



## YOSH OILALARDA NIKOHNING DASTLABKI YILLARIDAGI PSIXOLOGIK ADAPTATSIYA INQIROZLARI VA ULARNI YENGIB O'TISH OMILLARI.

**Xursanov Omadbek Ulug'bek o'g'li**

Qo'qon Universiteti pedagogika va psixologiya kafedrası katta  
o'qituvchisi

[omadbekxursanov36@gmail.com](mailto:omadbekxursanov36@gmail.com)

### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada yosh oilalarda nikohning dastlabki yillarida yuzaga keladigan psixologik adaptatsiya inqirozlari, ularning sabablari va namoyon bo'lish xususiyatlari tahlil qilingan. Er-xotinlarning yangi ijtimoiy mavqega moslashuvi, oilaviy munosabatlarning shakllanishi, o'zaro muloqot va mas'uliyat taqsimotidagi muammolar yoritilgan. Shuningdek, oilaviy barqarorlikni ta'minlash, nizolarni konstruktiv hal etish hamda psixologik moslashuv jarayonini muvaffaqiyatli kechirishga yordam beruvchi omillar ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** Yosh oila, nikoh, psixologik adaptatsiya, oilaviy inqiroz, oilaviy munosabatlar, er-xotin, muloqot, moslashuv jarayoni, oilaviy barqarorlik, nizolar.

### **Annotation**

This article examines psychological adaptation crises that occur during the early years of marriage in young families, their causes, and manifestations. Particular attention is paid to spouses' adaptation to new social roles, the formation of family relationships, communication challenges, and the distribution of responsibilities. The study also discusses factors that contribute to family stability, constructive conflict resolution, and successful psychological adaptation in married life.

**Keywords:** Young family, marriage, psychological adaptation, family crisis, family relationships, spouses, communication, adaptation process, family stability, conflicts.

### **Аннотация**

В данной статье рассматриваются психологические кризисы адаптации, возникающие в первые годы брака в молодых семьях, их причины и



особенности проявления. Особое внимание уделяется адаптации супругов к новым социальным ролям, формированию семейных отношений, проблемам общения и распределения обязанностей. Также анализируются факторы, способствующие укреплению семейной стабильности, конструктивному разрешению конфликтов и успешному прохождению процесса психологической адаптации.

**Ключевые слова:** Молодая семья, брак, психологическая адаптация, семейный кризис, семейные отношения, супруги, общение, процесс адаптации, семейная стабильность, конфликты.

### **Kirish**

Oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri bo'lib, insonning shaxs sifatida shakllanishida, ma'naviy kamolotida va ijtimoiylashuvida alohida o'rin tutadi. Har bir jamiyatning barqarorligi va taraqqiyoti ko'p jihatdan oilalarning mustahkamligi bilan bog'liqdir. Shu sababli yosh oilalarda yuzaga keladigan psixologik muammolarni o'rganish nafaqat psixologiya fanining, balki jamiyatning ham dolzarb masalalaridan hisoblanadi. Nikohning dastlabki yillari er-xotin hayotidagi eng mas'uliyatli va murakkab bosqichlardan biridir. Aynan shu davrda ikki mustaqil shaxs yagona oilaviy tizimni shakllantirishga harakat qiladi. Turli tarbiya muhiti, hayotiy qadriyatlar, xarakter xususiyatlari, ehtiyojlar va kutishlarning bir-biridan farq qilishi natijasida psixologik moslashuv jarayoni yuz beradi. Ushbu moslashuv jarayoni ba'zan inqirozlar, nizolar va tushunmovchiliklar bilan kechishi mumkin.

Psixologik adaptatsiya inqirozlari yosh oilalarning mustahkamligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, oilaviy qoniqish darajasini pasaytirishi va ayrim hollarda ajrimlarga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois nikohning dastlabki yillarida uchraydigan psixologik qiyinchiliklarni o'rganish va ularni bartaraf etish omillarini aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik adaptatsiya insonning yangi ijtimoiy muhit, sharoit va munosabatlarga moslashish jarayonidir. Nikohdan so'ng er va xotin yangi hayot tarziga, yangi majburiyatlarga hamda yangi ijtimoiy rollarga moslashishga majbur bo'ladilar. Bu jarayon oilaviy adaptatsiya deb ataladi. Oilaviy adaptatsiya faqat kundalik hayotga moslashishni emas, balki hissiy, ma'naviy, iqtisodiy va ijtimoiy moslashuvni ham o'z ichiga oladi. Er-xotin birgalikda qaror qabul qilishni, mas'uliyatlarni taqsimlashni, muammolarni hal etishni va o'zaro



