

Rizokulova Parvina Farxodovna

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Samarqand filiali

2-kurs Psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada er-xotin munosabatlarida rashk va ishonch o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Rashk oilaviy munosabatlarda ko'p uchraydigan emotsional holat bo'lib, u ishonch darajasi, shaxsiy tajriba va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liqdir. Tadqiqotda rashkning kelib chiqish sabablari, uning konstruktiv va destruktiv shakllari hamda er-xotin o'rtasidagi muloqot va xulq-atvorga ta'siri yoritiladi. Shuningdek, ishonchning pasayishi rashkning kuchayishiga, rashkning ortishi esa oilaviy nizolar va psixologik masofaning yuzaga kelishiga olib kelishi ilmiy tahlil asosida asoslab beriladi. Maqolada sog'lom oilaviy muhitni shakllantirishda ishonchni mustahkamlash, ochiq muloqot va emotsional o'zini boshqarish mexanizmlarining ahamiyati ko'rsatib beriladi. Tadqiqot natijalari oilaviy psixologiya, nikoh munosabatlari va psixologik maslahat amaliyotida muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: er-xotin munosabatlari, rashk, ishonch, oilaviy psixologiya, shaxslararo muloqot, emotsional barqarorlik, oilaviy nizolar.

Oila jamiyatning muhim ijtimoiy instituti bo'lib, undagi psixologik muhit er-xotin munosabatlarining sifati bilan belgilanadi. Ushbu munosabatlarning barqarorligi ko'p jihatdan o'zaro ishonch, hurmat va emotsional yaqinlikka bog'liqdir. Biroq oilaviy hayot jarayonida yuzaga keladigan rashk hissi mazkur muvozanatni izdan chiqaruvchi asosiy psixologik omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi. Rashk ko'pincha ishonchning pasayishi, shaxsiy xavotir va noaniqlik bilan bog'liq bo'lib, er-xotin o'rtasidagi muloqot va xulq-atvorga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy aloqalarning kengayishi, axborot texnologiyalarining rivojlanishi va ochiq muloqot maydonlarining ko'payishi oilaviy munosabatlarda ishonch va rashk muammosini yanada dolzarb qilmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, virtual muloqot va ochiq axborot muhitida shaxslar o'zaro solishtirishga, shubha va nazoratga moyil bo'lib qolmoqda. Bu holat er-xotin o'rtasida tushunmovchiliklar, nizolar va emotsional masofaning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, rashk va ishonch bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning muvozanati oilaviy munosabatlarning barqarorligini belgilaydi. Me'yoriy darajadagi rashk er-xotin o'rtasida mas'uliyat va e'tibor hissini kuchaytirishi mumkin.

bo'lsa, nazorat qilinmagan rashk ishonchning yemirilishiga, o'zaro hurmatning pasayishiga va oilaviy nizolarning kuchayishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, doimiy shubha va gumonlarga asoslangan munosabatlar psixologik zo'riqish va emotsional charchoqqa olib keladi.

Er-xotin munosabatlarida rashk va ishonch masalasi oilaviy psixologiyada keng o'rganilgan muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur yo'nalishdagi ilmiy manbalar rashkning kelib chiqish sabablari, uning oilaviy munosabatlarga ta'siri hamda ishonchni mustahkamlash mexanizmlarini turli nazariy yondashuvlar asosida izohlaydi.

Birinchi muhim ilmiy manba sifatida J. Gottman tomonidan olib borilgan oilaviy munosabatlar bo'yicha tadqiqotlar e'tiborga loyiqdir. Gottmanning ilmiy qarashlariga ko'ra, er-xotin o'rtasidagi ishonch ochiq muloqot, hissiy qo'llab-quvvatlash va o'zaro hurmat orqali shakllanadi[1]. Tadqiqotlarda rashk ko'pincha munosabatlardagi emotsional uzilishlar va yetarli darajadagi muloqotning yo'qligi bilan bog'liq holda yuzaga kelishi ko'rsatib berilgan. Muallif rashk kuchaygan sari er-xotin o'rtasida tanqid, himoyalaniish va chekinish kabi destruktiv xulq-atvor shakllari kuchayishini ta'kidlaydi. Bu holat uzoq muddatda ishonchning susayishiga va munosabatlarning beqarorlashuviga olib keladi.

