

OILAVIY MUNOSABATLARDA TOLERANTLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Andijon Davlat Universiteti
“Psixologiya va pedagogika” kafedrası
katta o’qituvchisi p.f.f.d. (PhD)
Bozarboyeva Namuna

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19351218>

Annotatsiya. Ushbu maqolada oilaviy munosabatlarda tolerantlikning shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Shaxsiy xususiyatlar, emotsional intellekt, kommunikativ madaniyat hamda oilaviy qadriyatlarining tolerant muhit yaratishdagi o’rni, shuningdek, oila a’zolari o’rtasidagi o’zaro hurmat, empatiya, sabr-toqat va konfliktlarni konstruktiv boshqarish jarayonlari tolerantlikning asosiy ko’rsatkichlari sifatida ko’rib chiqiladi. O’zbek oilalaridagi psixologik jarayonlarga tayangan holda tolerant xulq-atvorni mustahkamlashning psixologik usullari yoritiladi.

Kalit so’zlar: oilaviy munosabatlar, tolerantlik, empatiya, emotsional intellekt, kommunikatsiya, konflikt.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические факторы, влияющие на формирование толерантности в семейных отношениях. В качестве основных показателей толерантности рассматривается роль личностных характеристик, эмоционального интеллекта, коммуникативной культуры и семейных ценностей в создании толерантной среды, а также взаимного уважения, эмпатии, терпения и конструктивных процессов разрешения конфликтов между членами семьи. Выделены психологические методы укрепления толерантного поведения на основе психологических процессов в узбекских семьях.

Ключевые слова: семейные отношения, толерантность, эмпатия, эмоциональный интеллект, коммуникация, конфликт.

Abstract. This article analyzes the psychological factors that influence the formation of tolerance in family relationships. The role of personal characteristics, emotional intelligence, communicative culture and family values in creating a tolerant environment, as well as mutual respect, empathy, patience and constructive conflict management processes between family members are considered as the main indicators of tolerance. Psychological methods of strengthening tolerant behavior based on psychological processes in Uzbek families are highlighted.

Keywords: family relationships, tolerance, empathy, emotional intelligence, communication, conflict.

KIRISH

Oilaviy munosabatlar jamiyatning barqarorligi va rivojlanishida muhim o’rin tutadi. Oila ichidagi sog’lom psixologik muhit, avvalo, a’zolar o’rtasidagi bag’rikenglik, o’zaro hurmat va tushunishga asoslanadi. Tolerantlik oiladagi konfliktlarning yumshatilishi, mojarolarning oldini olish va emotsional barqarorlikni ta’minlashda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Bugungi globallashuv davrida insonlarning dunyoqarashi, qadriyatlari va ijtimoiy roli turlicha bo’lgani sababli, tolerantlikni shakllantirish yanada dolzarb masalaga aylanmoqda. Psixologik nuqtai nazardan tolerantlik bir nechta omillarga tayangan holda vujudga keladi. Bular qatoriga shaxsning emotsional madaniyati, empatiya darajasi, kommunikativ ko’nikmalari, oilaviy qadriyatlar tizimi

va tarbiyaviy ta’sirlar kiradi. Oila a’zolari o’rtasida sog’lom muloqotning mavjudligi, bir-birining hissiy holatini tushunish va mojarolarga nisbatan konstruktiv yondashuv tolerantlikni mustahkamlovchi asosiy psixologik jarayonlardir. Oilaviy munosabatlarda tolerantlikning shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni ilmiy asosda o’rganishga qaratilgan. Tadqiqotning dolzarbligi oilalarda duch kelinayotgan kommunikativ kelishmovchiliklar, hissiy beqarorlik va agressiv xulqning ortib borishi bilan izohlanadi. Shu sababli tolerant xulq-atvorni rivojlantirishga xizmat qiluvchi psixologik mexanizmlarni o’rganish, ularning amaliy jihatlarni aniqlash va oilaviy barqarorlikni ta’minlashda qo’llash bugungi kunda muhim ilmiy-amaliy ehtiyoj hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Oilaviy munosabatlarda tolerantlikni shakllantirish bir vaqtning o’zida murakkab, ko’p qirrali va dinamik psixologik jarayon hisoblanadi. Oila ichidagi bag’rikenglik faqatgina xulq-atvor darajasida emas, balki shaxsiy fazilatlar, hissiy tajribalar, qadriyatlar tizimi va muloqot madaniyatining umumiy majmuasi orqali rivojlanadi. Tolerantlikning shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni chuqur o’rganish oilaviy barqarorlikni mustahkamlash, konfliktlarni kamaytirish va emotsional uyg’unlikni ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Quyida tolerantlikni belgilovchi asosiy psixologik omillar bosqichma-bosqich tahlil qilinadi.

