

Date: 5th April-2026

OILADA MULOQOT YETISHMASLIGINING SABABLARI, OQIBATLARI VA
UNI BARTARAF ETISH YO'LLARI.

TAFU Pedagogika kafedrası

katta o'qituvchisi

Mavlyanova Surayo Sultanaliyevna

pedagogika va psixalogiya yo'nalish

talabasi **Qoraboyeva Manzura**

Anotatsiya: Ushbu maqolada oilada muloqotning insonlar o'rtasidagi ruhiy, ijtimoiy va axloqiy munosabatlarni shakllantrishdagi o'rni yoritilgan. Asarda muloqot yetishmasligining asosiy sabablari - zamonaviy turmush tarzi, texnologiyalarga qaramlik, vaqt taqchilligi, emotsional savodsizlik va o'zaro tinglash madaniyatining sustligi tahlil qilinadi. Shuningdek, oilaviy muloqot yetishmasligining oqibatlari - tushunmovchilik, nizolar, ishonchsizlik, ruhiy bosim va bolalar tarbiyasiga salbiy ta'siri ilmiy asosda ko'rsatib berilgan. Maqolada muammoni bartaraf etish yo'llari sifatida o'zaro hurmatni mustahkamlash, hissiy yaqinlikni oshirish, psixologik treninglar va muloqot madaniyatini rivojlantirish kabi samarali choralar taklif etilgan.

Kalit so'zlar: oila, muloqot, muomala, tushunmovchilik, nizolar, emotsional savodxonlik, tarbiya, psixologiya.

KIRISH: oila - jamiyatning eng muhim bo'g'ini, inson shaxsining shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega ijtimoiy institutdir. Oila a'zolari o'rtasidagi samimiy muloqot, o'zaro hurmat va ishonch oilaning mustahkamligini ta'minlaydi. Muloqot - bu nafaqat axborot almashish jarayoni, balki hissiy yaqinlik, bir-birini tushunish va ruhiy qo'llab-quvvatlash vositasidir.

Bugungi globallashuv davrida texnologiyalarning rivojlanishi, turmush sur'atining tezlashuvi, iqtisodiy bosimlar va ijtimoiy stresslar natijasida oilaviy muloqot ko'plab hollarda ikkinchi o'ringa tushib qolmoqda. Oqibatda oilada sovuqlik, tushunmovchilik, hissiy begonalashuv, hatto ajrimlar ko'paymoqda. Ushbu maqolada oilada muloqot yetishmasligining asosiy sabablari, uning ijtimoiy - psixologik oqibatlari hamda bartaraf etish yo'llari tahlil qilinadi.

1. Muloqotning oilaviy hayotdagi o'rni.

Psixologik manbalarda ta'kidlanishicha, muloqot - bu inson faoliyatining eng muhim shakli bo'lib, oila muhitida shaxslararo munosabatlarni tartibga soluvchi asosiy omildir (Z. Freud, K. Rodjers, A. Maslou). Oila a'zolari o'rtasidagi sog'lom muloqot.

- Ruhiy muvozanatni saqlaydi,
- Ishonchni mustahkamlaydi,
- Mojarolarni bartaraf etishga yordam beradi,
- Bolalarda ijobiy emotsional rivojlanishni ta'minlaydi.

O'zaro muloqotning yo'qligi esa befarqlik, tushunmovchilik, ziddiyat va hissiy uzoqlashuvni keltrib chiqaradi.



Date: 5th April-2026

2. Oilada muloqot yetishmasligining sabablari.

Oilada muloqotning susayishi yoki butunlay yo'qolishiga quyidagi omillar sabab bo'ladi.

- Zamonaviy texnologiyalarga qaramlik. Hozirgi kunda ko'plab oilalarda smartfon, internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilish kuzatiladi. Har bir oila a,zosi o'z "virtual olami"ga berilib, haqiqiy insoniy muloqotni unitadi. Bu holat "emosional izolyatsiya" - ya'ni hissiy ajralish holatini yuzaga keltradi.

