

Date: 7th April-2026

OILA PSIXOLOGIYASIDA AJRIMNING PSIXOLOGIK TA'SIRI VA UNI
OLDINI OLISH STRATEGIYALARI.

Ilmiy raxbar: **Mavlyanova Surayo Sultanaliyevna**
Qoraboyeva Manzura

Toshkent Amaliy Fanlar Uniiversiteti pedagogika va psixalogiya yo'nalish talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ajrim jarayonining inson ruhiyatiga ko'rsatadigan bevosita va bilvosita psixologik ta'sirlari, ajrimning bosqichlari, er-xotin o'rtasidagi emotsional jarayonlar, bolalarga tushadigan ruhiy bosim, shuningdek ajrimning oldini olish uchun amaliy va ilmiy asoslangan yondashuvlar kengroq yoritilgan. Maqola oila barqarorligini mustahkamlash va ajrimlarning oldini olishga xizmat qiladigan tavsiyalarni ham o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: oila, ajrim, psixologik tazyiq, moslashuv, konflikt, profilaktika, muloqot.

Kirish: Oila inson hayotidagi eng muhim, eng nozik va eng qadrlanadigan ijtimoiy tizimlardan biridir. Odamlar hayot davomida ko'plab muammolarga duch kelishi mumkin, lekin oiladagi kelishmovchilik yoki ajrimning ta'siri boshqa muammolardan ancha chuqurroq va uzoqroq davom etadi. Chunki oila – bu faqat ikki shaxsning emas, balki ular o'rtasidagi mehr, ishonch va bir-biriga bo'lgan mas'uliyatning uyg'unlashgan shaklidir.

Bugungi kunda ajrimlar soni oshib borayotgani, o'z navbatida, psixologlar, mutaxassislar va shu mavzuga qiziquvchi tadqiqotchilar diqqatini tortmoqda. Ajrimning ijtimoiy yoki huquqiy tomoni bir taraf, ammo uning psixologik jihati yanada murakkab va chuqur o'rganishni talab qiladi. Ajrim jarayoni faqat hujjat bilan yakunlanmaydi — odamning his-tuyg'ularida, ruhiyatida, dunyoqarashida iz qoldiradi. Shu sababdan bu mavzuni kengroq va sodda tilda yoritish muhim.

1. Ajrimning er-xotin uchun psixologik ta'siri

1.1. Ajrim jarayonining bosqichlari

Ajrim bir kunda bo'lavermaydi. Bu jarayon odatda ma'lum emotsional bosqichlardan iborat bo'ladi. Har bir bosqich insonning ichki dunyosida turlicha aks etadi.

Inkor bosqichi

Bu davrda inson ajrimga ishonmaydi, hatto ro'y berayotgan kelishmovchiliklarni vaqtinchalik deb o'ylaydi. "Hammasi o'tib ketadi", "bular uncha jiddiy emas", degan fikrlar ko'p uchraydi. Inson o'zini va vaziyatni himoya qilish uchun real voqelikni qabul qilishni istamaydi. Bu psixikaning tabiiy himoya reaksiyasidir.

G'azab bosqichi

Vaziyat real ekanini tushungan sari insonda g'azab, ranjish, hafagarchilik kuchayadi. Ushbu bosqichda odamlar ko'pincha bir-birini ayblaydi. Hissiyotlar ustun bo'lgani uchun muloqot keskinlashadi. Ba'zida odam ichki alamini tashqi muhitga chiqaradi, tez jizzaki bo'lib qolishi ham mumkin.

Savdolashuv bosqichi



Date: 7th April-2026

Bu davrda juftlik vaziyatni o'zgartirishga harakat qiladi. Inson o'zida yoki turmush o'rtog'ida nimanidir tuzatishga, qayta boshlashga urinadi. "Agar men shunday qilsam, hammasi o'zgaradimi?" kabi savollar tug'iladi. Bu bosqich ajrimning oldini olish uchun eng muhim davrlardan biri hisoblanadi.

