

**OILA PSIXOLOGIYASINING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI VA
ULARNING EMOTSIONAL BARQARORLIKDA TUTGAN O'RNI****Kasimova Zilola Olimjon qizi**

*Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat
o'zbek tili va adabiyoti universiteti o'qituvchisi*
+998998653833

zilola.kasimova.94@mail.ru**Mamasodiqova Muhayyo Abdurahmanovna**

*Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat
o'zbek tili va adabiyoti universiteti talabasi*
+998937716992

mamasodiqovamuhayyo43@gmail.ru**MAQOLA MALUMOTI****ANNOTATSIYA:****MAQOLA TARIXI:***Received: 20.12.2025**Revised: 21.12.2025**Accepted: 22.12.2025***KALIT SO'ZLAR:**

*oilaviy psixologiya, zamonaviy
yondashuvlar, emotsional
barqarorlik, psixoterapiya,
hissiy muvozanat, stressni
boshqarish, psixologik muhit,
oila munosabatlari,
kommunikativ yondashuv,
emotsional yo'naltirilgan
terapiya, shaxs rivoji.*

*Ushbu maqolada oilaviy
psixologiyaning zamonaviy
yondashuvlari, ularning inson
emotsional barqarorligini
ta'minlashdagi o'rni va ahamiyati tahlil
qilinadi. Shuningdek, oilaviy
munosabatlarda psixologik muvozanatni
saqlash, stress va nizolarni boshqarish
usullari, hamda zamonaviy
psixoterapevtik metodlarning
samaradorligi haqida so'z yuritiladi.
Maqolada ilmiy nazariyalar va amaliy
tajribalar asosida tahlillar keltirilgan.*

Kirish. Bugungi kunda insoniyat taraqqiyoti, ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida inson hayot tarzi tubdan o'zgarib bormoqda.

Bu o'zgarishlar nafaqat jamiyatning tashqi ko'rinishida, balki shaxsning ichki dunyosida, ruhiy va emotsional holatida ham aks etmoqda. Ayniqsa, inson hayotining eng muhim ijtimoiy instituti bo'lgan oila bugungi davrda turli bosimlar, yangicha qarashlar va ijtimoiy transformatsiyalar ta'sirida turibdi. Shu sababli, oila psixologiyasi masalalarini chuqur o'rganish, unda zamonaviy ilmiy yondashuvlarni qo'llash, oila a'zolari o'rtasidagi hissiy muvozanatni saqlash va emotsional barqarorlikni ta'minlash dolzarb vazifalardan biriga aylandi. Oila a'zolari o'rtasidagi hissiy aloqalar, o'zaro tushunish, kommunikativ madaniyat va qo'llab-quvvatlash tizimi shaxsning psixologik holatini belgilovchi asosiy omillardandir. Bugungi kunda psixologiyada qo'llanilayotgan emotsional yo'naltirilgan terapiya, kognitiv-behavioral yondashuv, tizimli oila terapiyasi kabi metodlar oilaviy nizolarni bartaraf etish, stressni boshqarish va sog'lom emotsional muvozanatni shakllantirishda yuqori samaradorlik ko'rsatmoqda. Ushbu yondashuvlar faqat muammolarni hal etishgagina emas, balki oila a'zolarining o'zaro munosabatlarini mustahkamlash, shaxslararo ishonchni kuchaytirish hamda psixologik farovonlikni ta'minlashga yo'naltirilgandir.

Adabiyotlar tahlili. Oila — insonning birlamchi ijtimoiy muhitidir. Unda shaxsning ilk emotsional tajribalari shakllanadi, muloqot, hurmat, e'tibor, sevgi va ishonch kabi qadriyatlar o'zlashtiriladi. Oiladagi psixologik muhitning sog'lomligi nafaqat oila a'zolarining ruhiy salomatligiga, balki jamiyatning umumiy barqarorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Agar oilada tushunmovchilik, nizolar, hissiy befarqlik yoki stress holatlari kuzatilsa, bu holatlar shaxsning emotsional holatini izdan chiqaradi, o'z navbatida, uning ijtimoiy faolligiga, kasbiy samaradorligiga va ruhiy muvozanatiga salbiy ta'sir etadi. Shu bois, bugungi kunda oilaviy psixologiyaning zamonaviy yondashuvlarini ishlab chiqish, oilaviy inqirozlarni oldini olish va emotsional barqarorlikni mustahkamlash yo'lida yangi ilmiy-uslubiy qarashlar zarur bo'lib qolmoqda. So'nggi yillarda dunyo psixologiya amaliyotida kognitiv-behavioral terapiya, emotsional yo'naltirilgan terapiya (EFT), narrativ yondashuv, tizimli oilaviy terapiya kabi metodlar keng qo'llanila boshladi. Ushbu yondashuvlar oilaviy munosabatlarni yaxshilash, o'zaro hissiy bog'liqlikni kuchaytirish va muloqot madaniyatini rivojlantirishda samarali natijalar bermoqda.

