



UDK:18:321(575:1)

Zulfiyaxon KOMILOVA,  
University of economics and pedagogy assistenti  
E-mail: zulfiyaxon@gmail.com

Toshkent amaliy fanlar universiteti dotsenti G.Tayloкова taqrizi asosida

## ER- XOTINLIK MUNOSABATLARIDA PSIXOLOGIK QOVUSHUVNING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Аннотация

Mazkur maqolada er-xotin munosabatlarning psixologik ijtimoiy emotsional jihatlarini yoritilgan. Avvalo oila hamjihatlikka, ishonch, sadoqat ustiga quriladi. Ammo oilada shunday holatlar bo'ladiki, stress, nizo, bir - biridan hissiy sovushlar bu shaxs psixikasiga ta'sir qiladi. Oilaviy munosabatlarda olimlarning nazariy fikrlari ochiq qilib berilgan.

**Kalit so'zlar:** Oila, ijtimoiy, psixologik, stress, nizo, emotional holat, moslik, tamoyil, kommunikativ, reaktiv, felitsitologik, regulyativ.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СПЛОЧЕННОСТИ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация

В данной статье рассматриваются психологические, социальные и эмоциональные аспекты супружеских отношений. Прежде всего, семья строится на сплоченности, доверии и верности. Однако в семье возникают ситуации, когда стресс, конфликт, эмоциональное отчуждение друг от друга влияют на психику человека. Раскрыты теоретические взгляды ученых на семейные отношения.

**Ключевые слова:** Семья, социальный, психологический, стресс, конфликт, эмоциональное состояние, совместимость, принцип, коммуникативный, реактивный, фелитологический, регулятивный.

## THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF PSYCHOLOGICAL COHESION IN MARITAL RELATIONSHIPS

Annotation

This article explores the psychological, social, and emotional aspects of marital relationships. Fundamentally, a family is built upon cohesion, trust, and fidelity. However, situations arise within the family unit where stress, conflict, and emotional disengagement can significantly impact the psychological well-being of individuals. Furthermore, theoretical perspectives of scholars on marital relations are elucidated.

**Key words:** Family, social, psychological, stress, conflict, emotional state, compatibility, principle, communicative, reactive, felicitological, regulative.

**Kirish.** Oila – jamiyatning asosiy poydevori bo'lib, unda er-xotin munosabatlarining sifati nafaqat juftlikning o'z baxtini, balki oilaning barqarorligi, farzandlarning sog'lom kamol topishi va jamiyatning ijtimoiy farovonligini ham belgilaydi. Ushbu munosabatlarning asosiy omillaridan biri bu psixologik qovushuvdir. Maqolada psixologik qovushuvning mohiyati, uning komponentlari va er-xotinlik munosabatlarida ijtimoiy-psixologik jihatdan nechog'lik muhim ekanligi atroflicha tahlil qilinadi. [1] Oila bu ijtimoiy institutlarning bir bo'lagi bo'lib, uning a'zolari bo'lgan er-xotin munosabatlariga tayanadi. Har bir oila muhabbat, ishonch va sadoqat ustiga quriladi. Shuningdek er-xotin o'rtasidagi sog'lom munosabatlar atrofda insonlarga va farzandlarning ruhiy holatiga ta'sir etadi. Oiladagi yuzaga keladigan kelishmovchiliklar va nizolar oiladagi ajrimga yoki oilaviy inqirozga olib keladi. [1]

Psixologik qovushuv – bu er va xotinning shaxsiy xususiyatlari, qadriyatlarini, ehtiyojlari, qiziqishlari, muloqot uslublari va xulq-atvorining o'zaro mos kelishi, uyg'unlashuvidir. Bu shunchaki bir-biriga yoqish yoki umumiy sevimli mashg'ulotlarga ega bo'lishdan ko'ra chuqurroq tushuncha bo'lib, juftlikning bir-birini tushunish, qabul qilish va birgalikda rivojlanish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Psixologik qovushuv statik emas, balki doimiy ravishda rivojlanib boradigan, o'zaro harakat va moslashuvni talab qiladigan dinamik jarayondir [4]. Ota-onalar o'rtasidagi

psixologik qovushuv farzandlar uchun sog'lom va uyg'un oilaviy muhitni yaratadi. Bunday muhitda o'sgan bolalar o'zlarini xavfsiz his qiladilar, ijobiy ota-ona modeliga ega bo'ladilar. Ular emotsional jihatdan barqaror, o'ziga ishongan, ijtimoiy moslashuvchan va kelajakda o'zlarining sog'lom munosabatlarini qurishga qodir shaxslar bo'lib voyaga yetishadilar. Ota-onalar o'rtasidagi doimiy nizolar, aksincha, bolalarda psixologik travmalar, xavotirlar va xulq-atvor muammolarini keltirib chiqarishi mumkin.

