



O'SMIRLARDA OILAVIY NIZOLARNI KONSTRUKTIV BARTARAF ETISHDA EMOTSIONAL REGULYATSIYANING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Ahmadov Shohruh Rahmatullo o'g'li

Buxoro davlat pedagogika instituti,

Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur tezisdá emotsional regulyatsiya o'smirning oilaviy nizoli vaziyatni anglash, hissiy jihatdan qayta ishlash va konstruktiv xulqiy javobni tanlashiga imkon beruvchi muhim shaxs ichki psixologik mexanizm sifatida tahlil qilinadi. O'smirlik davrida emotsional ta'sirchanlikning kuchayishi, shaxsiy qadr-qimmat va mustaqillikka bo'lgan ehtiyojning ortishi ota-ona bilan yuzaga keladigan qarama-qarshiliklarga hissiy javobning keskinlashishiga olib kelishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, g'azab, ranjish, xavotir, uyat, adolatsizlik hissi va ehtiyojning to'sqinlanishidan kelib chiqadigan zo'riqishni anglash hamda boshqarish, vaziyatni kognitiv qayta baholash, impulsiv reaksiyani kechiktirish va muloqotni davom ettirishga qaratilgan ongli xulqni tanlash nizoni konstruktiv hal etishning muhim shartlari sifatida asoslanadi. Emotsiyani bostirish va uni ongli ravishda boshqarish o'rtasidagi psixologik tafovut yoritilib, ota-onaning hissiy o'zini boshqarishi o'smir uchun ijtimoiy o'rganish modeli sifatida talqin qilinadi. Shuningdek, oilaviy nizolarni bartaraf etishga qaratilgan psixokorreksion ishda emotsional savodxonlik, kognitiv qayta baholash, maqsadli tanaffus, tana zo'riqishini boshqarish va hissiyotlarni maqbul shaklda ifodalash ko'nikmalarini rivojlantirish zarurligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: emotsional regulyatsiya, o'smirlik, oilaviy nizo, kognitiv qayta baholash, hissiy zo'riqish, g'azab, impulsiv javob, ota-ona–o'smir munosabatlari, konstruktiv muammo yechish.



O'smirlik inson rivojlanishining hissiy jihatdan eng murakkab bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur yosh davrida o'smirning o'zligini anglash, mustaqil fikr bildirish, shaxsiy tanlov qilish, o'z qadr-qimmatini himoya qilish va ota-onadan nisbatan ko'proq psixologik mustaqillikka erishishga bo'lgan ehtiyoji kuchayadi. Shu bilan birga, ota-ona o'smirning xavfsizligi, ta'limi, kundalik tartibi va ijtimoiy xulqi uchun javobgarlikni saqlab qoladi. Ushbu ikki yo'nalishning bir-biri bilan mos kelmasligi oilaviy nizolarning paydo bo'lishi uchun tabiiy psixologik sharoit yaratadi.

Oilaviy nizo vaqtida o'smir faqat ota-onaning muayyan talabi yoki qarama-qarshi fikri bilan emas, balki ushbu vaziyatda yuzaga keladigan kuchli hissiy kechinmalar bilan ham yuzlashadi. Ota-onaning tanqidi, taqiqi, ishonchsizlik bildirishi yoki o'smir fikrini yetarlicha hisobga olmasligi g'azab, ranjish, uyat, xavotir, hafsalasizlik, tushunilmaslik yoki adolatsizlik hissini yuzaga keltirishi mumkin.

Kuchli hissiy qo'zg'alish sharoitida vaziyatni xolis baholash, qarama-qarshi tomonning fikrini tinglash va oqibatlarni oldindan hisobga olish qiyinlashadi. Natijada o'smir ovozi ko'tarish, keskin javob qaytarish, xonadan chiqib ketish, sukut saqlash, ota-onani ayblash yoki muammoni umuman muhokama qilmaslik kabi impulsiv himoya usullaridan foydalanishi mumkin.

Shu sababli oilaviy nizoni bartaraf etishda faqat kommunikativ xulqqa emas, balki ushbu xulqning ichki psixologik asosi bo'lgan emotsional regulyatsiya jarayonlariga ham alohida e'tibor qaratish zarur.

