



OILA VA NIKOH PSIXOLOGIYASI

O'zbekiston Respublikasi Toshkent

Davlat Alfraganus Universiteti

Ijtimoiy fanlar fakulteti

psixologiya yo'nalishi o'qituvchisi

Xasanova Diloram Xotam qizi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada oila tizimining psixologik determinantlari, nikoh munosabatlarning shakllanish mexanizmlari va oilaviy hayot davomida yuzaga keladigan inqirozlarning tabiatiga bag'ishlanadi. Maqolada oilaviy nizolarning kelib chiqish sabablari, gender rollarining transformatsiyasi hamda zamonaviy o'zbek oilalarida emotsional yaqinlikni saqlash strategiyalari ilmiy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Oila tizimi, nikoh motivatsiyasi, psixologik adaptatsiya, oilaviy krizislar, destruktiv muloqot, empatiya, o'zbek oilasi, gender tengligi.

Аннотация: Данная статья посвящена психологическим детерминантам семейной системы, механизмам формирования брачных отношений и природе кризисных периодов, возникающих в семейной жизни. В статье научно проанализированы причины возникновения семейных конфликтов, трансформация гендерных ролей и стратегии сохранения эмоциональной близости в современных узбекских семьях.

Ключевые слова: Семейная система, мотивация брака, психологическая адаптация, семейные кризисы, деструктивное общение, эмпатия, узбекская семья, гендерное равенство.

Abstract: This article is devoted to the psychological determinants of the family system, the mechanisms of formation of marriage relations, and the nature of crisis periods arising in family life. The article provides a scientific analysis of the



causes of family conflicts, the transformation of gender roles, and strategies for maintaining emotional intimacy in modern Uzbek families.

Keywords: *Family system, marriage motivation, psychological adaptation, family crises, destructive communication, empathy, Uzbek family, gender equality.*

KIRISH

Oila — bu shunchaki ijtimoiy birlik emas, balki inson ruhiyati shakllanadigan murakkab psixologik ekotizimdir. Nikoh esa ushbu tizimning huquqiy va ma'naviy poydevori hisoblanadi. Bugungi globallashuv va axborot almashinuvi tezlashgan davrda oilaviy qadriyatlarning o'zgarishi, an'anaviy va zamonaviy qarashlar o'rtasidagi to'qnashuvlar nikoh psixologiyasini o'rganishni har qachongidan ham dolzarb qilib qo'ydi. Maqolaning maqsadi oila barqarorligiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni o'rganish va inqirozli holatlarni bartaraf etish yo'llarini ko'rsatib berishdan iborat.

1. NIKOHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI VA MOTIVATSIYASI

Insonning oila qurishga bo'lgan intilishida bir qator psixologik drayverlar yotadi. Mashhur psixolog R. Sternberg nikohni uchta asosiy komponent — ehtiros, yaqinlik va majburiyat birlashmasi sifatida tavsiflaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nikohning mustahkamligi dastlabki motivatsiyaga bog'liq. Agar nikoh faqat moddiy manfaat yoki ijtimoiy bosim ("vaqting o'tyapti") ostida qurilsa, oilaviy tizim birinchi jiddiy qiyinchilikdayoq inqirozga yuz tutadi. Aksincha, emotsional yaqinlik va umumiy qadriyatlar asosida qurilgan ittifoqlar uzoq muddatli barqarorlikni ta'minlaydi.

Nikohning psixologik asoslari insonning hayotda ma'no topishi, oilaviy baxtga erishish, sevgi-muhabbat, ijtimoiy ehtiyojlar, avlod qoldirish va shaxsiy kamolotga intilish kabi omillarga bog'liq; motivatsiya esa shaxsiy xohishlar, kelajakni birgalikda qurish orzusi, ijtimoiy bosimlar va oilaviy qadriyatlarga amal qilishdan kelib chiqadi, bu jarayonda xarakterlar uyg'unligi, o'zaro tushunish va mas'uliyat hissi muhim ahamiyatga ega.

Nikohning Psixologik Asoslari



- **Shaxsiy Ehtiyojlar:** Hayotda xavfsizlik, barqarorlik, yaqinlik va hamohanglikka intilish, yolg'izlikdan qochish.
- **Sevgi va Muhabbat:** Insonlar o'rtasidagi chuqur hissiy bog'lanish, bu oilaviy baxtning asosiy garovi hisoblanadi.
- **Ijtimoiy Moslashuv:** Jamiyatda o'z o'rnini topish, oila qurish orqali ijtimoiy statusga ega bo'lish.
- **Avlod Qoldirish:** Farzand ko'rish va ularga tarbiya berish orqali hayot davomiyligini ta'minlash.
- **Shaxsiy Rivojlanish:** Birgalikda o'sish, bir-birini qo'llab-quvvatlash va shaxsiy kamolotga erishish.