Depressiya bosqichi

Savdolashuv natija bermasa, insonning ichki ruhiy tushkunligi kuchayadi. Kelajakdan qo'rqish, o'zini yolg'iz his qilish, ishtahada yo'qolish yoki aksincha ortishi, uyquning buzilishi kabi holatlar paydo bo'ladi. Bu davrni eng og'ir bosqich desa bo'ladi.

Qabul qilish bosqichi

Vaziyat aniq bo'lganidan keyin inson asta-sekin yangi hayot tarziga ko'nikishni boshlaydi. Qayta tiklanish jarayoni boshlandi degani. Bu bosqichda odam o'zini yig'ib oladi, kelajak rejalari shakllanadi, ruhiy og'riq asta-sekin kamayadi.

1.2. Ajrimning shaxs ruhiyatidagi o'zgarishlari

Ajrimdan keyin odamning o'ziga bo'lgan ishonchi pasayishi, qayta oila qurishdan qo'rqish, atrofda gilardan yuz o'girish kabi holatlar ko'p uchraydi. Chunki ajrim — bu odamning hayotidagi eng keskin psixologik zarbalardan biridir.

Shuningdek:

- inson o'zini aybdor his qilishi,
- o'z qadrini past baholashi,
- hissiy charchoq,
- tez ranjish,
- ijtimoiy faollikning kamayishi,
- kelajak haqida xavotir kabi holatlar ham kuzatiladi.

Bu holatlar vaqtinchalik bo'lsa-da, uzayib ketmasligi uchun psixologik qo'llab-quvvatlash juda muhim.

2. Ajrimning asosiy sabablari

Oila – bu ikki insonning birgalikdagi hayoti, orzulari, mas'uliyati va kelajakka bo'lgan intilishidir. Ammo ayrim hollarda er-xotin munosabatida turli sabablar natijasida kelishmovchiliklar kuchayib boradi va oxir-oqibat ajrimga olib keladi. Ajrim sabablari har bir oilada turlicha bo'lishi mumkin, lekin ularning umumiy ildizlari bir-biriga juda o'xshash.

Birinchi muhim sabab – **muloqotning buzilishi**. Bir-birini tinglamaslik, gapni bo'lib yuborish, o'z fikrini ustuvor qo'yish, sherikning his-tuyg'ularini tushunmaslik munosabatni asta-sekin sovutadi. Avvaliga kichik gap-so'zlar bo'lib boshlanadi, keyin esa ular yig'ilib katta muammoga aylanadi. Inson o'zini tinglashmaganini sezgan vaqtdan boshlab yaqinlik pasayadi, ishonch susayadi.

Ikkinchi sabab – **moddiy ta'minotdagi qiyinchiliklar**. Pul oila farovonligi uchun yagona omil bo'lmasa-da, iqtisodiy bosim er-xotin o'rtasidagi ruhiy barqarorlikni buzadi. Ihsizlik, qarzlar, daromadning barqaror emasligi asabiylikni oshiradi va mayda nizolarni jiddiylashtiradi. Ko'p oilalarda pul masalasi eng ko'p janjal chiqadigan mavzu hisoblanadi.



Date: 7th April-2026

Uchinchi sabab – **mehr va e'tibor kamayishi**. Oila boshida bir-birini qadrlash, sog'inish, e'tibor berish kuchli bo'ladi. Ammo vaqt o'tishi bilan kundalik tashvishlar, bandlik va charchoq tufayli er-xotin orasidagi hissiy yaqinlik susayib boradi. "Yonimda bo'lsa ham, go'yo yo'qdek" degan holat aynan mana shunday vaziyatda paydo bo'ladi. Yaqinlikning sovishi ko'pincha ajrimning boshlanishi bo'ladi.