Emotsional regulyatsiya hissiyotni yo'qotish, inkor etish yoki yashirish emas. U insonning o'z hissiy holatini anglash, uning yuzaga kelish sababini tushunish, kuchini boshqarish va mavjud vaziyatga mos xulqiy strategiyani ongli ravishda tanlash jarayonini anglatadi. Shu ma'noda o'smirning oilaviy nizodagi konstruktiv xulqi ikki muhim savolni bir-biridan ajrata olishiga bog'liq: **“Men**





hozir nimani his qilyapman?” va “Men ushbu hissiyot ta'sirida qanday harakat qilishni tanlayman?”

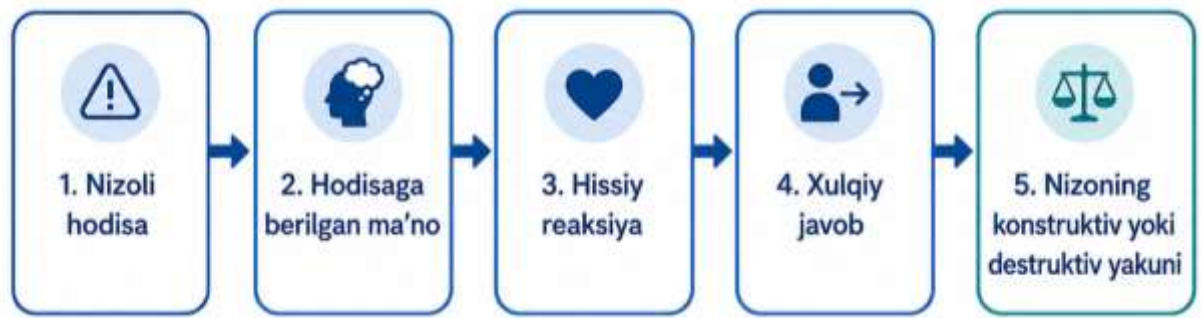
Lin va hammualliflar tomonidan amalga oshirilgan meta-tahlilda emotsional regulyatsiya oilaviy omillar bilan bolalar va o'smirlardagi ichki psixologik qiyinchiliklar o'rtasidagi muhim vositachi jarayonlardan biri sifatida qayd etilgan. Cheng, Cheung va Chung ham oilaviy konflikt bilan emotsional boshqaruv imkoniyatlari o'rtasidagi munosabatga e'tibor qaratgan. Mazkur ilmiy natijalar o'smirlarda oilaviy nizolarni o'rganishda emotsional regulyatsiyani alohida psixologik resurs sifatida tadqiq etish zarurligini ko'rsatadi.

Emotsional regulyatsiyaning oilaviy nizodagi vazifasi. O'smirlik davrida hissiy reaksiyalar ko'pincha tez yuzaga keladi va yuqori intensivlik bilan kechadi. Ayniqsa, shaxsiy qadr-qimmat, mustaqillik, tengdoshlar bilan munosabatlar va ota-ona ishonchi bilan bog'liq vaziyatlar o'smir tomonidan juda ahamiyatli deb qabul qilinishi mumkin.

Bir qarashda oddiy ko'ringan “Telefonni qo'y”, “Bugun tashqariga chiqmaysan”, “Bu do'sting bilan uchrashmaysan” yoki “Avval darsingni qil” kabi talablar o'smir tomonidan faqat kundalik qoida sifatida emas, balki uning mustaqilligi, ishonchliligi yoki shaxsiy tanlov huquqiga berilgan baho sifatida qabul qilinishi mumkin.

Demak, konfliktning keskinligi faqat tashqi hodisa bilan emas, balki hodisaning o'smir tomonidan qanday talqin qilinishi bilan ham belgilanadi.

Shartli ravishda bu jarayon quyidagicha ifodalanishi mumkin:



Mazkur zanjir emotsional regulyatsiyaning aynan qaysi bosqichda ahamiyat kasb etishini ko'rsatadi. O'smir voqeaning o'zini o'zgartira olmasligi mumkin, biroq unga bergan talqinini, hissiy reaksiyaning kuchini va keyingi javobini boshqarishi mumkin.

Kognitiv qayta baholash — konstruktiv boshqaruv vositasi. Emotsional regulyatsiyaning samarali usullaridan biri kognitiv qayta baholash hisoblanadi. U insonning vaziyatga dastlab bergan avtomatik talqinini qayta ko'rib chiqishi va unga boshqa nuqtayi nazardan qarashini anglatadi.

Masalan, o'smir ota-onaning ma'lum talabini dastlab: "Ular menga ishonmaydi" deb qabul qilishi mumkin.

Qayta baholash jarayonida ushbu fikr: "Ular mening xavfsizligim yoki o'qishimdan xavotirlanayotgan bo'lishi mumkin, biroq bu talabning qanday bildirilgani menga yoqmayapti" shakliga o'tishi mumkin.

