



YOSH OILALARDA UCHRAYDIGAN MUAMMOLARNING
PSIXOLOGIK ASOSLARI.

Sadinova Shoxsanam Islom qizi

Xalqaro innovatsion universiteti

Psixologiya yo‘nalishi 1- kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh oilalarda uchraydigan muammolarning psixologik omillari chuqur tahlil qilinadi. Oilaviy munosabatlarning shakllanish jarayonida shaxslararo muloqot, psixologik moslashuv, emotsional barqarorlik, ijtimoiy va iqtisodiy omillarning ta’siri ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari yosh oilalarda nizolar kelib chiqishining asosiy psixologik sabablarini aniqlash hamda ularni bartaraf etish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Yosh oila, oilaviy munosabatlar, psixologik moslashuv, shaxslararo munosabat, oilaviy nizolar, emotsional barqarorlik.

Zamonaviy jamiyatda oila institutining barqarorligi ijtimoiy taraqqiyotning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh oilalarda yuzaga keladigan muammolar nafaqat oilaning ichki muhitiga, balki jamiyatning umumiy ijtimoiy-psixologik holatiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Yosh oilalar turmushning dastlabki yillarida bir qator sinov va qiyinchiliklarga duch keladi. Bu davrda er-xotin o‘zaro moslashish, yangi ijtimoiy rollarni egallash, mas’uliyatni bo‘lishish kabi murakkab jarayonlardan o‘tadi.

Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yosh oilalarda yuzaga keladigan nizolar faqat moddiy yoki tashkiliy sabablar bilan emas, balki psixologik omillar bilan ham chambarchas bog‘liq. Shaxsning yetuklik darajasi, emotsional holati, o‘zaro muloqot madaniyati va konfliktlarni hal qilish ko‘nikmalari oilaviy barqarorlikda muhim rol o‘ynaydi. Shu bois yosh



oilalarda uchraydigan muammolarni psixologik nuqtayi nazardan o'rganish dolzarb ilmiy masala hisoblanadi.

Yosh oilalarda uchraydigan muammolarning psixologik asoslari juda chuqur va ko'p qirrali bo'lib, ular oila qurishning dastlabki 1–5 yillarida (ba'zan birinchi 3 yilda) eng keskin namoyon bo'ladi. Bu davr “asal oyi”dan keyin keladigan “haqiqat bosqichi” deb ataladi, chunki romantik idealizatsiya o'rnini real hayotdagi kundalik qiyinchiliklar, rol o'zgarishlari va shaxsiy moslashuvlar egallaydi. Psixologik nuqtai nazardan, yosh oilalardagi muammolar asosan ikki guruhga bo'linadi: ichki (er-xotin o'rtasidagi munosabatlar, emotsional aloqa, kutishlarning mos kelmasligi) va tashqi (moliyaviy bosim, qaynon-qayinota aralashuvi, ijtimoiy izolyatsiya). Ushbu muammolarning ildizi ko'pincha shaxsiy yetuklikning yetishmasligi, bolalikdagi bog'lanish uslubi (attachment style), oilaviy qadriyatlarning farqi va stressga moslashuv qobiliyatining pastligida yotadi.

Birinchi va eng keng tarqalgan muammo – o'zaro munosabatlar va aloqa qiyinchiliklari. Yoshlar nikoh oldidan “sevgi hammasini hal qiladi” deb o'ylashadi, lekin real hayotda bir-birining fe'l-atvori, odatlari, qarashlari va kundalik ehtiyojlari o'rtasidagi farqlar ochiladi. Psixologik jihatdan bu “prizirka xarakterov” jarayoni deb ataladi – ya'ni, ikki shaxs bir-biriga “moslashish”i kerak. Agar bir tomon doimiy tanqid qilsa, ikkinchisi esa o'zini himoya qilib yopilsa, emotsional masofa paydo bo'ladi. Bu esa g'azab, xafa bo'lish, aybdorlik hissi va hatto depressiyaga olib keladi. Ko'p hollarda bu muammo bolalikdagi ota-ona munosabatlarining takrori bo'ladi: agar oilada nizolar ochiq hal qilinmagan bo'lsa, yosh er-xotin ham shu uslubni takrorlaydi.

