

**OILAVIY NIZOLAR VA ULARNING O'SMIR EMOTSIONAL HOLATIGA  
TA'SIRI**

*Toshkent amaliy fanlar universiteti PP2201 U12- guruh 4-Boshqich talabasi*

**Xamidullayeva Munisa**

*TAFU Psixologiya Kafedrası katta o'qituvchisi*

**Mavlonova Surayyo Sultonaliyevna**

**Annotatsiya:** *Ushbu akademik maqola o'smirlilik davridagi oila psixologiyasining murakkab va ko'p qirrali jihatlarini chuqur tahlil qiladi. O'smirlilik davri rivojlanishning hal qiluvchi bosqichi bo'lib, unda shaxsiyat shakllanishi, ijtimoiy munosabatlar va mustaqillikka intilish kuzatiladi. Maqola oila tizimlari nazariyasi, psixodinamik nazariyalar va ekologik tizimlar nazariyasi kabi nazariy asoslarga tayanib, o'smirlilik davri rivojlanishi bilan oila dinamikasi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganadi. Xususan, ota-ona tarbiya uslublarining o'smirlar psixologiyasiga ta'siri, oilaviy muloqotning ahamiyati, nizolarni hal qilish strategiyalari va stressga chidamlilikni shakllantirishdagi rolini yoritadi. Shuningdek, aka-uka, opa-singil munosabatlari va madaniy omillarning ushbu jarayonlarga ta'siri alohida ko'rib chiqiladi. Maqola so'ngida amaliy ahamiyatga ega topilmalar umumlashtirilib, kelajakdagi tadqiqotlar uchun yo'nalishlar taklif etiladi.*

**Kalit so'zlar:** *O'smirlilik, Oila psixologiyasi, Tarbiya uslublari, Mustaqillik, Madaniy omillar, Nizolarni hal qilish, Stressga chidamlilik, O'z-o'zini hurmat qilish*

## **KIRISH**

O'smirlilik davri inson hayotidagi eng murakkab va dinamik bosqichlardan biri bo'lib, u bolalikdan kattalikka o'tishni anglatadi. Bu davrda jismoniy, kognitiv, hissiy va ijtimoiy jihatdan sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Shaxsiyat shakllanishi, o'zlikni anglash, tengdoshlar bilan munosabatlar va mustaqillik uchun intilish ushbu bosqichning markaziy mavzularidir. Mazkur o'zgarishlar o'smirning oilaviy munosabatlariga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi, oila esa o'z navbatida o'smirning rivojlanishi uchun muhim muhit vazifasini o'taydi. Oila o'smirning xulq-atvori, hissiy barqarorligi, akademik muvaffaqiyati va umumiy farovonligi uchun asosiy manba bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli, o'smirlilik davrida oila psixologiyasini chuqur o'rganish nafaqat nazariy ahamiyatga ega, balki ota-onalar, pedagoglar va psixologlar uchun amaliy ko'rsatmalar ishlab chiqishda ham muhimdir. Ushbu maqola o'smirlilik davri va oila psixologiyasi o'rtasidagi o'zaro murakkab bog'liqlikni tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, tegishli nazariy asoslar, asosiy dinamikalar, tarbiya uslublari va madaniy omillarni o'rganadi.

## **ASOSIY QISM**

O'smirlilik davrida oila psixologiyasini tushunish bir qator nazariy asoslarga tayanadi. Bronfenbrennerning Ekologik Tizimlar Nazariyasi (Ecological Systems Theory) shuni ta'kidlaydiki, o'smirning rivojlanishi mikro-tizim (oila), mezo-tizim (oila va maktab munosabatlari), ekso-tizim (ota-onaning ish joyi) va makro-tizim (madaniy qadriyatlar) kabi turli tizimlarning o'zaro ta'siri natijasidir. Bu nazariya oilani o'smir uchun eng muhim