Bunda o'smir o'z pozitsiyasidan voz kechmaydi. Aksincha, u vaziyatni faqat bitta salbiy ma'no bilan cheklamasdan, muammoning bir necha ehtimoliy sabablarini ko'ra boshlaydi. Natijada hissiy keskinlikning pasayishi va konstruktiv suhbat uchun psixologik imkoniyat paydo bo'ladi.

Hissiyotni boshqarish va bostirish o'rtasidagi farq. Oilaviy tarbiya amaliyotida ayrim hollarda emotsional boshqaruv "jahlingni ko'rsatma", "yig'lama", "gap qaytarma", "jim tur" kabi talablar bilan tenglashtiriladi. Biroq hissiyotni tashqi tomondan yashirish uning psixologik jihatdan boshqarilganligini anglatmaydi.





Hissiyotni bostirishda: o'smir hissiyotini ochiq ifodalamaydi; ichki zo'riqish saqlanib qolishi mumkin; muammo muhokama qilinmay qoladi; yig'ilib qolgan hissiyot keyinchalik keskinroq namoyon bo'lishi ehtimoli mavjud.

Emotsional regulatsiyada esa: hissiyot tan olinadi; uning sababi anglanadi; intensivligi kamaytiriladi; vaziyatga mos xulq tanlanadi; muloqot va muammo yechish imkoniyati saqlanadi.

Demak, konstruktiv hissiy boshqaruvning maqsadi o'smirni "hissiyotsiz" qilish emas, balki hissiyot uning xatti-harakatini avtomatik boshqarib ketishiga yo'l qo'ymaslikdir.

Emotsional zo'riqish va impulsiv javob. Oilaviy nizoda kuchli hissiy faollashuv o'smirning impulsiv xulqini kuchaytirishi mumkin. Bunda u vaziyatning uzoq muddatli oqibatlarini hisobga olishdan ko'ra, hozirgi noqulay hissiyotdan tezroq qutulishga harakat qiladi.

Natijada quyidagi xatti-harakatlar kuzatilishi mumkin: ovozni ko'tarish; eshikni qattiq yopish; suhbatni keskin tark etish; haqoratli iboralardan foydalanish; ataylab ota-onaga qarshi xulq ko'rsatish; uzoq muddat sukut saqlash; yashirincha taqiqlangan xatti-harakatni davom ettirish.

Bunday javoblar vaqtincha hissiy yengillik berishi mumkin, biroq oilaviy muammoning yechimini qiyinlashtiradi.

Shuning uchun konstruktiv konflikt boshqaruvida reaksiya bilan javob o'rtasida psixologik tanaffus yaratish muhim ahamiyatga ega.

Maqsadli tanaffus strategiyasi. Nizoli vaziyatdan qisqa muddatga chekinish har doim ham qochish strategiyasi emas. Agar o'smir:

"Hozir juda jahlim chiqdi. O'n daqiqadan keyin tinchroq gaplashsak bo'ladimi?"

deya muloqotni vaqtincha to'xtatib va keyinchalik suhbatga qaytsa, bu konstruktiv regulatsiya shakli sifatida baholanishi mumkin.





Maqsadli tanaffusning asosiy belgisi — muloqotga qaytish niyatining mavjudligi.

Agar o'smir suhbatni butunlay tark etsa va muammo keyinchalik muhokama qilinmasa, bu chekinish strategiyasiga aylanadi.

Demak:



Ota-onaning emotsional regulyatsiyasi. O'smirning hissiy boshqaruvi oiladagi kattalarning xulqidan ajralgan holda shakllanmaydi. Ota-ona nizo paytida o'z hissiyotlarini qanday boshqarishi o'smir uchun amaliy ijtimoiy o'rganish modeli vazifasini bajaradi.

Agar ota-ona g'azablangan paytda: ovozini nazorat qilsa; o'z hissiyotini nomlasa; o'smir shaxsini emas, muammoni muhokama qilsa; talab sababini tushuntirsa; qarama-qarshi fikrni tinglasa; o'smir konstruktiv emotsional boshqaruvning real namunasini kuzatadi.

Aksincha, ota-onaning keskin baqirishi, haqorat qilishi, tahdid yoki kinoyadan foydalanishi o'smirlarga konfliktning aynan shu shaklini namuna sifatida taqdim etishi mumkin.

