

“OILADAGI STRESS VA UNING SHAXSLARARO MUNOSABATLARGA
DESTRUKTIV TA’SIRI”

TAFU, Psixologiya kafedrası

katta o’qituvchisi Mavlyanova Surayo

TAFU, Pedagogika va Psixologiya yo’nalishi

4-bosqich talabasi

G’ulomova Fazilat

Annotatsiya: *Ushbu akademik maqola stressning oilaviy munosabatlarga ta'sirini har tomonlama ko'rib chiqadi. Unda stressning ta'rifi, turlari va oilaviy tizimdagi nazariy asoslari tahlil qilinadi. Maqola shaxsiy stressning oila a'zolari o'rtasida tarqalish mexanizmlarini, xususan, nikoh va ota-ona-bola munosabatlariga ta'sirini yoritadi. Shuningdek, oilaviy rezilientlikning ahamiyati va stressni boshqarish bo'yicha samarali strategiyalar, jumladan, profilaktika va intervensiya dasturlari muhokama qilinadi.*

Kalit so'zlar: *Stress, oilaviy munosabatlar, rezilientlik, ota-onalik, bog'lanish, ruhiy salomatlik*

Abstact : *This academic article comprehensively examines the impact of stress on family relationships. It analyzes the definition, types, and theoretical foundations of stress within the family system. The article illuminates the mechanisms by which individual stress propagates among family members, specifically its effects on marital and parent-child relationships. Furthermore, it discusses the importance of family resilience and effective stress management strategies, including preventive and interventional programs.*

Keywords: *Stress, family relationships, resilience, parenthood, attachment, mental health*

Аннотация: *Эта академическая статья всесторонне исследует влияние стресса на семейные отношения. В ней анализируются определение, виды и теоретические основы стресса в семейной системе. Статья освещает механизмы распространения индивидуального стресса среди членов семьи, в частности, его влияние на супружеские и детско-родительские отношения. Кроме того, обсуждается важность семейной устойчивости и эффективных стратегий управления стрессом, включая профилактические и интервенционные программы.*

Ключевые слова: *Стресс, семейные отношения, резильентность, родительство, привязанность, психическое здоровье*

KIRISH

Stress zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylangan bo'lib, u shaxsning jismoniy va psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. U insonning atrofdagi muhitga moslashish qobiliyatini sinovdan o'tkazadigan, talabchan vaziyatlarga javoban yuzaga keladigan murakkab psixofiziologik holatdir. Stressning turlari xilma-xil bo'lib, ular o'tkir, surunkali,

evstress (ijobiy) va distress (salbiy) shakllarda namoyon bo'lishi mumkin. Hayotdagi turli qiyinchiliklar, masalan, moliyaviy muammolar, ish va shaxsiy hayot muvozanati, sog'liqni saqlash tizimidagi cheklovlar va hattoki global pandemiyalar ham oilalarda surunkali stress darajasini oshirishi mumkin. Oila esa shaxsning eng muhim ijtimoiy muhiti hisoblanib, uning hayotiy funksiyalari, rivojlanishi va farovonligida markaziy rol o'ynaydi. Shuning uchun stressning oilaviy munosabatlarga ta'sirini chuqur tahlil qilish nafaqat shaxsiy baxt, balki jamiyatning umumiy salomatligi uchun ham juda muhimdir. Ushbu maqola stressning oilaviy munosabatlardagi nazariy asoslari, uning namoyon bo'lish shakllari va ota-ona-bola hamda nikoh munosabatlariga aniq ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Shuningdek, oilalarning stressga qarshi turish qobiliyati – rezilientlikni oshirish va stressni boshqarish bo'yicha samarali strategiyalar ko'rib chiqiladi.

Asosiy qism. Stressga oid nazariyalar, xususan, Lazarusning kognitiv baholash nazariyasi, shaxsning stressga bo'lgan javobini o'zgaruvchan sub'ektiv baholash jarayoni sifatida tushuntiradi. Unga ko'ra, odamlar o'zlarining shaxsiy resurslari va tajribalari asosida vaziyatni xavfli yoki chaqiruvchi deb baholaganlarida stressni boshdan kechirishadi. Ushbu nazariy yondashuv stressning faqatgina tashqi omillar natijasi emas, balki shaxsning ichki idroki va vaziyatni talqin qilishidan ham kelib chiqishini ko'rsatadi. Oilaviy tizim nuqtai nazaridan, stress nafaqat individual darajada, balki tizim darajasida ham namoyon bo'ladi. Bir oila a'zosidagi stress boshqa a'zolarga ham tarqalib, umumiy oilaviy dinamikaga ta'sir qilishi mumkin. Bu holat "kontagion effekti" deb nomlanishi mumkin, bunda stress bir a'zodan ikkinchisiga yuqadi va butun oila tizimida zo'riqish va disfunktsiyani keltirib chiqaradi. Shunday qilib, oila faqatgina alohida shaxslar yig'indisi emas, balki o'zaro bog'langan va bir-biriga ta'sir ko'rsatadigan murakkab tizim sifatida stressni idrok etadi va unga javob beradi.