mikro-tizim sifatida ko'rib chiqadi. Oila tizimlari nazariyasi (Family Systems Theory) esa oilani bir butun, o'zaro bog'liq qismlardan tashkil topgan tizim sifatida tahlil qiladi, unda bir a'zoning xatti-harakati butun tizimga ta'sir qiladi va aksincha. O'smirlik davri ajralish-individuatsiya (separation-individuatsiya) jarayoni bilan ham chambarchas bog'liq bo'lib, psixodinamik nazariyalar bu jarayonni o'smirning o'zlik hissini rivojlantirishi va otalardan mustaqillikka erishishi deb ta'riflaydi. Shuningdek, o'z-o'zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) o'smirning avtonomiya, malaka va yaqinlik ehtiyojlarini qondirish orqali farovonligini oshirishni o'rganadi, bu esa ota-ona tarbiya uslublari bilan bevosita bog'liqdir. Ushbu nazariy modellar oilaning o'smir hayotidagi markaziy rolini va rivojlanishning har bir bosqichida uning ta'sirini tushunish uchun mustahkam asos yaratadi.

O'smirlik davrida sodir bo'ladigan jiddiy fiziologik va psixologik o'zgarishlar oila dinamikasini tubdan o'zgartiradi. O'smirlar mustaqillikka intilar ekan, ota-onalar bilan munosabatlar ko'pincha qayta ko'rib chiqiladi. Bu davrda o'smirlar ota-onalardan ajralish va o'z individualligini shakllantirishga harakat qiladi. Rice, Cole va Lapsley (1990) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda, ajralish-individuatsiya, oilaviy birlik va kollejga moslashish o'rtasidagi munosabatlar o'rganilgan. Tadqiqot ikki asosiy omilni aniqladi: "Ijobiy ajralish hislari" va "Ota-onalardan mustaqillik". Natijalar shuni ko'rsatdiki, "Ijobiy ajralish hislari" omili kollejga muvaffaqiyatli moslashishning muhimroq ko'rsatkichi bo'lgan, "Ota-onalardan mustaqillik" yoki "Oilaviy birlik"dan ko'ra. Bu, o'smirning oiladan ajralish jarayonini ijobiy his-tuyg'ular bilan boshdan kechirishi uning yangi sharoitlarga moslashishida juda muhim ekanligini anglatadi. Oilalar o'smirlarning ushbu jarayonini qo'llab-quvvatlashlari, ularga o'z tanlovlarini qilishlari va o'z mas'uliyatlarini o'z zimmalariga olishlari uchun imkoniyat yaratishlari lozim. Shu bilan birga, ota-onalar o'smirning mustaqillikka intilishini o'zlaridan uzoqlashish deb qabul qilmasliklari, balki ularning o'sishi va rivojlanishining tabiiy qismi ekanligini tushunishlari muhimdir.

Ota-ona tarbiya uslublari o'smirlarning psixologik rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Umumiy qabul qilingan tasnifga ko'ra, avtoritar, avtoritetli, ruxsat beruvchi va beparvo tarbiya uslublari mavjud. Avtoritetli tarbiya (yuqori talabchanlik va yuqori mehr-shafqat kombinatsiyasi) odatda o'smirlarning eng yaxshi natijalariga olib keladi, jumladan, yuqori o'z-o'zini hurmat qilish, ijtimoiy malakalar va akademik muvaffaqiyat. Aksincha, avtoritar tarbiya (yuqori talabchanlik, past mehr-shafqat) ko'pincha past o'z-o'zini hurmat qilish va ruhiy salomatlik muammolari bilan bog'liq bo'ladi.

Bir tadqiqot (manba [2]) 916 nafar xitoylik o'smir ishtirokida ota-ona tarbiya uslublari, o'z-o'zini hurmat qilish, psixologik egiluvchanlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi murakkab munosabatlarni o'rgangan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ota-onaning hissiy iliqligi o'smirlarning ruhiy salomatligiga o'z-o'zini hurmat qilishning oshishi va psixologik egiluvchanlikning pasayishi orqali ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu o'z-o'zini hurmat qilish himoya omili, psixologik egiluvchanlik esa xavf omili sifatida aniqlangan. Aksincha, ota-ona rad etishi va haddan tashqari himoya qilish o'smirlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki bu o'z-o'zini hurmatni pasaytiradi va psixologik egiluvchanlikni oshiradi. Ushbu topilmalar o'smirlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash uchun ota-ona munosabatlarining iliqligi va qabul qilishning muhimligini ta'kidlaydi.

