



## JAMIYATDA OILANI MUSTAHKAMLASHNING PSIXOLOGIK MUAMMO VA YECHIMLARI

<sup>1</sup>Asilova Sanobar  
<sup>2</sup>Fayzahmedova  
Durdonaxon

<sup>1</sup>Qo‘qon universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrası  
o‘qituvchisi

<sup>2</sup>Psixologiya(amaliy psixologiya) yo‘nalishi II kurs talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada oilani mustahkamlashda duch kelinadigan asosiy psixologik muammolar va ularning yechimlari o'rganiladi. Jamiyatda oila institutining barqarorligi va uning mustahkamligi nafaqat ijtimoiy, balki psixologik omillarga ham bog'liq. Maqola doirasida oiladagi muvozanat va sog'lom muhit yaratishda muhim hisoblangan asosiy psixologik omillar tahlil qilinadi, shuningdek, oila a'zolari o'rtasida o'zaro ishonch, hurmat va o'zgalarni tinglash qobiliyatini rivojlantirish yo'llari yoritiladi. Maqolada oila muammolarini hal qilishning samarali usullari va oiladagi nizolarni kamaytirishga xizmat qiluvchi profilaktika choralariga e'tibor qaratiladi

**Kalit so'zlar:** Oila, oilaviy munosabatlar, oila mustahkamligi, o'zaro ishonch, konfliktlarni hal qilish, emotsional qo'llab-quvvatlash, ota-onalik vazifalari, farzand tarbiyasi, oila ichidagi rollar, empatiya va sabr, ruhiy barqarorlikni saqlash, ichki muammolar va yechimlar, stress va muvozanat, psixologik yordam.

### **Kirish:**

#### **"Oila – hayotning asosi, jamiyatning ildizi."**

Oila jamiyatning asosiy birligi sifatida insonlarning psixologik farovonligi va barqarorligini ta'minlaydi. Biroq, zamonaviy oilalarning oldida paydo bo'layotgan turli muammolar oilaviy munosabatlarga ta'sir etib, ularni zaiflashtirishi mumkin. Oilaviy muammolar ko'pincha nikohdagi o'zaro tushunmovchiliklar, burchlarni teng taqsimlashdagi qiyinchiliklar, oiladagi gender stereotiplari hamda moddiy va ruhiy qiyinchiliklar bilan bog'liq. Bu kabi muammolarni o'rganish va ularning psixologik yechimlarini topish jamiyatning barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

### **ASOSIY QISM:**

O'zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning oila mustahkamligi va xotin-qizlar huquqlarini himoya qilish bo'yicha bir qator qarorlari mavjud. Ular orasida asosiy e'tibor oilani qo'llab-quvvatlash, xotin-qizlarning ijtimoiy va huquqiy himoyasini kuchaytirish, shuningdek, oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbirlarni yaratishga qaratilgan.

2019-yilning noyabrida imzolangan PF-5880-sonli qarorda oilalarni himoya qilish va xotin-qizlar uchun keng ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlash masalalariga alohida urg'u berilgan. Shuningdek, oilaviy mojaro va zo'ravonliklarni oldini olish, ajrim sabablarini o'rganish, va bu yo'nalishdagi siyosatni yanada rivojlantirish uchun yangi qonunchilik tashabbuslari ishlab chiqilgan

## **OILADAGI ASOSIYPSIXOLOGIK MAOMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI**

### **Oiladagi Stress va Konfliktlar**

Oilalarda kelishmovchilik va stress ko'pincha o'zaro muloqotning yetishmasligi yoki iqtisodiy muammolar tufayli yuzaga keladi. Bundan tashqari, farzandlar tarbiyasi va uy vazifalarini teng taqsimlash masalalaridagi tushunmovchiliklar ham muhim ahamiyatga ega. Bu masalalar turmush o'rtog'idan mamnun bo'lmaslik, kutilgan narsalarga erisha olmaslik va o'zini kamsitilgan his qilish kabi his-tuyg'ularga olib kelishi mumkin.

### **Gender Rollari va Stereotiplar**

Oila ichida gender stereotiplari hali ham saqlanib qolmoqda va ular erkak va ayollar o'rtasida rollar taqsimotiga ta'sir qiladi. Bu holat, ayniqsa, ayollarning ish va uy yumushlari o'rtasidagi muvozanatni saqlashda o'zini namoyon etadi. Ushbu muammo o'zaro tenglikka erishishni qiyinlashtirishi mumkin.

