYALAR



Kirish. Oila jamiyatning eng muhim va asosiy ijtimoiy instituti bo‘lib, unda shaxsning dunyoqarashi, ma‘naviy-axloqiy qadriyatlari, ijtimoiy xulqi hamda psixologik barqarorligi shakllanadi. Oiladagi sog‘lom muhit nafaqat alohida shaxslar, balki butun jamiyat taraqqiyoti uchun muhim omil hisoblanadi. Shu bois oilaviy munosabatlarning mustahkamligi, o‘zaro tushunish, hurmat va ishonchga asoslangan aloqalarning mavjudligi har doim dolzarb masala bo‘lib kelgan. Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, urbanizatsiya jarayonlari, axborot texnologiyalarining keng tarqalishi hamda hayot sur‘atining tezlashuvi oilaviy munosabatlarga yangi talab va sinovlarni yuzuga keltirmoqda. Natijada ko‘plab oilalarda muloqotning susayishi, emotsional sovuqlik, rollar va mas‘uliyat taqsimotidagi kelishmovchiliklar, stress va nizolar ko‘payib bormoqda. Bu holatlar esa oilaviy barqarorlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatib, ajrimlar sonining ortishi ga ham sabab bo‘lishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga qaratilgan zamonaviy psixologik yondashuvlar va amaliy usullardan foydalanish zarurati tobora kuchaymoqda. Ana shunday samarali usullardan biri — psixologik treninglar bo‘lib, ular oila a‘zolarining o‘zaro muloqot madaniyatini rivojlantirish, his-tuyg‘ularni to‘g‘ri ifodalash, muammoli vaziyatlarga ongli va konstruktiv yondashish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Psixologik treninglar oilada nafaqat mavjud muammolarni bartaraf etishga, balki ularning oldini olishga ham yordam beradi. Trening jarayonida oila a‘zolari bir-birini tinglash, tushunish va qo‘llab-quvvatlashni o‘rganadi, bu esa o‘zaro emotsional yaqinlikni kuchaytiradi. Shu sababli psixologik treninglarning oilaviy munosabatlarni mustahkamlashdagi o‘rni ilmiy va amaliy jihatdan chuqur o‘rganishni talab etadigan muhim masala hisoblanadi. Mazkur maqolada oilaviy munosabatlarni mustahkamlashda psixologik treninglarning ahamiyati, ularning mazmun-mohiyati va oilaviy hayotdagi ijobiy ta‘siri keng yoritiladi.

Asosiy qism. Oilaviy munosabatlar murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, u oila a‘zolarining shaxsiy xususiyatlari, hayotiy tajribasi, ijtimoiy muhit va psixologik holatlari bilan bevosita bog‘liqdir. Oila ichidagi munosabatlar asosan muloqot sifati, o‘zaro ishonch, hurmat va emotsional qo‘llab-quvvatlash darajasi bilan belgilanadi. Aynan shu jihatlarni rivojlantirishda psixologik treninglar muhim vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Psixologik treninglar oilada muloqotni yaxshilashga xizmat qiladi. Ko‘plab oilalarda muammolarning asosiy sababi bir-birini to‘liq eshitmaslik, his-tuyg‘ularni ochiq ifoda eta olmaslik va noto‘g‘ri talqin qilish bilan bog‘liq bo‘ladi. Trening jarayonida faol tinglash, “men-xabarlar”dan foydalanish, empatiya ko‘rsatish kabi muloqot ko‘nikmalari shakllantiriladi. Bu esa oila a‘zolari o‘rtasida o‘zaro tushunishni kuchaytirib, kelishmovchiliklarning oldini olishga yordam beradi.

Oilaviy nizolar har qanday oilada uchrashi tabiiy hol bo‘lsa-da, ularni hal etish usullari muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik treninglar nizolarni zo‘ravonliksiz, bosim va ayblovlarsiz hal etishga o‘rgatadi. Trening davomida muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, sabablarni aniqlash va murosaga asoslangan yechimlar topish ko‘nikmalari rivojlanadi.





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Natijada oila a'zolari nizoni qarama-qarshilik sifatida emas, balki munosabatlarni yaxshilash imkoniyati sifatida qabul qila boshlaydi.