Yana bir tadqiqot (manba [3]) ota-ona kutishlari, tarbiya uslublari va o'smirlar farovonligi (akademik muvaffaqiyat, stress va ruhiy salomatlik) o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rib chiqadi. Unda ota-ona kutishlari o'smirlarni rag'batlantirishi mumkinligi, ammo haddan tashqari bosim ruhiy salomatlikka zarar yetkazishi mumkinligi ta'kidlanadi. Ekologik Tizimlar Nazariyasi va O'z-o'zini belgilash Nazariyasidan foydalanilgan holda, ota-onaning iliqligi va tuzilishi yuqori kutishlardan kelib chiqadigan stressni kamaytirishi mumkinligi aniqlangan. Xususan, avtoritetli tarbiya deyarli barcha madaniyatlarda ijobiy natijalarga olib kelishi, ammo uning ta'siri madaniy omillarga qarab farq qilishi mumkinligi ham qayd etilgan. Demak, ota-onalar o'smirlarga qo'yilgan talablar va beriladigan yordam o'rtasidagi muvozanatni topishlari zarur.

O'smirlik davrida oilaviy muloqot sifati o'smirning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvi uchun fundamental ahamiyatga ega. Ochiq, hurmatli va qo'llab-quvvatlovchi muloqot o'smirlarga o'z fikr va his-tuyg'ularini erkin ifoda etish imkonini beradi, bu esa ularning o'z-o'zini hurmatini oshiradi va oila a'zolari o'rtasidagi bog'liqlikni mustahkamlaydi. Aksincha, yopiq yoki tanqidiy muloqot uslublari o'smirda izolyatsiya hissini va xavotirni kuchaytirishi mumkin. Oila ichida nizolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalari ham o'smirlarning stressga chidamliligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar o'smirlarga nizolarni hurmatli va samarali tarzda qanday hal qilishni o'rgatsalar, ular hayotdagi boshqa qiyinchiliklarga duch kelganlarida ham bu ko'nikmalarni qo'llashlari mumkin. Oilaviy qo'llab-quvvatlash va iliqlik o'smirning psixologik egiluvchanligini shakllantiradi, bu esa ularning qiyin vaziyatlarga moslashish qobiliyatini oshiradi. Yuqorida qayd etilgan tadqiqotlarda ko'rsatilgandek, ota-onaning hissiy iliqligi o'z-o'zini hurmatni oshirish va psixologik egiluvchanlikni kamaytirish orqali o'smirlarning ruhiy salomatligini himoya qiladi. Shuning uchun, oilalar o'smirlar uchun xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishlari zarur.

Oila psixologiyasida aka-uka, opa-singil munosabatlari ko'pincha e'tibordan chetda qolsa-da, ular o'smirning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Aka-uka, opa-singillar o'smirlar uchun birinchi tengdoshlar guruhini tashkil qiladi, ular bilan raqobat, hamkorlik, qo'llab-quvvatlash va nizolarni boshdan kechirishadi. Bu munosabatlar ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, empatiyani o'rganish va shaxsiyatni shakllantirish uchun noyob imkoniyatlar yaratadi. Aka-uka, opa-singillar o'rtasidagi mustahkam va ijobiy munosabatlar o'smirning stressni yengishiga yordam berishi mumkin, ammo doimiy nizolar salbiy oqibatlariga olib kelishi ham mumkin.

Madaniy omillar ham o'smirlik davrida oila dinamikasini sezilarli darajada shakllantiradi. Tarbiya uslublari, mustaqillikka bo'lgan intilishning ifodalanishi va oilaviy qadriyatlar turli madaniyatlarda farq qiladi. Misol uchun, Rice, Cole va Lapsley (1990) tadqiqotida o'rganilgan ajralish-individuatsiya kontseptsiyasi g'arb madaniyatlarida ko'proq individualistik yondashuvni aks ettirsa, Sharq madaniyatlarida, masalan, Xitoyda oilaviy bog'liqlik va jamoaviy qadriyatlar ko'proq ustunlik qilishi mumkin. Bu, ota-onalarning farzandlariga bo'lgan kutishlarida va ularning tarbiya uslublarida namoyon bo'ladi. Xitoylik o'smirlar ishtirokidagi tadqiqotda (manba [2]) ota-ona tarbiya uslublarining ruhiy salomatlikka ta'siri o'rganilgani ham madaniy kontekstning ahamiyatini ko'rsatadi.