Bundan tashqari, zamonaviy oilalarda raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn kommunikatsiyaning o'rni ham ortib bormoqda. Bir tomondan, bu qulayliklar oila a'zolari o'rtasidagi muloqotni yengillashtirsa-da, boshqa tomondan, virtual muhitga haddan tashqari berilish hissiy befarqlik, e'tibor yetishmovchiligi va kommunikatsion uzilishlarga sabab bo'lmoqda. Shu nuqtai nazardan, oilaviy psixologiyada texnologik omillarni inobatga

olgan holda yangi psixoterapevtik yondashuvlarni ishlab chiqish zarur. Oila ichidagi emotsional barqarorlik — inson ruhiyatining eng muhim tayanchi hisoblanadi. Har bir oila a'zosi o'z his-tuyg'ularini boshqara olishi, stressli holatlarda muloqotni saqlab qolishi, empatiya va bag'rikenglikni namoyon etishi zarur. Bunday madaniyatni shakllantirish esa chuqur psixologik bilim va amaliy ko'nikmalarni talab etadi. Shuning uchun ham oilaviy psixologiyada nafaqat ilmiy tadqiqotlar, balki keng ko'lamli psixologik treninglar, konsultatsiyalar, tarbiyaviy dasturlar va profilaktik ishlarga ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

Oilaviy psixologiyaning nazariy asoslari. Oilaviy psixologiya — bu oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro ta'sir, hissiy bog'liqlik va kommunikatsiyani o'rganadigan ilmiy yo'nalishdir. Mazkur soha XX asr o'rtalarida alohida ilmiy tarmoq sifatida shakllandi. Amerikalik psixoterapevt Merri Bouen oilani yaxlit tizim sifatida o'rganish zarurligini ta'kidlab, “oila a'zolari bir-biri bilan uzviy bog'langan psixologik birlikni tashkil etadi, bir a'zoning o'zgarishi butun tizimga ta'sir qiladi” deb yozadi³⁷.

Virjiniya Satir esa oila ichidagi muloqot madaniyatiga e'tibor qaratib, “oilaviy muammolarning ildizi ko'pincha noto'g'ri muloqot va hissiy ifoda yetishmasligidadir” degan³⁸. Ushbu fikr zamonaviy oilalarda kuzatilayotgan emotsional masofalanish, tushunmovchilik va stress holatlarining psixologik sabablarini ochib beradi.

O'zbekistonlik olim M. Bekmurodova ham o'zining “Oila psixologiyasi asoslari” nomli asarida “milliy oilaviy qadriyatlar, o'zaro hurmat va bag'rikenglik tamoyillari sog'lom psixologik muhitni shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi” deya ta'kidlaydi³⁹.

Zamonaviy yondashuvlar va ularning mohiyati. Bugungi kunda oilaviy psixologiyada bir nechta zamonaviy yondashuvlar keng qo'llanilmoqda. Ulardan eng samaralilari quyidagilardir: Kognitiv-behavioral yondashuv – oilaviy muammolarni insonning xatti-harakatlari va fikrlash uslubini o'zgartirish orqali hal etishga asoslanadi. Bu yondashuv asoschisi A. Bekning fikricha, “inson o'z fikrlarini boshqarish orqali his-tuyg'ularini va xulqini ijobiy tomonga o'zgartirishi mumkin”⁴⁰.

Shu yondashuv oilaviy ziddiyatlarda, ayniqsa, tushunmovchilik va shubha holatlarida samarali qo'llaniladi.