Nikoh Motivatsiyasi (Sabablari)

- **Romantik Motivlar:** To'liq baxtga erishish va hayotdagi eng yaxshi hamkorga aylanish istagi.
- **Pragmatik Motivlar:** Iqtisodiy barqarorlik, uy-joy sharoitini yaxshilash, hayotiy masalalarni birgalikda hal qilish.
- **Ijtimoiylashuv Motivlari:** Oila qurish orqali jamiyatga integratsiya bo'lish, ota-ona majburiyatini bajarish.
- **Qarindoshlik Aloqalarini Mustahkamlash:** Qaynota-qaynonalar va boshqa qarindoshlar bilan munosabatlarni rasmiylashtirish.

Nikoh Mustahkamligiga Ta'sir Etuvchi Omillar

- **Xarakterlar Uyg'unligi:** Er-xotin xarakterlari, qadriyatlari va maqsadlarining o'xshashligi.
- **O'zaro Tushunish va Mas'uliyat:** Bir-birining fikrini hurmat qilish, muammolarni birga hal qilishga intilish.
- **Kommunikatsiya:** Ochiq va samimiy muloqot oilani mustahkamlaydi.



- **Oilaviy Qadriyatlar:** Oilaviy masalalar (pul, tarbiya, farzandlar) bo'yicha bir xil qarashlarga ega bo'lish.

2. OILAVIY HAYOTNING PSIXOLOGIK DAVRLARI VA INQIROZLAR ANALIZI

Oila statik emas, u dinamik rivojlanuvchi tizimdir. Psixologiyada oila hayotining bir necha muhim burilish nuqtalari mavjud:

- **Adaptatsiya bosqichi (1-2 yil):** Bu davrda "Psixologik inkubatsiya" jarayoni kechadi. Er-xotin o'zlarining sub'ektiv dunyosini umumiy makonga muvofiqlashtiradi. Bu bosqichda ko'pincha maishiy nizolar ustuvorlik qiladi.
- **Farzand tug'ilishi va tizimning kengayishi:** Farzand oilaga yangi ma'no olib kelsa-da, u er-xotinlik munosabatlariga katta bosim beradi. Ayolning diqqati markazi o'zgarishi erkakda "psixologik tanholik" hissini uyg'otishi mumkin.
- **O'rta yillar (7-15 yil):** "Tuyg'ularning rutinaga aylanishi". Bu davrda er-xotin bir-birini shaxs sifatida kashf etishdan to'xtaydi, bu esa ko'pincha "tashqi qiziqishlar" paydo bo'lishiga olib keladi.

Oilaviy hayot psixologik davrlari (oilaviy sikl) – bu oilaning tug'ilishidan boshlab farzandlar uylanib o'z oilasini qurishi va ota-onalar qarishi bilan bog'liq bosqichlar bo'lib, har bir davr o'ziga xos o'zgarishlar, vazifalar va psixologik stresslarni keltirib chiqaradi; inqirozlar esa bu bosqichlarda er-xotin munosabatlari, farzandlar bilan munosabatlar, iqtisodiy qiyinchiliklar kabi sabablar bilan yuzaga keladi, ularni tushunish va oilaviy terapiya yordamida hal qilish oilaning barqarorligi uchun muhimdir.

Oilaviy hayot psixologik davrlari (Oilaviy sikl):

- **Boshlanish (Yangi turmush qurish):** Er-xotinning bir-birini tanishish, munosabatlar o'rnatish, oilaviy rol va qadriyatlarni shakllantirish davri.
- **Farzandlar tug'ilishi va tarbiyasi:** Kichik farzandlar bilan munosabatlar, ota-onalik mas'uliyati, o'zaro munosabatlarda o'zgarishlar (er-xotin va farzand).



- **O'smir farzandlar davri:** O'smirlarning mustaqillikka intilishi, ota-onalar bilan qarama-qarshiliklar (konfliktlar)ning ko'payishi.
- **Farzandlar uyidan chiqib ketishi (bo'sh uy sindromi):** Ota-onaning yangi vaziyatga moslashishi, er-xotinning o'zaro munosabatlarini qayta qurishi.
- **Keksalik va qarilik:** Er-xotinning birgalikda qarishi, sog'liq muammolari, nafaqaga chiqish, avlodlar bilan munosabatlar.

