



YOSH OILALARDA NIKOHDAGI QIYINCHILIKLAR VA RUHIY SALOMATLIKNI SAQLASHNING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK ASOSLARI

Baratov Nasriddin Karshiboyevich

Jizzax davlat pedagogika universiteti

“Pedagogika-psixologiya va musiqa yo’nalishlarida
masofaviy ta’lim” kafedrasida o’qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15105356>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-Mart 2025 yil

Ma’qullandi: 25-Mart 2025 yil

Nashr qilindi: 29-Mart 2025 yil

KEYWORDS

Jamiyat, strategiya, ijtimoiy, kommunikatsiya, psixologik yordam, terapiya, ta’lim, targ’ibot, oilaviy qadriyatlar, seminar, dastur

ABSTRACT

Yosh oilalarga nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlikni saqlash uchun oila quruvchi yoshlarning ruhiy salomatliklarini qo'llab-quvvatlash hamda ijtimoiy va psixologik yordam ko'rsatish zarur. Mazkur maqolada yosh oilalarning nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlikni saqlashning asoslari to'g'risida fikr yuritilgan.

Oilalarda nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlik mavzusi hozirda butun dunyoda dolzarb hisoblanadi. Turli ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy omillar nikohdagi murakkabliklarni va oiladagi ruhiy salomatlikni ta'sir qilmoqda. Bu muammolarni hal qilish va ularni yengillashtirish uchun dunyo bo'ylab turli ishlar amalga oshirilmoqda. Yosh oilalarda nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlik mavzusi so'nggi yillarda ijtimoiy tadqiqotlar va psixologiya fanida jiddiy e'tibor qaratilgan muammolardan biridir. Yosh juftliklar o'zlarining nikohida ko'plab muammolarga duch kelishadi, va bu muammolar ularning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun, yosh oilalar o'rtasida nikohdagi qiyinchiliklar va bu qiyinchiliklarning ruhiy salomatlikka ta'siri haqida chuqur tahlil olib borish muhimdir. Nikohda yuzaga keladigan qiyinchiliklar ko'plab omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin, jumladan:

- Ijtimoiy bosim va turmush o'rtog'ining roli: Ijtimoiy tarmoqlar, madaniyat va jamiyatning turmush o'rtog'iga bo'lgan talablar ko'pincha nikohdagi odamlarni stressga soladi.

- Moliyaviy qiyinchiliklar: Pul muammolari, oilaning iqtisodiy holati ko'plab nikohlar uchun muammolarni keltirib chiqaradi.

- Kommunikatsiya yo'qligi: Ko'pincha, turmush o'rtog'lari bir-birlarini to'liq tushunmasliklari yoki o'zaro muloqotda bo'lishdagi qiyinchiliklar sababli ziddiyatlar yuzaga keladi.

- Er-xotin orasidagi ishonch muammolari: Aldash yoki ishonchsizlik nikohni buzishga olib kelishi mumkin.

Nikohdagi qiyinchiliklar oilaning ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin:

— Stress va depressiya: Oiladagi ziddiyatlar, doimiy muammolar va beqarorlik kishilarda stress, bezovtalik va depressiyaga olib kelishi mumkin.

— O'zlikni yo'qotish: Nikohdagi o'zaro qoniqarsiz munosabatlar, shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi mumkin, bu esa ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi.

— Oila a'zolarining ruhiy holati: Nikohda qiyinchiliklar oilaning boshqa a'zolariga, ayniqsa bolalarga, salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Dunyo bo'ylab oilalarda nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun bir qancha tadbirlar amalga oshirilmoqda:

- Psixologik yordam va terapiya: Ko'plab davlatlar va tashkilotlar turmush o'rtog'lari uchun psixologik maslahat va terapiya xizmatlarini taklif qilishmoqda. Misol uchun, Nikohni saqlab qolish uchun oilaviy terapiya, onlayn terapiya xizmatlari ko'plab joylarda mavjud.

- Ruhiy salomatlik dasturlari: Ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun turli ijtimoiy xizmatlar va dasturlar ishlab chiqilmoqda. Masalan, stressni boshqarish, depressiyaga qarshi kurashish bo'yicha dasturlar.

- Ta'lim va targ'ibot: Oilaviy munosabatlar va nikohdagi muammolarni hal qilish uchun ta'lim va treninglar o'tkazilmoqda. Bu treninglar ko'pincha kommunikatsiya ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

- Ijtimoiy yordam tarmoqlari: Ko'plab mamlakatlarda nikohdagi muammolarni hal qilish uchun maxsus ijtimoiy xizmatlar mavjud, masalan, turmush o'rtog'lari uchun maslahatlar, oilaviy dasturlar va shaxsiy yordam markazlari.