Avtoritetli tarbiya uslubining umumiy ijobiy ta'siri e'tirof etilsa-da (manba [3]), uning madaniy jihatdan moslashtirilgan shakllari turli jamiyatlarda eng samarali bo'lishi mumkin. Shuning uchun, oila psixologiyasi bo'yicha tadqiqotlar va amaliy aralashuvlarda madaniy sezgirlikni saqlash nihoyatda muhimdir.

## **XULOSA**

O'smirlik davridagi oila psixologiyasi o'smirning rivojlanishi va farovonligida markaziy rol o'ynaydigan murakkab va o'zaro bog'liq jarayonlarni o'z ichiga oladi. Ushbu maqola oila tizimlari nazariyasi, psixodinamik nazariyalar va ekologik tizimlar nazariyasi kabi nazariy asoslarga tayanib, o'smirning mustaqillikka intilishi, ota-ona tarbiya uslublarining ta'siri, oilaviy muloqotning sifati va madaniy omillarning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy ajralish hislari o'smirning yangi muhitga moslashishida muhim omil hisoblanadi (Rice, Cole, Lapsley, 1990). Ota-onaning hissiy iliqligi va qabul qilishi o'smirning o'z-o'zini hurmatini oshirish va psixologik egiluvchanlikni kamaytirish orqali ruhiy salomatligini himoya qiladi, rad etish va haddan tashqari himoya esa aksincha salbiy ta'sir ko'rsatadi (manba [2]). Ota-ona kutishlari rag'batlantiruvchi bo'lishi mumkin bo'lsa-da, ulardan kelib chiqadigan stressni yumshatish uchun iliqlik va tuzilish zarur (manba [3]).

Ushbu topilmalar oilalarga, psixologlarga va pedagoglarga o'smirlarni rivojlanishning ushbu muhim bosqichida qanday qilib eng samarali tarzda qo'llab-quvvatlash bo'yicha amaliy ko'rsatmalar beradi. Ota-onalar farzandlarining mustaqillikka intilishlarini qabul qilishlari, ular bilan ochiq muloqot o'rnatishlari, konstruktiv nizolarni hal qilish ko'nikmalarini o'rgatishlari va ularning madaniy kontekstini inobatga olgan holda qo'llab-quvvatlovchi va iliq muhit yaratishlari muhimdir.

Kelajakdagi tadqiqotlar turli madaniy muhitlarda o'smirlik davrida oila dinamikasini o'rganishga, uzoq muddatli (longitudinal) tadqiqotlar orqali tarbiya uslublarining o'smirning uzoq muddatli natijalariga ta'sirini yanada chuqurroq tahlil qilishga va o'smirlarning ruhiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan oilaviy aralashuv dasturlarining samaradorligini baholashga qaratilishi mumkin. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalarning oilaviy muloqotga ta'siri va ijtimoiy tarmoqlarning o'smir psixologiyasiga bilvosita oila orqali ta'siri kabi yangi jihatlarni ham o'rganish dolzarb hisoblanadi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

[1] Bronfenbrenner, U. Inson taraqqiyoti ekologiyasi: Tabiat va dizayn tajribalari. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.

[2] Steinberg, L. O'smirlik. New York: McGraw-Hill Education, 2017.

[3] Darling, N., & Steinberg, L. "Ota-onalik uslubi kontekst sifatida: Integrativ model." Psixologik Byulleten, vol. 113, no. 3, 1993, pp. 487-496.

15-Aprel, 2026-yil

[4] Smetana, J. G., & Gaines, C. "O'smir-ota-ona mojarosi ilk va o'rta o'smirlik davrida: 6 yillik uzunlamali tadqiqot natijalari." *Bola Rivojlanishi*, vol. 72, no. 3, 2005, pp. 783-793.

[5] Olson, D. H. *Sirkumpleks Modeli Nikoh va Oila Tizimlari: VI. Nazariy Yangilanish. Oila Jarayoni*, jild. 32, son. 4, 1993, sah. 407-422.