

## Sevgi Va Bog‘liqlik Psixologiyasi. Oila Psixologiyasida Muhabbat Tushunchasi

**Ummatova Sitora Shavkatulloevna**

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand Davlat Universiteti, Amaliy psixologiya kafedrasida dosenti,  
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)  
Sitoraummatova5@gmail.com

**Jabborova Nazokat Jobir qizi**

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand Davlat universiteti, Ijtimoiy-siyosiy fanlar fakulteti Amaliy  
psixologiya, Ta‘lim yo‘nalishi 204-guruh talabasi  
nazokatjabborova6@gmail.com

**Annotatsiya:** Inson qaysi yoshda bo‘lmasin, u doimo mehr-mubbatga, sevgiga ehtiyoj sezadi. Shu ehtiyojni qondirishi uchun u tashqi ijtimoiy muhit bilan aloqada bo‘ladi. Ushbu maqolada sevgi, uning turlari, sevgining yosh xususiyatlari va belgilari haqida gapirib o‘tamiz. Psixologiyadagi sevgi borasidagi tushunchalar va shu orqali kelib chiqadigan rashk tushunchasi kabi holatlar yoritilgan.

**Tayanch tushunchalar:** psixologiya, tuyg‘u, hissiyot, muhabbatning belgilari, rashk, oila, eros, muhabbat obyekti, his, ehtiyoj, fiziologik komponent.

Sevgi va bog‘liqlik psixologiyasi – insonlar o‘rtasidagi chuqur hissiy, ruhiy va ijtimoiy munosabatlarni o‘rganadigan psixologiya sohasi hisoblanadi. Bu mavzu ko‘plab nazariyalar, tajribalar va hayotiy kuzatishlarni o‘z ichiga oladi.

Sevgi haqida gapirar ekanmiz, avvalo biz sevgi va bog‘liqlik tushunchalariga to‘xtalib o‘tishimiz kerak. Sevgi va bog‘liqlik kabi hislar o‘zaro yaqin tushunchalar hisoblanadi.

Sevgi – inson qalbining eng chuqur va murakkab his-tuyg‘ularidan biri bo‘lib, u mehr, ehtiros, ishonch va bog‘liqlikni o‘zida mujassam etadi. Sevgi insoniyat tarixida san‘at, adabiyot, falsafa va psixologiyaning asosiy mavzularidan biri bo‘lib kelgan. Bu tuyg‘u biroz mavhum bo‘lsa-da, unga turli fanlar turli yondashuvlarni taklif qiladi. Psixologiyada sevgi inson hayotining eng chuqur va murakkab hissiyotlaridan biri sifatida o‘rganilib, u ko‘plab nazariyalar, tajribalar va turli nuqtai nazarlar bilan tahlil qilinadi. Sevgi nafaqat romantik his-tuyg‘ular, balki insonning o‘zini anglash, bog‘lanish va hissiy ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan jarayon sifatida ham talqin qilinadi. Sevgi borasida turli qarashlar va nazariyalar mavjud. Ularning ba‘zi birlarini keltirib o‘tamiz.

### Sevgi haqida psixologik nazariyalar va fikrlar

1. Robert Sternbergning Uchburchak nazariyasi.

Sternberg sevgi uch asosiy komponentdan iborat ekanini ta‘kidlaydi:

Intimlik (yaqinlik) – chuqur yaqinlik va do‘stona bog‘lanish.

Ehtiros (passion) – romantik va jismoniy tortishish.

Majburiyat (commitment) – sevgini saqlab qolishga bo‘lgan qat‘iylik.

Ushbu komponentlar turlicha birlashib, sevgi turli shakllarda (romantik sevgi, do'stlikka asoslangan sevgi, mukammal sevgi) namoyon bo'ladi.

2. Erich Frommning "Sevgi san'ati" nazariyasi.

Erich Fromm sevgini inson hayotining markaziy mohiyati deb biladi va uni o'rganish, rivojlantirish talab etiladigan san'at sifatida ta'riflaydi. Frommning fikricha, sevgi faqat hissiy holat emas, balki o'z ustida ishlash va mas'uliyatdir. U sevgining quyidagi turlarini ajratadi:

1. Ona sevgisi – shartsiz va fidokorona mehr.
2. O'zini sevish – boshqalarga mehr bera olish uchun zarur bo'lgan o'ziga hurmat.
3. Do'stona sevgi – hurmat va ishonchga asoslangan.
4. Romantik sevgi – ehtiros va mehr uyg'unligi.