To'rtinchi sabab – **xiyonat yoki ishonchning izdan chiqishi**. Ishonch – oilaning poydevori. U buzilganidan keyin munosabatni qayta tiklash oson emas. Xiyonat faqat jismoniy emas, balki hissiy shaklda ham bo'lishi mumkin: boshqa odam bilan yashirin yozishmalar, shaxsiy sirlarni boshqalarga aytish, sherikni aldagan har qanday harakat ishonchning yemirilishiga olib keladi.

Beshinchi sabab – **xarakterlarning mos kelmasligi**. Har bir insonning tarbiyasi, dunyoqarashi, qadriyatlari, odatlari boshqacha. Ba'zan er-xotin bir-biriga qaraganda butunlay boshqa olamga o'xshab qoladi. Biri tinchlikni xohlasa, biri tortishishga moyil bo'ladi. Biri tartibli bo'lsa, boshqasi erkinroq bo'ladi. Bu farqlar to'g'ri boshqarilmasa, vaqt o'tib katta muammo tug'diradi.

Yana bir sabab – **yaqinlarning aralashuvi**. Ota-ona, qarindoshlar, dugona yoki do'stlarning fikriga haddan tashqari tayanish oiladagi mustaqil qaror chiqarish qobiliyatini buzadi. Bu holat ko'pincha er-xotinning bir-biriga emas, balki boshqalarning so'ziga ko'proq quloq solishiga olib keladi.

Shuningdek, **zo'ravonlik, haddan ortiq rashk, mas'uliyatsizlik, ichkilik yoki zararli odatlar** kabi omillar ham ajrimga olib keladigan sezilarli sabablar sirasiga kiradi.

Ajrim sabablari ko'p bo'lishiga qaramay, ularning umumiy tomoni shundaki, barchasi asta-sekinlik bilan boshlanadi. Oilani asrash uchun eng avvalo shu mayda, lekin kuchayib borayotgan signallarni o'z vaqtida sezish va ularni bartaraf etish zarur.

3. Ajrimning psixologik oqibatlari (voyaga yetganlar uchun)

Ajrim jarayoni voyaga yetgan inson uchun ham oson kechmaydi. Ko'p odamlar tashqi ko'rinishida kuchli bo'lib ko'rinsa ham, ichki dunyosida og'riq, yo'qotish hissi, xavotir va noaniqlik bilan kurashadi. Ajrim inson hayotida yangi sahifa ochgandek tuyulsa ham, aslida bu sahifa avvalgi bobning natijasi sifatida ruhiy iz qoldiradi.

Birinchi, ajrim odamlarda **ruhiy bo'shliq va yolg'izlik hissini** keltirib chiqaradi. Yillar davomida yonida bo'lgan insonning birdan yo'qligi, shu odam bilan bog'liq kundalik odatlarning tugashi vaqtinchalik ruhiy bo'shliqni kuchaytiradi. Bu holat ba'zida odamni o'zini hech kimga kerakmasdek his qilishga olib keladi.

Ikkinchi, ajrimdan so'ng ko'p odamlar **o'zini ayblash yoki sherigini ayblash** bosqichidan o'tadi. "Nimaga bunday bo'ldi?", "Qaysi joyda xato qildim?", "Agar men boshqacha qilganimda, hammasi yaxshi bo'larmidi?" kabi savollar insonning ongida tinmay aylanadi. Bu fikrlar ruhiy charchashni kuchaytiradi.

Uchinchi oqibat – o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi. Ajrimdan so'ng ayrim insonlarda o'zini ayblash kuchayadi va bu holat o'ziga bo'lgan bahoning tushushiga olib keladi. Inson ongida "men yaxshi juft bo'la olmadim", "menga hech kim kerak bo'lmaydi", "men bilan yashash qiyin", degan salbiy fikrlar paydo bo'lishi mumkin.



Date: 7th April-2026

Bunday fikrlar shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini yomonlashtiradi hamda kelajakdagi munosabatlarni qurushda ishonchsizlikni kuchaytiradi.

