

OILADA EMOTSIONAL MULOQOTNING AHAMIYATI.

Andijon davlat universiteti
“Ijtimoiy iqsodiy” fakulteti
pedagogikava psixologiya
yo`nalishi sirtqi ta`lim 5-bosqich talabasi
Umarova Gulbahor Dilmurodjon qizi.

Andijon davlat universiteti
“Umumiy Psixologiya” kafedrasi (PhD)
katta o`qituvchisi **Tohirova Go`zaloy Davronbok qizi**

Annotatsiya

Ushbu maqolada oilada emotsional muloqotning ahamiyati keng yoritilgan. Oiladagi sog'lom muloqot munosabatlarni mustahkamlashda va har bir a'zo hayot sifatini oshirishda muhim omil ekanligi tahlil qilingan. Emotsional muloqotning muhim jihatlari, uning natijasida yuzaga keladigan ijobiy o'zgarishlar va oiladagi nizolarni bartaraf etishdagi roli batafsil o'rganilgan. Shuningdek, maqolada muvaffaqiyatli emotsional muloqot uchun zarur bo'lgan strategiyalar va amaliy maslahatlar taqdim etilgan.

Kalit soʻzlar: oilaviy muloqot, emotsional intellekt, sogʻlom munosabatlar, nizolarni hal qilish, hissiy barqarorlik.

Значение Эмоционального Общения В Семье.

Андижанский государственный университет
“Факультет социально-экономическая педагогика”
и психология направление заочное
образование студент 5 курса
Умаровой Гульбахар Дилмуроджоновна.
Андижанский государственный университет
Кафедра общей психологии (PhD)
старший учитель

Тохилова Гузолой Давронбок кизи.

Аннотация.

В этой статье широко освещается важность эмоционального общения в семье. Было проанализировано, что здоровое общение в семье является важным фактором в укреплении отношений и повышении качества жизни каждого члена семьи. Подробно изучены важные аспекты эмоционального общения, его роль в позитивных изменениях и преодолении семейных конфликтов. В статье также представлены стратегии и практические советы, необходимые для успешного эмоционального общения.

Ключевые слова: семейное общение, эмоциональный интеллект, здоровые отношения, разрешение конфликтов, эмоциональная стабильность.

The Importance Of Emotional Communication In The Family.

Andijan State University Faculty of
"social iqsadiy " pedagogy, and pisichology
direction correspondence education 5th stage student

Umarova Gulbahor Dilmurodjan qizi.

Andijan State University Department of
"General Pisichology " (PhD) senior teacher

Tohirova Go`zaloy Davronbok qizi

Annotation

This article covers the importance of emotional communication in the family extensively. It has been analyzed that healthy family communication is an important factor in strengthening relationships and improving the quality of life of each member. Important aspects of emotional communication, the positive changes that result from it and their role in resolving conflicts in the family are studied in detail. The article also presents the strategies and practical tips necessary for successful emotional communication.

Keywords: family communication, emotional intelligence, healthy relationships, conflict resolution, emotional stability.

Kirish

Oila jamiyatning asosiy bo'lagi sifatida inson hayotida katta ahamiyatga ega. Oiladagi sog'lom va samarali muloqot munosabatlarning mustahkamligini ta'minlashda asosiy rol o'ynaydi. Emotsional muloqot esa bu jarayonning ajralmas qismi bo'lib, oilaning ichki muhitini sog'lomlashtirishda va har bir a'zo hissiy ehtiyojlarini qondirishda muhim vosita hisoblanadi.

Bugungi kunda oilalarda ko'pincha muloqotning yetishmasligi yoki noto'g'ri tashkil etilishi sababli turli muammolar yuzaga kelmoqda. Buning oqibatida oilaviy nizolar, tushunmovchiliklar va hissiy sovuqlik kuzatiladi. Shu sababli, emotsional muloqotni rivojlantirish nafaqat oilaning ichki barqarorligini ta'minlash, balki har bir a'zoning shaxsiy rivojlanishiga ham hissa qo'shadi.

Maqolada emotsional muloqotning oiladagi roli, uning asosiy xususiyatlari va ahamiyati keng muhokama qilinadi. Bundan tashqari, muvaffaqiyatli emotsional muloqot uchun zarur bo'lgan asosiy tamoyillar va ularni hayotga tadbiiq etish bo'yicha tavsiyalar ham ko'rib chiqiladi. Ushbu mavzu nafaqat oila psixologiyasi sohasidagi mutaxassislar, balki har bir oilaviy munosabatlarga qiziquvchi kishilar uchun dolzarbdir.

Oila deb ataluvchi mustahkam qo'rg'onning ustuni ota bo'lsa, unga fayz kirituvchi onadir. Ona mehrining cheksizligi asrlar mobaynida o'z isbotini topgan. Dunyoda ona mehrining, ayol muhabbatining bahosini o'lchaydigan mezon, tenglashtiradigan boylik yo'q. Bu xilqatda nozik ta'b, buyuk qalb, nazokatli ko'ngil, betakror fidoiylik, onalik jasorati, rafiqalik mas'uliyati mujassam. Har bir ayol o'z oilasi, qo'rg'oni, ko'ngli tinch, yurti va farzandi omon, boshida turgan bosh panohi-turmush o'rtog'i sog' bo'lsa, hamisha o'zida yashashga, turmushda katta o'zgarishlar yasashga kuch topa oladi.