Tolerantlikning shakllanishi avvalo shaxsning ichki madaniyati va psixologik yetuklik darajasi bilan bog’liq. Har bir inson o’z oilaviy munosabatlariga shaxsiy xarakteri, temperament turi, o’zini boshqarish qobiliyati va stressga bardoshlilik darajasi orqali ta’sir ko’rsatadi. Masalan, tez asabiylashadigan, impulsiv qaror qabul qiladigan yoki keskin reaksiyaga moyil shaxslar ko’pincha oilaviy ziddiyatlarni chuqurlashtiradi. Bunday vaziyatlarda tolerantlikning shakllanishi murakkablashadi, chunki shaxs ichki holatini boshqarishda qiynaladi. Aksincha, o’zini tuta oladigan, emotsiyalarini nazorat qila oladigan, vaziyatga sovuqqonlik bilan yondasha oladigan shaxslar oila ichida ko’proq bag’rikenglik ko’rsatishadi. Ular kelishmovchiliklar paytida vaziyatni yengillashtirishga intiladi, qarama-qarshi fikrlarni tushunishga harakat qiladi va mojarolarni keskinlashtirmaslikka e’tibor qaratadi. Shu sababli tolerantlikning shakllanishida shaxsning o’zini boshqarish kompetensiyasi va ichki barqarorligi muhim omil sifatida qaraladi.

Emotsional intellekt oilaviy hayotda eng zarur psixologik ko’nikmalardan biridir. U o’z emotsiyalarini tanish, boshqarish, boshqa insonlarning hissiy holatini anglash va ularning his-tuyg’ulariga mos ravishda munosabat bildirishni o’z ichiga oladi. Yuksak darajadagi emotsional intellektga ega bo’lgan shaxslar oilaviy muammolarni keskinliksiz hal qila oladi, turli fikrlar va holatlarga sabr bilan yondashadi. Emotsional intellektning pastligi esa oilada tez-tez tushunmovchiliklar, keskin reaksiyalar va o’zaro e’tibor yetishmasligiga olib keladi. Bu holat tolerantlikni susaytiradi, chunki shaxs o’zidan boshqacha fikrlovchi insonni qabul qilishda qiynaladi. Demak, emotsional intellektni rivojlantirish oila ichida bag’rikenglikni mustahkamlovchi asosiy psixologik omillardan biridir.

Tolerantlikning eng muhim tarkibiy qismi empatiya – ya’ni boshqa insonning hissiy holatini sezish va uni tushunishga tayyor bo’lishdir. Empatiyasi rivojlangan shaxslar turmush o’rtoqlari, bolalari yoki ota-onalarining his-tuyg’ularini inobatga oladi, ularning nuqtai nazarini tinglaydi va hurmat qiladi. Bu esa oiladagi iliq muhitni mustahkamlaydi. Empatiya yetishmagan hollarda esa xatolarni kechira olmaslik, tanqidni qabul qilmaslik va o’z fikrini ustun qo’yish holatlari kuzatiladi. Natijada oilaviy munosabatlar sovuqlashadi, ziddiyatlar ko’payadi va tolerantlik pasayadi. Shu bois empatiya ko’nikmasi oila a’zolari o’rtasidagi psixologik yaqinlikni saqlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Oilaviy tolerantlikning rivojlanishida kommunikatsiya madaniyati markaziy o’rin tutadi. To’g’ri tashkil etilgan muloqot jarayoni ko’plab kelishmovchiliklarni oldini oladi va ijobiy hissiy

aloqalarni mustahkamlaydi. Muloqotning ochiq, samimiy va hurmatga asoslanishi oila a’zolariga o’z fikrlarini erkin bildirish imkonini beradi, shu bilan birga boshqalarni tinglash madaniyatini shakllantiradi. Agar oila ichida hissiy bosim, ayblash, tahdidli ohang yoki keskin tanqid ustuvor bo’lsa, tolerantlikning shakllanishi ancha qiyinlashadi. Bunday muloqot nafaqat mojarolarni kuchaytiradi, balki oila a’zolarining o’zaro ishonchini susaytiradi. Shu sababdan sog’lom kommunikatsiya strategiyalarini o’rgatish va qo’llash oiladagi bag’rikenglikning muhim psixologik asosi bo’lib xizmat qiladi.

Har bir oila o’ziga xos qadriyatlarga, tarbiya an’analariga va ichki me’yorlarga ega. Tolerantlikning shakllanishi ham ana shu qadriyatlar tizimiga bevosita bog’liq. Agar oilada o’zaro hurmat, fikr xilma-xilligini tan olish va mojarolardan qochish emas, balki konstruktiv muloqot orqali hal qilish qadriyat sifatida qabul qilingan bo’lsa, bunday muhitda tolerantlik tabiiy ravishda shakllanadi. Tarbiya jarayonida bolalarga hurmat bilan muomala qilish, ularni haddan tashqari tanqid qilmaslik, erkin fikrlashga o’rgatish va mas’uliyatni bo’lishish ko’nikmalarini rivojlantirish tolerantlikning asoslarini yaratadi. Aksincha, qat’iy tartib, bir tomonlama talabchanlik, bolaga fikr bildirish imkonini bermaslik kabi avtoritar uslublar tolerantlikni cheklaydi va shaxsning keyingi hayotida agressiv yoki intolerant xulq shakllantirishi mumkin.