Shuning uchun oilaviy nizolarni bartaraf etishga qaratilgan psixologik dasturlarni faqat o'smir bilan ishlashga cheklash ilmiy jihatdan yetarli emas. Imkon qadar ota-onaning hissiy o'zini boshqarish ko'nikmalarini ham rivojlantirish talab etiladi.



Emotsional regulatsiyaning bosqichma-bosqich modeli

Bosqich	Asosiy psixologik savol	Rivojlantiriladigan ko'nikma	Kutiladigan natija
1. Anglash	“Men hozir nimani his qilyapman?”	Hissiyotni aniq nomlash	Ichki holat anglanadi
2. Manbani aniqlash	“Nima aynan meni ranjitdi?”	Hodisa, talqin va hissiyotni ajratish	Konfliktning asl sababi aniqlashadi
3. Zo'riqishni pasaytirish	“Hozir tinchlanish uchun nima qila olaman?”	Nafas, tanaffus, tana zo'riqishini kamaytirish	Impulsiv javob ehtimoli pasayadi
4. Qayta baholash	“Vaziyatga boshqa tomondan qarash mumkinmi?”	Muqobil talqin yaratish	Vaziyatga hissiy masofa hosil bo'ladi
5. Javob tanlash	“Qaysi javob muammoni yechishga yordam beradi?”	Ochiq ifoda va muzokara	Konstruktiv xulq shakllanadi
6. Muloqotni tiklash	“Biz muammoni qanday davom ettiramiz?”	Suhbatga qaytish va kelishuv	Nizo funksional yakunlanadi

Nizoli vaziyatning ikki ehtimoliy yo'li





Bu ikki yo'l o'rtasidagi asosiy farq nizoning mavjud yoki mavjud emasligida emas, balki **hissiy reaksiya qanday qayta ishlanishida** namoyon bo'ladi.

Psixokorreksion yo'nalishlar

1. Emotsional savodxonlikni rivojlantirish

O'smir o'z hissiyotlarini aniq farqlay olishi kerak. "Jahlim chiqdi" degan umumiy ifoda ortida ranjish, uyat, xavotir, adolatsizlik hissi yoki tushunilmaslik mavjud bo'lishi mumkin.

Hissiyotni to'g'ri nomlash uning psixologik mazmunini aniqlashga yordam beradi.

Masalan: **"Jahlim chiqdi"** → **"Fikrim tinglanmagani uchun ranjidim."**

Bu o'zgarish konfliktni boshqarish uchun katta ahamiyatga ega.

2. Tana belgilarini anglash

Kuchli hissiyotlar tanada ham namoyon bo'ladi: yurak urishining tezlashishi; mushaklarning taranglashishi; yuzning qizarishi; nafasning tezlashishi; qo'llarning titrashi.



O'smir ushbu belgilarni tanishni o'rgansa, konflikt keskinlashishidan oldin o'z holatini sezishi mumkin.

3. Tana orqali zo'riqishni boshqarish

Oddiy psixofiziologik usullar: nafasni sekinlashtirish; mushaklarni bo'shashtirish; suv ichish; qisqa yurish; vaqtinchalik tanaffus; hissiy faollashuvni pasaytirishga yordam beradi.

4. "Hodisa – talqin – hissiyot – harakat" zanjirini anglash

Psixokorreksion mashg'ulotlarda o'smirlarga quyidagi ketma-ketlikni tahlil qilish o'rgatilishi mumkin:



Bu usul avtomatik xulqni ongli jarayonga aylantirishga xizmat qiladi.

5. Hissiyotni konstruktiv ifodalash

O'smirlarga: "Siz meni tushunmaysiz!" deyish o'rniga: "Fikrim oxirigacha tinglanmaganda o'zimni tushunilmagandek his qilaman" kabi iboralarni shakllantirish o'rgatilishi mumkin.

Bu usul qarama-qarshi tomonning himoyalanihini kamaytirib, muhokama imkoniyatini oshiradi.

Amaliy mini-algoritm

"TO'XTA – ANGLA – BAHOLA – TANLA – GAPIR"

TO'XTA — impulsiv javobni bir necha soniya kechiktir.

ANGLA — hozirgi hissiyotingni nomla.





BAHOLA — vaziyatga boshqa nuqtayi nazardan qarashga harakat qil.

TANLA — oqibati foydaliroq bo'lgan xulqni belgila.

GAPIR — fikringni ayblovsiz va aniq ifoda et.

Mazkur algoritmnining maqsadi nizoda “g'alaba qozonish” emas, balki o'z hissiyotini boshqarib, muammoni yechishga yo'naltirilgan muloqotni saqlab qolishdir.

