



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

nafaqat jismonan kuchli, balki aqliy jihatdan ham rivojlangan shaxs sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2019.
2. Karimova V.M. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2020.
3. Il'in E.P. Psixologiya sporta. – Moskva, 2018.
4. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2019.
5. Nurimuhamedov K. Yosh sportchilar psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
6. Xasanboyev O. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. – Toshkent, 2022.

ER-XOTIN MUNOSABATLARIDA BOSHQARUVNING O'RNI

Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali

Psixologiya fakulteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

**Meliboyeva Sevinch Shuhrat qizi, Tursunboyeva Mohichexra Baxtiyor qizi,
Baxronova Marjona Azzamqul qizi**

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali

Psixologiya fakulteti Oila psixologiyasi yo'nalishi 3-bosqich talabalari

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilaviy munosabatlarda manipulyativ xatti-harakatlarning psixologik asoslari, ularning sabablari va oqibatlari tahlil qilinamiz. Biz ushbu ishimda manipulyatsiyaning turli shakllarini ochib beramiz hamda bu holatlarning er-xotin o'rtasidagi ishonch, muloqot va oila barqarorligiga ta'sirini ko'rsatib o'tamiz. Shuningdek, maqolada manipulyatsiyani aniqlash va oldini olish bo'yicha samarali tavsiyalar beramiz.

Kalit so'zlar: Er-xotin munosabatlari, manipulyatsiya, psixologik ta'sir, ishonch, muloqot, oilaviy barqarorlik;

Manipulyatsiya (lotincha “manipulatio” – qo'l bilan boshqarish) – bu boshqa shaxsning xatti-harakatlarini, fikrlarini yoki his-tuyg'ularini yashirin ravishda boshqarish yoki o'ziga moslashtirish jarayonidir. Psixologiyada manipulyatsiya shaxslararo munosabatlarda o'z manfaatlarini amalga oshirish maqsadida boshqalarni bilvosita boshqarishning bir shakli sifatida qaraladi.

Er-xotin munosabatlari inson hayotining eng muhim va murakkab sohalaridan biridir. Ushbu munosabatlarning mustahkamligi, uzoq muddatli va sog'lom bo'lishi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularning orasida psixologik manipulyatsiya alohida o'rin tutadi. Manipulyatsiya – bu boshqalarni o'z manfaatlari uchun bilvosita yoki yashirin ravishda boshqarish, ularning xatti-harakatlarini o'ziga moslashtirishdir. Bu jarayon er-xotinlar o'rtasida ishonch, hurmat va o'zaro anglashuvni buzishi mumkin.

Er-xotin munosabatlarida manipulyatsiyaning o'rni juda muhim va murakkab masalalardan biri hisoblanadi. Har bir oilaviy munosabatda o'zaro hurmat, ishonch va

samimiylik asosiy o‘rin tutadi. Biroq, ba’zida insonlar o‘z maqsadlariga erishish uchun boshqalarni ongli yoki bexos manipulyatsiya qilishga urinadilar. Manipulyatsiya – bu boshqa odamning fikrini, his-tuyg‘ularini yoki xatti-harakatlarini o‘z foydasiga yo‘naltirish uchun maxfiy va noaniq usullardan foydalanishdir.

Er-xotin o‘rtasidagi munosabatlarda manipulyatsiya ko‘pincha ruhiy bosim va stress manbai bo‘lib xizmat qiladi, chunki u ishonchning buzilishiga, aloqalarning sovuqlashishiga olib keladi. Oila a‘zolari orasida manipulyatsiyaga yo‘l qo‘yilishining sabablari turlicha bo‘lishi mumkin: o‘zaro hurmatsizlik, muloqot yetishmovchiligi, shaxsiy noaniqliklar va psixologik muammolar. Bunday vaziyatlarda er-xotin o‘zaro dialog va samimiy muloqot orqali muammolarni hal qilishga harakat qilishi kerak. Shuningdek, manipulyatsiya qurboni bo‘lmaslik uchun har ikki tomon ham o‘zining shaxsiy chegaralarini aniqlab, ularni hurmat qilishga intilishi muhimdir. Manipulyatsiyaga qarshi kurashishning eng samarali yo‘llaridan biri – bu shaffoflik va ochiqlikdir, ya’ni har bir oila a‘zosi o‘z fikrini ochiq-oydin ifoda etishi, his-tuyg‘ularini yashirmasligi kerak. Er-xotin munosabatlarida manipulyatsiyani aniqlash va unga barham berish oilaning ruhiy barqarorligini saqlashga yordam beradi. Bu esa o‘z navbatida, sog‘lom va baxtli oila muhitining yaratilishiga xizmat qiladi. Shu bois, er-xotin o‘rtasidagi munosabatlarda manipulyatsiyaga yo‘l qo‘ymaslik va bir-birining huquqlarini hurmat qilish eng muhim omillardan biridir.

