



**Nurmonov Asliddin Xusniddin o'g'li,**  
*Oila va gender ilmiy-tadqiqot instituti doktoranti*  
e-mail: [nurmonovasliddin19@gmail.com](mailto:nurmonovasliddin19@gmail.com)

## OILADA ER-XOTIN MUNOSABATLARIGA IJTIMOIY STEREOTIPLARNING TA'SIRI

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada ijtimoiy stereotiplarning er-xotin munosabatlariga ta'siri keng tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari ijtimoiy stereotiplarning munosabatlarda gender tengsizliklarini kuchaytirishi, kommunikatsiya muammolariga sabab bo'lishi va ruhiy bosimni oshirishi mumkinligini ko'rsatadi.

**Аннотация.** В этой статье проводится подробный анализ влияния социальных стереотипов на отношения в паре. Результаты исследования показывают, что социальные стереотипы могут усиливать гендерное неравенство в отношениях, вызывать проблемы в общении и повышать психологическое давление.

**Annotation.** This article provides an in-depth analysis of the impact of social stereotypes on couple relationships. The research findings indicate that social stereotypes can exacerbate gender inequalities in relationships, lead to communication problems, and increase psychological pressure.

**Tayanch so'zlar:** ijtimoiy stereotiplar, er-xotin munosabatlari, gender tengsizliklari, kommunikatsiya muammolari, ruhiy bosim, muloqot, psixologik maslahat, munosabatlardagi ziddiyatlar, stereotiplarni bartaraf etish, oila psixologiyasi.

**Ключевые слова:** социальные стереотипы, взаимоотношения между супругами, гендерное неравенство, проблемы коммуникации, психологическое давление, общение, психологическая консультация, конфликты в отношениях, преодоление стереотипов, семейная психология.

**Keywords:** social stereotypes, spousal relationships, gender inequalities, communication problems, psychological pressure, communication, psychological counseling, relationship conflicts, overcoming stereotypes, family psychology.

**Kirish.** Hozirgi globallashtirilgan dunyoda turli xil madaniyatlar, e'tiqodlar va qarashlar to'qnash kelmoqda, bu esa stereotiplarning yangi shakllarini keltirib chiqarishi mumkin. Ijtimoiy stereotiplarning munosabatlarga ta'sirini o'rganish, o'sib borayotgan xilma-xillik va inklyuzivlik masalalariga javob berish uchun juda muhimdir. Bugungi kunda er-xotinlar o'rtasida vazifalar taqsimlanishi avvalgidan ko'ra o'zgarib bormoqda. Ayollarning ish kuchida faol ishtirok etishi, erkaklarning esa uy-ro'zg'or ishlari va ota sifatidagi roli kengayishi zamonaviy oilalarning yangi modeli hisoblanadi. Shunday sharoitda ijtimoiy stereotiplar bu jarayonlarni murakkablashtiradi, shuning uchun ularning munosabatlarga ta'sirini o'rganish bugungi kun uchun juda muhimdir.

**Maqsad va uni asoslash.** Ushbu maqoladan ko'zlangan asosiy maqsad ijtimoiy stereotiplarning er-xotin munosabatlariga qanday ta'sir ko'rsatishini tahlil qilish va bu stereotiplarning gender tengsizligi, kommunikatsiya muammolari hamda ruhiy bosim kabi salbiy oqibatlarini yoritishdan iborat.

