



ZAMONAVIY OILA PSIXOLOGIYASI: TIZIMLI YONDASHUV, STRESS OMILLARI VA FAROVONLIKNI QO'LLAB-QUVVATLOVCHI RESURSLAR

I.B.Xaydarov

Nizomiy nomidagi O'zMPU

Magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15533764>

Annotatsiya

Mazkur maqolada zamonaviy oila psixologiyasi masalalari tizimli yondashuv asosida ko'rib chiqilgan. Unda oilaviy muhitdagi stress omillari, ularning psixologik salomatlikka ta'siri va bunday holatlarda qo'llanilishi mumkin bo'lgan psixologik, ijtimoiy va madaniy resurslar tahlil qilinadi. Oila a'zolari o'rtasidagi kommunikatsiya, hissiy yaqinlik va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish mexanizmlari asosiy tadqiqot yo'nalishi sifatida qaraladi. Shuningdek, maqolada oilaviy stresslarni yengishda yordam beruvchi zamonaviy psixologik yondashuvlar, terapiya turlari hamda farovonlikni oshiruvchi metodlar tavsiflanadi. Ilmiy-nazariy asoslar bilan bir qatorda amaliy tavsiyalar ham berilgan bo'lib, u psixologlar, pedagoglar va ota-onalar uchun foydali bo'lishi mumkin.

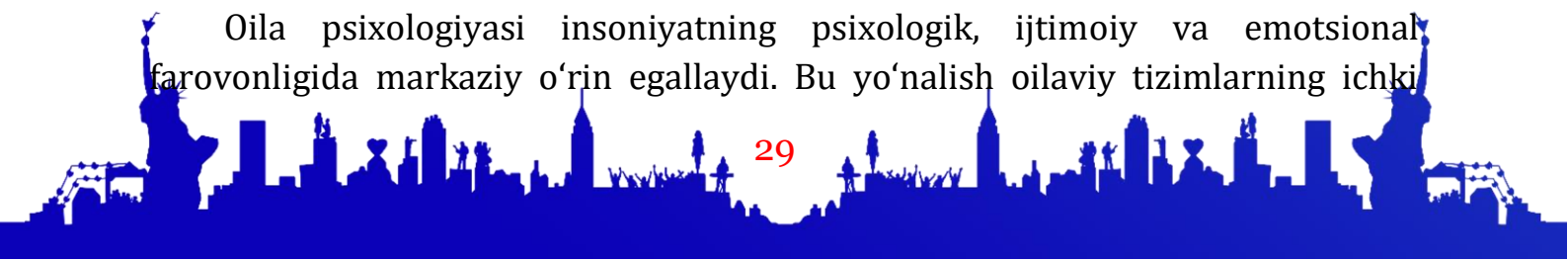
Kalit so'zlar: zamonaviy oila, oila psixologiyasi, tizimli yondashuv, stress omillari, psixologik farovonlik, emotsional qo'llab-quvvatlash

Аннотация

В данной статье рассматривается современная психология семьи с позиции системного подхода. Анализируются стрессовые факторы в семейной среде, их влияние на психологическое здоровье, а также ресурсы – психологические, социальные и культурные, – способствующие поддержанию благополучия. Особое внимание уделяется механизмам установления эмоциональной близости, эффективной коммуникации и поддерживающей среды между членами семьи. Также представлены современные подходы в психотерапии, методы преодоления семейных стрессов и повышения качества жизни. Статья содержит как теоретические основы, так и практические рекомендации для психологов, педагогов и родителей.

Ключевые слова: современная семья, семейная психология, системный подход, стрессовые факторы, психологическое благополучие, эмоциональная поддержка

Oila psixologiyasi insoniyatning psixologik, ijtimoiy va emotsional farovonligida markaziy o'rin egallaydi. Bu yo'nalish oilaviy tizimlarning ichki





tuzilmasi, o'zaro aloqalari, ijtimoiy rol va stressga nisbatan reaksiyalarni o'rganadi. Zamonaviy oilalar ijtimoiy-psixologik bosimlar, iqtisodiy notinchlik, gender rollarining o'zgarishi, va yangi texnologiyalar ta'sirida murakkab sharoitda faoliyat yuritmoqda (Carr, 2019; Walsh, 2016). Shu sababli oila psixologiyasining tizimli va empirik asoslangan yondashuvi yanada dolzarb bo'lib bormoqda.