- Vaqt tanqisligi va ish bandligi, ota-onaning kunlik mehnat jarayonida charchashi, vaqt yetishmasligi, moddiy tashvishlar natijasida ular bolalar bilan suhbatlashishga, oilaviy davralarga e'tibor qaratmay qo'yadi. Natijada bolalar mehr va e'tiborni yo'qotadi.

- Emotsional befarqlik, oila a'zolaridan biri yoki bir nechtasi hissiy jihatdan sovuqlik namoyon etsa, boshqalar ham o'zini chetga tortadi.Uzoq davom etgan befarqlik o'zaro iliqlikni so'ndiradi.

- Nizolarni muhokama qilmaslik. Ba'zi oilalarda muammolarni ochiq gaplashish o'rniga sukut saqlash yoki aybni boshqaga yuklash odati hsakillanadi. Bu esa ichki keskinlikni kuchaytradi.

- Psixologik savodxonlikning pastligi. Oila a'zolari bir- birining ruhiy ehtiyojlarini tushunmasligi, hissiy signallarni tog'ri talqin qila olmasligi muloqatning buzilishiga olib keladi.

- Qo'rquv va bosim muhiti. Agar oilada kimningdir fikrini erkin aytishi jazolansa yoki tanqid qilinsa, muloqot tabiiy ravishda susayadi.

3. Muloqot yetishmasligining ijtimoiy va psixologik oqibatlari.

Muloqot yetishmasligi uzoq muddat davom etsa, quyidagi salbiy natijalar yuzaga chiqadi.

- Hissiy uzoqlashuv va befarqlik. Oila a'zolari bir-birini tushunmay qoladi,mehr va ishonch so'nadi. Bu holat "psixologik ajrim"deb ataladi - ya'ni ular bir uyda yashasa-da, ruhiy jihatdan ajralgan bo'ladi.

- Ziddiyatlarning kuchayishi. Sukut, e'tiborsizlik, noto'g'ri talqinlar natijasida kichik tushunmovchiliklar katta janjallarga aylanadi.

- Bolalarga salbiy ta'sir. Bolalar ota-ona o'rtasidagi sovuqlikni sezadi,bu ularda xavotir, ishonchsizlik va tajovuzkorlik kabi holatlarni keltrib chiqaradi. Psixologlar ta'kidlashicha, bolalikdagi hissiy e'tiborsizlik shaxsning butun hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- O'zaro ishonchning yo'qolishi. Har bir oilaning poydevori - ishonchdir. Agar u zayiflashsa, oila mustahkamligini yo'qotadi. Muloqot yo'qligi bu ishonchni yemiradi.

- Ajrim xafining ortishi. So'nggi yillarda ajrimlarning asosiy sababi sifatida "tushunmovchilik"va "moslashmaslik"ko'rsatiladi. Aslida esa bu-muloqot yetishmasligining natijasidir.

4. Muloqotni rivojlantrish va muammoni bartaraf etish yo'llari. Muloqot - inson hayotining ajralmas qismidir. U orqali odamlar o'z fikrini, his-tuyg'usini, qarashlarini va



Date: 5th April-2026

tajribalarini ifodalaydi. To'g'ri tashkil etilgan muloqot insonlar o'rtasida o'zaro ishonch, hurmat, samimiyatni kuchaytiradi.

5. Aksincha, muloqot yetishmasligi yoki noto'g'ri yo'lga qo'yilishi - tushunmovchilik, nizolar, ruhiy uzoqlashish va ijtimoiy sovuqlikka sabab bo'ladi. Shuning uchun muloqotni to'g'ri yo'lga qo'yish, uni rivojlantirish va yuzaga kelgan muammolarni bartaraf etish har bir inson uchun muhim hayotiy ko'nikmadir.

Muloqotni rivojlantirishning asosiy yo'llari.

