Muammoli oilalarda ishonch va emotsional yaqinlikni tiklashning psixologik mexanizmlari: nazariy va amaliy yondashuvlar.

Kamolova Shirinoy Usarovna
Jizzax davlat pedagogika universiteti
Psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada oilaviy munosabatlarda ishonch va emotsional yaqinlikning zaiflashishi hamda ularni tiklashning psixologik mexanizmlari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Muammoli oila tushunchasi takrorlanuvchi nizo, hissiy uzoqlashish va hamkorlik qiyinchiliklari kontekstida izohlanadi. Oilaviy psixologik xizmatda baholash, hamkorlikni tashkil etish va o‘zgarishlarni kuzatish yo‘nalishlari taklif qilinadi.

Kalit so‘zlar: muammoli oila, ishonch, emotsional yaqinlik, psixologik xavfsizlik, empatiya, bog‘lanish, oilaviy nizo, hissiyotlarni boshqarish, mas’uliyat, oilaviy maslahat.

Психологические механизмы восстановления доверия и эмоциональной близости в проблемных семьях: теоретические и практические подходы.

Аннотация. В статье теоретически анализируется ослабление доверия и эмоциональной близости в семейных отношениях и психологические механизмы их восстановления. Концепция проблемной семьи рассматривается в контексте повторяющихся конфликтов, эмоционального отчуждения и трудностей в сотрудничестве. Предлагаются направления оценки, организации сотрудничества и мониторинга изменений в семейных психологических службах.

Ключевые слова: проблемная семья, доверие, эмоциональная близость, психологическая безопасность, эмпатия, привязанность, семейный конфликт, управление эмоциями, ответственность, семейное консультирование.

Psychological mechanisms for restoring trust and emotional closeness in troubled families: theoretical and practical approaches.

Abstract. This article provides a theoretical analysis of the erosion of trust and emotional intimacy within family relationships, as well as the psychological mechanisms for their restoration. The concept of a "problematic family" is examined in the context of recurring conflicts, emotional alienation, and difficulties in cooperation. The paper proposes approaches for assessment, the organization of collaborative efforts, and the monitoring of changes within the framework of family psychological services.

Keywords: problematic family, trust, emotional intimacy, psychological safety, empathy, attachment, family conflict, emotion regulation, responsibility, family counseling.

Oiladagi psixologik farovonlik a’zolarning birga yashashi yoki umumiy vazifalarni bajarishi bilangina belgilanmaydi. Qiyinchilik paytida bir-biriga murojaat qilish, fikrini aytish, eshitilish va kelishuvlarga tayanish imkoniyati munosabatlarning sifatini ifodalaydi. Ishonch zaiflashganda oddiy vaziyatlar ham shubha bilan talqin qilinishi, hissiy yaqinlashish esa rad etilish xavfi sifatida kechirilishi mumkin. Shu bois oilaviy psixologik xizmatda nizoning tashqi mavzusi bilan birga uni saqlab turuvchi munosabat mexanizmlarini o‘rganish muhimdir.

Bu borada Oilalarni mustahkamlash va xotin-qizlarning faolligini oshirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 21-dekabrdagi “Oila va xotin-qizlar qo‘mitasining faoliyatini takomillashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF-208-son Farmonining ijrosini ta’minlash hamda xotin-qizlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash va ularning faolligini oshirish maqsadida: “Xotin-qizlarning jamiyatdagi rolini oshirish, gender tenglik va oila masalalari bo‘yicha respublika komissiyasi oila, xotin-qizlar hamda gender sohasiga oid ishlarning samarali tashkil etilishini va muvofiqlashtirib borilishini ta’minlasin”1, Oila, xotin-qizlar va gender tenglik, shu jumladan uchinchi shaxslar tomonidan oilaviy munosabatlarga aralashib, er va xotin orasida nizo chiqarilishini oldini olish masalalari bo‘yicha aholi o‘rtasida o‘tkaziladigan tushuntirish ishlari uchun uslubiy qo‘llanmalar va targ‘ibot materiallarini tayyorlashmasalalariga e’tibor qaratgan. Bu farmonga asosan, er-xotin o‘rtasidagi nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish, emotsional yaqinlikni mustahkamlash, samarali muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish va oilaviy munosabatlarga tashqi aralashuvning salbiy oqibatlarini oldini olishga qaratilgan uslubiy qo‘llanmalar, psixologik tavsiyalar, bukletlar hamda targ‘ibot materiallarini tayyorlashda tadqiqotning ilmiy xulosalari muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

Moddiy qiyinchilik, oila tarkibi yoki bir martagi kelishmovchilikning o‘zi munosabatlar nosog‘lomligini belgilamaydi. Bir oilada mavjud qiyinchiliklar bilan bir vaqtda o‘zaro g‘amxo‘rlik, mas’uliyat va tiklanish resurslari ham saqlangan bo‘lishi mumkin.