3. Jon Bowlbi va Bog'lanish Nazariyasi.

Bowlbi sevgi va bog'lanishning bolalik davrida rivojlanib, kattalar hayotida ham davom etishini tushuntiradi. Bu nazariyada uch turdagi bog'lanish turlari mavjud:

Xavfsiz bog'lanish – sog'lom sevgi va munosabatlarda ishonch.

Xavotirli bog'lanish – ajralishdan doimiy qo'rquv va haddan tashqari qaramlik.

Yopiq bog'lanish – yaqinlikdan qo'rqish va emotsional masofa saqlashga intilish.

Bog'liqlik – bu insonning boshqa bir odamga (yoki biror narsaga) emotsional, ruhiy yoki ijtimoiy jihatdan qaram bo'lib qolishi, ya'ni uning ishtirokisiz o'zini to'liq va baxtli his qilolmaslik holatidir. Psixologiyada bog'liqlik sog'lom va nosog'lom ko'rinishda bo'lishi mumkin.

Har qanday insonda bog'liqlik hissi mavjud bo'ladi. Ba'zi bir insonlarda moddiy tomonlama bog'liqlik ustun bo'lsa, ba'zi bir insonlarda shaxslarga nisbatan bog'liqlik hissi o'ta yuqori darajada bo'ladi. Biz bilamizki har qanday bog'lanishdan so'ng ya'ni bog'liqlik hissidan so'ng, sevgi hissi rivojlanadi. Har qanday sevgining boshlanishi o'zaro bog'lanish asosida yuzaga keladi. Bog'liqlik hissi yuqori bo'lgan insonlarning sevgisi ham shuncha kuchliroq bo'lishini ko'rishimiz mumkin.

Sevgi insonlarda turlicha ko'rinishda namoyon bo'ladi. Sevgi-muhabbat tuyg'ularini D.A. Li bir necha turlarga bo'ladi:

1. EROS — kuchli sevgi-muhabbat hislari bo'lib, bu hislar asosida yotgan motiv muhabbat obyektiga jismoniy ega bo'lish. Bunda jinsiy intilish yetakchilik qiladi.
2. LYUDUS — sevgi hislarini unchalik chuqur bo'lmagan muhabbat o'yini sifatida idrok qilinadigan, sevgi hislari obykti oson almashishi mumkin bo'lgan turi.
3. STORGE — tashqi ko'rinishidan kuchli ifodalanmagan, ammo ishonchli muhabbat — do'stlik turi.
4. PRAGMA (L+S) — lyudus va storgelardan iborat doimo ong nazoratida bo'lgan, sevgan shaxsining manfaatlarini ko'zlagan maqsadlari asosida yuzaga kelgan sevgi hislaridir.
5. MANIYa (E+L) — eros va lyudusdan iborat bo'lib, sevgan kishi sevgi obyektidan tobeligi bilan xarakterlanadi. Ammo eros va lyudusdan bu turning farqi sevgan shaxsda o'ziga ishonch hislari yetarli bo'lmaydi.
6. AGAPE (E+S) — eros va storgelar yig'indisidan iborat kuchli ifodalanadigan sevgan kishi muhabbat obyektiga hamma narsasini va hatto o'zini ham bag'ishlashga tayyor bo'lgan hislar turi va hokazo.

Bu sevgi turlarining har biri turli insonlarda turlicha namoyon bo'ladi. Masalan jins tafovutlarini aytadigan bo'lsak, erkaklarning sevgi muhabbat hislarida ko'proq qismini eros va lyudus, ayollarda esa pragma, storge va maniya turlari tashkil etadi.

