

**ER-XOTIN O'RTASIDA ISHONCHNI SHAKLLANTIRISH VA SAQLASHNING
OILA BARQARORLIGIDAGI PSIXOLOGIK AHAMIYATI**

Parizod Bekturodova

Samarqand Davlat Universiteti

Psixologiya va ijtimoiy-siyosiy fanlar fakulteti

2-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada er-xotin o'rtasidagi ishonchning oila mustahkamligini ta'minlashdagi o'rni, uni shakllantirish va uzoq muddat saqlab qolishning psixologik omillari tahlil qilinadi. Shuningdek, o'zaro hurmat, samimiy muloqot, sadoqat, mas'uliyat, emotsional yaqinlik va hamkorlikning oiladagi sog'lom psixologik muhitni yaratishdagi ahamiyati yoritilgan. Ishonchni zaiflashtiruvchi omillar hamda ularning oila barqarorligiga ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilinib, amaliy tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'z: *oila, nikoh, er-xotin, ishonch, oila psixologiyasi, oilaviy munosablar, muloqot, sadoqat, oila barqarorligi, psixologik muhit.*

Oila inson hayotidagi eng muhim ijtimoiy institutlardan biri bo'lib, shaxsning ma'naviy, axloqiy va psixologik kamolotida beqiyos o'rin tutadi. Insonning dastlabki qadriyatlari, muomala madaniyati, mas'uliyat hissi va hayotga bo'lgan munosabati, avvalo, oilada shakllanadi. Shu sababli oiladagi sog'lom psixologik muhitni ta'minlash jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Oila jamiyatning tayanchi, xalqimizning ma'naviy qadriyatlarini asrab-avaylovchi muqaddas maskandir." Darhaqiqat, oilaning mustahkamligi jamiyat barqarorligi, yosh avlodning barkamol voyaga yetishi hamda ma'naviy taraqqiyotning muhim shartidir.

Oilaning barqarorligini ta'minlovchi omillar orasida er-xotin o'rtasidagi ishonch alohida o'rin egallaydi. Ishonch - bu shunchaki hissiy yaqinlik emas, balki o'zaro hurmat, halollik, sadoqat, mas'uliyat va bir-birining manfaatlarini qadrlashga asoslangan murakkab psixologik jarayondir.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'zaro ishonch yuqori bo'lgan oilalarda nizolar kamroq uchraydi, oilaviy qoniqish darajasi esa ancha yuqori bo'ladi. Aksincha, ishonchsizlik, shubha, yolg'on, xiyonat va samimiy muloqotning yetishmasligi oiladagi hissiy uzoqlashuvga, nizolarning kuchayishiga hamda ayrim hollarda nikohning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Bugungi globallashuv, axborot texnologiyalarining rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi va turmush tarzining o'zgarishi er-xotin munosabatlari bilan bir qatorda turli psixologik xavflarni ham olib kirayotganligi ushbu mavzuning dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Er-xotin o'rtasidagi ishonch oilaviy munosabatlarning psixologik asosi bo'lib, u o'zaro hurmat, ochiq muloqot, sadoqat va hissiy yaqinlik orqali shakllanadi hamda saqlanadi. Bunday ishonch oilaning barqarorligi va farovonligini ta'minlovchi muhim

psixologik omillardan biridir. Davlat tomonidan oila institutini mustahkamlash va ayollar huquqlarini himoya qilishga qaratilgan qonunchilik esa sog'lom oilaviy munosabatlarni rivojlantirish uchun qulay ijtimoiya-huquqiy sharoit yaratadi.

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida oila jamiyatning asosiy bo'g'ini sifatida e'tirof etilib, davlat tomonidan uning manfaatlarini himoya qilish hamda mustahkamlanishini ta'minlash kafolatlangan. Shu bois er-xotin o'rtasidagi o'zaro ishonch va sog'lom munosabatlarni rivojlantirish nafaqat oilaviy farovonlik, balki jamiyat barqarorligini ta'minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Oila psixologiyasi bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ishonch mavjud bo'lgan oilalarda er-xotin o'rtasida hissiy yaqinlik yuqori bo'ladi, nizolar esa konstruktiv muloqot orqali hal etiladi. Bunday oilalarda har ikki tomon o'z fikrini erkin bayon qiladi, muammolarni yashirmaydi va bir-birining fikrini hurmat qiladi.

Amerikalik psixolog Jon Gottman oilaviy munosabatlarni ko'p yillar davomida tadqiq qilib, ishonchni baxtli nikohning asosiy omili deb baholagan. Uning fikriga ko'ra, er-xotin bir-birining manfaatlarini shaxsiy manfaatdan ustun qo'ya olsa, ularning o'zaro ishonchi mustahkamlanadi va nikoh uzoq umr davom etadi.

O'zbek psixologlaridan professor G'.B.Shoumarov ham oiladagi sog'lom psixologik muhitning shallanishida o'zaro hurmat, ishonch va samimiy muloqotning o'rni beqiyos ekanligini ta'kidlaydi. Olimning fikricha, oiladagi ijobiy munosabatlar nafaqat er-xotin baxtiga, balki farzandlarning ruhiy kamolotiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Demak, ishonch oilaning oddiy tarkibiy qismi emas, balki uning ma'naviy va psixologik poydevori ham hisoblanadi.

Ishonch tabiiy ravishda paydo bo'ladigan hissiyot emas, kundalik hayot davomida shakllanadigan psixologik jarayondir. Uni mustahkamlash er-xotinning har ikki tomonlama sa'y-harakatini talab qiladi. Quyidagi omillar ishonchni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi;

1. Samimiy va ochiq muloqot.

Muloqot oilaviy munosabatlarning asosidir. Er-xotin o'z his-tuyg'ulari, rejalari va muammolarini yashirmasdan muhokama qilsa, o'zaro tushunish kuchayadi. Samimiy suhbatlar tushunmovchiliklarning oldini oladi.

