

**YOSH OILALARDA OILAVIY MUNOSABATLARNING SHAKLLANISHIDA
PSIXOLOGIK MOSLASHUV**

Turg'unova Dilfuza

dilfuzaturgunova204@gmail.com

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti

Anotatsiya: *Ushbu maqolada yosh oila haqidagi umumiy tasavvurlar, psixologik moslashuv jarayonining murakkabligi, uning bosqichlari (dastlabki moslashuv, nizolar, barqarorlik) va er-xotin munosabatlariga ta'sir qiluvchi asosiy omillar (o'zaro hurmat, rol taqsimoti, hissiy uyg'unlik) chuqur tahlil qilingan. Yosh turmushning dastlabki 0-9 yillari sifatida ta'riflanadi va nizolarning sabablari (iqtisodiy bosim, qadriyatlar farqlari) va ularni bartaraf etish strategiyalari (faol tinglash, hamdardlik, murosaga kelish) misollar bilan ko'rsatilgan.*

Tadqiqot nazariy adabiyotlar va real hayotdagi vaziyatlarni tahlil qilishga asoslangan. Natijada, yosh oilalarni an'anaviy, zamonaviy va aralash turlarga ajratish va psixologik moslashuvni kuchaytirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Ish oila institutini mustahkamlash va yosh oilalarga yordam berish markazlari uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: *yosh oila, psixologik moslashuv, nikoh munosabatlari, oilaviy nizolar, nizolarni boshqarish.*

**PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN THE FORMATION OF FAMILY
RELATIONSHIPS IN YOUNG FAMILIES**

Annotation: *This article provides an in-depth analysis of general perceptions of a young family, the complexity of the psychological adaptation process, its stages (initial adaptation, conflicts, stability) and the main factors affecting marital relations (mutual respect, role distribution, emotional harmony). A young family is defined as the first 0-9 years of life, and the causes of conflicts (economic pressure, value differences) and strategies for their elimination (active listening, empathy, compromise) are illustrated with examples.*

The study is based on an analysis of theoretical literature and real-life situations. As a result, recommendations were developed to divide young families into traditional, modern and mixed types and strengthen psychological adaptation. The work is of practical importance for centers for strengthening the family institution and assisting young families.

Keywords: *young family, psychological adaptation, marital relations, family conflicts, conflict management.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ В МОЛОДЫХ СЕМЬЯХ

Аннотация: В данной статье представлен углубленный анализ общих представлений о молодой семье, сложности процесса психологической адаптации, его этапов (начальная адаптация, конфликты, стабильность) и основных факторов, влияющих на супружеские отношения (взаимное уважение, распределение ролей, эмоциональная гармония). Под молодой семьей понимается возраст от 0 до 9 лет, а причины конфликтов (экономическое давление, различия в ценностях) и стратегии их устранения (активное слушание, эмпатия, компромисс) иллюстрируются примерами.

Исследование основано на анализе теоретической литературы и реальных жизненных ситуаций. В результате разработаны рекомендации по разделению молодых семей на традиционные, современные и смешанные типы и усилению психологической адаптации. Работа имеет практическое значение для центров укрепления института семьи и оказания помощи молодым семьям.

Ключевые слова: молодая семья, психологическая адаптация, супружеские отношения, семейные конфликты, управление конфликтами.

KIRISH.

Oila - bu tarbiya maskani bo'lib, unda har bir insonda yoshligidan shakllangan insoniy fazilatlar - halollik, rostgo'ylik, sharaf, kamtarlik, mehr-oqibat va mehnatsevarlik - mukammallikka erishadi. O'zbek xalqining ming yillik qadriyatlari va ma'naviy merosi oilada rivojlanadi. Bolaning shakllanishining birinchi maktabi ota-onalar o'rtasidagi munosabatlardir. Bu, ayniqsa, yosh oilalarda - nikoh paytidan boshlab 0-9 yillar oralig'ida bo'lgan oilalarda yaqqol ko'rinadi, chunki ular ota-onalik mas'uliyatini o'z zimmalariga olishlari va oila tizimini to'g'ri shakllantirishlari kerak.