**Ilmiy muammoning yechimi va tavsifi.** Ijtimoiy stereotip – bu jamiyatda keng tarqalgan, kishilar yoki guruhlar haqidagi umumlashgan tasavvurlar, kutilmalar va qarashlar to'plami bo'lib, ular insonning jinsi, millati, yoshi, kasbi, ijtimoiy mavqeyi yoki boshqa xususiyatlariga asoslanadi. Stereotiplar insonlar orasidagi muloqotda va ijtimoiy munosabatlarda muhim rol o'ynaydi, ammo ko'pincha noto'g'ri va bir tomonlama qarashlarni o'z ichiga oladi. Bu tasavvurlar avloddan avlodga o'tib, vaqt o'tishi bilan ijtimoiy norma yoki madaniy kodlar sifatida mustahkamlanadi. Er-xotin munosabatlari, xususan, ijtimoiy stereotiplardan sezilarli darajada ta'sirlanadi, chunki ular jamiyatning gender rollari, yosh farqlari va boshqa omillarga asoslangan tushunchalari orqali boshqariladi. Ushbu maqolada er-xotin munosabatlariga ijtimoiy stereotiplarning ta'siri tahlil qilinadi va bu stereotiplarni bartaraf etishning ijtimoiy-psixologik yo'llari ko'rib chiqiladi.

***Ushbu maqoladan ko'zlangan asosiy maqsad ijtimoiy stereotiplarning er-xotin munosabatlariga qanday ta'sir ko'rsatishini tahlil qilish va bu stereotiplarning gender tengsizligi, kommunikatsiya muammolari hamda ruhiy bosim kabi salbiy oqibatlarini yoritishdan iborat.***

*Ijtimoiy stereotiplar er-xotinlarning ruhiy salomatligiga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Erkaklar jamiyat tomonidan "ta'minlovchi" va "kuchli" bo'lishga majbur qilinadi, bu esa ularga doimiy bosim yaratadi. Ayollar esa, stereotiplar tufayli, ko'pincha o'zlarini "uy bekasi" yoki "onalik" roli bilan cheklangan his qilishadi.*

Ijtimoiy stereotiplar insonlar orasida muloqot jarayonida, ommaviy axborot vositalarida va oilaviy muhitda shakllanadi. Masalan, erkakning oilada asosiy ta'minlovchi va ayolning uy bekasi sifatida qaralishi kabilar keng tarqalgan stereotiplardir. Bu qarashlar tarixiy, madaniy va diniy omillarga asoslanib, avloddan avlodga o'tib keladi. Er-xotin munosabatlarida bu stereotiplar muayyan rollarni qat'iy belgilab qo'yadi, bu esa munosabatlarda tushunmovchilik va ziddiyatlarga sabab bo'lishi mumkin. Masalan, erkakning o'z his-tuyg'ularini ifodalashga ojizlik qilish yoki ayolning ishchi faoliyatidan ko'ra uy vazifalariga ustuvorlik berishi kabi stereotiplar munosabatlarni qiyinlashtiradi.

Ijtimoiy stereotiplar er-xotinlarning ruhiy salomatligiga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Erkaklar jamiyat tomonidan **"ta'minlovchi"** va **"kuchli"** bo'lishga majbur qilinadi, bu esa ularga doimiy bosim yaratadi. Ayollar esa stereotiplar tufayli ko'pincha o'zlarini **"uy bekasi"** yoki **"onalik"** roli bilan cheklangan his qilishadi. Bunday rollarning jamiyat tomonidan qabul qilinganligi har ikki tomonni o'z imkoniyatlarini to'liq namoyish eta olmaslikka majbur qiladi, bu esa ruhiy tushkunlik, stress va hatto depressiyaga olib kelishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gender stereotiplari munosabatlarda hissiy uzoqlashuv, o'zaro qo'llab-quvvatlash yetishmasligi va ruhiy qoniqish darajasi pasayishiga sabab bo'ladi. Bu holatlar munosabatlarni yanada murakkablashtiradi va er-xotinlar o'rtasida chuqur ziddiyatlarga sabab bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy stereotiplar er-xotin munosabatlariga bir nechta salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin:

**Gender tengsizliklari.** Erkaklar va ayollar o'rtasidagi rollarni qat'iy taqsimlash ko'pincha tengsizlikka olib keladi. Bu holat erkakning doimo boshqaruvchi rolda bo'lishini va ayolning itoatkorlik pozitsiyasida qolishini keltirib chiqaradi. Natijada munosabatlarda kuch muvozanati yo'qoladi, bu esa o'zaro tushunmovchilik va ruhiy bosimlarga sabab

bo'ladi. Gender stereotiplari erkak va ayollarning o'zaro munosabatlaridagi asosiy to'siqlardan biri hisoblanadi. Erkaklarni kuchli, ta'minlovchi va qaror qabul qiluvchi sifatida tasvirlash, ayollarning esa itoatkor, uy ishlari va bolalar tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi sifatida qabul qilinishi keng tarqalgan stereotiplardir. Bunday qarashlar erkaklarning oilada hukmronlik qilishini qo'llab-quvvatlaydi, ayollarning esa noaniq pozitsiyada qolishiga olib keladi.