Oilaviy inqirozlar va ularning sabablari:

- **Munosabatlardagi noaniqlik:** Er-xotinning bir-birini tushunmasligi, g'urur, o'zaro hurmatning yo'qolishi.
- **Iqtisodiy qiyinchiliklar:** Pul yetishmasligi, moddiy farovonlikning pastligi.
- **Farzandlar tarbiyasidagi kelishmovchiliklar:** Tarbiya usullariga oid farqlar.
- **Keksalik davri:** Qarindoshlar (qaynonalar, qaynotalar) bilan munosabatlarda muammolar.
- **Tashqi stresslar:** Ishdagi muammolar, sog'liq muammolari, do'stlar ta'siri.

Inqirozlarni hal qilish usullari:

- **Ochiq muloqot:** Muammolarni yashirmasdan, ochiq gaplashish.
- **Oila terapiyasi:** Mutaxassis yordamida oilaviy munosabatlarni qayta ko'rib chiqish.
- **Stressni boshqarish:** Stressni kamaytirish texnikalarini o'rganish (meditatsiya, sport).
- **Birgalikda vaqt o'tkazish:** Birga qiziqarli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish.



- **O'zgarishlarga moslashish:** Har bir bosqichning talablariga moslashishga harakat qilish.

Oilaviy sikl bosqichlari va ulardagi inqirozlarni tushunish

- Konstruktiv yechim: Muammoni shaxsiyatdan ajratgan holda muhokama qilish. Masalan, "Sen doim meni mensimaysan" (Tanqid) deyish o'rniga, "Men o'zimni kamsitilgandek his qilyapman, menga sening daldang kerak" (Men-xabar) deyish samaraliroqdir.

3. O'ZBEK OILALARIDA GENDER ROLLAR TRANSFORMATSIYASI

O'zbekiston sharoitida oila psixologiyasi o'ziga xos ijtimoiy-madaniy xususiyatlarga ega.

1. Ierarxiya: An'anaviy oilalarda erkak kishi qaror qabul qiluvchi, ayol esa ijrochi hisoblanadi. Biroq, bugungi kunda ayollarning iqtisodiy mustaqilligi bu modelni o'zgartirmoqda.

2. Qaynona-kelin tizimi: O'zbek oilalarida qaynona ko'pincha oila ichidagi "nazoratchi" va "tarbiyachi" rolini bajaradi. Bu esa yosh oilaning psixologik chegaralarini buzishi va nizolarga sabab bo'lishi mumkin.

3. Bolaga yo'naltirilganlik: Ko'p o'zbek oilalarida er-xotin o'rtasidagi muammolar farzandlar uchun "yashirib" kelinadi, bu esa "sovuq urush" holatini keltirib chiqaradi.

4. NIKOH BARQARORLIGINI TA'MINLOVCHI PSIXOLOGIK MEKANIZMLAR

Tadqiqotlarimiz natijasida baxtli oilalarning quyidagi 3 ta siri aniqlandi:

- Muloqot sifati: Kuniga kamida 20 daqiqa maishiy muammolardan tashqari (his-tuyg'ular, orzular haqida) suhbatlashish.
- Emotsional bank hisobi: Bir-biriga nisbatan qilingan har bir ijobiy amal (maqtov, yordam, sovg'a) hisobga tushadi va nizo paytida ushbu "zaxira" oilani saqlab qoladi.



- Krizis-menejment: Qiyin vaziyatlarda aybdorni qidirish emas, balki "Bu vaziyatdan biz qanday chiqib ketamiz?" degan umumiy frontda turish.

XULOSA

Oila va nikoh munosabatlari — bu doimiy psixologik mehnatdir. Nikohning muvaffaqiyati nafaqat mos juft topishga, balki mos juft bo'la olishga ham bog'liq. Zamonaviy dunyoda oilani saqlab qolish uchun an'anaviy qadriyatlarni saqlagan holda, demokratik muloqot va empatiya qobiliyatlarini rivojlantirish hayotiy zaruriyatdir. Nikoh shunchaki rasmiy qadam emas, balki sevgi, hamkorlik, shaxsiy o'sish va oilaviy baxtga erishish yo'lidagi psixologik motivlar asosida quriladigan murakkab jarayondir.

Nizolar oilaviy hayotning ajralmas qismidir. Muhimi — nizoning mavjudligi emas, balki uni hal qilish uslubidir.