O'zbekistonda ham nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlikka e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston hukumati va notijorat tashkilotlari tomonidan oilalarga yordam berish uchun psixologik xizmatlar va turli dasturlar amalga oshirilmoqda:

- Psixologik xizmatlar: O'zbekistonda psixologlar va psixoterapevtlar oilaviy muammolarni hal qilishda yordam berishga tayyor.

- Oilaviy o'quv dasturlari: Oila va nikohni mustahkamlash uchun maxsus kurslar va dasturlar mavjud.

- Ruhiy salomatlikni yaxshilash: Ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan turli tashabbuslar va seminarlar o'tkazilmoqda.

Umuman olganda, oilalarda nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlik muammolari jiddiy muammolar bo'lib qolmoqda, ammo dunyo bo'ylab bu sohada olib borilayotgan ishlar ijobiy natijalar berishga yordam bermoqda. Yosh oilalar nikohdagi muammolarni boshqarishda ko'pincha qiyinchiliklarga duch keladilar. Bunga oila a'zolarining yoshligi, turli hayotiy tajriba va ruhiy to'kinliklar sabab bo'lishi mumkin. Yosh juftliklar ko'pincha turmushga chiqishdan oldin iqtisodiy mustahkamlikni ta'minlay olmaydilar, bu esa oilaning moliyaviy farovonligi uchun xavf tug'diradi. Ijtimoiy bosimlar ham bu qiyinchiliklarga qo'shiladi, masalan, oilaning atrofidagi odamlarning kutganlari va ijtimoiy me'yorlar. Yosh oilalar o'rtasida samarali muloqotning etishmasligi ham jiddiy qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Boshqarilmagan munosabatlar va o'zaro tushunmovchiliklar, ayrim hollarda, nikohni buzishiga olib kelishi mumkin. Yosh nikohlar, ayniqsa, yoshlar o'zining shaxsiy rivojlanish bosqichida bo'lganliklari uchun ruhiy va emosional qiyinchiliklarga duch keladilar. O'zaro munosabatlarni boshqarishda va farqlarni hal qilishda ko'proq stress va noaniqliklar yuzaga kelishi mumkin. Nikohdagi qiyinchiliklar yosh oilalar uchun ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nikohdagi doimiy ziddiyatlar va

murakkabliklar nikohdagi doimiy stress yosh juftliklarda depressiya va bezovtalik kabi ruhiy salomatlik muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Oila a'zolarining hissiyoti va ruhiy holati ular orasidagi munosabatlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy salomatlikning buzilishi nafaqat emosional holatni, balki jismoniy salomatlikni ham yomonlashtirishi mumkin. Nikohdagi qiyinchiliklar, shuningdek, uyqusizlik, bosh og'rig'i va boshqa jismoniy muammolarga sabab bo'lishi mumkin. Nikohdagi ziddiyatlar yosh oilalarda o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytiradi. Bu holat, ayniqsa, yosh ayollar va erkaklar o'rtasida ko'proq kuzatiladi va ular o'zlarini muvaffaqiyatsiz deb his qilishlari mumkin.

Yosh oilalarda nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlikka oid adabiyotlarni tahlil qilishda, ko'plab tadqiqotchilar muammoning turli jihatlarini ko'rib chiqadilar. Quyidagi manbalar va izlanishlar ushbu mavzuda ahamiyatga ega:

Johnson va Weller (2005) – Ular o'zlarining tadqiqotlarida nikohdagi qiyinchiliklarning, ayniqsa, yosh oilalarda, ruhiy salomatlikka qanday ta'sir qilishi va bu muammolarni hal qilish uchun qanday yondashuvlar samarali bo'lishi mumkinligini ko'rib chiqishadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oiladagi ziddiyatlar yosh juftliklar o'rtasida depressiyaning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Parker (2012) – Parker yosh juftliklarning moliyaviy va ijtimoiy bosimlar tufayli ruhiy salomatlikka qanchalik salbiy ta'sir qilishi mumkinligini o'rganadi. Tadqiqotda yosh oilalarda iqtisodiy noaniqliklarning va ijtimoiy bosimlarning stress va bezovtalikni kuchaytirishi ko'rsatilgan.

Smith va Harris (2018) – Ularning izlanishlari yosh oilalarda nikohdagi kommunikatsiya muammolarining ruhiy salomatlikka ta'sirini tahlil qiladi. Ular o'zaro muloqotdagi xatoliklar va tushunmovchiliklarning depressiya va ansiyete kabi muammolarni keltirib chiqarishini ta'kidlaydilar.