**Adabiyotlar tahlili.** Er-xotin o'rtasidagi munosabatlar ularning psixologik xususiyatlariga ya'ni temperament, xarakter, emotsional barqarorlik, kommunikativ holatlarga bog'liq bo'ladi. Psixolog V.Satimning fikricha, "Har bir oilaning mustahkamligi muloqot madaniyatiga bog'liq". Er-xotin o'rtasida ochiq, samimiy va hurmatga asoslangan muloqot mavjud bo'lsa, nizolar konstruktiv tarzda hal etiladi [5].

Jon Gottman o'n yillar davomida minglab juftliklarni o'rganib, nikohning muvaffaqiyatini yoki barbod bo'lishini bashorat qilishga yordam beradigan "Tovushli nikoh uyi" (Sound Marital House) nazariyasini va "Apokalipsisning to'rt chavondosi" (Four Horsemen of the Apocalypse) kabi salbiy muloqot uslublarini ishlab chiqqanlar. Jonson tomonidan ishlab chiqilgan "birikish nazariyasi" ga asoslanadi va kattalar munosabatlarida ham xavfsiz birikishning psixologik qovushuvning asosiy elementlaridan biri ekanligini ko'rsatadi.

Uning fikricha, hissiy yaqinlik, xavfsizlik hissi va bir-birining ehtiyojlariga javob berish qovushuvning markazida turadi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Kommunikativ – oila a'zolarining muloqotga va o'zaro tushunishga bo'lgan ehtiyojini qondirish. Reaktiv – o'zaro jismoniy, moddiy, ma'naviy va psixologik yordam ko'rsatish, bir-birining salomatligini mustahkamlash, oila a'zolarining dam olishini tashkil etish vazifasi. Felitsitologik – shaxsiy baxtga erishishga intilish (“felicito” – italyanча “baxt” degani). Insonning to'la ma'nodagi baxtga erishishida oilaning tutgan o'rni. Regulyativ – boshqaruv, yosh avlodni ijtimoiy nazorat qilish va kattalarning ma'naviy-axloqiy, irsiy xulqini nazorat qilish va boshqarish. Oilada moslik tushunchasi ham bor. Bu moslik tushunchasi er-xotinning dunyoqarashlari, intellektual va emotsional holatlari bir birlarini to'ldirib turushlaridir Oiladagi ishonch tuyg'usi bu sog'lom munosabatning asosidir. Ishonch bo'lmagan joyda bir birlariga nisbatan hissiy sovush va gumon qilish holatlari kuzatilib ko'pgina nizolar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. [9].

Tahlillar va natijalar. Er-xotin o'rtasida to'g'ri muloqot o'rnatish uchun:

- bir-birini tinglash,
- his-tuyg'ularni ochiq ifoda etish,
- bahslashish emas, muhokama qilish,
- ayblash o'rniga tushunishga harakat qilish zarur.

Oiladagi er-xotin o'rtasidagi muloqot juda katta ahamiyatga ega bo'lib birgina muloqatning no'tog'ri qo'llanilishi natijasida butun bir oilani buzilib ketishi yoki bir insonni qalbini vayron qilishi mumkin. Shuning uchun ba'zida kimdir qulog'i kar kimdir ko'zi ko'r va so'qov bo'lish kere deb bejizga aytilmaydi. Bu oiladagi munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Oilaning baxtli bo'lish tamoyillari: Psixolog, sotsiolog, qolaversa, baxtli oilalarning ta'kidlashicha, oilaning baxtli bo'lish tamoyillari quyidagicha:

1. Doim turmush o'rto'gingiz bilan o'zingizni qiynayotgan narsalar haqida gapiring (ichingizga yutib qo'ymang) va uni eshita biling.
2. Turmush o'rto'gingiz kamchiliklariga sabrli bo'ling, axir sizda ham kamchiliklar yo'q emas.
3. Aldamang, samimiy bo'ling.
4. Turmush o'rto'gingizga ishoning, uning ozodligini cheklamang.
5. Uy yumushlarini bo'lib oling.
6. Turmush o'rto'gingiz fikrini hurmat qiling, o'zingizga o'xshatishga harakat qilmang.
7. Turmush o'rto'gingiz fe'lini qadrlang, shundayligicha qabul qiling, aynan o'sha sizda yo'q bo'lgan fazilatlarini hurmat qiling.