Asosiy qism

Oila tizimi nazariyasi asosida qarash. Oila tizimi nazariyasiga ko'ra (Emery, 2014), har bir oila - bu murakkab ijtimoiy tizim bo'lib, uning a'zolari o'zaro chambarchas bog'langan. Bu nazariya asosida oila kichik tizimlarga (juftlik, ota-ona-bola, opa-uka) bo'linadi. Har bir kichik tizimdagi o'zgarish butun tizimga ta'sir qiladi. Masalan, juftlikdagi ziddiyat bola tarbiyasiga ta'sir qilishi mumkin, bola xatti-harakatidagi muammolar esa ota-onaning ruhiy holatini yomonlashtiradi (Cummings et al., 2005).

Oilaviy stress modeli va spillover effekti. Family Stress Model (FSM) (Masarik & Conger, 2017) oiladagi tashqi yoki ichki stress omillari — iqtisodiy qiyinchilik, ishsizlik, salomatlik muammolari — ota-onada psixologik siqilishga olib kelishini, bu esa juftlik mojarolari va bolalar tarbiyasida salbiy natijalarga olib kelishini ko'rsatadi.

Stress oilaning bir qismini egallaganida, u boshqa qismlarga ham "to'kilib tushadi" — bu hodisa "spillover effekti" deb nomlanadi. Pu & Rodriguez (2021) tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, onalarning stressi ko'pincha boladagi xulq-atvor muammolarini kuchaytiradi, otalarning esa oila ichidagi ziddiyatga olib keladi.

Ruhiy salomatlik va oilaviy funktsionallik. Tadqiqotlar ota-onalarning ruhiy salomatligi bilan oilaviy funktsionallik o'rtasida kuchli bog'liqlik borligini ko'rsatmoqda. Letourneau et al. (2010) ma'lumotlariga ko'ra, onalardagi depressiya 0-12 yoshdagi bolalarda xavotir, uyatchanlik va tajovuzkorlikning ortishiga olib keladi. Eddy et al. (2019) esa otalardagi postnatal depressiyaning ko'pincha aniqlanmasligi va bu bolaning emotsional rivojiga salbiy ta'siri borligini ta'kidlaydi.

Himoya qiluvchi psixologik resurslar. Oilaviy farovonlikni qo'llab-quvvatlovchi asosiy omillar quyidagilar: Koping (moslashish) strategiyalari: ota-onaning muammolarni hal qilishdagi ishonchi va yondashuvi (Chesney et al., 2006); Hissiy nazorat: emotsiyalarni boshqarish qobiliyati ruhiy siqilish va agressiyani kamaytiradi (Berking et al., 2014); Empatiya: ota-onaning bolaga nisbatan hamdardligi bolada ijobiy xulq shakllanishiga yordam beradi (Farrant et al., 2012). Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuchli shaxsiy resurslarga ega ota-





onalar mojaroli vaziyatlarda barqarorlikni saqlab, sog'lom oila muhitini shakllantira oladi.

Gender farqlari va otalarning roli. Zamonaviy tadqiqotlar otalarning faolligi va hissiy ishtiroki bolalarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatmoqda (Barker et al., 2017). Shunga qaramay, otalarning hissiy holati va ularning oila hayotidagi rolini baholash tadqiqotlarda ko'pincha e'tibordan chetda qoladi.