Bu tengsizlik er-xotin o'rtasidagi muloqotni buzadi va sheriklarning bir-biriga bo'lgan ishonchini kamaytiradi. Masalan, ayollarning moliyaviy qarorlar qabul qilishdagi roli cheklanadi, erkaklarning esa hissiy jihatdan o'zlarini ifoda qilishlari yomon ko'riladi. Natijada har ikki tomonning qoniqishi pasayadi va munosabatlarda ziddiyatlar kuchayadi [1].

**Kommunikatsiya muammolari.** Stereotiplar muloqot jarayonida to'siqlar yaratadi. Masalan, erkaklar o'z his-tuyg'ularini ifodalashdan qo'rqadi, chunki jamiyatda bu zaiflik belgisi sifatida qaraladi. Bu esa ayolning o'zini e'tiborsiz his qilishi va munosabatlarda tushunmovchilikka olib keladi. Ijtimoiy stereotiplar ko'pincha er-xotin munosabatlaridagi kommunikatsiya jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Erkaklar va ayollarning his-tuyg'ularini ifodalash usullari, gapirish va tinglash qobiliyatlari jamiyat tomonidan berilgan rol va kutilmalarga bog'liq holda shakllanadi. Bu holat munosabatlarda to'siqlar yaratib, ziddiyatlarni kuchaytirishi mumkin. Erkaklar jamiyatda kuchli, sabrli va his-tuyg'ularini nazorat qilishga qodir insonlar sifatida tasvirlanadi. Ko'pincha "erkak yig'lamaydi" yoki "kuchli bo'lish kerak" kabi stereotiplar erkaklarning muloqot jarayonida o'z his-tuyg'ularini ochiq ifodalashga to'sqinlik qiladi. Bu stereotiplar ularni his-tuyg'ularini ichida saqlashga va muammolarni mustaqil hal qilishga majbur qiladi. Ushbu stereotiplar natijasida erkaklar o'z dardlarini o'rtoqlashishdan qo'rqishadi yoki buni zaiflik belgisi deb hisoblashadi. Bu esa

*Stereotiplar muloqot jarayonida to'siqlar yaratadi. Masalan, erkaklar o'z his-tuyg'ularini ifodalashdan qo'rqadi, chunki jamiyatda bu zaiflik belgisi sifatida qaraladi. Bu esa ayolning o'zini e'tiborsiz his qilishi va munosabatlarda tushunmovchilikka olib keladi. Ijtimoiy stereotiplar ko'pincha er-xotin munosabatlaridagi kommunikatsiya jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.*



ular bilan muloqot qilayotgan ayollarni o'zlarini e'tiborsiz yoki tushunilmagan his qilishlariga olib keladi. Bunday vaziyatda ayollar ko'pincha sheriklaridan hissiy qo'llab-quvvatlash yoki e'tibor yetishmasligidan noliydilar. Bu esa munosabatlarda tushunmovchilik, asabiylashish va ziddiyatlarni kuchaytirishi mumkin.