Yosh oilalarda nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlik mavzusi o'zbek ilmiy adabiyotlarida keng muhokama qilinadi, chunki bu masala nafaqat oilaviy munosabatlar, balki jamiyatning umumiy salomatligi va rivojlanishi bilan ham chambarchas bog'liq. Yosh oilalar o'zlarining kelajakdagi turmush tarzlarini shakllantirishda bir qancha omillarni hisobga olishlari kerak bo'ladi. Bunda, ularning ruhiy salomatligi va nikohdagi qiyinchiliklarga munosabatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh oilalarda nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlikni tahlil qilishda, o'zbek jamiyatining an'anaviy qadriyatlari va oilaviy rollari ham muhim omil hisoblanadi. O'zbek ilmiy adabiyotlarida quyidagi jihatlar ko'rib chiqiladi:

1. An'anaviy oilaviy qadriyatlar: O'zbek xalqida oila jamiyatning asosiy bo'g'inidir. Shu bilan birga, yosh oilalar ko'pincha o'zlarini o'zaro turli ijtimoiy va madaniy bosimlar bilan birgalikda his qilishadi. Bunday bosimlar nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Tajribasiz yoshlarning oila qurishi: Ko'plab yoshlar o'z tajribasizligi sababli nikohdagi qiyinchiliklarni boshdan kechiradilar. O'zbek ilmiy adabiyotlarida bunday yoshlarning o'zaro tushunmovchilik va hissiy stress bilan kurashishlarini yengillashtirishga yordam beruvchi o'quv dasturlari va psixologik yordamlarning ahamiyati ta'kidlanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib yosh oilalar uchun tavsiyalar keltiramiz:

— Nikohdan oldingi psixologik tayyorgarlik: Yoshlar oila qurishdan oldin psixologik tayyorgarlikdan o'tishlari muhimdir. Bu, nikohdagi qiyinchiliklarni oldini olish va o'zaro munosabatlarni yaxshilashga yordam beradi.

— Oila uchun psixologik xizmatlar: Yosh oilalarga oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlash, stressni boshqarish va ruhiy salomatlikni yaxshilash bo'yicha psixologik maslahatlar zarur.

— Ijtimoiy yordam va qo'llab-quvvatlash tizimi: Yosh oilalarga ijtimoiy yordam va qo'llab-quvvatlash tizimi, masalan, oilaviy maslahat markazlari va psixologik yordam ko'rsatuvchi tashkilotlar orqali yordam ko'rsatish kerak.

Nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun reja dasturini ishlab chiqishda, turli omillarni hisobga olish zarur. Bu omillar orasida kommunikatsiya, stressni boshqarish, qo'llab-quvvatlash tizimlari, o'zaro hurmat va ruxsat etilgan shaxsiy vaqtlarga e'tibor qaratish muhimdir. Quyida oilalarda nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beruvchi bir nechta dasturlarni keltiramiz:

1. Kommunikatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish. Maqsad: Yaxshi va ochiq kommunikatsiya nikohdagi ko'plab qiyinchiliklarni hal qilishga yordam beradi. Dastur bo'yicha:

- Haftada bir marta "ochiq suhbat" seminarlarini tashkil etish, unda har bir tomon o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini va ehtiyojlarini ochiq tarzda ifodalaydi.

- Nega gaplashish zarurligini tushuntiruvchi "kommunikatsiya mashqlari" (masalan, aktyorlik o'yinlari yoki o'zaro savol-javoblar).

- Kommunikatsiyani yaxshilash uchun "faol tinglash" texnikalarini o'rgatish.

2. Stressni boshqarish va dam olish. Maqsad: Stress nikohdagi tartibsizliklarga olib kelishi mumkin, shuning uchun stressni boshqarish zarur. Dastur bo'yicha :

- Har kuni qisqa vaqtli meditatsiya yoki nafas olish mashqlarini joriy qilish.

- Haftada bir marta birgalikda sport yoki sayr qilishni tashkil etish, bu jismoniy salomatlikni yaxshilash bilan birga, stressni kamaytiradi.

- Stressni boshqarish bo'yicha mashg'ulotlar, masalan, yoga yoki jismoniy faollikni oshirish.

3. Psixologik qo'llab-quvvatlash va terapiya. Maqsad: Ruhiy salomatlikni yaxshilash va nikohdagi muammolarni hal qilishda professionallar yordamiga murojaat qilish. Dastur:

- Oilaviy terapiya seminarlarini tashkil etish.