Oila munosabatlarda har bir rol egalari rollarini to'g'ri bajarishlari hamma o'zini vazifasini bilishi kerak. Ayollar hissiy holatga berilib ko'p xatolar ham qilib qo'yishlari mumkin. Ammo bu hissiy holatlarini boshqara olishlari ham bu ularning emotsional holatlariga bog'liqdir.

Nizolarning kelib chiqish sabablari har ikkala tomonning o'z ehtiyojlarini qondirilmasligi natijasini kelib chiqadi. Er-xotin o'rtasida minnatdorchilikni bildirmaslik ham ularning hissiy holatiga ta'sir qiladi. Ayol taom tayyorlar ekan bolalarga tarbiya berib o'tirishi, uyni ozoda saqlab urishiga erkak tomonidan qo'llab quvvatlashi kerak. Ayollar erkaklardan ko'proq e'tibor, maqto'v va qadrlashini kutib yashaydilar. Erkak kishi ha qiladida bu o'zining ishi deb aytishi xatodir. Ayollar ham erkak kishi ishdan ishlab charchab kelganida unga yaxshi munosabatda bo'lib uni qo'llab quvvatlashi kerak. Shuningdek, erkak kishi hattoki bozorlik qilib kelsa, farzandlari uchun harakat qilayotganini tushunib ularga yaxshi munosabatda bo'lishi lozim. Ko'zga ko'rinarli joyga qoldirilgan birgina “Rahmat” yozuvi, uni o'qigan

insonning qalbini bir zumda yorishtira oladi. Sinab ko'ring, bugun turmush o'rto'gingizga har kuni qilib yuradigan biron ishi uchun undan minnatdor ekanligingizni ko'rsating. U ish mayda bo'lsa ham minnatdor ekanligingizni sezsin. O'pib qo'ying, minnatdorchilik so'zlarini ayting, xursandchiligingizni namoyon qiling, qilgan oddiy ishini sovg'a singari qabul qiling. Natijasi sizni juda tez xursand qilishi ga aminmiz. [8].

Psixologik qovushgan nikohda yashayotgan shaxslar umuman hayotdan yuqori darajada mamnunlik hissini bildirishadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, baxtli nikohda bo'lgan odamlar yakka yoki baxtsiz nikohda bo'lganlarga nisbatan 10-15% ko'proq hayotdan qoniqishadi. Mustahkam, qovushgan munosabatlar depressiya, xavotir buzilishlari va boshqa ruhiy kasalliklar rivojlanishi xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Universitet tadqiqotlariga ko'ra, qovushgan nikohda bo'lgan shaxslarda depressiya xavfi yolg'iz yoki stressli nikohdagi shaxslarga nisbatan 2-3 barobar past bo'lishi mumkin. [8].

Er-xotinlik munosabatlarida psixologik quvushuvning ijtimoiy-psixologik ahamiyati juda yuqori bo'lib, oila hayotining barqarorligi va farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik quvushuv oilaviy hayotda yuzaga keladigan ziddiyatlarni hal qilishning asosiy omili hisoblanadi, chunki u shaxslarning o'zaro tushunishi, hissiy qo'llab-quvvatlashi va o'zaro hurmatini ta'minlaydi.

O'zaro tushunish. Er-xotin o'rtasidagi muloqot va ochiqlik munosabatlari mustahkamlanadi. Bir-birlarini to'g'ri tushunish orqali yuzaga keladigan muammolarni samarali hal etish mumkin bo'ladi.

Hissiy qo'llab-quvvatlash. Oila a'zolarining bir-biriga bo'lgan ruhiy va emotsional qo'llab-quvvatlashi kuchliroq bo'ladi. Bu esa oilaviy muhitni yanada qulay qiladi va insonning stresslarga chidamliligini oshiradi.

Birgalikda qaror qabul qilish. Qaror qabul qilishda hamohanglikda harakat qilish va umumiy manfaatlarini hisobga olish odat tusiga kiradi. Natijada oilaviy hayotdagi noqulayliklar sezilarli darajada kamayadi.

Ijtimoiy moslashuv. Moslashuvchanlik qobiliyati rivojlanadi. Hayotdagi turli vaziyatlarda yaxshi moslashish imkoniyati oshadi.