***Ruhiy bosim – ijtimoiy stereotiplar er-xotinlarning ruhiy salomatligiga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Erkaklar jamiyat tomonidan "ta'minlovchi" va "kuchli" bo'lishga majbur qilinadi, bu esa ularga doimiy bosim yaratadi. Ayollar esa stereotiplar tufayli, ko'pincha o'zlarini "uy bekasi" yoki "onalik" roli bilan cheklangan his qilishadi.***

**Ruhiy bosim** – ijtimoiy stereotiplar er-xotinlarning ruhiy salomatligiga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Erkaklar jamiyat tomonidan "ta'minlovchi" va "kuchli" bo'lishga majbur qilinadi, bu esa ularga doimiy bosim yaratadi. Ayollar esa stereotiplar tufayli, ko'pincha o'zlarini "uy bekasi" yoki "onalik" roli bilan cheklangan his qilishadi. Bunday rollarning jamiyat tomonidan qabul qilingani har ikki tomonni o'z imkoniyatlarini to'liq namoyish eta olmaslikka majbur qiladi, bu esa ruhiy tushkunlik, stress va hatto depressiyaga olib kelishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gender stereotiplari munosabatlarda hissiy uzoqlashuv, o'zaro qo'llab-quvvatlash yetishmasligi va ruhiy qoniqish darajasi pasayishiga sabab bo'ladi. Bu holatlar munosabatlarni yanada murakkablashtiradi va er-xotinlar o'rtasida chuqur ziddiyatlarga sabab bo'lishi mumkin.

**Stereotiplarning ayollar muloqotiga ta'siri.** Ayollar jamiyatda ko'pincha hissiy, empatiyaga moyil va boshqalarga yordam berishga tayyor insonlar sifatida qabul qilinadi. Bu stereotiplar ayollarning o'z his-tuyg'ularini ochiq ifodalashini, lekin bu hissiyotlar ko'pincha erkaklar tomonidan noto'g'ri talqin qilinishini keltirib chiqaradi. Erkaklar uchun his-tuyg'ularini bildirish zaiflik belgisi bo'lib ko'ringani sababli ayollar ko'pincha bu muloqotga to'g'ri munosabat bildirilmasligi yoki yetarli darajada tinglanmasligi bilan to'qnash kelishadi. Bundan tashqari, ayollarning his-tuyg'ularini ifodalash uslubi ba'zan "ortiqcha hissiy" yoki "tuyg'ular bilan haddan tashqari band" deb baholanadi, bu esa ayollarning muammolarini jiddiy qabul qilmaslikka olib keladi. Erkaklar bunday holatlarda muammolarni hal qilishdan ko'ra

undan qochishni afzal ko'rishadi, chunki bu ularni o'zlarining stereotipik roli – "erkak" sifatida harakat qilishdan chetga chiqishga majbur qiladi [2].

**Kommunikatsiya muammolari va ularning munosabatlarga ta'siri:** bunday stereotiplar munosabatlarda kommunikatsiya to'siqlarini yaratadi, bu esa ham erkaklar, ham ayollar uchun salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin:

**1. Hissiy uzoqlashuv:** erkaklarning his-tuyg'ularini ifoda etmasligi ularni hissiy jihatdan ayollardan uzoqlashtiradi. Ayollar uchun bu holat sherikdan begonalashuv hissini uyg'otadi, bu esa munosabatlardagi iliqlik va o'zaro tushunishni yo'qotishga olib keladi.

**2. Ziddiyatlar kuchayishi:** tushunmovchiliklar va kommunikatsiya to'siqlari ziddiyatlarni kuchaytiradi. Ayollar uchun erkaklarning sukut saqlashi yoki sovuq munosabatda bo'lishi muammolarning qasddan e'tiborsizligi sifatida talqin qilinishi mumkin, bu esa ziddiyatlarni yanada kuchaytiradi.

**3. Muammolarni ochiq muhokama qilishning qiyinligi:** Stereotiplar tufayli erkaklar va ayollar o'z muammolarini ochiqchasiga muhokama qilishdan chetlashadi. Erkaklar uchun bu zaiflik yoki muvaffaqiyatsizlik belgisi sifatida qaralsa, ayollar o'z muammolarini jiddiy qabul qildirishda qiyinchilikka duch kelishadi.