Muhabbat ontogeneziga nazar tashlanganda sevgi hissining ilk kurtaklarini bog'cha yoshidagi bolalarda ham ko'rish va buni har bir tarbiyachidan so'rab, ishonch hosil qilish mumkin. Lekin tabiiyki, bu hali to'laqonli muhabbat bo'la olmaydi. Bolalikdagi sevgi hislarida fiziologik komponent, ya'ni jinsiy intilish deyarli bo'lmaydi. Ulardagi hissiyotning aksariyat qismi ruhiy komponentdan iborat. Maktab yoshidagi o'g'il va qiz bolalar o'rtasidagi muhabbat hislari esa birmuncha farq qiladi. O'spirinlik yoshidagi qiz bolalarda ruhiy komponent jinsiy komponentdan ustunlik qilsa, o'g'il bolalarda hissiyot divergensiyasi — bo'linishi kuzatiladi. Ya'ni ular muhabbat hislarini bitta qizga nisbatan boshidan kechirsalar, jinsiy intilishni katta

Yoshli ayolga nisbatan his etadilar, ulardagi hissiyot ikki obyektga bo'linadi. Bu faqat o'g'il bolalarga xos bo'lib, qizlarda bunday hol kuzatilmaydi.

O'smirlik yoshida o'g'il bolalarda giperseksuallik natijasida ularning hissiyotida jinsiy intilish ustunlik qiladi yoki uning ahamiyati keskin ortadi. Qiz bolalarda esa ruhiy komponentning ustunligi saqlanib turadi.

17—25 yoshlardagi yigit-qizlarda o'z juftini topishga intilish va hirs keskin ortadi. Sevish va sevilishga bo'lgan ehtiyojning ortishi natijasida yoshlar yorini tezroq qidirib topishadi va oila qurishadi, ba'zan bunday yoshlar qisqa vaqt ichida ajralishga ham ulgurishadi.

25 yoshdan keyin qizlarning oila qurish imkoniyatlari ancha kamayib boradi. Unda bo'lg'usi kuyovga (yigitga) nisbatan talabchanlik oshib, tanqidiy qarash kuchayadi. Endi unda hislarga berilish kamayib, uning o'rniga bo'lg'usi yoriga butunlay boshqacha qaray boshlaydi. Bunday ruhiy o'zgarishlar yigitlarda ham kuzatiladi, ammo qizlardan farqli ravishda ularning oila qurish, uylanish imkoniyatlari kamaymaydi, aksincha birmuncha ortadi. Chunki bu yoshda ularning ko'pchiligi oliy o'quv yurtini yoki o'rta-maxsus bilim yurtini bitirib, ma'lum bir ixtisosni egallagan, mehnat faoliyatini boshlagan bo'ladilar. Ya'ni oilani mustaqil tebratish imkoniga ega bo'ladilar.

Muhabbatning belgilari psixologiyada insonning sevgisini anglatadigan ichki va tashqi belgilar majmuasi sifatida o'rganiladi. Muhabbat odamning hissiyotlari, fikrlari va xatti-harakatlarida namoyon bo'lishi mumkin. Quyida muhabbatning asosiy belgilarini ko'rib chiqamiz:

### 1. Hissiy belgilar.

Muhabbat paytida insonda quyidagi hissiyotlar paydo bo'ladi:

Quvonch va zavq hissi – sevgilingiz bilan muloqot qilish yoki uni eslash zavq keltiradi.

Sog'inish va intilish – yaqin bo'lishga bo'lgan kuchli istak, uzoqda bo'lganda sog'inish.

Emotsional bog'lanish – inson o'z sevgilisini chuqur tushunishga va uning his-tuyg'ularini o'zidan ustun qo'yishga intiladi.

Xavotir yoki qiziqish – muhabbatda sevgilingizning kayfiyati, fikri va ahvoli doimo sizni qiziqtiradi.

### 2. Ruhiy belgilar.

E'tibor markazida sevgilingiz turishi – Inson doimo sevgilisini o'ylaydi va uning hayoti haqida qayg'uradi.

Idealizatsiya – Muhabbat paytida inson sevgilisining ijobiy tomonlarini ko'proq ko'radi va ayrim kamchiliklarni e'tibordan chetda qoldiradi.

O'zini unutish va fidoyilik – Sevgan odam sevgan insonining baxtini o'z baxtidan ustun qo'yadi.

### 3. Xulq-atvoriy belgilar.

Qo'llab-quvvatlash va g'amxo'rlik – Muhabbatli inson o'z sevgilisini himoya qilishga, uni qo'llab-quvvatlashga va unga yordam berishga intiladi.