Oilaviy nizolarni profilaktika qilish va bartaraf etish amaliyotida emotsional regulatsiyani rivojlantirish alohida yo'nalish sifatida qaralishi lozim. Maktab psixologlari, amaliyotchi psixologlar va ota-onalar bilan ishlashda o'smirlarga shunchaki “jahlingni bos”, “gap qaytarma” yoki “ota-onangni tingla” kabi umumiy talablarni qo'yish yetarli emas.

Buning o'rniga o'smirlarga: hissiyotini anglash; uning sababini tushunish; jismoniy zo'riqishni pasaytirish; vaziyatni qayta baholash; o'z fikrini aniq ifodalash; muhokamaga qaytish; kabi aniq psixologik ko'nikmalar o'rgatilishi kerak.

Shuningdek, ota-onalarda ham hissiy o'zini boshqarish va o'smirning hissiyotini inkor qilmasdan qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish oilaviy nizolarning destruktiv shaklga o'tishining oldini olishga xizmat qilishi mumkin.

Emotsional regulatsiya o'smirning oilaviy nizoga beradigan reaksiyasi bilan uning yakuniy xulqiy javobi o'rtasidagi muhim psixologik boshqaruv bo'g'inidir. O'smirning hissiyoti emas, balki ushbu hissiyot qanday anglanishi, qayta baholanishi va xulqqa aylantirilishi nizoning konstruktiv yoki destruktiv rivojlanishini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Emotsional regulatsiya o'smirning oilaviy nizolarni konstruktiv qayta ishlashi uchun zarur bo'lgan shaxs ichki psixologik mexanizmlardan biridir. Uning mohiyati hissiyotni yashirish yoki bostirishda emas, balki hissiy holatni anglash, uning kelib chiqish sabablarini ajratish, intensivligini boshqarish, vaziyatni qayta baholash va maqsadga muvofiq xulqiy javobni ongli ravishda tanlashda namoyon bo'ladi.



Oilaviy nizoda kognitiv qayta baholash, maqsadli tanaffus, tana zo'riqishini boshqarish va hissiyotni aniq ifodalash kabi usullar o'smirga impulsiv reaksiyadan muammoni konstruktiv hal etishga yo'naltirilgan xulqqa o'tish imkonini beradi.

Shu bilan birga, o'smirning emotsional regulyatsiyasi oiladagi umumiy hissiy muhitdan ajralgan holda shakllanmaydi. Ota-onaning o'z hissiyotlarini qanday boshqarishi, o'smir kechinmalariga qanday munosabat bildirishi va nizo paytida qanday kommunikativ modelni namoyon qilishi o'smir uchun bevosita ijtimoiy o'rganish manbai hisoblanadi.

Shu sababli oilaviy nizolarni bartaraf etishga qaratilgan psixokorreksion dasturlarda o'smirning emotsional savodxonligi, kognitiv qayta baholash qobiliyati, o'zini boshqarish va konstruktiv hissiy ifoda ko'nikmalari bilan bir qatorda ota-onaning emotsional o'zini boshqarish kompetensiyasini ham rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Cheng W.Y., Cheung R.Y.M., Chung K.K.H. The role of family conflict and cohesion in adolescents' social responsibility: Emotion regulation ability as a mediator // *PLOS ONE*. – 2024. – Vol. 19(9). – e0311265. DOI: 10.1371/journal.pone.0311265.
2. Gullone E., Taffe J. The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation // *Psychological Assessment*. – 2012. – Vol. 24(2). – P. 409–417. DOI: 10.1037/a0025777.
3. Lin S.C., Kehoe C., Pozzi E., Lontos D., Whittle S. Child emotion regulation mediates the association between family factors and internalizing symptoms in children and adolescents: a meta-analysis // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. – 2024. – Vol. 65(3). – P. 260–274. DOI: 10.1111/jcpp.13894.



4. Ratliff E.L. va boshq. Supportive parent-adolescent relationships as a foundation for adolescent emotion regulation and adjustment // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – Vol. 14. – 1193449. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1193449.
5. Kong R., Chen R., Meng L. Parental conflict and adolescents' socially adverse emotions: the mediating role of family functioning // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – Vol. 15. – 1387698. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1387698.
6. Wang Y., Tang W. The association between parent-adolescent conflicts and depressive mood: a systematic review and meta-analysis // *BMC Psychology*. – 2025. – Vol. 13. – 1044. DOI: 10.1186/s40359-025-03021-3.