Ikkinchi muhim sabab – rollarning keskin o'zgarishi va yangi mas'uliyatlar. Nikohdan keyin, ayniqsa bola tug'ilgach, ayol “ona” va “uy bekasi” rolini, erkak esa “ota” va “boquvchi” rolini o'z zimmasiga oladi. Bu “hayotiy o'zgarish sindromi” (marriage transition stress) deb nomlanadi.

Natijada, erkinlik yo‘qolishi, shaxsiy vaqtning kamayishi, charchoq va “men endi o‘zim emasman” hissi paydo bo‘ladi. Psixologik jihatdan bu Maslou piramidasidagi xavfsizlik va o‘z-o‘zini ro‘yobga chiqarish ehtiyojlarining buzilishiga olib keladi. Ayol bola parvarishi bilan band bo‘lib, er esa moliyaviy yuk ostida qolib, bir-biriga vaqt topolmaydi. Bu esa yaqinlikning pasayishiga, intim munosabatlarning buzilishiga va “sevgi yo‘qoldi” degan noto‘g‘ri xulosaga sabab bo‘ladi.

Uchinchi psixologik asos – moliyaviy va uy-joy bosimi. Yosh oilalar ko‘pincha ota-onalarga moddiy jihatdan bog‘liq bo‘ladi, o‘z uy-joyi yo‘q. Bu esa “biz yetarli emasmiz” hissi, o‘z-o‘zini baholashning pasayishi va doimiy stressni keltirib chiqaradi. Stress gormoni (kortizol) ko‘payib, nizolar kuchayadi, chunki har bir xarajat, har bir qaror – bu “kimning haqi” degan savolga aylanadi. Psixologlarning fikricha, bu muammo yoshlarning oilaviy hayotga iqtisodiy va psixologik tayyorgarligi yetishmasligidan kelib chiqadi.

To‘rtinchi, O‘zbekistonda juda dolzarb muammo – qaynon-qayinota va tashqi aralashuv. Yosh er-xotin o‘z oilasini mustaqil qura olmay, kattalar nazorati ostida qoladi. Psixologik jihatdan bu shaxsiy chegaralarning buzilishi va avtonomiya yetishmasligi hisoblanadi. Natijada, “men kattaman, lekin meni boladek ko‘rishadi” hissi, hurmat yo‘qligi va doimiy nazoratdan charchash paydo bo‘ladi. Bu esa er-xotin o‘rtasidagi ishonchni pasaytirib, nizolarni yanada kuchaytiradi.

Beshinchi muammo – ijtimoiy izolyatsiya va qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi. Nikohdan keyin do‘stlar doirasi torayadi, yangi hayot ritmiga moslashish qiyinlashadi. Yosh oila “faqat o‘zimiz” holatiga tushib qoladi, bu yolg‘izlik, emotsional bo‘shliq va hatto ruhiy kasalliklarni (depressiya, tashvish) keltirib chiqaradi. Psixologik jihatdan bu “sotsial qo‘llab-quvvatlash tarmog‘i”ning zaifligi bilan bog‘liq – keksa oilalarda bu tarmoq kuchliroq bo‘ladi, yoshlarda esa hali shakllanmagan.

Intim va jinsiy munosabatlar muammosi ham alohida o‘rin tutadi. Stress, charchoq, bola tug‘ilgandan keyin tananing o‘zgarishi va hissiy aloqaning zaiflashishi sabab bo‘ladi. Ko‘pincha bu “sevgi yo‘qoldi” deb talqin qilinadi, aslida esa vaqtinchalik moslashuv jarayoni. Psixologik asosi – jinsiy hayotga ilmiy va emotsional tayyorgarlikning yetishmasligi.