Psixologik treninglarning yana bir muhim jihati — emotsional yaqinlikni mustahkamlashidir. Kundalik tashvishlar, ish va ijtimoiy majburiyatlar sababli oila a'zolari bir-biriga yetarlicha e'tibor bera olmasligi mumkin. Trening mashg'ulotlari orqali his-tuyg'ularni anglash va ifodalash, mehr-muhabbatni namoyon etish, birgalikda vaqt o'tkazishning ahamiyati chuqur anglab yetiladi. Bu jarayon oilada iliq psixologik muhitni shakllantiradi. Shuningdek, psixologik treninglar oila a'zolarida mas'uliyat va rollarni to'g'ri anglashga yordam beradi. Er-xotin va ota-onalar o'z vazifalarini aniq tushungan holda, farzandlar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishga erishadi. Treninglar davomida ota-onalik kompetensiyalarini rivojlantirish, tarbiyaviy yondashuvlarni uyg'unlashtirish va farzand psixologiyasini tushunish masalalariga alohida e'tibor qaratiladi.

Psixologik treninglarning samaradorligi ularning profilaktik ahamiyatida ham namoyon bo'ladi. Ya'ni, treninglar mavjud muammolarni hal etish bilangina cheklanmay, kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan nizolarni oldindan bartaraf etishga xizmat qiladi. Oila a'zolari stressga bardoshlilik, o'z-o'zini nazorat qilish va ijobiy fikrlash ko'nikmalarini egallaydi. Bu esa oilaviy munosabatlarning barqaror va mustahkam bo'lishiga zamin yaratadi. Umuman olganda, psixologik treninglar oilaviy munosabatlarni sog'lomlashtirish, o'zaro tushunish va hamjihatlikni kuchaytirishning samarali vositasi hisoblanadi. Ular orqali oila a'zolari bir-birini chuqurroq anglaydi, muammolarga ongli yondashadi va mustahkam, barqaror oila muhitini yaratishga erishadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash jamiyat barqarorligi va shaxs kamoloti uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu jarayonda psixologik treninglar samarali va ta'sirchan vosita sifatida namoyon bo'ladi. Psixologik treninglar oila a'zolari o'rtasida sog'lom muloqotni shakllantirish, o'zaro tushunish va ishonchni kuchaytirish, shuningdek, nizolarni konstruktiv yo'l bilan hal etish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Treninglar orqali oila a'zolari o'z his-tuyg'ularni anglash va erkin ifoda etishni, bir-birini tinglash va qo'llab-quvvatlashni o'rganadi. Bu esa oilada emotsional yaqinlikni mustahkamlab, psixologik barqaror muhitni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, zamonaviy hayot sharoitida stress va ijtimoiy bosimlar kuchayib borayotgan bir davrda psixologik treninglarning profilaktik ahamiyati yanada ortadi.

Shuningdek, psixologik treninglar oiladagi rollar va mas'uliyatni to'g'ri anglashga, ota-onalik kompetensiyalarini rivojlantirishga va farzandlar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishga yordam beradi. Natijada oila ichidagi nizolar kamayadi, o'zaro hurmat va hamjihatlik kuchayadi. Umuman olganda, psixologik treninglardan tizimli va maqsadli foydalanish oilaviy munosabatlarning barqarorligini ta'minlash, mustahkam va sog'lom oila muhitini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli psixologik treninglarni oilaviy hayotga keng joriy etish va ularni ilmiy asosda rivojlantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Oilaviy psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
3. Raxmonov A.A. Psixologik treninglar: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Innovatsiya, 2020.
4. Mavlonova R.A. Oila va tarbiya psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2017.
5. Norqobilova G.K. Shaxslararo munosabatlar psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2019.
6. Ismoilova Z.Q. Oilada muloqot madaniyati va psixologik muhit. – Toshkent: Ma'naviyat, 2018.
7. Abdullaeva D.S. Psixologik maslahat va treninglar asoslari. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2021.
8. Qodirov B.R. Oila barqarorligi va psixologik omillar. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2020.