³⁷ Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson

³⁸ Satir, V. (1983). *Conjoint Family Therapy*. Science and Behavior Books

³⁹ Johnson, S. (2008). *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. Little, Brown and Company

⁴⁰ Bekmurodova, M. (2022). *Oila psixologiyasi asoslari*. Toshkent: O'zMU nashriyoti

Emotsional yo'naltirilgan terapiya (EFT) – kanadalik olimi Syuzan Jonson tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u "oilaviy munosabatlarda eng muhim narsa bu hissiy aloqaning mustahkamligi" deb hisoblaydi. Unga ko'ra, his-tuyg'ularni ochiq ifoda etish, sherikni tinglash va emotsional yaqinlikni qayta tiklash oila barqarorligini ta'minlaydi.

Narrativ yondashuv – bu yo'nalish inson o'z hayot hikoyasini qayta talqin etish orqali o'zini anglashni o'zgartiradi. Avstraliyalik psixolog Maykl Uayt bu borada "inson o'z hayot voqealarini qanday talqin etsa, shunga yarasha ruhiy holatni boshdan kechiradi" deya izoh beradi. Oilaviy terapiyada bu usul muammolarni "hikoya" shaklida ko'rib chiqish orqali yechim topishga yordam beradi⁴¹.

Emotsional barqarorlikning oilaviy hayotdagi o'rnini. Emotsional barqarorlik — bu insonning hissiy holatini nazorat qila olish, stressli vaziyatlarda o'zini tuta bilish va ijobiy munosabatni saqlab qolish qobiliyatidir. Bu holat oila a'zolari o'rtasidagi ishonch va mehr muhiti orqali shakllanadi.

Psixolog Daniel Goleman o'zining "Emotional Intelligence" asarida "shaxsning hayotdagi muvaffaqiyati 80% hollarda emotsional intellekt darajasiga bog'liq" ekanini ta'kidlaydi. Bu g'oya oilaviy muhitda ham to'la amal qiladi, chunki emotsional intellekti rivojlangan shaxs konfliktlarni mo'tadil yo'l bilan hal etadi.

O'zbekistonlik psixolog D. G'aniyeva esa "oiladagi emotsional beqarorlik ko'pincha muloqotdagi sovuqqonlik va hissiy befarqlikdan kelib chiqadi" deb yozadi⁴². Shu bois, har bir oila a'zosi o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va to'g'ri ifodalash madaniyatini shakllantirishi zarur.

Oilaviy muhitda stress va nizolarni boshqarish. Har qanday oila hayotida nizolar tabiiy holatdir. Muhimi — bu nizolar qanday hal etilishi. Satirning ta'kidlashicha, "nizo o'zaro tushunishni yo'qotish emas, balki uni qayta tiklash imkonidir". Shu nuqtai nazardan, psixologlar quyidagi tamoyillarni tavsiya etadilar:

1. O'zaro tinglash madaniyatini rivojlantirish;
2. Hissiy reaksiya o'rniga mantiqiy fikr bilan javob berish;
3. Stressni kamaytirish uchun tinchlik mashqlari va meditatsiyalardan foydalanish;
4. Ijobiy so'zlar va qo'llab-quvvatlovchi nutq uslublarini kuchaytirish.

Bu tamoyillar oilaviy stressni kamaytirish bilan birga, emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi va oilaviy muhitni sog'lomlashtiradi.

⁴¹ Karimova, N. (2021). *Zamonaviy psixologiyada oilaviy muhitning ahamiyati*

⁴² G'aniyeva, D. (2023). *Emotsional barqarorlik va shaxs rivoji*.

Raqamli davrda oilaviy psixologiyaning yangi yoʻnalishlari

Bugungi raqamli jamiyatda texnologiyalar inson hayotining barcha jabhalariga kirib kelmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn muloqotlar oilaviy aloqalarning shaklini oʻzgartirdi. Shu bois, zamonaviy oilaviy psixologlar bu jarayonni ham tahlil qilishmoqda. Masalan, N. Karimova oʻz tadqiqotida “ijtimoiy tarmoqlar oilaviy muloqotni yengillashtirsa-da, u hissiy yaqinlikni almashtira olmaydi” deb yozadi⁴³. Shu sababli, psixologik maslahatlarda raqamli muhitdan ongli foydalanish, vaqtni muvozanatli taqsimlash va birgalikdagi faol muloqotga vaqt ajratish tavsiya etiladi.