qo'llab-quvvatlashni o'rganadilar. Moslashuv jarayonining muvaffaqiyatli kechishi oilaning barqaror rivojlanishi uchun muhim shart hisoblanadi. Psixologik adaptatsiya davomida turmush o'rtoqlar o'zlarining individual odatlari va qarashlarini oilaviy manfaatlarga moslashtiradilar. Agar bu jarayon samarali amalga oshirilsa, oilada o'zaro ishonch, hurmat va yaqinlik hissi shakllanadi. Aks holda nizolar va psixologik ziddiyatlar kuchayishi mumkin. Nikohdan keyin er va xotin yangi oilaviy rollarni bajarishga kirishadilar. Biroq ko'pincha ular oiladagi vazifalar qanday taqsimlanishi kerakligi borasida turlicha tasavvurlarga ega bo'ladilar. Ayrim oilalarda uy ishlari, moliyaviy ta'minot yoki farzand tarbiyasi bilan bog'liq masalalarda kelishmovchiliklar yuzaga keladi. Mas'uliyatlarning adolatsiz taqsimlanishi bir tomonning ortiqcha yuklanishiga olib keladi. Natijada norozilik, charchoq va hissiy zo'riqish kuchayadi. Bunday vaziyat uzoq davom etsa, oiladagi psixologik muhit salbiylashadi. Nikohdan oldingi romantik tasavvurlar ko'pincha real oilaviy hayot bilan to'qnash keladi. Turmush o'rtoqlar bir-birining kamchiliklari, odatlari va xarakter xususiyatlarini chuqurroq anglay boshlaydilar. Bu esa ayrim hollarda umidsizlik hissini keltirib chiqarishi mumkin. Hissiy moslashuv davrida er-xotin bir-birining his-tuyg'ularini tushunishni, empatiya ko'rsatishni va hissiy qo'llab-quvvatlashni o'rganishi kerak. Ushbu ko'nikmalar yetarlicha rivojlanmagan bo'lsa, oilada sovuqlik va begonalashuv yuzaga keladi. Yosh oilalarning aksariyati moddiy jihatdan mustaqil bo'lishga intiladi. Biroq uy-joy masalasi, ish bilan bog'liq muammolar, daromadning yetarli emasligi yoki moliyaviy rejalashtirishning sustligi oilada stress holatini yuzaga keltirishi mumkin.

Moliyaviy muammolar ko'pincha boshqa nizolarning ham kuchayishiga sabab bo'ladi.: Tadqiqotlar oiladagi iqtisodiy bosim er-xotin munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Shuning uchun iqtisodiy barqarorlik oilaviy farovonlikning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Yosh oilalarda qaynota-qaynona, kelin-kuyov va boshqa qarindoshlar bilan munosabatlar ham muhim ahamiyatga ega. Ba'zan ota-onalarning oilaviy hayotga haddan tashqari aralashuvi er-xotin mustaqilligini cheklashi mumkin. Oilaviy chegaralarning aniq belgilanmaganligi turli tushunmovchiliklarni keltirib chiqaradi. Er-xotin qarindoshlarga hurmat saqlagan holda o'z oilasining mustaqilligini himoya qila olishi zarur. Samarali muloqot oilaviy munosabatlarning asosini tashkil etadi. Bir-birini tinglamaslik, his-tuyg'ularni yashirish, tanqidning ko'pligi yoki muammolarni muhokama qilmaslik natijasida kommunikativ to'siqlar yuzaga keladi. Muloqotdagi kamchiliklar ko'plab oilaviy nizolarning asosiy sabablaridan biridir. Er-xotin o'z