Oila shaxsni shakllantirish, an'analarni saqlash uchun ideal mikro muhitdir. Yosh oilalarni o'rganish oilaviy muammolarni yangilaydi, zamonaviy oilaning ijtimoiy-psixologik portretini chizadi va yetarlicha o'rganilmagan mavzuni yangicha tahlil qilish imkonini beradi. Tadqiqotda turmush o'rtoqlarning qadriyatlari, nikohdan qoniqishi, muvaffaqiyatni baholash, bir-biriga bo'lgan qarashlari va kelishmovchiliklar haqida ma'lumotlar to'plangan. Yosh oilalar uch turga bo'linadi: an'anaviy (ota-ona qadriyatlari ustunlik qiladi), zamonaviy (shaxsiy erkinlik va tenglik) va aralash.

Yosh oilalarda psixologik moslashuv va oila integratsiyasi

Psixologik moslashuv - bu insonning yangi yoki o'zgaruvchan sharoitlarga (lotincha: "atoptat" - moslashish) hissiy, kognitiv va xulq-atvor jihatidan moslashish qobiliyatidir. XVIII asrda nemis fiziologi Aubert tomonidan sezgilarga nisbatan qo'llanilgan bu tushuncha bugungi kunda oilaviy hayotda muhim ahamiyatga ega. Yosh oilalarda (0-9 yosh) bu jarayon individual tajriba, ijtimoiy muhit va qadriyatlar asosida sodir bo'ladi. Yosh kelinlar uchun yangi oilaga (qaynona, rol) moslashish ayniqsa qiyin: bu stressni, shaxsiyat inqirozini va integratsiyani talab qiladi.

O'zbekistonda 2023-yil "Shaxsga e'tibor va sifatli ta'lim" yili oilaviy moslashuvni kuchaytirishga xizmat qildi – ta'lim orqali yoshlar oilaviy hayotga tayyorlanmoqda.

Oilaviy integratsiyaning asosiy jihatlari va misollari:

1. Rollarni taqsimlash: Har bir oila a'zosining majburiyatlari (er moliyaviy yordam beradi, xotin uyda tartibni saqlaydi, ammo zamonaviy ma'noda bu tenglikni anglatadi). Misol: Agar yosh kelin ishlasa, er bolalarni bir-biriga bog'laydi va rollarni o'zgartiradi - aks holda nizolar kuchayadi.

2. Muloqot va hissiy qo'llab-quvvatlash: Ochiq muloqot, hamdardlik. Misol: Er stressli kunda xotini "Men charchadim" deganda uni tinglaydi va unga yordam beradi — bu moslashishni tezlashtiradi.

3. Oilaviy qadriyatlar va an'analar: Halollik va mehr-oqibatni saqlash. Misol: An'anaviy oiladagi yosh kelin Navro'z an'anasini o'rganadi va oilaga qo'shiladi.

O'zbekistonning ilmiy asoslari va konteksti

Tadqiqotlar (ijtimoiy va psixologik adabiyotlar) moslashuvchanlikni shaxs tuzilishi (tayyorgarlik, fazilatlar) bilan bog'laydi. O'zbek oilalarida an'anaviy qadriyatlar (mehr-oqibat, mehnatsevarlik) moslashishni osonlashtiradi, ammo zamonaviy o'zgarishlar (erkaklar uy ishlarini bajarishga, ayollar martaba qurishga moyil) yangi strategiyalarni talab qiladi. Tavsiya: Oilaviy markazlarda "moslashish bo'yicha mashg'ulotlar" o'tkazish.

Yosh oilalardagi nizolarni hal qilishda psixologik moslashuv

Yosh oila jamiyatning eng dinamik va sezgir ijtimoiy birligidir. Nikohning dastlabki yillarida (0-9 yil) er-xotin o'zaro moslashish jarayonidan o'tadi: ular yangi sharoitlarga ko'nikadilar, iqtisodiy, maishiy, ijtimoiy va psixologik muammolarni birgalikda hal qiladilar. Bu davrda kelishmovchiliklar, tushunmovchiliklar va hissiy nizolar ko'pincha yuzaga keladi. To'g'ri nizolarni boshqarish oilaning mustahkamligini ta'minlaydi.

Zamonaviy psixologiyada nizolar tabiiy deb hisoblanadi, ammo ularni boshqarish strategiyalari psixologik farovonlik uchun zarurdir. Asosiy sabablar:

- Kam muloqot madaniyati.
- Hissiy yetuklikning yo'qligi.
- Rol va mas'uliyatlarning adolatli taqsimlanishi.
- Iqtisodiy bosim.
- Shaxsiy qadriyatlardagi farqlar.