Pu & Rodriguez (2023) tadqiqotlarida otalarning bolaning xatti-harakat muammolarini qanday idrok etishi, o'z ruhiy holatiga qanday ta'sir qilishi, va bu oilaviy mojarolarga qanday olib kelishini tahlil qilgan. Ota-onalar orasidagi farqlarni aniqlash oilaviy psixoterapiyada genderga xos yondashuvlar ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Oila psixologiyasida amaliy yondashuvlar. Bugungi kunda oilaviy terapiyada foydalanilayotgan asosiy yondashuvlar: Kognitiv-harakat terapiyasi (CBT) — ota-onalarning salbiy fikrlash uslublarini aniqlab, ijobiy strategiyalar bilan almashtirish; Emotion-Focused Therapy — oilaviy mojarolarda hissiyotlarni aniqlash, qabul qilish va ifoda etish yo'li bilan emotsional rishtalarni kuchaytirish; Parent Management Training (PMT) — bolalarning salbiy xulq-atvorini nazorat qilishda ota-onaga ijobiy tarbiya ko'nikmalarini o'rgatish. Bularning barchasi oiladagi stressni kamaytirish va farovonlikni oshirishda samarali hisoblanadi (Walsh, 2016)

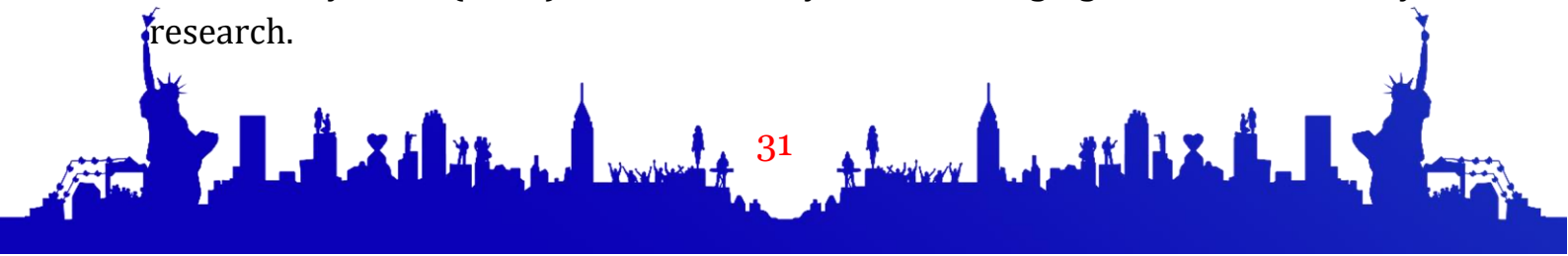
Xulosa

Zamonaviy oila psixologiyasi oilaning psixologik va emotsional salomatligini saqlashda asosiy fanlardan biridir. Oilaning har bir a'zosi o'zaro bog'liq va bir-birining ruhiy holatiga ta'sir qiladi. Ota-onaning ruhiy salomatligi, ularning shaxsiy resurslari, stress omillariga munosabati oilaviy funktsionallikni belgilovchi asosiy omillardandir.

Kelajakdagi psixologik amaliyotlarda ota-onalarning ruhiy holatini erta aniqlash, empatiya va hissiy nazoratni rivojlantirish, hamda otalarning faol ishtirokini rag'batlantirish muhim yo'nalish bo'lib qoladi. Shu orqali nafaqat oilaning hozirgi farovonligi, balki kelajak avlodning psixologik salomatligi ham ta'minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Carr, A. (2019). Family therapy and systemic interventions for child-focused problems. *Journal of Family Therapy*.
2. Emery, R.E. (2014). Families as systems: Emerging methods in family research.





3. Masarik, A. S., & Conger, R. D. (2017). Family Stress Model. *Current Opinion in Psychology*.
4. Pu, D. F., & Rodriguez, C. M. (2021, 2023). Spillover and crossover in families. *Child Maltreatment, J Fam Psychol*.
5. Eddy, B. et al. (2019). Postpartum depression in men. *Journal of Family Issues*.
6. Farrant, B. et al. (2012). Empathy and parenting. *Infant and Child Development*.
7. Berking, M. et al. (2014). Emotion regulation predicts depression. *Behaviour Research and Therapy*.
8. Chesney, M. et al. (2006). Coping Self-Efficacy Scale. *British Journal of Health Psychology*.
9. Walsh, F. (2016). Family resilience. *Family Process*.
10. Barker, B. et al. (2017). Fathers and child psychopathology. *Current Opinion in Psychology*.