Er-xotin munosabatlarida manipulyatsiyaning o‘rni va ta’siri bugungi kunda juda dolzarb masalalardan biridir. Har qanday oilaviy munosabatning asosi o‘zaro hurmat, ishonch va ochiq muloqotga asoslanadi. Biroq, ba’zida insonlar o‘z manfaatlarini ta’minlash uchun boshqalarni ongli yoki bexos manipulyatsiya qilish yo‘lidan boradilar. Manipulyatsiya deganda, boshqalar ongini, his-tuyg‘ularini yoki qarorlarini o‘z foydasiga yo‘naltirish uchun yashirin, noaniq va ko‘pincha axloqiy jihatdan noto‘g‘ri usullar qo‘llanilishi tushuniladi. Er-xotin munosabatlarida manipulyatsiya ko‘pincha ruhiy zo‘riqish, tushunmovchilik va ishonchsizlikka olib keladi, bu esa oila bardavomligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Manipulyatsiyaning asosiy sababi ko‘pincha o‘zaro muloqotdagi yetishmovchilik, shaxsiy o‘z-o‘zini anglashdagi muammolar va ba’zan oila a‘zolarining o‘zaro hurmatsizligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Masalan, biri o‘z xohish-istaklarini bevosita aytish o‘rniga, boshqa tarafni yolg‘iz qoldirish, ayblash yoki hissiyotlarga ta’sir ko‘rsatish orqali o‘z maqsadiga erishishga harakat qilishi mumkin. Bunday holatlar uzoq muddat davom etganda, er-xotin orasidagi munosabatlar sovuqlashib, oilaviy ziddiyatlar kuchayadi.

Manipulyatsiya asosan ikki shaklda namoyon bo‘ladi: ko‘rinadigan va ko‘rinmaydigan. Ko‘rinadigan manipulyatsiya, odatda, aniq ifodalangan bosim yoki talab shaklida bo‘lsa, ko‘rinmaydigan manipulyatsiya hissiyotlar, ayblash, qasddan noto‘g‘ri ma’lumot berish yoki yolg‘on orqali amalga oshiriladi. Misol uchun, er yoki xotin o‘zining istagini boshqa tarafga berkitib, uni aybdor his qilish yoki majbur qilish orqali erishishga harakat qilishi – bu manipulyatsiyaning ko‘rinmaydigan shakliga misol bo‘la oladi.

Manipulyatsiyadan qochish va unga qarshi turish uchun oila a‘zolari o‘zaro samimiylikni oshirishlari, muloqotni to‘g‘ri tashkil etishlari, his-tuyg‘ularini yashirmasdan ochiq ifoda etishlari kerak. O‘z fikrini hurmat bilan, ammo qat’iyat bilan

bildirish manipulyatsiyaning oldini olishda muhimdir. Shuningdek, o'zaro ishonchni mustahkamlash, har bir insonning shaxsiy chegaralarini hurmat qilish va tushunish oilaviy muhitni sog'lom va barqaror qilishga xizmat qiladi. Oila a'zolari o'zaro muammolarni hal qilishda maslahatlashish va kompromisga kelishni o'rganishlari lozim.

Manipulyatsiyaning er-xotin munosabatlariga ta'siri uzoq muddatli bo'lib, ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Doimiy manipulyatsiya ostida bo'lgan inson o'zini qiyin ahvolda his qilishi, o'ziga bo'lgan ishonchi kamayishi va hatto depressiya yoki stress kabi psixologik kasalliklar rivojlanishi ehtimoli mavjud. Shu bois, er-xotin o'rtasidagi munosabatlarda manipulyatsiyaga o'z vaqtida e'tibor qaratish va zarur choralarni ko'rish juda muhimdir.

Oila psixologlari va mutaxassislarining fikricha, manipulyatsiyadan qochish uchun eng samarali usullardan biri o'zaro muloqotni yaxshilash, oilaviy majlislarda his-tuyg'ularni ochiq muhokama qilish va bir-birini tinglash madaniyatini rivojlantirishdir. Bundan tashqari, har ikki tomon ham o'z-o'zini rivojlantirish, stressni boshqarish va empatiya ko'nikmalarini oshirishga intilishi lozim. Bunday yondashuvlar oilada sog'lom muhit yaratishga yordam beradi va manipulyatsiyaga imkon bermaydi.

Er-xotin munosabatlarida manipulyatsiya o'ta noxush va zararli holat bo'lib, uning oldini olish uchun har ikki tomon ham o'zaro hurmat, ishonch va samimiyatni saqlab qolishga harakat qilishi lozim. Ochiq va samimiy muloqot, shaxsiy chegaralarga hurmat va muammolarni birgalikda hal qilish oilaning mustahkam poydevorini tashkil qiladi. Shu tariqa, manipulyatsiyadan xoli bo'lgan munosabatlar oilada tinchlik, farovonlik va baxtli hayotning kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziev E. "Umumiy psixologiya", 1 –kitob, Toshkent, 2004-yil;
2. Iboydullayev.Z.Z. "Tibbiyot psixologiyasi".Darslik.Toshkent,2009-yil;
3. G'oziyev.E.G'. "Umumiy psixologiya". Toshkent 2010 yil. 223-226-betlar
4. G'oziev E. F G'oziyeva "Umumiy psixologiya", Toshkent, 2023;
5. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each other. – New York: Basic Books, 2011.
6. Rubinshteyn S.L. Osnovi obshchey psixologii. – SPb.: "Piter", 2002.
7. Shayxova T. Virtual dunyo va yoshlar tarbiyasi // Psixologiya jurnali. – Toshkent, 2023. – №2.