Stereotiplarni yengib o'tish va kommunikatsiya muammolarini bartaraf etish uchun quyidagi choralar qo'llanishi mumkin:

- **Er-xotinlar o'rtasida ochiq va samimiy muloqotni rag'batlantirish.** Er-xotinlar o'rtasidagi ochiq va samimiy muloqot munosabatlarning asosi bo'lib, u oilaviy baxt va farovonlikning muhim omillaridan biridir. Muloqot orqali er-xotinlar o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini va muammolarini bir-biriga etkazadi, bu esa o'zaro tushunish va ishonchni mustahkamlaydi. Ko'pincha ijtimoiy stereotiplar tufayli bu muloqot to'siqqa uchrashi mumkin: erkaklarning o'z his-tuyg'ularini yashirishi yoki ayollarning his-tuyg'ulari yetarlicha jiddiy qabul qilinmasligi kabi. Shu sababli ochiq va samimiy

*Erkaklar uchun bu zaiflik yoki muvaffaqiyatsizlik belgisi sifatida qaralsa, ayollar o'z muammolarini jiddiy qabul qildirishda qiyinchilikka duch kelishadi.*

*Jinsiy rollar  
haqidagi  
stereotiplar  
erkaklar va  
ayollarning  
munosabatlardagi  
xatti-harakatlariga,  
muloqot  
usullariga va bir-  
biriga bo'lgan  
munosabatlariga  
bevosita ta'sir  
ko'rsatadi.  
Erkaklar odatda  
kuchli, qaror  
qabul qiluvchi  
va hissiyotlarini  
yashiruvchi  
sifatida ko'riladi,  
bu esa ularning  
o'z his-tuyg'ularini  
ifodalashda  
cheklanishlariga  
olib keladi.*

muloqotni rag'batlantirish uchun maxsus yondashuvlar va usullar qo'llash zarur. Ochiq muloqot er-xotinlar o'rtasida tushunishni rivojlantiradi, ziddiyatlarni bartaraf etadi va birgalikdagi qaror qabul qilish jarayonini yaxshilaydi. Muloqot orqali er-xotinlar o'zaro hurmatni oshiradi, his-tuyg'ularini ochiq bildirishga o'rganadi va sheriklarining ehtiyojlarini to'g'ri anglashga erishadi. Ochiq muloqot, ayniqsa, munosabatlarda salbiy hissiyotlar, ziddiyatlar yoki tushunmovchiliklarni oldini olishda samarali hisoblanadi.

- **Jinsiy rollar haqidagi kutilmalarni qayta ko'rib chiqish.** Jinsiy rollar haqidagi stereotiplar erkaklar va ayollarning munosabatlardagi xatti-harakatlariga, muloqot usullariga va bir-biriga bo'lgan munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Erkaklar odatda kuchli, qaror qabul qiluvchi va hissiyotlarini yashiruvchi sifatida ko'riladi, bu esa ularning o'z his-tuyg'ularini ifodalashda cheklanishlariga olib keladi. Ayollar esa ko'pincha hissiy qo'llab-quvvatlovchi va o'z ehtiyojlarini orqa planga suruvchi sifatida qabul qilinadi, bu esa ularning munosabatlarda kamroq vakolatli bo'lishiga sabab bo'ladi.

Ushbu kutilmalar munosabatlarda noqulaylik va ziddiyatlarga olib kelishi mumkin. Erkaklar his-tuyg'ularini bildirmaslikni afzal ko'radilar, chunki jamiyat ularni zaif deb baholashi mumkin. Ayollar esa o'z his-tuyg'ularini ifodalashda erkin bo'lishlariga qaramay, bu ko'pincha "ortiqcha hissiylik" sifatida qabul qilinadi. Natijada har ikki tomon o'z ehtiyojlarini to'liq qondira olmaydi va munosabatlarda hissiy uzoqlashuv yuzaga keladi.

- **Psixologik yordam va maslahatlar.** Er-xotinlar o'rtasida muloqotni rivojlantirish uchun psixologik konsultatsiyalar va treninglar samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Bu jarayonlarda stereotiplardan xalos bo'lish va muammolarni muhokama qilish qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin [3].