Ishonch deganda yaqin insonning xatti-harakatlarida ma’lum darajada izchillik, halollik va tayanch kutish imkoniyati tushuniladi. Emotsional yaqinlik esa shaxsiy kechinmalarni bildirish va ularga tushunish, hurmat hamda e’tibor bilan javob olish tajribasini qamrab oladi. Bu tushunchalar o‘zaro bog‘liq, biroq aynan bir xil emas: kundalik vazifalarda ishonchli bo‘lgan inson hissiy suhbatda yopiq qolishi mumkin. Shuning uchun tiklanish jarayoni har ikki yo‘nalishni alohida baholashni talab etadi. Maqolaning maqsadi muammoli oilalarda ishonch va emotsional yaqinlikni tiklashning psixologik mexanizmlarini ilmiy manbalar asosida umumlashtirishdan iborat. Vazifalar ishonchning buzilish shartlarini tahlil qilish, empatik muloqot va emotsional boshqaruvning vazifasini ochib berish, munosabatni

1 O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 21.12.2023 yildagi PQ-401-son

tiklovchi amaliy qadamlarni asoslash hamda psixologik xizmat uchun baholash mezonlarini taklif etishni qamrab oladi.

Bu borada olimlarning ilmiy tadqiqot natijalari asosida J. Loranso, L. Barrett va P. Pyetromonakoning tadqiqotida yaqinlik shaxsning o‘z kechinmalarini ochishi hamda suhbatdoshining javobini qanday qabul qilishi bilan bog‘liq shaxslararo jarayon sifatida o‘rganilgan2. Natijalar hissiyotlarni ifodalashning o‘zi emas, javobda tushunish va g‘amxo‘rlikni his qilish ham ahamiyatli ekanini ko‘rsatadi. Ushbu yondashuvdan kelib chiqib, oilaviy yordamda «ko‘proq gaplashish» umumiy talabi o‘rniga suhbatga qanday javob berilayotganini tahlil qilish maqsadga muvofiq.

J. Gottman va R. Levenson juftliklarni vaqt davomida kuzatib, salbiy emotsional ifoda, himoyalanish va muloqotdan chekinish kabi jarayonlarni munosabatlar qiyinchiliklari bilan bog‘liq holda o‘rgangan3 . Bu dalillar muayyan muloqot belgisi har bir oilada ajralishni keltirib chiqaradi degan xulosani anglatmaydi. Ular nizoli vaziyatda oila a’zolarining bir-biriga javob berish usulini kuzatish uchun ilmiy asos beradi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, salbiy emotsional ifodaning ko‘pligi, ijobiy emotsional ifodaning kamligi, himoyalanish va muloqotdan chekinish kabi xususiyatlar nikohdan qoniqishning pasayishi hamda munosabatlarning buzilish kabi xavflar bilan bog‘liq bo‘lgan.

Bu natijalar oiladagi ishonch va emotsional yaqinlikni tiklashda faqat nizolarni bartaraf etish emas, balki er-xotin o‘rtasidagi kundalik muloqot uslubi va emotsional munosabatlarni ham o‘zgartirish zarurligini ko‘rsatadi.

S. Jonson, J. Makinen va J. Millikin bog‘lanishga oid jarohatni inson muhim ehtiyoj yoki qiyinchilik paytida kutilgan tayanchni olmagani bilan bog‘liq munosabat hodisasi sifatida tavsiflagan4. Manbalardagi dalillarning asosan Bog‘lanishga oid jarohat, odatda, inson o‘zi uchun muhim bo‘lgan munosabatda kuchli hissiy ehtiyoj yoki qiyin vaziyat paytida sherigidan kutgan yordam, himoya va tayanchni ololmaganida yuzaga keladigan chuqur ruhiy iztirob bilan tavsiflanadi. Bunday holatlar xiyonat, og‘ir nizoli vaziyatda sherikning befarqligi, qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi yoki hissiy jihatdan tashlab qo‘yilgandek his qilish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Natijada jabrlangan tomon sherigiga nisbatan ishonchini yo‘qotishi, o‘z kechinmalarini yashirishi yoki emotsional yaqinlikdan chekinishi ehtimoli ortadi.

