



## ER XOTIN MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Alfraganus universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti 4-bosqich talabasi*

***Bahodirova Shahnoza Rustam qizi***

*E-mail: srustamova055@gmail.com*

***Talipova Feruza Tairovna***

*Alfraganus universiteti*

*Psixologiya kafedrası v.b*

*dotsenti psixologiya fanlari bo'yicha (PhD)*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada er- xotin munosabatlarning psixologik ijtimoiy emotsional jihatlari yoritilgan. Avvalo oila hamjihatlikka , ishonch, sadoqat ustiga quriladi. Ammo oilada shunday holatlar bo'ladiki, stress , nizo, bir - biridan hissiy sovushlar bu shaxs psixikasiga ta'sir qiladi. Oilaviy munosabalarda olimlarning nazariy fikrlari ochiqlab berilgan.

**Kalit so'zlar:** Oila, ijtimoiy , psixologik, stress, nizo , emotional holat, moslik, tamoyil, kommunikativ, reaktiv, felitsitologik, regulyativ.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ СУПРУГОВ

**Аннотация:** В данной статье раскрываются психологические, социальные и эмоциональные аспекты взаимоотношений между супругами. Семья, прежде всего, строится на единстве, доверии и верности. Однако в семейной жизни возникают ситуации стресса, конфликтов и эмоционального охлаждения, которые оказывают влияние на психику личности. В работе также рассмотрены теоретические взгляды учёных на семейные отношения.



**Ключевые слова:** семья, социальный, психологический, стресс, конфликт, эмоциональное состояние, совместимость, принцип, коммуникативный, реактивный, фелицитологический, регулятивный.

## PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MARITAL RELATIONS

**Annotation:** This article highlights the psychological, social, and emotional aspects of marital relations. A family is primarily built on unity, trust, and loyalty. However, situations such as stress, conflict, and emotional detachment between spouses can affect a person's mental state. Theoretical views of scholars on family relationships are also analyzed in this work.

**Keywords:** family, social, psychological, stress, conflict, emotional state, compatibility, principle, communicative, reactive, felicitological, regulative.

**Kirish.** Oila bu ijtimoiy institutlarning bir bo'lagi bo'lib , uning a'zolari bo'lgan er- xotin munosabatlariga tayanadi. Har bir oila muhabbat , ishonch va sadoqat ustiga quriladi. Shuningdek er- xotin o'rtasidagi sog'lom munosabatlar atrofdagi insonlarga va farzandlarning ruhiy holatiga ta'sir etadi. Oiladagi yuzaga keladigan kelishmovchiliklar va nizolar oiladagi ajrimga yoki oilaviy inqirozga olib keladi

Er- xotin o'rtasidagi munosabatlar ularning psixologik xususiyatlariga ya'ni temperament, xarakter, emotsional barqarorlik , kommunikativ holatlarga bog'liq bo'ladi.

Psixolog V. Satirning fikricha, "Har bir oilaning mustahkamligi muloqot madaniyatiga bog'liq". Er-xotin o'rtasida ochiq, samimiy va hurmatga asoslangan muloqot mavjud bo'lsa, nizolar konstruktiv tarzda hal etiladi.



Oila a'zolarining o'zaro munosabatlari:

Kommunikativ – oila a'zolarining muloqotga va o'zaro tushunishga bo'lgan ehtiyojini qondirish.

Reaktiv – o'zaro jismoniy, moddiy, ma'naviy va psixologik yordam ko'rsatish, bir-birining salomatligini mustahkamlash, oila a'zolarining dam olishini tashkil etish vazifasi.

Felitsitologik – shaxsiy baxtga erishishga intilish (“felicitato” – italyancha “baxt” degani). Insonning to'la ma'nodagi baxtga erishishida oilaning tutgan o'rni.

Regulyativ – boshqaruv, yosh avlodni ijtimoiy nazorat qilish va kattalarning ma'naviy-axloqiy, irsiy xulqini nazorat qilish va boshqarish.

Oilada moslik tushunchasi ham bor. Bu moslik tushunchasi er- xotinning dunyoqarashlari, intellektual va emotsional holatlari bir birlarini to'ldirib turushlaridir

Oiladagi ishonch tuyg'usi bu sog'lom munosabatning asosidir. Ishonch bo'lmagan joyda bir birlariga nisbatan hissiy sovush va gumon qilish holatlari kuzatilib ko'pgina nizolar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Er-xotin o'rtasida to'g'ri muloqot o'rnatish uchun:

- bir-birini tinglash,
- his-tuyg'ularni ochiq ifoda etish,
- bahslashish emas, muhokama qilish,
- ayblash o'rniga tushunishga harakat qilish zarur

Oiladagi er- xotin o'rtasidagi muloqat juda katta ahamiyatga ega bo'lib birgina muloqatning no'tog'ri qo'llanilishi natijasida butun bir oilani buzilib ketishi



yoki bir insonni qalbini vayron qilishi mumkin. Shuning uchun ba'zida kimdirri qulog'i kar kimdirri ko'zi ko'r va so'qov bo'lish kere deb bejizga aytilmaydi. Bu oiladagi munosabatlarni mustahkanligiga yordam beradi.