Stereotiplarning kommunikatsiya jarayoniga ta'siri jiddiy va salbiydir. Ular munosabatlardagi hissiy aloqalarni zaiflashtiradi va ziddiyatlarni kuchaytiradi. Bu stereotiplardan

xalos bo'lish, er-xotinlar o'rtasidagi ochiq va samimiy muloqotni rivojlantirish va tenglik asosida muloqot qilish munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Er-xotinlar jamiyat tomonidan kutilgan rollarga mos kelishga intilishadi. Bu esa ruhiy bosim, stress va hatto depressiyaga olib kelishi mumkin. Erkak doimiy ta'minlovchi bo'lishga majbur bo'lganida yoki ayol o'z martabasidan voz kechishga majbur bo'lganda, bu holat shaxsiy qoniqish darajasini pasaytiradi.

**Yakuniy qism.** Ijtimoiy stereotiplar, jamiyatda shakllangan umumiy tasavvurlar va kutilmalar sifatida, ko'pincha noto'g'ri qarashlar va nohaqliklarning ildizidir. Stereotiplar turli guruhlar, jinslar, yoshlar yoki kasb egalari haqidagi yuzaki va bir tomonlama qarashlarni mustahkamlaydi, bu esa shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stereotiplarni bartaraf etish jamiyatdagi tenglik, adolat va hurmatni ta'minlash uchun zarur bo'lib, bu jarayonda bir nechta yondashuvlar qo'llanishi mumkin. Quyidagi chora-tadbirlar stereotiplarni yengib o'tishga yordam beradi:

1. Gender tengligi haqida ta'lim: Maktablar va oliy ta'lim muassasalarida gender tengligi, irqiy xilma-xillik va ijtimoiy adolat mavzularida ta'lim berish stereotiplarni kamaytirishga xizmat qiladi. Yoshlar stereotipik qarashlardan qutulib, turli xillikni qabul qilishga va hurmat qilishga o'rganadilar.

2. Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish: O'quvchilarda tanqidiy fikrlash va ma'lumotlarni tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish, ularni stereotipik fikrlarni tan olish va ularga qarshi turishga o'rgatadi. Bunda stereotiplarning asl manbasini va ularning noto'g'ri ekanligini anglash muhimdir.

3. Ota-onalar va tarbiyachilar uchun treninglar: Ota-onalar va tarbiyachilarni stereotiplar haqida xabardor qilish va ularni yengib o'tishga yo'naltirilgan treninglar tashkil etish orqali stereotiplarning oilaviy tarbiyaga ta'sirini kamaytirish mumkin.

### **Ommaviy axborot vositalarida stereotiplarga qarshi kurash**

Ommaviy axborot vositalari, jumladan, televideniye, kino, reklama va internet stereotiplarning keng tarqalishida muhim

*Ijtimoiy stereotiplar jamiyatda shakllangan umumiy tasavvurlar va kutilmalar sifatida ko'pincha noto'g'ri qarashlar va nohaqliklarning ildizidir. Stereotiplar turli guruhlar, jinslar, yoshlar yoki kasb egalari haqidagi yuzaki va bir tomonlama qarashlarni mustahkamlaydi, bu esa shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.*

*Stereotiplarni yengib o'tishda psixologik yordam ham muhim rol o'ynaydi. Psixologik maslahatlar va treninglar shaxsiy o'zgarishlarni qo'llab-quvvatlaydi va stereotiplardan xalos bo'lishda yordam beradi. Shaxsiy terapiya orqali odamlar o'zlaridagi stereotipik qarashlarni aniqlab, ularni yengib o'tishga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqishlari mumkin.*

rol o'ynaydi. Shuning uchun stereotiplarga qarshi kurashda media sohasidagi o'zgarishlar katta ahamiyatga ega, jumladan,

- **pozitiv obrazlarni yaratish va targ'ib qilish:** filmlar, seriallar va reklamalarda turli xil jinslar, millatlar, kasb egalari va ijtimoiy guruhlarning ijobiy va xilma-xil obrazlarini yaratish muhimdir. Bu stereotiplarni zaiflashtiradi va jamiyatda yangicha kutilmalar shakllanishiga yordam beradi;