Shaxsiy stressning oila a'zolari o'rtasida tarqalishi ko'plab tadqiqotlar tomonidan tasdiqlangan. Masalan, akademik va oilaviy stress talabalarda depressiya darajasini sezilarli darajada oshirib, ularning akademik ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Bu shuni ko'rsatadiki, bir oila a'zosining, masalan, talabaning, stress holati uning oilaviy muhitidan kelib chiqishi mumkin va aksincha, oilaviy stress uning shaxsiy farovonligiga, xususan, ruhiy salomatligiga ta'sir qiladi. Global miqyosda depressiya muammosi tobora dolzarb bo'lib bormoqda va uning prognozlarga ko'ra 2030 yilga borib eng katta global yuk bo'lishi kutilmoqda. Bunday vaziyatda oilaviy stressning shaxsiy ruhiy salomatlikka ta'sirini tushunish va unga qarshi kurashish juda muhimdir.

Stressning tarqalishi faqat akademik stress bilan cheklanib qolmaydi. Umumiy hayotiy stress ham ota-onalarning xulq-atvoriga ta'sir qilishi mumkin. Ayrim tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, umumiy hayotiy stress darajasi yuqori bo'lgan ota-onalar farzandlari bilan o'zaro munosabatlarda salbiy hissiyotlarni ko'proq namoyon etadilar va ularning bolalariga nisbatan jalb qilinish darajasi pasayadi. Bu esa stressning to'g'ridan-to'g'ri ota-onalik amaliyotiga ta'sir etishini va bilvosita bolaning rivojlanishiga ham salbiy oqibatlar keltirib chiqarishini anglatadi. Stressning bu kabi transgeneratsion (avlodlararo) ta'siri oilaning umumiy farovonligini ta'minlashda jiddiy e'tibor talab qiladi.

Stress nikoh munosabatlariga chuqur ta'sir ko'rsatishi mumkin. Moliyaviy qiyinchiliklar, kasbiy yuklamalar va kundalik hayotning turli bosimlari er-xotinlar o'rtasidagi munosabatlarda zo'riqishni kuchaytirishi mumkin. Surunkali stress, ayniqsa, muloqotni buzadi, ziddiyatlarning ko'payishiga olib keladi va er-xotinlarning bir-biriga emotsional qo'llab-quvvatlash qobiliyatini pasaytiradi. Bu esa nikohdan qoniqmaslikka va hatto ajralishlarga olib kelishi mumkin. Sog'lom oilaviy munosabatlar shaxslarni ushbu salbiy ta'sirlardan himoya qilishga yordam berishi mumkin bo'lsa-da, kuchli stress sharoitida bu himoya mexanizmlari ham zaiflashishi ehtimoli bor.

Ota-ona-bola munosabatlariga kelsak, stress ota-onalik uslublariga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Yuqori stress darajasiga ega bo'lgan ota-onalar ko'pincha sabrsiz bo'lib, avtoritar yoki e'tiborsiz ota-onalik uslublarini namoyish etishlari mumkin. Bu esa bolalarning hissiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalik davrida shakllanadigan bog'lanish (attachment) modellari, Jon Bowlby nazariyasiga ko'ra, bolaning keyingi hayotidagi munosabatlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Masalan, stressli muhitda o'sgan bolalarda xavotirli yoki chekinuvchi bog'lanish uslublari shakllanish ehtimoli yuqori bo'lib, bu ularning tengdoshlari bilan munosabatlari va kelajakdagi samimiy aloqalarida qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin. Avtoritar ota-onalik, masalan, bolalarda ijtimoiy kompetensiyaning pasayishiga va o'zini o'zi tartibga solish qobiliyatining yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oiladagi umumiy hayotiy stress, ota-onalik bilan bog'liq bo'lgan stressdan ko'ra, ota-onalik xulq-atvoriga ko'proq ta'sir qiladi. Ayniqsa, kam ta'minlangan oilalardagi ota-onalar orasida yuqori umumiy hayotiy stress farzandlari bilan munosabatlarda ko'proq salbiy hissiyotlar va pastroq jalb etish darajasini keltirib chiqaradi. Bu esa bolalarda psixopatologiya rivojlanishi xavfini oshirishi mumkin. Aksincha, ota-onalarning o'zaro ijobiy nikoh munosabatlari bolalarda xavfsiz bog'lanishning rivojlanishiga muhim hissa qo'shadi, bu esa ularning butun umri davomidagi munosabatlaridan qoniqish darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Oilaviy rezilientlik — bu oilaning qiyinchiliklar, stress va travmatik hodisalarga moslashish, ularni yengib o'tish va kuchliroq bo'lib chiqish qobiliyatidir. Rezilient oilalar o'zaro munosabatlarda ochiqlik, moslashuvchanlik va qo'llab-quvvatlashni namoyish etadilar. Ular muammolarni birgalikda hal qilishga intiladilar va inqirozlarni umumiy kuch sifatida qabul qilishadi. Tadqiqotlar sog'lom oilaviy munosabatlar va oilaning birgalikda kurashishi shaxslarni stressning salbiy oqibatlaridan himoya qilishga yordam berishini tasdiqlaydi.