Asosiy qism

1. **Emotsional muloqotning mohiyati** Emotsional muloqot odamlarning o'z hissiyotlarini ochiq va samimiy ifoda qilish orqali o'zaro tushunishni shakllantirish jarayonidir. Oilada bu turdagi muloqot nafaqat muammolarni hal qilishda, balki ijobiy his-tuyg'ularni bo'lishishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayon hissiyotlar, xatti-harakatlar va fikrlarni o'zaro bog'lash orqali yaqinlik va tushunishni oshiradi.
2. **Oilada emotsional muloqotning afzalliklari**
 - **Tushunishni yaxshilash:** Oila a'zolari bir-birlarining hissiy ehtiyojlarini yaxshiroq anglab, mos ravishda munosabat bildirishadi.
 - **Stressni kamaytirish:** O'z hissiyotlarini ochiq ayta olish stressni yengillashtirishga yordam beradi.
 - **Nizolarni hal qilish:** Muammolarni ochiq muhokama qilish orqali nizolar tezroq hal etiladi va ular chuqurlashishining oldi olinadi.
 - **Oilaviy barqarorlik:** Sog'lom emotsional muloqot oiladagi ishonch va barqarorlikni oshiradi.
3. **Emotsional muloqotni rivojlantirish usullari**
 - **Faol tinglash:** Oilaning har bir a'zosi boshqalarni diqqat bilan tinglashni o'rganishi kerak.
 - **Samimiy ifoda:** Hissiyotlarni ochiq va samimiy ifoda etish muhim ahamiyatga ega.

- **Qo'llab-quvvatlash:** Oila a'zolarining bir-biriga mehr-muhabbat va qo'llab-quvvatlash ko'rsatishi ularning hissiy barqarorligini mustahkamlaydi.
 - **Salbiy his-tuyg'ularni boshqarish:** Salbiy hissiyotlarni boshqarishni o'rganish nizolarni kamaytiradi va muloqot sifatini oshiradi.
4. **Tushkun kayfiyatdagi oila a'zosini qo'llab-quvvatlash:** Masalan, ota yoki ona ishda muammoga duch kelganida, boshqa oila a'zolari uni tinglab, dalda berishi kerak. Bu orqali oila ichida o'zaro ishonch va yaqinlik kuchayadi.
5. **Farzandlarning hissiyotlarini ifoda etishiga yordam berish:** Ota-onalar bolalarga o'z his-tuyg'ularini so'zlab berishni o'rgatishlari mumkin. Masalan, kun oxirida har bir oila a'zosi o'zining kun davomida nimalarni his qilganini aytib beradigan vaqt tashkil qilish. Bu usul bolalarda hissiy intellektni rivojlantiradi.



- 6.
7. **Oilaviy yig'ilishlar tashkil etish:** Haftaning ma'lum kunida oilaning barcha a'zolari yig'ilib, o'z fikr va his-tuyg'ularini muhokama qilishlari mumkin. Masalan, har bir a'zo o'zining haftasidagi eng yaxshi va eng qiyin voqeasini aytib beradi. Bu jarayon oilaning har bir a'zosini qadrlash hissini oshiradi.
8. **Qo'shma faoliyatlar orqali muloqot:** Oila a'zolari birgalikda pishirish, sport bilan shug'ullanish yoki qo'l mehnati bilan bog'liq faoliyatlarni

amalga oshirish orqali bir-birlariga ko'proq e'tibor bera oladilar. Masalan, birgalikda taom tayyorlash vaqtida har bir a'zo o'z hissiyotlarini baham ko'rishi mumkin.

9. **Qiyin mavzularni ochiq muhokama qilish:** Masalan, farzand maktabdagi muammolarni ota-onasi bilan bo'lishganda, ular muammoni birgalikda tahlil qilishlari va farzandni qo'llab-quvvatlashlari kerak. Bu usul bolalarda o'z muammolarini ochiq aytishga odat hosil qiladi.



Xulosa

Oilada emotsional muloqotning ahamiyati beqiyosdir. Bu faqatgina hissiy barqarorlikni ta'minlab qolmay, balki oilaviy munosabatlarni mustahkamlashda ham katta ahamiyatga ega. Emotsional muloqotni rivojlantirishga qaratilgan strategiyalarni qo'llash har bir oilaning hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, emotsional muloqot orqali oila a'zolari o'zaro tushunishni chuqurlashtirib, nizolarni samarali hal qilishni o'rganadilar. Bu nafaqat oiladagi totuvlikni saqlashga yordam beradi, balki har bir a'zoni hissiy jihatdan boyitadi. Shu sababli, oilada emotsional muloqotni shakllantirish va uni kundalik hayotda amaliyotga tatbiq etish barcha uchun ustuvor vazifalardan biri bo'lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar.

- Baxtiyorov, M. (2020). *Oila va jamiyat: Sogʻlom munosabatlar tamoyillari*. Toshkent: Maʼnaviyat nashriyoti.
- Sharipova, G. (2019). *Oilada bolalar tarbiyasi va emotsional oʻsish*. Samarqand: Ilmiy nashrlar markazi.
- Gottman, J. M. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Harmony Books.
- Chapman, G. (1995). *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate*. Chicago: Northfield Publishing.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Mental health and family well-being*. Rasmiy sayt: www.who.int
- Psixologiya va pedagogika asoslari. (2021). Oʻzbekiston Respublikasi Oliy taʼlim darsliklari. Toshkent: Oʻzbekiston Milliy Universiteti.
- Family and Relationships Journal. (2020). *Effective Emotional Communication in Families*. London: Taylor & Francis Group.