J. Makinen va S. Jonsonning keyingi kichik tanlanmali tadqiqotida bunday jarohatni hal qilish jarayoni juftliklar qoniqishi va kechirish ko‘rsatkichlari bilan

---

2 Laurenceau J.-P., Barrett L. F., Pietromonaco P. R. Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges // Journal of Personality and Social Psychology. – 1998. – Vol. 74, № 5. – P. 1238–1251. – DOI: 10.1037/0022-3514.74.5.1238.

3 Gottman J. M., Levenson R. W. Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health // Journal of Personality and Social Psychology. – 1992. – Vol. 63, № 2. – P. 221–233. – DOI: 10.1037/0022-3514.63.2.221.

4 Johnson S. M., Makinen J. A., Millikin J. W. Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy // Journal of Marital and Family Therapy. – 2001. – Vol. 27, № 2. – P. 145–155. – DOI: 10.1111/j.1752-0606.2001.tb01152.x.

.

bog‘liq holda tekshirilgan 5. Ushbu natijalar munosabatdagi og‘riqli voqeaning ma’nosini tushunish zarurligini ko‘rsatadi, biroq barcha oilalar uchun yagona natijani kafolatlamaydi. J. Makinen va S. Jonsonning bog‘lanishga oid jarohatni hal qilish jarayoniga bag‘ishlangan tadqiqotlari bunday og‘riqli tajribalarni muhokama qilish, jarohatlangan tomonning kechinmalarini anglash va munosabatlarda ishonchni qayta shakllantirish masalalarini o‘rganishga asos bo‘ladi. Ushbu yondashuvda muhim jihat-sodir bo‘lgan voqeaning o‘zinigina emas, balki uning inson uchun qanday ma’no kasb etganini, xavfsizlik hissi va sherigiga bo‘lgan ishonchga qanday ta’sir ko‘rsatganini tushunishdir.

Psixologik mexanizm muayyan sharoitda munosabatdagi o‘zgarishga olib kelishi mumkin bo‘lgan jarayon sifatida talqin qilindi. Masalan, empatik javob orqali shaxs o‘z kechinmasining tan olinganini his qilishi va himoyalanish ehtiyoji pasayishi nazariy mexanizmdir. Biror terapiyaning samarali ekani aynan shu mexanizm sabab bo‘lganini avtomatik isbotlamaydi. Shu bois manbalarda tekshirilgan natijalar, nazariy izoh va mualliflik takliflari o‘rtasidagi farq saqlandi.

Nazariy umumlashtirish asosida ishonch va yaqinlikni tiklashda o‘zaro bog‘liq oltita mexanizm ajratildi. Ular mustaqil ravishda ham, bir-birini qo‘llab-quvvatlab ham ishlashi mumkin. Masalan, va’dani bajarish ishonchni kuchaytirishi, kuchaygan ishonch esa hissiy suhbatga tayyorlikni oshirishi mumkin. Biroq muammoning davomiyligi, zararning mazmuni va ishtirokchilarning xohishi turlicha bo‘lgani uchun tiklanish sur’ati ham bir xil bo‘lmaydi.

Ota-ona–farzand munosabatlarida kattalar va bolaning mas’uliyati teng emas. Bolaga ota-onasi o‘rtasidagi ishonchni tiklash, ularni yarashtirish yoki kattalarning hissiyotini boshqarish vazifasi yuklanmasligi kerak. Farzandga yoshiga mos tushuntirish berish va uning fikrini bosimsiz eshitish mumkin. Ko‘p avlodli oilada qarindoshlar ishtirokining doirasi ham oldindan kelishiladi; ularni jalb qilish maxfiylik va shaxsiy qaror qabul qilish imkoniyatini cheklamasligi lozim.