His-tuyg'ular bilan ishlash. His-tuyg'ulari bilan ishlovchi qobiliyatlar ortib boradi. Masalan, er-xotinning bir-birlarining tuyg'ularini qadrlashi yoki ularni to'g'ri talqin qilishi muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, psixologik quvushuv nafaqat oilada balki jamiyatda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu munosabatlar natijasida oila a'zolari orasidagi o'zaro bog'liqlikni mustahkamlashga erishiladi, bu esa o'z navbatida butun jamiyat uchun foydali hisoblanadi.

Er-xotinlik munosabatlarida psixologik qovushuv mavzusi uzoq yillardan buyon o'rganib kelinayotgan bo'lsa-da, zamonaviy ilmiy yondashuvlar va texnologiyalar bu sohada yangi tushunchalar va tadqiqot imkoniyatlarini ochib bermoqda. Juftliklar o'rtasida muloqot yoki konflikt hal qilish paytida miyaning ma'lum sohalaridagi faollikni yoki terining elektr o'tkazuvchanligi, yurak urish tezligi kabi fiziologik reaksiyalarning sinxronizatsiyasini o'rganish. Bu qovushuvning obyektiv, biologik ko'rsatkichlarini aniqlash imkonini beradi. Masalan, juftliklar bir-birini tushunganida yoki empatiya ko'rsatganida miyaning ijtimoiy bog'lanishga javob beruvchi sohalarini faollashadi aqamli muloqotning (xabarlar, ijtimoiy tarmoqlar) psixologik qovushuvga qanday ta'sir qilishini o'rganish. Virtual muloqot hissiy yaqinlikni kuchaytiradimi yoki aksincha, yuzma-yuz muloqotning kamayishi orqali uni zaiflashtiradimi? Raqamli vositalardan

birgalikda foydalanish (masalan, birgalikda o'yin o'ynash, birgalikda filmlar ko'rish) qovushuvga yaxshi ta'sir etadi[10].

**Xulosa.** Yuqorida keltirilgan ilmiy tadqiqot natijalari va ilmiy yangiliklardan kelib chiqib, psixologik qovushgan er-xotinlar bir-birlariga psixologik qulaylik, xavfsizlik va qo'llab-quvvatlash muhitini yaratadilar. Bu esa shaxsiy baxt, hayotdan mamnunlik hissini oshiradi. Ular stress, xavotir va depressiya kabi ruhiy holatlarga kamroq moyil bo'ladilar, chunki bir-birlarida ishonchli hamroh va tayanch topadilar. Bu individual psixologik salomatlikning muhim asosidir.

Xulosa, Er-xotin munosabatlari inson hayotining eng muhim ijtimoiy va psixologik tajribarlardan biridir. Er-xotin

o'rtasidagi tinch –totuvlik butun bir oilaning tinchligiga sabab bo'lib, oilalar tinch bo'lsa, yurt tinch va jamiyatda so'g'lom munosabatlar bo'ladi. Shuning uchun ikkala tomon ham o'z his – tuyg'ularini boshqarishi va bir – birlarini tushunishni o'rganishlari kerak. Er va xotin o'rtasidagi munosabatlarning mustahkamligi va uni rivojlantirish psixologik faravonlik garovidir. Ushbu yo'nalishlardagi tadqiqotimiz dabvomida ishlab chiqilgan taklif va tavsiyalar-er-xotinlik munosabatlarida psixologik qovushuvning nazariy va amaliy ahamiyatini yanada chuqurlashtirib, zamonaviy jamiyatda mustahkam oilalarni shakllantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi.

#### ADABIYOTLAR

1. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2015.
2. Zokirova M. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Ergasheva N. Oila va nikoh psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2020. [https:// journals.org/index.php/luch/ 352](https://journals.org/index.php/luch/352) Часть-55\_ Том-1\_Октябрь-2025
4. Satir V. Peoplemaking. – New York: Science and Behavior Books, 1983.
5. Chapman G. The Five Love Languages. – Chicago: Northfield Publishing, 1992. 6. Sysenko V.A. Psixologiya semeynix konfliktov. – Moskva: Nauka, 2003.
6. G'aniyeva S. Oilaviy munosabatlarning psixologik xususiyatlari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.
7. Fromm E. The Art of Loving. – New York: Harper & Row, 1956.
8. Xo'jayev B. Inson psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2016.
9. Meyerson R. Family Conflicts and Mental Health. – New York: Springer, 2017.