- **stereotipik obrazlardan qochish:** stereotipik tasvirlar, jumladan, erkaklarning faqat ta'minlovchi, ayollarning esa faqat uy ishlari bilan shug'ullanuvchi sifatida tasvirlanishi kabi an'anaviy qarashlardan qochish lozim. Media tashkilotlari ushbu stereotiplardan qochishga intilishi zarur;

- **ommaviy axborot vositalarining roli haqida tanqidiy bahs-munozaralar:** jamiyatda media orqali tarqatilayotgan stereotipik obrazlar va ularning salbiy oqibatlarini muhokama qilish, ularni tan olish va qayta ko'rib chiqish bo'yicha harakatlarni keng targ'ib qilish lozim.

#### **Stereotiplarga qarshi kurashda psixologik yordam**

Stereotiplarni yengib o'tishda psixologik yordam ham muhim rol o'ynaydi. Psixologik maslahatlar va treninglar shaxsiy o'zgarishlarni qo'llab-quvvatlaydi va stereotiplardan xalos bo'lishda yordam beradi. Shaxsiy terapiya orqali odamlar o'zlaridagi stereotipik qarashlarni aniqlab, ularni yengib o'tishga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqishlari mumkin. Bu jarayon shaxsiy rivojlanish va o'z-o'zini anglashga xizmat qiladi. Oilaviy terapiya jarayonida er-xotinlar va oila a'zolari stereotipik qarashlarini tahlil qilib, munosabatlarda yangicha, teng huquqli yondashuvlarni ishlab chiqishlari mumkin.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash kerakki, maqolada ijtimoiy stereotiplarning er-xotin munosabatlariga ko'rsatadigan ta'siri keng tahlil qilindi. Ijtimoiy stereotiplar erkak va ayolning oilaviy rollariga nisbatan noto'g'ri kutilmalar shakllanishiga olib kelib, munosabatlarda muvozanatning buzilishiga sabab bo'ladi. Gender tengsizliklarini kuchaytirib, erkaklarni qattiq, sovuq va hissiyotlarini namoyon qilishdan cheklangan



qilib ko'rsatadi, ayollar esa hissiy jihatdan haddan tashqari himoyasiz va uy-ro'zg'or ishlari bilan cheklangan deb qaraladi. Bu jarayonlar natijasida er-xotin o'rtasidagi kommunikatsiya to'siqlari paydo bo'ladi, hissiy uzoqlashuv kuchayadi va ziddiyatlarning soni ortadi.

Stereotiplarning kommunikatsiyaga ta'siri natijasida munosabatlarda tushunmovchiliklar, hissiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi va ruhiy bosim paydo bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stereotiplarni yengib o'tish va ularning salbiy ta'sirlarini kamaytirish uchun quyidagi chora-tadbirlarni qo'llash muhim:

**Muloqotni yaxshilash.** Er-xotinlar o'rtasidagi muloqot munosabatlarning eng muhim jihatlaridan biri bo'lib, uning sifatiga bog'liq holda oila hayotidagi ko'plab muammolar hal qilinishi yoki kuchayishi mumkin. Ochiq va samimiy muloqot er-xotinlar o'rtasida o'zaro tushunishni, ishonchni va hissiy yaqinlikni mustahkamlaydi. Ammo ko'pincha ijtimoiy stereotiplar, noto'g'ri kutilmalar yoki hissiy to'siqlar muloqotning samaradorligini pasaytirishi mumkin. Muloqotni yaxshilash uchun maxsus yondashuv va usullardan foydalanish zarur. Ochiq va samimiy muloqot er-xotinlar o'rtasida o'zaro tushunishni, muammolarni hal qilish qobiliyatini va munosabatlarning barqarorligini oshiradi. Bu muloqot er-xotinlarga o'z his-tuyg'ularini ochiq bildirish, muammolarni birgalikda muhokama qilish va bir-birining ehtiyojlarini yaxshiroq tushunishga imkon yaratadi. Stereotiplar tufayli erkaklar va ayollar muloqotda muayyan cheklovlariga duch kelishadi. Erkaklar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini ochiq bildirishdan qochishadi, chunki bu zaiflik belgisi sifatida qaraladi. Ayollar esa, aksincha, hissiyroq bo'lishi kutiladi, ammo bu hissiyotlar ko'pincha noto'g'ri talqin qilinadi yoki e'tiborsiz qoldiriladi. Bu to'siqlarni yengib o'tish uchun ochiq va samimiy muloqotni rivojlantirish zarur.