Umumiy psixologik mexanizmlar quyidagilar:

- Psixologik tayyorgarlikning yetishmasligi (biologik, emotsional, ijtimoiy, ma’naviy jihatdan).
- Ilgari hal qilinmagan muammolar (bolalikdagi travmalar, xavfsiz bo‘lmagan bog‘lanish).
- Stress va moslashuv bosqichi – har qanday yangi oila buni boshdan kechiradi, lekin tayyorgarlik bo‘lmasa, krizisga aylanadi.

Yosh oiladagi muammolar “kasallik” emas, balki normal rivojlanish bosqichi. Agar erta sezilib, ochiq suhbat, chegaralar belgilash, oilaviy psixolog maslahati va o‘z-o‘zini rivojlantirish (emotsional intellektni oshirish, stressni boshqarish) orqali ishlasa, oila yanada mustahkam va baxtli bo‘ladi. Aks holda, ajralish xavfi ortadi (statistikaga ko‘ra, birinchi 5 yilda ajralishlarning 40–50% yosh oilalarda kuzatiladi). Shuning uchun yoshlarni nikoh oldi tayyorgarlik kurslari, kitoblar o‘qish va oilaviy qadriyatlar haqida ochiq gaplashish orqali oldindan tayyorlash juda muhimdir.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, yosh oilalarda muammolarni faqat moddiy yoki tashkiliy choralar bilan hal qilish yetarli emas. Psixologik yondashuv, oilaviy maslahat va psixoprofilaktik ishlar muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik savodxonlikni oshirish, o‘zaro muloqot madaniyatini shakllantirish va emotsional intellektni rivojlantirish oilaviy barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, yoshlarni nikohga psixologik jihatdan tayyorlash, oilaviy hayotga oid real tasavvurlarni shakllantirish kelajakdagi nizolarni



kamaytirishga yordam beradi. Bu borada ta'lim muassasalari va jamiyat institutlarining hamkorligi muhim hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yosh oilalarda uchraydigan muammolar ko'p hollarda psixologik omillar bilan bog'liq bo'lib, ularni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish oilaning barqarorligini ta'minlaydi. Psixologik moslashuv, o'zaro tushunish va muloqot madaniyati yosh oilalar uchun muhim tayanch hisoblanadi.

Taklif sifatida quyidagilarni ilgari surish mumkin: yoshlar uchun nikoh oldi psixologik tayyorgarlik kurslarini tashkil etish, oilaviy psixologlar faoliyatini kengaytirish va ommaviy axborot vositalari orqali sog'lom oilaviy munosabatlarni targ'ib qilish. Bu choralar yosh oilalarda muammolarni kamaytirish va sog'lom oilaviy muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar.

1. Oilaviy psixologiya / A. G'. Davletshin. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
2. Yoshlar psixologiyasi / M. G'. Qodirov. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
3. Shaxs va oila psixologiyasi / N. S. Karimova. – Toshkent: Akademnashr, 2019.
4. Oila sotsiologiyasi / A. To'raqulov. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2017.
5. Nikoh va oila psixologiyasi / D. X. Rasulova. – Toshkent: Navro'z, 2020.
6. Psychology of Family Relationships / J. Bradbury, T. Karney. – New York: Routledge, 2014.
7. Family Psychology / D. H. Olson, J. DeFrain. – Boston: McGraw-Hill, 2018.





8. Marriage and Family / N. S. Landale, S. M. McHale. – New York: Springer, 2017.
9. The Psychology of Marriage / R. J. Sternberg. – Cambridge: Cambridge University Press, 2015.
10. Interpersonal Communication in Family / A. L. Vangelisti. – London: Sage Publications, 2016.
11. Emotional Intelligence / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 2011.
12. Conflict Resolution in Family / M. Deutsch. – San Francisco: Jossey-Bass, 2012.