Zo‘ravonlik, qo‘rqitish yoki majburlovchi nazorat mavjud bo‘lganda vaziyatni oddiy o‘zaro tushunmovchilik deb baholash to‘g‘ri emas. Bunday sharoitda xavfsizlikni alohida baholash birinchi o‘ringa chiqadi; birgalikdagi ochiq suhbat yoki yarashtirish mashqi hammaga mos kelmaydi. Ishonchni tiklash zarar ko‘rgan shaxsning majburiyati sifatida belgilanmaydi. Maqsad har qanday sharoitda oilani birga saqlash emas, ishtirokchilarning xavfsiz va ixtiyoriy qaror qabul qilishini qo‘llab-quvvatlashdir.

Oilaviy maslahatda ishonch va emotsional yaqinlik uchun alohida maqsadlar belgilash tavsiya etiladi. «Munosabatni yaxshilash» degan umumiy istak bajariladigan harakatlarga aylantiriladi: kelishilgan vaqtda xabar berish, suhbatni bo‘lmasdan tinglash yoki haftalik vazifalarni adolatli taqsimlash. Har bir qadamning

5. Makinen J. A., Johnson S. M. Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2006. – Vol. 74, № 6. – P. 1055–1064. – DOI: 10.1037/0022-006X.74.6.1055

ishtirokchilar uchun ma’nosi muhokama qilinadi; bir tomonning roziligi ikkinchisi nomidan qabul qilinmaydi.

Empatik muloqotni mashq qilishda suhbatdoshning kechinmasini o‘z so‘zlari bilan qaytarish, tushunganini tekshirish va shundan so‘ng o‘z fikrini bildirish taklif etiladi. «Hamisha» va «hech qachon» kabi umumlashmalar o‘rniga aniq vaziyatni tavsiflash maqsadga muvofiq.

Psixologning faoliyati o‘z kasbiy tayyorgarligi doirasida tashkil etilishi lozim. Murakkab jarohat yoki zo‘ravonlik bilan bog‘liq holatlarda tegishli tajribaga ega mutaxassisga yo‘naltirish ko‘rib chiqiladi. Taklif etilgan qadamlar kafolatlangan natija beradigan yagona dastur emas; ular har bir oilaning maqsadi, imkoniyati va xavfsizlik shartiga moslashtiriladi.

Muammoli oilalarda ishonch va emotsional yaqinlikni tiklash bir martagi yarashuv yoki uzr so‘rash bilan cheklanmaydigan jarayondir. Nazariy tahlil emotsional xavfsizlik, empatik javob, hissiyotlarni boshqarish, zarar uchun mas’uliyatni tan olish, kelishuvlarga izchil amal qilish va salbiy munosabat siklini o‘zgartirishni o‘zaro bog‘liq mexanizmlar sifatida ajratish imkonini berdi. Ishonchni mustahkamlovchi harakatlar insonning tushunilganlik tajribasi bilan birlashganda yaqinlik uchun qulayroq sharoit paydo bo‘lishi mumkin.

Keyingi tadqiqotlarda mahalliy oilalarda mexanizmlarning amal qilishi, ota-ona–farzand munosabatlaridagi xususiyatlari va o‘zgarishlarning vaqt davomida saqlanishini alohida tekshirish zarur. Amaliy yordamda ixtiyoriylik, shaxsiy chegara va xavfsizlik tiklanishning asosiy shartlari bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 21.12.2023 yildagi PQ-401-son

2.Laurenceau J.-P., Barrett L. F., Pietromonaco P. R. Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges // Journal of Personality and Social Psychology. – 1998. – Vol. 74, № 5. – P. 1238–1251. – DOI: 10.1037/0022-3514.74.5.1238

3.Gottman J. M., Levenson R. W. Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health // Journal of Personality and Social Psychology. – 1992. – Vol. 63, № 2. – P. 221–233. – DOI: 10.1037/0022-3514.63.2.221.

4.Johnson S. M., Makinen J. A., Millikin J. W. Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy // Journal of Marital and Family Therapy. – 2001. – Vol. 27, № 2. – P. 145–155. – DOI: 10.1111/j.1752-0606.2001.tb01152.x.

5.Makinen J. A., Johnson S. M. Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2006. – Vol. 74, № 6. – P. 1055–1064. – DOI: 10.1037/0022-006X.74.6.1055