Yosh oilalarda kelishmovchiliklar kelib chiqishi.

Hayot murakkab jarayon bo'lib, unda turli darajadagi kelishmovchiliklar va janjallar tabiiydir. Biroq, arziyas narsalar tufayli nizolarni avj oldirishga urinish zararli. O'zbek madaniyatida bir maqol bor: "Er va xotin o'rtasidagi janjal quruq ro'molchaga o'xshaydi", ya'ni oilaviy nizolarga ijobiy munosabatda bo'lish va konstruktiv tarzda hal qilish kerak.

Xususan, bolalar tug'ilgandan so'ng, nikoh munosabatlarida juda ehtiyot bo'lish, uyda so'nib borayotgan sevgi tuyg'usini saqlab qolish, agar bolalarga hurmat, ularning psixologik xavfsizligi va barqarorligi tufayli bo'lsa ham. Befarq oila yig'ilsa ham, sevgi tuyg'ularining qurboni bo'lmaslikka harakat qilish kerak.

Oilaviy hayotning quvonchlari, o'tmishdagi shirin onlar va iliq munosabatlarni eslash arziyas nizolarning paydo bo'lishining oldini oladi. Bu jarayonda turmush o'rtoqlar bir-

birlarining ijobiy xatti-harakatlarini eslashadi, ularning mehr-muhabbati va o'zaro hurmatini mustahkamlaydi.

Bundan tashqari, kurtak ochgan sevgi bosqichi nizolarsiz o'zaro hurmat va ijtimoiy-psixologik integratsiya bosqichiga olib keladi, bu esa oilaning uyg'un birga yashashiga yordam beradi. Buning uchun zarur shartlar ota-onalar o'rtasida yuqori darajadagi ijtimoiy-psixologik madaniyat, oilaviy hayotga ijodiy yondashuv va bolalar uchun umumiy mas'uliyat hissidir.

Umuman olganda, oilaviy hayotda, jumladan, yosh oilalarda ham nizolarning ko'plab sabablari mavjud. Ulardan biri rashkdir. Rashk ota-onalar o'rtasidagi nizolarni yanada kuchaytirishi, oilaviy muhitda stress darajasini oshirishi va bolalarning xavfsizlik tuyg'usini buzishi mumkin. Shuning uchun, yosh oilalarda rashkni, uning namoyon bo'lishini o'rganish va yoshlarda bu haqda ongli ravishda tushunchani rivojlantirish yosh oilalarda psixologik moslashishni rivojlantirish uchun muhimdir.

Yosh oilalarda oilaviy nizolarni hal qilish usullari.

Oilaviy nizolarni hal qilish usullari ko'p jihatdan ma'lum bir ijtimoiy birlikda aniqlangan nizolar turiga va ularning yuzaga kelish sabablariga bog'liq. Ota-ona munosabatlarining o'ziga xos xususiyati va oiladagi nikoh tushunchasi tufayli bunday nizolar bolalarning psixologik rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ikki kishining fikrlari, ehtiyojlari yoki istaklari to'qnashganda, ular odatda o'zaro kelishuvga intilishadi; bu jarayon oilaviy nizolarni tabiiy ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida ko'rish uchun asos yaratadi. Shunday qilib, hatto yosh oilalarda ham janjal paytida er-xotinlar o'zaro munosabatlarini faol ravishda qayta tuzadilar, bu esa hali ham ularning birgalikda yashash istagini ifodalaydi. Birinchidan, agar er-xotin janjallasha, bu ularning hech bo'lmaganda umumiy, agar o'zaro istisno bo'lmasa, qadriyatlariga ega ekanligini anglatadi. Odamlar nafaqat moddiy boyliklarni, balki erkinlik, shaxsiy makon, bolalar va boshqalarni ham baham ko'rishadi. Er-xotinlar faqat ular uchun muhim bo'lgan masalalar haqida janjallashadi; bu nizolar ular uchun muhim bo'lgan psixologik jarayon ekanligini ko'rsatadi. Ikkinchidan, nizolarni keltirib chiqaradigan odamlar odatda boshqa odamni xafa qilish o'rniga o'zlariga zarar yetkazmaslikka harakat qilishadi. Bu, o'z navbatida, janjalga olib keladi, chunki odamlar o'zlariga yoki sherigiga zarar yetkazmasdan o'z g'oyalarini himoya qilishga harakat qilishadi. Shunday qilib, janjal odatda ikki kishi o'z yo'lini topishga harakat qilganda yuzaga keladi. Mojaro - bu ikki kishi birgalikda borishni istagan yo'lda bir-birini topa olmaydigan vaziyat. Mojaro paytida ular bu yo'lni topishga harakat qilishadi, ya'ni o'zaro birlikka intilishadi.