### **Moddiy Qiyinchiliklar va Ularning Ta'siri**

Moddiy muammolar oila a'zolarining bir-biriga bo'lgan ishonchini pasaytirishi, ko'proq janjallar va tushunmovchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Oilaning moliyaviy barqarorligi psixologik barqarorlik uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Psixologik Konsultatsiyalar va Terapiya**

Oila psixologlari yoki terapevtlar bilan ishlash orqali oilaviy muammolarni hal qilish samarali hisoblanadi. Bu usul, ayniqsa, er-xotin o'rtasidagi kommunikatsiya va tushunishni oshirishda yordam beradi.

### **O'zaro Hurmat va Qo'llab-quvvatlash**

Oilani mustahkamlash uchun o'zaro hurmat, hissiy qo'llab-quvvatlash va hamdardlik muhim ahamiyatga ega. O'zaro hurmat qilish va hissiy qo'llab-quvvatlash orqali oila a'zolari o'zaro bog'liqlikni yanada mustahkamlaydilar.

### **Rollarni To'g'ri Taqsimlash**

Oila ichidagi rollarni teng va adolatli taqsimlash, oilaviy munosabatlarni yaxshilash va nizolarni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Rollar to'g'ri taqsimlanganda, har bir oila a'zosi o'z mas'uliyatlarini his qilishi va o'zini qadrlangan his qilishi mumkin.

Jamiyatda oilani mustahkamlash davlat siyosati va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Oilaviy munosabatlarni mustahkamlash va uning psixologik muammolariga yechim topish jamiyatdagi barqarorlik va shaxsiy farovonlikni oshirishga yordam beradi.

**Oila institutini qo'llab-quvvatlash dasturlari:** Prezident Mirziyoyev tomonidan 2018-yilda qabul qilingan PF-5325-son Farmon xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash chora-tadbirlariga qaratilgan. Ushbu dastur doirasida xotin-qizlar qo'mitasi va boshqa tashkilotlar oilaviy muammolarni hal qilishda yordam beradi.

**Ijtimoiy va psixologik yordam:** Oilalarni qo'llab-quvvatlash, ularni iqtisodiy va ijtimoiy jihatdan himoya qilish uchun qator ijtimoiy xizmatlar kengaytirildi. Bunda oilaviy maslahatchilar va psixologlar yordamida oiladagi muammolarni hal etish bo'yicha tizimli yordam ko'rsatilmoqda.

**Farzandlar tarbiyasi va ta'limi:** Farzandlar uchun yetarli ta'lim va tarbiya muhitini yaratish orqali oiladagi sog'lom psixologik muhitni saqlash maqsad qilingan. Bu oila mustahkamligini oshirishning muhim tarkibiy qismi sifatida belgilangan.

### **XULOSA**

Jamiyatda oilani mustahkamlashda asosiy psixologik muammolarni hal qilish va oilaviy munosabatlarni yaxshilash jamiyat barqarorligi uchun katta ahamiyatga ega. Oilaviy muammolar ko'pincha oila a'zolari o'rtasida muloqot yetishmasligi, gender stereotiplari, iqtisodiy bosimlar va turmush tarzi bilan bog'liq. Ushbu masalalar oila a'zolarining psixologik holatiga salbiy ta'sir etadi va nizolarni kuchaytiradi. Shu sababli, oila ichida muloqotni yaxshilash, psixologik qo'llab-quvvatlash va har bir a'zoning hissiy ehtiyojlarini inobatga olish muhimdir. Davlat tomonidan ko'rilayotgan chora-tadbirlar, jumladan, psixologik maslahat xizmati va xotin-qizlar qo'mitasi faoliyatini kuchaytirish kabi dasturlar oilalarni qo'llab-quvvatlash va ajrimlarning oldini olishda samarali vositalardan hisoblanadi. Shuningdek, farzandlar tarbiyasiga alohida e'tibor qaratish orqali sog'lom oila muhitini saqlab qolish mumkin. Oila institutini mustahkamlash orqali jamiyatning umumiy farovonligini oshirish va barqarorlikka erishish yo'lida ijobiy qadamlar qo'yilmoqda

### **FOYDALINGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:**

1. "Oilaviy Psixologiya" - J. S. Mikheev

2. "Oila va Jamiyat: Ijtimoiy Psixologiyaning Asoslari" - E. M. Chudnovskiy

3. "Oilaviy Nizolar va Ularning Yechimlari" - V. A. Uzkentiev

4. "Xotin-Qizlarni Qo'llab-Quvvatlash va Oila Institutini Mustahkamlash" - T. D.

Sadykova

5. <https://president.uz/oz/lists/view/5049>