2. Halollik va rostgo'ylik.

Har qanday yolg'on, hatto kichik bo'lsa ham, ishonchga putur yetkazadi. Halollik esa er-xotin o'rtasida xavfsizlik hissini shakllantiradi.

3. Safoqat.

Nikohdagi sadoqat nafaqat xiyonatdan tiyilish, balki hissiy jihatdan ham turmush o'rtog'iga sodiq qolishni anglatadi. Sadoqat ishonchning eng muhim mezonlaridan biridir.

4. O'zaro hurmat.

Har bir insonning fikri, his-tuyg'usi va shaxsiy qadr-qimmatini e'tirof etish oilada sog'lom psixologik muhitni yaratadi.

5. Va'daga sodiqlik.

Barilgan va'dalarni bajarish er-xotinning bir-biriga bo'lgan ishonchini oshiradi. Va'daga amal qilmaslik esa shubha va ranjish hissini keltirib chiqaradi.

6. Mas’uliyatni bo’lishish.

Oilaviy hayotda moddiy, ma’naviy va maishiy mas’uliyatni birgalikda bajarish hamkorlik hissini rivojlantiradi va o’zaro ishonchni mustahkamlaydi.

Oilada ishonchni shakllantirish uzoq vaqt va sabr-toqat talab qiladigan jarayon bo’lsa, uni yo’qotish ba’zan birgina noto’g’ri xatti-harakat oqibatida yuz berishi mumkin. Ishonchning susayishi er-xotin o’rtasidagi emotsional yaqinlikning kamayishiga, oilaviy nizolarning ko’payishiga va ayrim hollarda nikohning buzilishga olib keladi.

Ishonchni zaiflashtiruvchi asosiy omillardan biri yolg’on va sir saqlashdir. Turmush o’rtog’idan muhim ma’lumotlarni yashirish yoki haqiqatni buzib ko’rsatish o’zaro ishonchga putur yetkazadi. Vaqt o’tishi bilan bunday holatlar shubha va ishonchsizlikni kuchaytiradi. Yana bir salbiy omil xiyonat hisoblanadi. Xiyonat nafaqat nikohga, balki insonning ruhiy holatiga ham salbiy ta’sir ko’rsatadi. Psixologlarning ta’kidlashicha, xiyonatdan keyin ishonchni tiklash mumkin bo’lsa-da, buning uchun har ikki tomonning sabri, samimiyligi va o’z ustida ishlashi talab etiladi.

Bundan tashqari, asossiz rashk, doimiy tanqid, hurmatsizlik, va’daga amal qilmaslik, zo’ravonlik, bir-birining fikrini mensimaslik ham ishonchning yemirilishiga sabab bo’ladi.

Shunday ekan, er-xotin har qanday muammoni ayblash yoki janjal orqali emas, balki ochiq muloqot va o’zaro hurmat asosida hal etishga intilishi lozim.

Oilaviy munosabatlarda ishonchni saqlab qolish er-xotinning doimiy e’tibori va birgalikdagi sa’y-harakatlarini talab qiladi. Psixologlar ishonchni mustahkamlash uchun quyidagi tavsiyalarni muhim deb hisoblaydilar:

- bir-birini diqqat bilan tinglash va fikriga hurmat bilan yondashish;
- his-tuyg’ularni ochiq va samimiy ifoda etish;
- berilgan va’dalarga sodiq qolish;
- muammolarni o’z vaqtida muhokama qilish;
- oilaviy qarorlarni birgalikda qabul qilish;
- bir-birini qo’llab-quvvatlash va muvaffaqiyatlaridan quvonish;
- kechirimli bo’lish va xatolardan to’g’ri xulosa chiqarish;

Psixologik tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, muntazam ijobiy muloqot qiladigan juftliklarda oilaviy qoniqish darajasi yuqori bo’ladi.

Shuningdek, oilaviy nizolarni kuch ishlatish yoki haqorat bilan emas, balki muzokara va murosaga asoslangan usullar orqali hal qilish sog’lom oilaviy muhitni ta’minlaydi. Zarur hollarda oilaviy psixolog yoki mutaxassis maslahatidan foydalanish ham ijobiy natija beradi.

Xulosa qilib aytganda, er-xotin o’rtasidagi ishonch oilaning ma’naviy va psixologik barqarorligini ta’minlovchi eng muhim omillardan biridir. Oilada ishonchning mavjudligi nafaqat er-xotinning baxtli hayot kechirishi, balki farzandlarning sog’lom psixologik muhitda tarbiyalanishi va jamiyatning ma’naviy taraqqiyoti uchun ham ahamiyat kasb etadi. Er-xotin o’rtasidagi sog’lom psixologik munosabatlar mustahkam oilaning, mustahkam oila esa barqaror jamiyatning asosidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasi Oila kodeksi. – Toshkent: Adolat, 2023.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2022.
4. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
5. Nishanova Z.T., Alimuhamedov S.A. Oila psixologiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2014.
6. G‘.B. Shoumarov (tahriri ostida). Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2010.
7. G‘oziyev E.G‘. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
8. Vohidov M.V., Mavlonov A. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
9. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
10. G‘oziev E.G‘. Muomala psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2001.
11. Satir V. The New Peoplemaking. – Palo Alto: Science and Behavior Books, 1988.
12. Gottman J.M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. – New York: Crown Publishers, 2015.