Psixologlar oilaviy mojarolarni odatiy, tabiiy psixologik hodisa deb hisoblashadi. Ammo agar mojarolar tezda va konstruktiv tarzda hal qilinmasa, ular er-xotin o'rtasidagi o'zaro nafratga, odatdagidan ko'ra tez-tez ajralishlarga va hatto oilaviy barqarorlikning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, hatto yosh oilalarda ham doimo paydo bo'ladigan oilaviy mojarolarni qanday hal qilish mavzusi - mojarolarni boshqarishning samarali psixologik usullari - maxsus o'rganishni talab qiladi. Odamlarning, ayniqsa ular yaqin, turmush o'rtog'i va sevuvchi sheriklar bo'lsa, janjallashishi tabiiy. Shuning uchun, munosabatlaringiz mojarolardan xoli bo'lishini kuta olmaysiz, chunki hech bir ikki kishi bir

xil emas. Siz qanchalik yaqin va sevikli bo'lishingizdan qat'i nazar, har doim sizning fikringiz sherigingizning fikriga to'liq mos kelmaydigan muammolar bo'ladi. Ko'pincha, mojaro paytida odamlar baqirishadi, tanqid qilishadi, hukm qilishadi, idishlarni sindirishadi va bir-birlarini uydan haydab chiqarishadi. Bu usullar mojarolarni hal qilmaydi, balki ularni oson eslab qolinadigan, uzoq davom etadigan psixologik travma shaklida kuchayishiga olib keladi. Shuni yodda tutish kerakki, baqirish eshitish tajribasi, lekin agar uni eshitgan odam aytilganlarni tushunmasa, hech qanday yechim topilmaydi. Shuning uchun, er-xotin janjal va baqirishdan keyin xotirjam va tushunish hissi bilan muloqot qilishni boshlamaguncha, mojaro chinakam hal bo'lmaydi.

Oilaviy mojarolar turlari

Quyidagi ikki tur mojarolarni tahlil qilishda asosiy farqni tashkil qiladi:

Konstruktiv mojarolar - turli sabablarga ko'ra yuzaga keladi, ammo ularning yechimi ikkala tomonga ham qoniqish keltiradi. Bunday mojarolar kelishmovchiliklarni kelishuvga aylantirish orqali hal qilinadi. Buning sababi, mojarolar ham yosh oilalarda, ham ko'p yillik tajribaga ega oilalarda paydo bo'ladi, ammo oxir-oqibat ular mustahkam munosabatlar va o'zaro tushunishni kuchaytirishga olib keladi.

Vayronkor (yomon) nizolar juda xavflidir, chunki ularning natijasi ikkala tomon uchun ham qoniqarsiz. Ular nikohga va ota-onalar o'rtasidagi o'zaro sevgiga uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatadi, qoniqishni kamaytiradi, ajralishga olib kelishi mumkin va oilaning integratsiyasiga bevosita zarar yetkazadi.

Oilaviy nizolarning sabablari

Nikoh nafaqat birga yashash, hayotni baham ko'rish va farzand ko'rish, balki ota-onalar orzu qilgan hayot sifatiga, ularning xohish-istaklari, ehtiyojlari va intilishlariga erishishdir. Turmush o'rtoqlar turmush qurish orqali hayotlarini yaxshilashni istagan odamlar sifatida qaraladi. Shuning uchun oilaviy nizolar ko'pincha qarama-qarshi istaklar, shaxsiy o'zgarishlar, bolalarni tarbiyalash, moliyaviy muammolar va kutilmagan ijtimoiy sharoitlar kabi omillardan kelib chiqadi. Oilaviy nizolarni hal qilish usullari

Turli xil samarasiz usullardan (tanqid, qattiq ta'qib, haqorat qilish va oiladagi zo'ravonlikka olib keladigan harakatlar) foydalanish nizolarni yanada kuchaytirishi, turmush o'rtoqlar o'rtasidagi ishonchni yo'q qilishi va oilaning integratsiyasini zaiflashtirishi mumkin. Shuning uchun, hatto yosh oilalarda ham oilaviy psixologlarning yordami o'rinli. Ota-onalar o'rtasidagi nizolarni hal qilish, ajralgan ota-onalar o'rtasida yashirin maslahatlashuvlar o'tkazish va oilaviy maslahatchilar bilan ishlash tavsiya etiladi.