**Psixologik maslahatlar va terapiya.** Stereotiplarni anglash va ulardan xalos bo'lish uchun oilaviy maslahatlar

*Er-xotinlar o'rtasidagi muloqot munosabatlarning eng muhim jihatlaridan biri bo'lib, uning sifatiga bog'liq holda oila hayotidagi ko'plab muammolar hal qilinishi yoki kuchayishi mumkin. Ochiq va samimiy muloqot er-xotinlar o'rtasida o'zaro tushunishni, ishonchni va hissiy yaqinlikni mustahkamlaydi. Ammo ko'pincha ijtimoiy stereotiplar, noto'g'ri kutilmalar yoki hissiy to'siqlar muloqotning samaradorligini pasaytirishi mumkin.*

va terapiya seanslari samarali hisoblanadi. Bu jarayonlarda er-xotinlar o'zaro munosabatlarda mavjud stereotiplarni tan olish va ularni bartaraf etish bo'yicha maslahat olishlari mumkin.

Jamiyatda stereotiplarni qayta ko'rib chiqish stereotiplarni yengib o'tish uchun jamiyat miqyosida o'zgarishlar qilish zarur. Ommaviy axborot vositalarida gender tengligini targ'ib qilish, ta'lim va tarbiya jarayonlarida teng huquqlilik va hurmatni asosiy qadriyat sifatida ilgari surish muhim. Maqolada olingan natijalar ijtimoiy stereotiplarning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqishga xizmat qiladi. Stereotiplardan xalos bo'lish orqali er-xotinlar o'rtasidagi munosabatlarda tenglik, tushunish va o'zaro hurmatni rivojlantirish mumkin. Bu esa nafaqat munosabatlarning barqarorligini ta'minlaydi, balki har ikki tomonning ruhiy salomatligi va oilaviy baxtini mustahkamlashga yordam beradi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). *An Integrative Theory of Intergroup Conflict*. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.
2. Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). *Social Role Theory*. In *Handbook of Theories in Social Psychology* (Vol. 2, pp. 458-476). Sage.
3. Rasulov M. Oila va jamiyat: Stereotiplarning ildizlari va ta'siri. – Toshkent: Ma'naviyat, 2019. – 145b.
4. Abduraxmanova Z.E. Oilaviy munosabatlar psixologiyasi: o'quv qo'llanma. – Toshkent: "Ma'rifat", 2023. – 188 b.
5. Karimov B. (2002). *Oila psixologiyasi va uning rivojlanish xususiyatlari*.
6. To'laganova, N. (2015). *Gender tengligi va uning oilaviy munosabatlarga ta'siri*.
7. Bem, S. L. (1993). *The Lenses of Gender: Transforming the Debate on Sexual Inequality*.
8. Дружинин В.Н. Психология семьи. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 176 с.
9. Демиденко Н.Н. Психология семьи: учебное пособие с кейсами и задачами. – Тверь: Твер. гос. ун-т, 2019. – 121 с.
10. Олифинович М.Н. Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 260 с
11. Ismoilova, D. Ayol va erkak rollarining stereotipik tasavvurlari va ularning oila hayotiga ta'siri. 2016.
12. Sharipova S. O'zbekistonda gender stereotiplarining ijtimoiy ta'siri. 2018.
13. Yusupov U. O'zbek oilasida ijtimoiy-psixologik muammolar va ularni hal etish yo'llari. 2010.