1. Faol tinglashni shakllantirish..

Faol tinglash - bu suhbatdoshni diqqat bilan eshitish, uni bo'lmaslik va fikrini to'liq tushunishga harakat qilishdir.

Faol tinglash orqali inson suhbatdoshiga hurmatini bildiradi, u o'zini qadrlangan va tinglangan deb his qiladi.

Misol uchun, oilada ota-ona farzandining fikrini to'liq eshitmay, darhol tanqid qilsa, bu ishonchni kamaytiradi. Aksincha, avval tinglab, keyin mulohaza bildirish o'zaro hurmatni mustahkamlaydi.

2. Empatiyani rivojlantirish (boshqani his etish)

Empatiya - bu boshqa odamning hissiyotlarini tushunish va ularning o'rnida o'zini tasavvur qila bilishdir.

Bu fazilat insonlar orasidagi muloqotni yanada samimiy qiladi. Masalan, do'stingiz xafa bo'lsa, uni tanqid qilish emas, balki hissiyotiga hamdard bo'lish - empatik yondashuvdir.

3. Ijobiy muloqot muhiti yaratish

Muloqotda ohang, yuz ifodasi, tana tili ham katta ahamiyatga ega. Tabassum, muloyimlik, yumshoq so'zlar - ijobiy muhit yaratadi. Chunki insonlar bir-biriga mehr bilan muomala qilganda, ularning fikrlari ham yaqinlashadi. Shuning uchun, ayniqsa oilada, ish joyida yoki do'stlar davrasida ijobiy muhitni saqlash zarur.

4. Nutq madaniyatini oshirish.

To'g'ri, aniq, lo'nda va muloyim so'zlash - muloqotning sifati belgisi. So'z boyligi keng bo'lgan inson o'z fikrini ravon ifodalaydi, suhbatni chiroyli olib boradi. Buning uchun kitob o'qish, nutq mashqlarini bajarish, yangi so'zlarni o'rganish foydali.

5. O'zaro ishonchni mustahkamlash.

Ishonch - har qanday muloqotning yuragi. Agar odamlar bir-biriga ishonmasa, eng to'g'ri gap ham samara bermaydi.

Ishonchni saqlash uchun yolg'on gapirmaslik, sir saqlash, va'da ustidan chiqish kerak. Bular muloqotdagi barqarorlikni ta'minlaydi.

6. Jismoniy va hissiy aloqani to'g'ri boshqarish

So'zsiz belgilar - qarash, imo-ishora, tana tili, ohang - muloqotning 60-70 foizini tashkil etadi.

Masalan, birov gapirayotganda telefonga qarash - befarqlik belgisidir. Aksincha, ko'z bilan aloqa, bosh irg'ash - hurmat ifodasi.

Muloqotdagi muammolarni bartaraf etish yo'llari



Date: 5th April-2026

1. Nizo va tushunmovchiliklarni tinch yo‘l bilan hal etish

Muloqotda ba’zida fikrlar to‘qnashadi, ammo bu holatni to‘g‘ri boshqarish muhim. Nizolarni yechishda “ayblash” emas, “tushunishga intilish” kerak. Masalan, “sen doim xatolikka yo‘l qo‘yasan” o‘rniga “shu holatda nima uchun shunday bo‘ldi, tushuntirib bera olasanmi?” deyish tinchlikni saqlaydi.

2. Hissiy barqarorlikni saqlash

Asabiy yoki xafalik holatida muloqot qilish foyda bermaydi. Bunday paytda suhbatni keyinga qoldirish, tinch holatda davom ettirish kerak.

Bu nafaqat janjalni kamaytiradi, balki fikrni aniqroq ifodalashga yordam beradi.

3. O‘zaro tushunishga harakat qilish

Boshqani tinglash, uning fikrini hurmat qilish - muammolarni tezroq hal qiladi. Tushunishga intilish muloqotdagi “devor”larni buzadi va o‘zaro yaqinlikni kuchaytiradi.