Oilaviy hayot doimo ideallashtirilgan tarzda kechmaydi. Turli fikrlar, qarama-qarshi ehtiyojlar yoki hissiy charchoq sababli mojarolar yuzaga kelishi tabiiydir. Muhimi – bu mojarolar qanday boshqarilayotganidir. Mojarolarni konstruktiv yo’l bilan hal qilish tolerantlikni shakllantirishning eng samarali mexanizmlaridan biridir. Konstruktiv strategiyalar qatoriga quyidagilar kiradi: bir-birini tinglash, vaziyatni hissiy bo’rttirmasdan muhokama qilish, birgalikda yechim izlash, hamkorlikda qaror qabul qilish va ayblovlardan qochish. Destruktiv strategiyalar – ya’ni haqorat, sovuq munosabat, hissiy bosim yoki vaziyatdan qochish – tolerantlikni susaytiradi va mojarolarni kuchaytiradi. Shu sababdan konfliktlarni boshqarish ko’nikmalari oilaviy barqarorlik uchun zarur psixologik asos bo’lib xizmat qiladi.

Oila jamiyatning tarkibiy bo’lagi bo’lgani sababli tolerantlik tashqi omillar – ijtimoiy muhit, madaniy me’yorlar, an’analalar va ommaviy axborot vositalari orqali ham shakllanadi. Jamiyatda bag’rikenglik qadriyat sifatida qadrlansa, oilalar ham bu me’yorni qabul qilishga moyil bo’ladi. Ammo ijtimoiy muhitda agressiya, zo’ravonlik yoki keskinlik ustun bo’lsa, oilaviy muloqotda ham tajovuzkor xulqning kuchayishi kuzatiladi. Shuningdek, iqtisodiy qiyinchiliklar, stressli sharoitlar, bandlik darajasi va psixologik bosim ham tolerantlikka ta’sir qiluvchi dolzarb omillar qatoriga kiradi. Stressning ortishi oilaviy munosabatlarda sabrning kamayishiga, keskin reaksiyalarning kuchayishiga va empatiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Oilaviy munosabatlarda tolerantlikni shakllantirish bir vaqtning o’zida murakkab, ko’p qirrali va dinamik psixologik jarayon hisoblanadi. Oila ichidagi bag’rikenglik faqatgina xulq-atvor darajasida emas, balki shaxsiy fazilatlar, hissiy tajribalar, qadriyatlar tizimi va muloqot madaniyatining umumiy majmuasi orqali rivojlanadi. Tolerantlikning shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni chuqur o’rganish oilaviy barqarorlikni mustahkamlash, konfliktlarni kamaytirish va emotsional uyg’unlikni ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Quyida tolerantlikni belgilovchi asosiy psixologik omillar bosqichma-bosqich tahlil qilinadi.

XULOSA

Oilaviy munosabatlarda tolerantlikni shakllantirish ko’plab psixologik omillar o’zaro ta’siri orqali yuzaga keladigan murakkab jarayondir. Tadqiqot davomida shaxsning emotsional barqarorligi, empatiya darajasi, o’zini boshqarish qobiliyati, kommunikatsiya madaniyati va oilaviy qadriyatlar tolerantlikning asosiy negizini tashkil etishi aniqlanadi. Bu omillar oila ichidagi muloqot sifati, nizolarni hal qilish usullari hamda oila a’zolarining bir-biriga munosabati orqali namoyon bo’ladi. Tolerantlikni mustahkamlash uchun avvalo shaxsning ichki psixologik

madaniyatini rivojlantirish, emotsional intellektni oshirish va empatiya ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir. Shuningdek, oila a’zolari o‘rtasida ochiq va samimiy muloqotni yo‘lga qo‘yish, fikr xilma-xilligini qabul qilish va mojarolarga konstruktiv yondashish oilaviy barqarorlikni oshiradi. Tarbiya jarayonida esa bolalarga hurmat va savodli muloqot tamoyillarini singdirish kelajakda tolerant jamiyat shakllanishiga xizmat qiladi.

Tolerantlik faqatgina shaxsiy fazilat emas, balki oila muhitida shakllanadigan ijtimoiy-psixologik mahsulotdir. Shaxsning oilaviy tajribasi uning keyingi ijtimoiy munosabatlarida ham muhim rol o‘ynaydi. Shuning uchun oilalarda bag‘rikenglikning rivojlanishi nafaqat alohida insonlar farovonligi, balki jamiyatning ruhiy barqarorligi uchun ham ahamiyatli hisoblanadi. Umuman olganda, tolerantlikni shakllantirish doimiy o‘rganish, ongli yondashuv va psixologik madaniyatni oshirib borishni talab qiladigan jarayon bo‘lib, uning samarali rivoji oilaviy hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘oziyev E.G‘. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2002.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
4. Qodirov B. R. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2015.
5. Petrovskiy A.V. Shaxs va jamiyat psixologiyasi. – Moskva: Prosveshcheniye, 1990.
6. Nishonova Z.T. Kasbiy psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2010.
7. Rasulov A. A. Yoshlarni kasb tanlashga yo‘naltirishning psixologik xususiyatlari // Xalq ta’limi. – 2018. – №3. – B. 45–49.