

## **Oiladagi nizolar**

*Samarqand davlat universiteti Kattaqo'rg'on filiali,  
Aniq va tabiiy fanlar fakulteti "Ijtimoiy ish" yo'nalishi talabasi*

***Baratov Xasan Anvar o'g'li***

*Ilmiy rahbar: Abbasova Maftuna Subxanovna*

*Samarqand Davlat Universiteti Kattaqo'rg'on filiali o'qituvchisi*

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada oiladagi nizolar va ularning sabablari, oqibatlar hamda bartaraf etish usullari tahlil qilinadi. Oiladagi nizolar turli omillar, jumladan, muloqotdagi qiyinchiliklar, moliyaviy muammolar va o'zgaruvchan hayotiy sharoitlar tufayli yuzaga keladi. Nizolarni boshqarish strategiyalari, masalan, samarali muloqot, muammolarni birgalikda hal qilish va moliyaviy rejalashtirish, oilaviy munosabatlarni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Maqolada oilaviy nizolarni samarali boshqarish va ularni yechish orqali oiladagi barqarorlik va baxt-saodatni ta'minlash bo'yicha tavsiyalar beriladi*

***Аннотация:*** *В данной статье анализируются конфликты в семье, их причины, последствия и способы устранения. Семейные конфликты вызываются множеством факторов, включая трудности в общении, финансовые проблемы и меняющиеся жизненные обстоятельства. Стратегии управления конфликтами, такие как эффективное общение, совместное решение проблем и финансовое планирование, играют важную роль в улучшении семейных отношений. В статье даны рекомендации, как эффективно управлять семейными конфликтами и обеспечивать семейную стабильность и счастье путем их разрешения.*

***Kalit so'zlar:*** *Oiladagi nizolar, Muloqot qiyinchiliklari, Moliyaviy muammolar, Oila qo'llab-quvvatlashi, Nizolarni boshqarish, Psixologik yordam, Oilaviy munosabatlar*

*Ключевые слова: Семейные конфликты, Трудности в общении, Финансовые проблемы, Поддержка семьи, Управление конфликтами, Психологическая поддержка, Семейные отношения.*

Oiladagi nizolar deyarli har bir oilada uchraydi va ularning boshqarilishi oilaviy barqarorlik uchun muhim hisoblanadi. Ushbu maqolada oiladagi nizolarni keltirib chiqaruvchi omillar, ularning oqibatlarini va bartaraf etish usullari tahlil qilinadi. Nizolarni samarali boshqarish orqali oilaviy munosabatlarni yaxshilash va barqarorlikni ta'minlash mumkin.

### **Nizolarni Keltirib Chiqaruvchi Omillar**

#### 1. Muloqotdagi Qiyinchiliklar:

- Samarali muloqotning yo'qligi ko'pincha nizolarning asosiy sababi hisoblanadi. Suhbatdoshlar bir-birini tushunmasliklari yoki noto'g'ri tushunishlari mumkin.

#### 2. Moliyaviy Muammolar:

- Moliyaviy masalalar oiladagi eng keng tarqalgan nizolardan biridir. Daromadning yetarli emasligi yoki noto'g'ri taqsimlanishi oiladagi stressni oshiradi.

#### 3. Vaqtni Notog'ri Ta'qsimlash:

- Oila a'zolarining ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi balansni saqlay olmasligi nizolarga olib kelishi mumkin.

#### 4. O'zgargan Hayotiy Holatlar:

- Oila a'zolarining hayotidagi katta o'zgarishlar (masalan, yangi ish joyi, ko'chish, kasalliklar) nizolarni kuchaytirishi mumkin.

### **Nizolarni Boshqarish Strategiyalari**

#### 1. Samarali Muloqot:

- Oila a'zolari o'z his-tuyg'ularini ochiq va samimiy ifoda etishi, bir-birlarini tinglashlari va tushunishlari lozim. Bu nizolarning oldini olish va ularni hal qilishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

2. Muammolarni Birgalikda Hal Qilish:

- Nizolarni hal qilishda barcha oila a'zolari ishtirok etishi va birgalikda qaror qabul qilishi lozim. Bu yondashuv har bir a'zo uchun muhimligini his qilishi va nizolarni hal etishga ko'mak beradi.

3. Moliyaviy Rejalashtirish:

- Moliyaviy masalalarda nizolarni oldini olish uchun oilaviy byudjetni birgalikda rejalashtirish va moliyaviy maqsadlarni belgilash lozim. Bu jarayonda har bir a'zo o'z hissasini qo'shishi kerak.

4. Yordam So'rash:

- Agar nizolarni o'z kuchlari bilan hal qilishning imkoni bo'lmasa, mutaxassislar (psixologlar, maslahat beruvchilar) yordami muhim bo'lishi mumkin.

Nizolarni Yechish Bo'yicha Tavsiyalar

1. Hamma uchun Adolatli Qoidalarni Belgilash:

- Oila a'zolari uchun adolatli va qabul qilinadigan qoidalarni belgilash nizolarni oldini olishda yordam beradi.

2. Sabr-toqat va Hurmat:

- Bir-birlariga sabr-toqatli bo'lish va hurmat ko'rsatish oila a'zolarining munosabatlarini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi.

3. Qo'shma Faoliyatlar:

- Oila a'zolarining birgalikdagi faoliyatlari (masalan, dam olish, sayohatlar, sport) munosabatlarni yaxshilashga va nizolarni kamaytirishga yordam beradi.

Oiladagi nizolar har bir oilada uchrashi mumkin bo'lgan tabiiy jarayonlardir. Muhimi, ushbu nizolarni samarali boshqarish va yechish yo'llarini topishdir. Samarali muloqot, birgalikda muammolarni hal qilish, moliyaviy rejalashtirish va mutaxassislarning yordami oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Nizolarni boshqarish va ularni yechish oilaning barqaror va baxtli bo'lishiga xizmat qiladi.

**Foydalanilgan Adabiyotlar**

1. Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). \*Marital Conflict and Children: An Emotional Security Perspective\*. Guilford Press.
2. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). \*The Seven Principles for Making Marriage Work\*. Three Rivers Press.
3. Johnson, S. M. (2004).