Oilaning baxtli bo'lish tamoyillari:

Psixolog, sotsiolog, qolaversa, baxtli oilalarning ta'kidlashicha, oilaning baxtli bo'lish tamoyillari quyidagicha:

1. Doim turmush o'rto'gingiz bilan o'zingizni qiynayotgan narsalar haqida gapiring (ichingizga yutib qo'ymang) va uni eshita biling.

2. Turmush o'rto'gingiz kamchiliklariga sabrli bo'ling, axir sizda ham kamchiliklar yo'q emas.

3. Aldamang, samimiy bo'ling.

4. Turmush o'rto'gingizga ishonang, uning ozodligini cheklamang.

5. Uy yumushlarini bo'lib oling.

6. Turmush o'rto'gingiz fikrini hurmat qiling, o'zingizga o'xshatishga harakat qilmang.

7. Turmush o'rto'gingiz fe'lini qadrlang, shundayligicha qabul qiling, aynan o'sha sizda yo'q bo'lgan fazilatlarni hurmat qiling.

Oila munosabatlarda har bir rol egalari rollarini to'g'ri bajarishlari hamma o'zini vazifasini bilishi kerak. Ayollar hissiy holatga berilib ko'p xatolar ham qilib qo'yishlari mumkin. Ammo bu hissiy holatlarini boshqara olishlari ham bu ularning emotsional holatlariga bog'liqdir. Nizolarning kelib chiqish sabablari har ikkala tomonning o'z ehtiyojlarini qondirilmasligi natijasini kelib chiqadi. Er –xotin o'rtasida minnatdorchilikni bildirmaslik ham ularning hissiy holatiga ta'sir qiladi. Ayol taom tayyorlar ekan bolalarga tarbiya berib o'tirishi , uyni ozoda saqlab



turishiga erkak tomonidan qo'llab quvvatlashi kerak. Ayollar erkaklardan ko'proq e'tibor, maqto'v va qadrlashini kutib yashaydilar. Erkak kishi ha qiladida bu o'zining ishi deb aytishi xatodir. Ayollar ham erkak kishi ishdan ishlab charchab kelganida unga yaxshi munosabatda bo'lib uni qo'llab quvvatlashi kerak. Shuningdek, erkak kishi hattoki bozorlik qilib kelsa, farzandlari uchun harakat qilayotganini tushunib ularga yaxshi munosabatda bo'lishi lozim.

Ko'zga ko'rinarli joyga qoldirilgan birgina "Rahmat" yozuvi, uni o'qigan insonning qalbini bir zumda yorishtira oladi. Sinab ko'ring, bugun turmush o'rto'gingizga har kuni qilib yuradigan biron ishi uchun undan minnatdor ekanligingizni ko'rsating. U ish mayda bo'lsa ham minnatdor ekanligingizni sezsin. O'pib qo'ying, minnatdorchilik so'zlarini ayting, xursandchiligingizni namoyon qiling, qilgan oddiy ishini sovg'a singari qabul qiling. Natijasi sizni juda tez xursand qilishira aminmiz.

Xulosa, Er-xotin munosabatlari inson hayotining eng muhim ijtimoiy va psixologik tajribarlardan biridir. Er-xotin o'rtasidagi tinch –totuvlik butun bir oilaning tinchligiga sabab bo'lib, oilalar tinch bo'lsa, yurt tinch va jamiyatda so'g'lom munosabatlar bo'ladi. Shuning uchun ikkala tomon ham o'z his – tuyg'ularini boshqarishi va bir – birlarini tushunishni o'rganishlari kerak. Er va xotin o'rtasidagi munosabatlarning mustahkamligi va uni rivojlantirish psixologik faravonlik garovidir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2015.
2. Zokirova M. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Ergasheva N. Oila va nikoh psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2020.



4. Satir V. Peoplemaking. – New York: Science and Behavior Books, 1983.
5. Chapman G. The Five Love Languages. – Chicago: Northfield Publishing, 1992.
6. Sysenko V.A. Psixologiya semeynix konfliktov. – Moskva: Nauka, 2003.
7. G‘aniyeva S. Oilaviy munosabatlarning psixologik xususiyatlari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.
8. Fromm E. The Art of Loving. – New York: Harper & Row, 1956.
9. Xo‘jayev B. Inson psixologiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2016.
10. Meyerson R. Family Conflicts and Mental Health. – New York: Springer, 2017.