To'rtinchi jihat – **stressning ko'payishi va sog'liqdagi o'zgarishlar**. Ajrim jarayonida nevroz, uyqusizlik, ishtaha yo'qolishi, bosh og'rig'i, immunitetning pasayishi kabi psixosomatik belgilar ko'p uchraydi. Ruhiy og'riq tanaga o'tadi va insonni jismonan ham zaiflashtiradi.

Beshinchidan, ajrimdan keyin ko'p odamlar **jamiyatdagi o'rnini qayta ko'rib chiqish** jarayoniga kirishadi. "Endi kimman?", "Mening oilam yo'q, bu qanday qabul qilinadi?", "Atrofdagilar nima deydi?" degan savollar o'ziga bo'lgan ishonchni susaytirishi mumkin. Ayniqsa, jamiyat bosimi yuqori bo'lgan muhitlarda bu yanada sezilarli bo'ladi.

Ajrimning yana bir oqibati – **kelajakdan qo'rqish**. Ayrim insonlar yangi munosabat boshlashdan cho'chidi, yana alam, xato yoki ishonchsizlik qaytarilishidan qo'rqadi. Bu qo'rquv ularni yolg'izlikka o'rganishga majbur qilishi mumkin.

Shu bilan birga, ajrim ayrim odamlarda **mustaqillik va o'zini qayta kashf etish** jarayonini ham boshlab beradi. Ba'zi hollarda ajrim – insonning o'zini eslab olishiga, orzulariga qaytishiga, qadrini bilishiga va o'z hayotini boshidan qurishiga sabab bo'ladi. Bu esa ajrimning salbiy emas, balki qayta tug'ilish tomonini ko'rsatadi.

Yakunida aytish mumkinki, ajrimning psixologik oqibatlari har bir insonda turlicha namoyon bo'ladi. Lekin umumiy jihati shuki, bu davrda inson o'ziga mehribon bo'lishi, yordam so'rashdan uyalmasligi va asta-sekinlik bilan ruhiy tiklanishga vaqt berishi lozim.

4. Ajrimning bolalar psixologiyasiga ta'siri

Ajrim jarayoni nafaqat er-xotin o'rtasidagi munosabatlarga, balki eng avvalo farzandlarning ruhiyatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Bola oiladagi doimiylik, mehr va e'tiborni o'zining asosiy tayanchi deb biladi. Shu sababli ota-onaning ajralishi bola tafakkurida "mening dunyom buzildi" degan ichki hissiy holatni keltirib chiqaradi.

Birinchidan, ajrim bolalarda **hissiy noturg'unlikni** kuchaytiradi. Ular tez-tez yig'lash, o'zini yakkalanib qolganini his qilish, tungi qo'rquvlar, kayfiyatning keskin o'zgarishi kabi belgilarni namoyon etishadi. Kichik yoshdagi bolalar ajrim sababini tushunishmaydi, lekin uyidagi muhit o'zgarganini juda tez sezishadi.

Ikkinchidan, ajrim bolalarda **o'zini aybdor his qilish** holatini keltirib chiqaradi. Ko'plab bolalar "ota-onam meni yaxshi tarbiyalamaganim uchun ajralishdi", "men ayb qilganim uchun ular janjallashdi" degan noto'g'ri o'ylarga boradi. Bu holat bola ruhiyatiga bosim bo'lib tushadi va uning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi.

Yana bir muhim jihat – bu **o'qishdagi qiynchiliklar**. Ajrimdan keyin bola darsga diqqatini jamlashda qiynaladi, uy vazifalarini bajarmaslik, maktabdan bezish holatlari kuzatilishi mumkin. Chunki uning ongida dars emas, balki "endi hayotim qanday bo'ladi?" degan xavotir kuchayadi.