Hadya berish va o'zaro mehr ko'rsatish – Muhabbatga asoslangan munosabatlarda inson sevgilisini xursand qilish uchun sovg'alar berishga, iliq so'zlar aytishga moyil bo'ladi.

Yaqinlikka intilish – Muhabbat insonda doimiy ravishda birga bo‘lish, sevgilisi bilan yaqinlikda vaqt o‘tkazish istagini uyg‘otadi.

Muhabbat insonning hayotiy qadriyatlarini o‘zgartirishi, yangi maqsad va orzular paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin. Sevgida bo‘lgan odam ba‘zan o‘z shaxsiy ehtiyojlarini chetga surib, sevgilisining baxti va farovonligini birinchi o‘ringa qo‘yadi. Muhabbat va nosog‘lom bog‘liqlik (qaramlik) ko‘pincha chalkashib ketishi mumkin. Sog‘lom muhabbat o‘zaro hurmat va erkinlikka asoslansa, qaramlikda bu holat yo‘qolib, haddan tashqari qaramlik va manipulyatsiya paydo bo‘ladi.

Muhabbatning haddan tashqari ortishi, sevgilisiga bog‘liqlikning kuchayishi natijasida insonda rashk hissi yuzaga keladi.

Rashk – bu insonning o‘z yaqinini (sevganini, do‘stini yoki qarindoshini) boshqa odam bilan hissiy bog‘lanishidan yoki unga nisbatan e‘tibor kamayib ketishidan xavotirlanishidan kelib chiqadigan kuchli emotsional holatdir. Rashk qo‘rquv, g‘azab, ishonchsizlik va o‘zini qadrsiz his qilish kabi hissiyotlar aralashmasi bilan namoyon bo‘ladi. Rashk, o‘ziga xos tashvish shakli deb tasniflangan har qanday hissiy holat singari, yaqin kishining mehriga ishonch yetishmasligidan kelib chiqadi. Rashkni izohlashda uning uchinchi shaxsga, raqobatchiga qaratilgani va sevgi obyektining muammosi sifatida qabul qilinishi kabi yondashuv ham mavjud.

Xulosa sifatida aytadigan bo‘lsak, Sevgi va muhabbat inson hayotining ajralmas va muhim qismidir. U insonning baxtini oshiradigan, hayotga mazmun va iliqlik baxsh etadigan eng chuqur hissiyotlardan biridir. Psixologlar sevgi inson ruhiy va jismoniy salomatligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini ta‘kidlaydilar. Sog‘lom sevgi va muhabbat insonda o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi, ruhiy tinchlik va ichki quvvat manbaiga aylanadi.

Muhabbat insonlarni bog‘lab, ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlaydi va ular o‘rtasida ishonch, hurmat va g‘amxo‘rlikni rivojlantiradi. Biroq muhabbat faqat romantik tuyg‘ulardan iborat emas – u fidoyilik, mas‘uliyat va o‘zaro qo‘llab-quvvatlashni ham o‘z ichiga oladi. Nosog‘lom bog‘liqlik va qaramlikdan farqli ravishda, haqiqiy sevgi erkinlik, hurmat va sog‘lom chegaralarga asoslanadi.

Shunday qilib, sevgi va muhabbat inson hayotida faqat hissiy lazzat emas, balki shaxsiy o‘sish va chinakam baxt sari yo‘l ochuvchi kuch sifatida katta ahamiyatga ega. Inson sevgini boshdan kechirar ekan, o‘zida ham mehr, bag‘rikenglik va sabr kabi fazilatlarini rivojlantiradi va hayotining har bir sohasida yuksaklikka erishadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Shoumarov G‘. B. Tahriri ostida. Oila psixologiyasi. T.: Sharq, 2009.
2. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. Darslik – T:Fan va texnologiya. 2008.
3. Fayzieva M., Jabborov A. Oilaviy munosabatlar psixologiyasi. – T.Sharq 2007.
4. S.Sh.Ummatova. Oila psixologiyasi: O‘quv qo‘llanma. Samarqand: SamDU nashriyoti-2024.
5. S.Sh.Ummatova . Rashk fenomenining oila munosabatlaridagi gender va yosh farqlari masalalari. Monografiya. – Samarqand .SamDU nashriyoti,2023.