fikrlarini ochiq va hurmat bilan ifodalashni o'rganishi zarur. Yosh oilalarda moslashuv muammolarining yuzaga kelishiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Ulardan biri shaxslarning oilaviy hayotga tayyorgarlik darajasidir. Oilaviy hayot haqida yetarli tasavvurga ega bo'lmagan yoshlar real hayotdagi qiyinchiliklarga duch kelganda ruhiy zo'riqishni boshdan kechiradilar. Shuningdek, shaxsiy xarakter xususiyatlari ham muhim rol o'ynaydi. Haddan tashqari impulsivlik, murosasizlik, egoizm yoki mas'uliyatsizlik oilaviy moslashuvni qiyinlashtiradi. Ijtimoiy va madaniy omillar ham oilaviy munosabatlarga ta'sir qiladi. Jamiyatdagi iqtisodiy vaziyat, turmush darajasi, qadriyatlar tizimi va oilaga nisbatan ijtimoiy talablar yosh oilalarning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, nikohdan oldingi tajribalar, ota-onalar oilasidagi munosabatlar modeli va bolalik davrida shakllangan qarashlar ham oilaviy adaptatsiyaning muvaffaqiyatiga ta'sir etadi. Mustahkam oilaning eng muhim poydevorlaridan biri o'zaro hurmatdir. Hurmat mavjud bo'lgan oilada er-xotin bir-birining fikri, his-tuyg'ulari va shaxsiy chegaralarini qadrlaydi. Ishonch esa hissiy xavfsizlik hissini shakllantiradi. O'zaro ishonch mavjud bo'lgan oilalarda nizolar konstruktiv tarzda hal qilinadi. Turmush o'rtoqlar bir-birini raqib sifatida emas, balki hamkor sifatida qabul qiladilar. Muloqotning ochiq va samimiy bo'lishi oiladagi ko'plab muammolarning oldini oladi. Er-xotin o'z ehtiyojlari va his-tuyg'ularini ayblovsiz ifoda etishni o'rganishi kerak. Faol tinglash, muammoni birgalikda muhokama qilish va kelishuvga erishish qobiliyati oilaviy munosabatlarning sifatini oshiradi. Muloqot madaniyati rivojlangan oilalarda psixologik moslashuv jarayoni yengilroq kechadi. Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiyotlarini tushunish qobiliyatini anglatadi. Ushbu qobiliyat oilaviy hayotda muhim ahamiyatga ega. Emotsional intellekti rivojlangan shaxslar nizoli vaziyatlarda hissiyotlarga berilib ketmaydi. Ular muammolarni mantiqiy va konstruktiv tarzda hal qilishga intiladilar. Oilaviy hayotda barcha masalalarda bir xil fikrga ega bo'lishning iloji yo'q. Shu sababli murosaga kelish qobiliyati muhim hisoblanadi. Murosaga tayyor inson oilaviy manfaatlarni shaxsiy manfaatlardan ustun qo'ya oladi. Murosa oiladagi barqarorlikni saqlashga yordam beradi. U qarama-qarshiliklarning chuqurlashib ketishining oldini oladi. Oilaning rivojlanishi uchun umumiy maqsadlar zarur. Uy-joy sotib olish, farzand tarbiyasi, ta'lim olish yoki moddiy farovonlikka erishish kabi maqsadlar er-xotinni birlashtiradi. Birgalikdagi maqsadlar mavjud bo'lganda oila a'zolari qiyinchiliklarni vaqtinchalik sinov sifatida qabul qiladilar. Bu esa psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Yosh oilalarni qo'llab-quvvatlashda ota-onalar, qarindoshlar va jamiyat muhim



o‘rin tutadi. Biroq yordam oilaning mustaqilligiga zarar yetkazmaydigan shaklda bo‘lishi kerak. Psixologik maslahat xizmatlari ham oilaviy muammolarni hal etishda samarali vosita hisoblanadi. Mutaxassis yordami er-xotinlarga nizolarning asl sabablarini tushunish va ularni bartaraf etish yo‘llarini topishga yordam beradi. Davlat tomonidan yosh oilalarni qo‘llab-quvvatlash dasturlari, uy-joy va bandlik masalalarining hal qilinishi ham oilaviy barqarorlikka ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

### **Xulosa**

Nikohning dastlabki yillari yosh oilalar hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda psixologik adaptatsiya jarayoni er-xotindan sabr-toqat, mas‘uliyat va o‘zaro tushunishni talab qiladi. Rol va majburiyatlarning taqsimlanishi, hissiy moslashuv, iqtisodiy qiyinchiliklar, qarindoshlar bilan munosabatlar hamda muloqotdagi muammolar yosh oilalarda uchraydigan asosiy inqirozlar sifatida namoyon bo‘ladi. Mazkur inqirozlarni muvaffaqiyatli yengib o‘tish o‘zaro hurmat, ishonch, samarali muloqot, emotsional intellekt, murosaga tayyorlik va umumiy maqsadlarning mavjudligiga bog‘liq. Shuningdek, oilaning yaqin ijtimoiy muhiti va psixologik yordam xizmatlari ham muhim qo‘llab-quvvatlovchi omillar hisoblanadi. Oilaviy munosabatlarning sog‘lom shakllanishi nafaqat er-xotin baxtining, balki jamiyat barqarorligi va kelajak avlodning ma‘naviy kamolotining ham muhim kafolatidir. Shu sababli yosh oilalarda psixologik adaptatsiya jarayonlarini chuqur o‘rganish va ularga amaliy yordam ko‘rsatish bugungi kunda dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq nashriyoti.
2. Karimova V.M.. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiyalar.
3. G‘oziev E.G’.. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi.
4. Andreeva G.M.. Sotsialnaya psixologiya. – Moskva.
5. Satir Virginia. Conjoint Family Therapy
6. John Gottman. The Seven Principles for Making Marriage Work.
7. Olson David H.. Families: What Makes Them Work
8. O‘zbekiston Respublikasi Oila kodeksi.
9. Oila va gender ilmiy-tadqiqot instituti materiallari.
10. Zamonaviy oilaviy psixologiya bo‘yicha ilmiy maqolalar va tadqiqotlar.