O'smirlik davrida esa ajrimning ta'siri yanada murakkabroq kechadi. O'smirlar o'z hayoti ustidan mustaqil qaror qabul qilishni xohlashadi. Shu paytda oilaning buzilishi ularning ichki qarama-qarshiliklarini yanada kuchaytiradi. Bu holat ba'zan tajovuzkorlik, kattalarga bo'lgan ishonchsizlik, o'z guruhiga haddan ortiq bog'lanish, erta mustaqillikka intilish yoki, aksincha, o'zini yakkalash kabi xatti-harakatlarda namoyon bo'ladi.



Date: 7th April-2026

Ajrimdan keyingi davrda bolalar ko'pincha **ikki o't orasida** qolganini his qiladi. Har ikki ota-onani yaxshi ko'rgani uchun ular kim bilan yashash masalasida o'zlarini qiynashadi. Ajrim ota-onalar bolani qaror qabul qilishga majbur qilishi uning ruhiy bosimini yanada kuchaytiradi. Bu holat bola ongida "birini tanlasam, ikkinchisi mendan ranjiydi" degan noaniqlik va qo'rquvni shakllantiradi.

Shu bilan birga, bola uchun eng og'ir jihatlardan biri — **ota-onalar o'rtasidagi davomli janjal**. Ajrashib ketishdan ko'ra, ajrimdan keyin ham to'xtamagan nizolar bolaning ruhiy dunyosiga ko'proq zarar yetkazadi. Chunki bola uchun eng katta ehtiyoj — xavfsizlik va barqarorlikdir. Nizo esa aynan shu ehtiyojni buzadi.

Ammo shuni unutmaslik kerakki, har bir bola ajrimga bir xil ta'sirlanmaydi. Agar ota-ona ajrim jarayonini tinchlik bilan, bir-birini yomonlamasdan olib borsa, bolaga yetkaziladigan zarar ancha kam bo'lishi mumkin. Ota-onaning bir xil munosabatda bo'lishi, bolaning manfaatini birinchi o'ringa qo'yishi va muntazam mehr ko'rsatib turishi bola ruhiyatining tiklanishiga katta yordam beradi.

5. Ajrimning oldini olish strategiyalari

Ajrimning oldini olish – bu bir kunlik yoki bir martalik harakat emas. Bu er-xotin har ikki tomonning o'zaro hurmat, muloqot va ma'suliyatga asoslangan doimiy intilishidir. Oilada muammo bo'lmasligi emas, balki muammo paydo bo'lganda uni to'g'ri hal qila olish eng muhim jihat hisoblanadi.

Birinchi strategiya — **ochiq va sog'lom muloqot**. Ko'plab ajrimlarning ildizida aytilmagan gaplar, ichga yutilgan gina, tushunilmaslik yoki noto'g'ri talqin qilingan so'zlar yotadi. Er-xotin bir-biri bilan ichki kechinmalar, xohishlar, dardlar, xavotirlar haqida erkin gaplasha olmasa, muammo chuqur ildiz otadi. Ochiq gaplashish — bu tortishish emas, balki hurmat bilan fikr bildirishdir.

Ikkinchi strategiya — **his-tuyg'ularni boshqarish**. Har bir inson asabiylashishi, charchashi, ranjishi yoki hafsalasi pir bo'lishi tabiiy. Ammo oilaviy munosabatlarda negativ his-tuyg'ularni boshqarishni o'rganish juda muhim. Ba'zan vaqtinchalik jim qolish, vaziyatni sovutish, keyin mulohaza bilan gapirish oilada katta mojarolarning oldini oladi.

Uchinchi strategiya — **oila ichidagi rollarni aniq belgilash**. O'zbek oilasida rol va vazifalar ko'pincha aniq bo'ladi, lekin ba'zan bu rollar adolatli taqsimlanmaydi. Bir tomonning aytilmagan noroziligi vaqt o'tib mojaroga aylanadi. Shuning uchun kimning qaysi vazifani bajarishi, qaysi masalalarda birga qaror qilinishi oldindan kelishib olinsa, tushunmovchiliklar sezilarli kamayadi.