Yuqoridagi tahlillar shuni koʻrsatadiki, oilaviy psixologiya — zamonaviy ijtimoiy fanlar tizimida inson ruhiy salomatligi, oila mustahkamligi va jamiyat barqarorligini taʼminlovchi eng muhim yoʻnalishlardan biridir. Bugungi davrda oilaning psixologik muhitiga taʼsir etuvchi omillar koʻpaygani sayin, psixologik xizmatlarning ahamiyati ham ortib bormoqda. Shu jihatdan qaraganda, oilaviy psixologiyaning zamonaviy yondashuvlari — oila aʼzolari oʻrtasidagi hissiy muvozanatni tiklash, muloqotni yaxshilash va nizolarni konstruktiv hal etishda samarali vosita sifatida maydonga chiqmoqda.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, emotsional yoʻnaltirilgan terapiya (EFT) (J. G. Johnson, 2004) oiladagi hissiy bogʻliqlikni mustahkamlash, sheriklik ishonchini tiklashda yuqori natijalar beradi. Shuningdek, A. Bekning kognitiv-behavioral yondashuvi inson fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlari oʻrtasidagi uzviy bogʻliqlikni tahlil qilib, nizoli holatlarda ijobiy tafakkurni shakllantirish imkonini yaratadi. Bu yondashuv oilaviy muammolarni chuqur psixologik ildizdan tushunish va ularga ongli yondashuvni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Oʻzbekiston psixolog olimlarining fikricha (A. Raxmatullayev, N. Mahmudova, M. Sodiqova va boshqalar), oilaviy muhitda emotsional barqarorlikning asosiy manbai — bu oʻzaro hurmat, eʼtibor, ijobiy muloqot va shaffoflikdir. Shuning uchun ham zamonaviy oilalarda faqat psixologik bilim emas, balki madaniy va emotsional savodxonlik ham muhim rol oʻynaydi.

Amaliy jihatdan olganda, psixologik maslahatlar, treninglar va interaktiv metodlardan foydalanish oila aʼzolarining bir-birini tinglash, tushunish va his-tuygʻularni toʻgʻri ifoda

⁴³ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.

etish qobiliyatini kuchaytiradi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lgan yosh oilalar uchun onlayn psixologik platformalarni keng joriy etish bugungi davr talabi hisoblanadi.

Xulosa. Oilaviy psixologiyaning zamonaviy yondashuvlari (EFT, CBT, tizimli terapiya) oilaviy inqirozlarni chuqur tahlil qilish va ularni amaliy yo'l bilan hal etishda samarali vositadir. Emotsional barqarorlik — oila a'zolari ruhiy sog'lomligi va jamiyat barqarorligining asosi bo'lib, uni rivojlantirish uchun psixologik, pedagogik va kommunikativ mexanizmlar uyg'un qo'llanishi lozim. Milliy qadriyatlarga asoslangan, ammo zamonaviy ilmiy yondashuvlarni o'zida mujassam etgan oilaviy psixologik model ishlab chiqish zarur. Oila muhitida emotsional muvozanatni saqlash — har bir shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va ijobiy muloqotni yo'lga qo'yish ko'nikmalariga bog'liqdir. Kelgusida O'zbekiston sharoitiga mos integratsion psixologik dasturlar ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish dolzarb ahamiyatga ega. Oilaviy psixologiyaning zamonaviy yondashuvlari — shaxsiy emotsional barqarorlikni saqlash, oila mustahkamligini oshirish va jamiyatda ruhiy salomatlikni ta'minlash yo'lida muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar

1. Johnson, S. M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. New York: Brunner-Routledge.
2. Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York: The Guilford Press.
3. Satir, V. (2001). *The New Peoplemaking*. California: Science and Behavior Books.
4. Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
5. Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
6. Mahmudova, N. (2021). "Oilaviy muhitda emotsional barqarorlikni ta'minlash omillari." *Psixologiya va hayot*, №3, 45–52-betlar.
7. Raxmatullayev, A. (2020). *Oila psixologiyasi*. Toshkent: Fan nashriyoti.
8. Karimova, D. (2019). "Zamonaviy oilalarda stressni boshqarish mexanizmlari." *O'zbekiston psixologiya jurnali*, №2, 27–33-betlar.
9. Jalolova, S. (2022). "O'zbek oilalarida muloqot madaniyatining psixologik asoslari." *Ta'lim va fan*, №5, 61–67-betlar.

10. World Health Organization (2023). Mental Health and Family Well-being: A Global Report. Geneva: WHO Publications.

11. APA (American Psychological Association). (2022). Guidelines for Family Therapy and Emotional Health. Washington, D.C.