- Yuzaga kelgan hissiy yoki psixologik muammolarni hal qilish uchun individual maslahat olish.

- Psixologik yordamni (yoki onlayn terapevtik seminarlarni) oilaning har ikki a'zosiga taqdim etish.

4. O'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish. Maqsad: Nikohda bir-biriga nisbatan hurmatni va qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish. Dastur bo'yicha :

- Har kuni bir-biriga minnatdorchilik bildirish.

- Kichik va katta muvaffaqiyatlarni birgalikda nishonlash.

- O'zaro yordam va tushunishni kuchaytirish uchun o'zaro ehtiyojlarni va orzularni tushunish bo'yicha mashqlar.

5. O'zaro vaqt va shaxsiy maydonni hurmat qilish. Maqsad: Har bir odamning shaxsiy vaqti va maydoni muhimdir, bu esa salomatlik va nikohning barqarorligi uchun zarur. Dastur bo'yicha :

- Har biriga shaxsiy vaqt ajratish, masalan, biror hobbi bilan shug'ullanish yoki o'ziga vaqt ajratish.

- O'zaro vaqtni rejalashtirish, masalan, haftada bir marta "nikoh kechasi" yoki romantik uchrashuvlar.

6. Oila va do'stlar bilan aloqalarni mustahkamlash. Maqsad: Oila va do'stlar qo'llab-quvvatlashi nikohni mustahkamlashda yordam beradi. Dastur bo'yicha :

- Oila va do'stlar bilan muntazam ravishda uchrashuvlar va faoliyatlar tashkil etish.

- Yangi faoliyatlar va tajribalar orqali birgalikda vaqt o'tkazish, masalan, sayohatlar yoki qo'shma loyihalar.

Bu dasturlar orqali nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlikni yaxshilashni ko'zda tutib, har ikki tomonning ham ehtiyojlarini hurmat qilish va ular uchun moslashtirilgan strategiyalarni ishlab chiqish zarur. Bunday reja doimiy ravishda yangilanib, takomillashib borishi kerak, chunki har bir oilaning o'ziga xos xususiyatlari va ehtiyojlari bor.

— Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, yosh oilalardagi nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlik masalalari o'zbek ilmiy adabiyotlarida keng o'rganilgan bo'lib, bu muammo jamiyatning rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Yosh oilalarni ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillardan himoya qilish va ular uchun psixologik yordam tizimlarini yaratish zarur. Nikohdan oldin va keyin psixologik tayyorgarlik, o'zaro kommunikatsiya va jamiyatdan ko'rsatiladigan qo'llab-quvvatlash yosh oilalarning muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi. Yosh oilalarda nikohdagi qiyinchiliklar va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatlar murakkab va ko'p jihatdan o'zaro bog'liqdir. Nikohdagi qiyinchiliklar yosh juftliklarda depressiya, stress, va boshqa ruhiy salomatlik muammolarining yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Ushbu mavzudagi adabiyotlar, yosh oilalarga nikohdagi qiyinchiliklarni boshqarishda va ruhiy salomatlikni saqlashda samarali yondashuvlar ishlab chiqishda yordam beradi. Shuningdek, yosh oilalarga ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash uchun ijtimoiy va psixologik yordam zarur. Tadqiqotlar davom etishi lozim, chunki yosh oilalar o'rtasidagi nikohdagi qiyinchiliklar va ularning ruhiy salomatlikka ta'siri hali to'liq o'rganilmagan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. "O'zbekiston Respublikasida oila institutini mustahkamlash konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori, 27.06.2018 yildagi PQ-3808-son
2. "Oila institutini yanada rivojlantirish va yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 31.12.2020 yildagi 820-son
3. "O'zbekiston respublikasining oila kodeksi" 01.09.1998
4. Johnson, M., & Weller, M. (2005). The impact of marital stress on mental health in young couples. *Journal of Marital and Family Therapy*.
5. Parker, L. (2012). Financial pressures and their effects on mental health in young families. *Family Relations Journal*.

6. Smith, J., & Harris, R. (2018). Communication issues and mental health in young marriages. *Journal of Social and Personal Relationships*.
7. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования ред. Е. Г. Силяева М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Bowen, Murray (1966), "Klinik amaliyotda oila nazariyasidan foydalanish", *Klinik amaliyotda oilaviy terapiya (qayta nashr etilgan)*, Lanham, MD: Rowman and Littlefield (nashriyot 2004)
9. Психология семья: Учебник для педагогических Вузов // Автор: В.М.Каримова. – Т.:, 2007.