To'rtinchi strategiya — **birga vaqt o'tkazish va emotsional yaqinlikni saqlash**. Oilada mehrning kamayishi ko'pincha er-xotinning bandligi, alohida hayot tarziga o'tib ketishi bilan bog'liq. Har kuni yoki hech bo'lmaganda haftada bir kun birga suhbatlashish, sayr qilish, qiziqishlarni bo'lishish turmushning mustahkam bo'lishiga hissa qo'shadi.

Beshinchi strategiya — **nizo paytida aybdor qidirmaslik**. Biror muammo kelib chiqqanda "sen aybdorsan", "hammasiga sen sababchi bo'lding" kabi ayblovlar vaziyatni yanada keskinlashtiradi. O'rniga "muammoni birgalikda qanday hal qilsak bo'ladi?" degan yondashuv muhabbat va ishonchni mustahkamlaydi.



Date: 7th April-2026

Yana bir muhim yo‘l — **oilaviy psixologga murojaat qilish**. Bu uyat emas, zaiflik ham emas. Aksincha, oilani asrab qolish bo‘yicha oqilona qadamdir. Psixolog er-xotin o‘rtasidagi muloqotni yaxshilaydi, nizolarning asl sababini aniqlaydi, sog‘lom yechimlar taklif qiladi. Ko‘p hollarda psixologik maslahat ajrimning oldini olishda juda samarali bo‘lib chiqadi.

Shuningdek, milliy qadriyatlarda mavjud bo‘lgan **katta avlodning yo‘li-yo‘riqlari**, mahalla faollarining maslahatlari ham ajrimni yumshatishda yordam berishi mumkin, lekin bu jarayon hech qachon bosim yoki majburlash tarzida bo‘lmasligi kerak. Har qanday aralashuv bola va oila manfaatini birinchi o‘ringa qo‘ygan holda amalga oshirilsa, natija ijobiy bo‘ladi.

Yakun sifatida aytish mumkinki, ajrimning oldini olish doimo ikki tomonning birdek harakati, o‘zaro hurmati va mehriga tayanadi. Er-xotin bir-birining his-tuyg‘usini qadrlasa, o‘zini tushunishga harakat qilsa, oiladagi noqulayliklar vaqtinchalik sinovga aylanadi, ajrimga emas.

Xulosa: Ajrim — oila hayotidagi eng og‘ir va murakkab jarayonlardan biri bo‘lib, u nafaqat er-xotin, balki bolalar, yaqinlar va jamiyatga ham ta’sir qiladi. Ajrimning asosiy sabablari ko‘p bo‘lishiga qaramay, ulardan aksariyatini vaqtida aniqlash va tuzatish orqali oldini olish mumkin. Sog‘lom muloqot, bir-birini tushunishga intilish, his-tuyg‘ularni boshqarish, o‘zaro hurmat va psixologik yordam oilaning mustahkamligini ta’minlovchi asosiy omillardir.

Oilani asrash — bu ikki tomonning ichki mas’uliyati va mehrga tayanadigan jarayondir. Ajrimning oldini olish bo‘yicha har bir kichik harakat kelajak uchun katta natija berishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimova V. “Oila psixologiyasi asoslari”. – Toshkent: Fan, 2018.
2. Zokirova R. “Oilaviy munosabatlar psixologiyasi”. – Toshkent, 2020.
3. Bauman Z. “Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds”. – Polity Press, 2003.
4. Gottman J. “The Seven Principles for Making Marriage Work”. – Harmony Books, 2015.
5. World Health Organization. “Mental health and family stability”. – 2019.
6. APA (American Psychological Association). Divorce & Family Stress Reports. – 2021.
7. O‘zbekiston Respublikasi Oila kodeksi. – 2022.