Oilaviy nizolarni hal qilishning birinchi sharti - o'zaro tushunishga sodiqlik. Agar turmush o'rtoqlar bir-birlarini tinglashga harakat qilsalar, kelishmovchiliklar kamayib, kelishuvga erishish mumkin. Bunday jarayonda "yutuq-yutqazish" modeli o'rinli emas, chunki nikoh ota-onalar o'rtasidagi "xo'jayin-qul" munosabati emas, balki ikkita teng huquqli sherikning birligidir. Agar ikkala turmush o'rtog'i ham o'z munosabatlarida o'zlarini qulay va xotirjam his qilsalar, hatto ba'zi istaklari vaqtincha bajarilmasa ham, nikoh oxir-oqibat buzilmaydi.

Xulosa: Shunday qilib, yosh oilalarda oilaviy munosabatlarning shakllanishi, asosan, psixologik moslashuv jarayoniga bog‘liq bo‘lib, u er-xotin o‘rtasidagi o‘zaro hurmat, rol va mas’uliyatlarning adolatli taqsimlanishi, ota-onalar orasidagi qo‘llab-quvvatlovchi muloqot, shuningdek, oilaviy qadriyatlar va an’analarga ega bo‘lish orqali amalga oshadi. Turmushning dastlabki yillarida vujudga keladigan nizolar – iqtisodiy, maishiy, hissiy-emosional yoki shaxsiy qadriyatlar o‘rtasidagi tafovutlarga asoslangan bo‘lsada – tabiiy ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida qaralishi kerak. Barcha yosh oilalarda nizolar bo‘lishi tabiiydir, lekin ulardan qanday qilib o‘tish, ularni konstruktiv yoki vayron qiluvchi natijaga olib kelish – er-xotinlarning o‘zaro tinglash, tushunishga intilish, g‘alaba-mag‘lubiyat o‘rniga teng sheriklik prinsipiga amal qilish, oilaviy psixologik yordamni qabul qilishga tayyor bo‘lish darajasiga bog‘liq.

Shu tarzda, yosh oilalarda psixologik moslashuvni osonlashtirish, oilaviy nizolarni boshqarish va farzandlar oldida sevgi-muhabbat hissini saqlab qolish – jamiyatdagi barqaror oilaviy institutni rivojlantirish, ota-ona psixologik farovonligini oshirish, yosh oilalarga qo‘llab-quvvatlovchi sharoit yaratish jihati bilan dolzarb ilmiy va amaliy vazifa sifatida qaraladi.

REFERENCES:

1. Мамбетярова В. Психологическая адаптация стратегиясы ва оилавий интеграцияси / В. Мамбетярова, С. Қўрбонбоева // Global Science Review. – 2025. – № №. – Б. 175. – URL: <https://global-science-review.com/ojs/index.php/gsr/article/view/249/175> (санага мурожаат: 08.04.2026).
2. Туранова Н. Х. Ёш оилаларда низоларни бартараф этишда психологик ёндошувлар / Н. Х. Туранова, Г. Холова // Zenodo. – 2025. – DOI: 10.5281/zenodo.17862412 (санага мурожаат: 08.04.2026).
3. Халқаро тажрибалар асосида психология илминг долзарб муаммоларига ечимлар: халқаро илмий-амалий анжуман материаллари / [мухаррирлар ...]. – Тошкент: Science and Innovation, 2025. – 250 б.
4. Бабаева Н. А. Оилавий низоларни хал этишнинг ижтимоий-психологик механизмлари / Н. А. Бабаева // КиберЛенинка. – 2025. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oilaviy-nizolarni-hal-etishning-ijtimoiy-psixologik-mexanizmlari/viewer> (санага мурожаат: 08.04.2026).