4. Samimiylik va ochiqlik

Yolg‘on, yashirish yoki ikkiyuzlamachilik muloqotga putur yetkazadi. Ochiq va halol munosabat esa, hatto og‘riqli mavzularni ham tinch muhokama qilish imkonini beradi.

5. Psixologik madaniyatni oshirish

Psixologik madaniyat - bu o‘z hissiyotini, fikrini, munosabatini nazorat qila olish qobiliyati.

Inson o‘zini boshqara olsa, u boshqalar bilan ham tinch, sog‘lom munosabatda bo‘ladi. Shu sababli, muloqot madaniyati bilan bir qatorda psixologik madaniyatni ham rivojlantirish muhimdir.

6. To‘g‘ri vaqtni tanlash

Muammolarni muhokama qilishda vaqtni to‘g‘ri tanlash juda muhim. Asabiy, charchagan yoki g‘azablangan paytda suhbatlashish o‘rniga, tinch holatda, sog‘lom fikr bilan gaplashish samaraliroq natija beradi.

XULOSA: Oilada muloqot yetishmasligi - zamonaviy hayotning eng dolzarb muammolaridan biridir. Bu holat insonlar orasida hissiy begonalashuvni kuchaytradi, bolalar tarbiyasiga salbiy ta’sir qiladi va jamiyatda mustahkam oilalar sonining kamayishiga olib keladi. SHuning uchun har bir oila o‘zaro muloqot madaniyatini mustahkamlash mehr-muhabbatni ifoda etish, o‘zaro hurmat va tushunishni rivojlantrish ustuda doimiy ishlashi zarur. Zero, muloqot - baxtli hayotning kaliti, mustahkam oilaning poydevoridir.

Muloqotni rivojlantirish - bu nafaqat nutqni to‘g‘rilash, balki insonning ichki dunyosini boyitish demakdir.

O‘zaro hurmat, tinglash, tushunish, samimiylik va empatiya - sog‘lom muloqotning poydevoridir.

Agar inson bu fazilatlarni rivojlantira olsa, u nafaqat muammolarni bartaraf etadi, balki atrofidagi insonlar bilan iliq, ishonchli va barqaror munosabatlarni shakllantiradi.



Date: 5th April-2026

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Maslow A. "Motevatsiya va shaxsiyat". - Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2010.
2. Rodjers K. "SHaxsga yo'naltirilgan terapiya asoslari". - Moskva, 2002.
3. Karimova V. M. Oilaviy psixologiya asoslari. - Toshkent: Fan, 2018.
4. Qodirov A. Psixologik muloqot madaniyati. - Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.
5. "Oila va jamiyat" jurnali, 2023-yil 2-son.
6. O'zbekiston Respublikasi Oila kodeksi. Toshkent, 1998 (2023-yilgi tahriri).
7. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2019. – 320 b.
8. Xodjayev N., To'laganova G. Pedagogik muloqot psixologiyasi. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2020. – 285 b.
9. Shoumarov R., Xasanboeva O. Oila psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2021. – 198 b.
10. G'oziev E.G'. Psixologiya. – Toshkent: "O'qituvchi", 2018. – 450 b.
11. Gippenreyter Y.B. Obshchatsya s rebenkom. Kak? – Moskva: AST, 2015. – 256 s.
12. Niyozov M. Shaxslararo munosabat va muloqot madaniyati. – Toshkent: "Iqtisodmoliya", 2017. – 210 b.
13. Allport G. The Nature of Prejudice. – Reading, MA: Addison-Wesley, 1979.
14. Mehrabian A. Nonverbal Communication. – Chicago: Aldine Publishing Company, 1972.
15. Vygotskiy L.S. Psixologiya razvitiya cheloveka. – Moskva: Pedagogika, 1991.
16. R. Cialdini. Influence: The Psychology of Persuasion. – New York: Harper Business, 2006.