Stressni boshqarish strategiyalari oilaviy rezilientlikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Bularga samarali muloqot, muammolarni birgalikda hal qilish, emotsional qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash va stressni kamaytirishga qaratilgan harakatlar kiradi. Misol uchun, TOGETHER kabi dasturlar er-xotinlarga, ayniqsa, kam ta'minlangan oilalarga, munosabatlar va moliyaviy ta'limni bepul taqdim etib, stressni kamaytirishga yordam beradi. Bu dasturlar oilalarning inqiroz davrida birlashishlari va himoya mexanizmlarini ishga solishlari uchun imkoniyat yaratadi. Surunkali stressni va oilaviy

munosabatlarni jamoat salomatligi ustuvor yo'nalishi sifatida tan olish va bu borada siyosat va aralashuv dasturlarini ishlab chiqish muhimdir.

XULOSA

Stressning oilaviy munosabatlarga ta'siri murakkab va ko'p qirrali bo'lib, u shaxsiy farovonlikdan tortib, oilaning umumiy dinamikasigacha bo'lgan barcha jihatlariga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Maqolada stressning nazariy asoslari, uning oila a'zolari o'rtasida tarqalish mexanizmlari, shuningdek, nikoh va ota-ona-bola munosabatlariga aniq ta'siri tahlil qilindi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, surunkali stress shaxsiy ruhiy salomatlikka, ota-onalik uslublariga va bolalarning bog'lanish modellariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa oiladagi disfunksiya va ziddiyatlarga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, oilaviy rezilientlik va samarali stressni boshqarish strategiyalari oilalarga qiyinchiliklarni yengib o'tishda yordam berishi mumkinligi ta'kidlandi.

Oldini olish va aralashuv dasturlari: Oila salomatligini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan dasturlarni, masalan, munosabatlar va moliyaviy ta'limni taqdim etish orqali stressni kamaytirish choralarini kengaytirish.

Jamoat salomatligi siyosati: Surunkali stressni va sog'lom oilaviy munosabatlarni jamoat salomatligi ustuvor yo'nalishi sifatida tan olish va bu borada tegishli siyosat hamda aralashuv dasturlarini ishlab chiqish.

Ota-onalarni qo'llab-quvvatlash: Ota-onalarga umumiy hayotiy stressni kamaytirish bo'yicha resurslar va yordam taklif qilish, chunki bu ularning ota-onalik amaliyotini yaxshilashi va bolalardagi psixopatologiya xavfini kamaytirishi mumkin.

Muloqot va rezilientlikni oshirish: Oilalar ichida ochiq muloqot, emotsional qo'llab-quvvatlash va muammolarni birgalikda hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan treninglar va seminarlar tashkil etish.

Akademik va institutsional yordam: Ta'lim muassasalari va boshqa tashkilotlar tomonidan talabalarga hamda xodimlarga oilaviy va akademik stressni boshqarishda yordam beradigan psixologik maslahat va qo'llab-quvvatlash xizmatlarini kuchaytirish.

Ushbu choralar oilalarning stressga qarshi turish qobiliyatini mustahkamlaydi va ularning umumiy farovonligini oshiradi, natijada yanada sog'lom va barqaror jamiyat qurilishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Tursunova N. — Stress and psychological environment in young families. (Toshkent: Psychology Center, 2022). Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. — https://www.google.com/books/edition/Stress_Appraisal_and_Coping/G7w2DwAAQBAJ
2. Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. — <https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/famp.2016.37.1.1>
3. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. — <https://www.bol.com/nl/nl/p/attachment-and-loss-vol-1/9200000021669480/>

15-Aprel, 2026-yil

4. Conger, R. D., & Elder, G. H. (1994). Families in troubled times: Adapting to change in rural America. – https://www.google.com/books/edition/Families_in_Troubled_Times/3S72DwAAQBAJ
5. Raximova Xusnora — Oilada stress va o‘ziga nisbatan ishonchsizlik... (journal article).