Ikkinchi adabiyot sifatida R. Sternbergning shaxslararo munosabatlar va muhabbat nazariyasiga oid ishlari muhim ahamiyatga ega. Sternberg rashkni er-xotin munosabatlaridagi hissiy yaqinlik va majburiyat darajasi bilan bog'liq holda izohlaydi[2]. Uning fikricha, ishonch yetarli bo'lmagan munosabatlarda rashk kuchliroq namoyon bo'lib, u shubha, nazorat va cheklash kabi xatti-harakatlarga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, muallif konstruktiv muloqot va o'zaro tushunish orqali rashkning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkinligini ilmiy asoslab beradi.

Mazkur adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, rashk va ishonch o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ularning muvozanati er-xotin munosabatlarining barqarorligini belgilaydi. Shu sababli, oilaviy munosabatlarda rashkni nazorat qilish va ishonchni mustahkamlash psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Er-xotin munosabatlarida rashk va ishonch bir-birini to'ldiruvchi hamda muvozanatda bo'lishi zarur bo'lgan psixologik omillardir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ishonch darajasi pasaygan sari rashk hissi kuchayadi va bu holat er-xotin xulq-atvorida salbiy o'zgarishlarga olib keladi. Ayniqsa, nikohning dastlabki yillarida yoki munosabatlarda noaniqlik mavjud bo'lgan davrlarda rashk tez-tez uchraydi.

Aniq faktlarga ko'ra, oilaviy psixologiyada o'tkazilgan kuzatuvlarda doimiy shubha va nazorat mavjud bo'lgan oilalarda nizolar soni ancha yuqori bo'lishi aniqlangan. Masalan, turmush o'rtog'ining telefonini tekshirish, ijtimoiy tarmoqlardagi muloqotini nazorat qilish kabi xatti-harakatlar ishonchsizlikning ochiq belgisi hisoblanadi. Bunday

holatlar dastlab “e’tibor” sifatida qabul qilinsa-da, vaqt o’tishi bilan psixologik bosim va emotsional zo‘riqishga sabab bo‘ladi.

Amaliy misol sifatida, er-xotindan birining ish joyida faol muloqot qilishi ikkinchi tomonda rashk hissini uyg‘otishi mumkin. Agar bu holat ochiq va sog‘lom muloqot orqali muhokama qilinmasa, rashk shubha va gumonlarga aylanadi. Natijada, er yoki xotin o‘zini oqlashga majbur bo‘lib, munosabatlarda himoyalanih holati kuchayadi. Bu esa ishonchning yanada susayishiga olib keladi.

Psixologik faktlar shuni ko‘rsatadiki, rashkning uzoq davom etishi er-xotin munosabatlarida agressivlik yoki hissiy sovuqlikni yuzaga keltiradi. Ayrim hollarda rashk sababli cheklovlar qo‘yish, qarorlarni bir tomonlama qabul qilish va erkinlikni kamaytirish kuzatiladi. Bu esa shaxsiy hududning buzilishi sifatida qabul qilinib, oilaviy munosabatlarda norozilik va begonalashuvni kuchaytiradi.

Shu bilan birga, me’yoriy darajadagi rashk munosabatlarda befarqlikning yo‘qligini ko‘rsatuvchi signal vazifasini bajarishi mumkin. Masalan, er-xotin bir-biriga nisbatan mas’uliyat va e’tiborini oshirsa, rashk konstruktiv shaklga o‘tadi. Biroq bu faqat ishonchga asoslangan ochiq muloqot mavjud bo‘lgan hollardagina ijobiy natija beradi.

Tahlillar shuni tasdiqlaydiki, er-xotin munosabatlarida rashkni boshqarishning asosiy omili ishonchni mustahkamlashdir. Ochiq suhbat, o‘zaro hurmat va emotsional qo‘llab-quvvatlash rashkning salbiy ko‘rinishlarini kamaytirib, oilaviy barqarorlikni ta’minlaydi. Aks holda, rashk munosabatlarda doimiy nizolar va psixologik masofaning kuchayishiga olib keladi.

Er-xotin munosabatlarida rashk va ishonch o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, ularning muvozanati oilaviy barqarorlikni ta’minlovchi asosiy psixologik omillardan biridir. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ishonchning pasayishi rashkning kuchayishiga, rashkning nazorat qilinmagan shakllari esa munosabatlarda nizolar, emotsional sovuqlik va psixologik masofaning yuzaga kelishiga olib keladi. Doimiy shubha, nazorat va cheklovlarga asoslangan xulq-atvor er-xotin o‘rtasidagi o‘zaro hurmat va muloqot sifatini pasaytiradi.

Shu bilan birga, me’yoriy darajadagi rashk munosabatlarda befarqlik yo‘qligini ko‘rsatuvchi signal bo‘lib, u ishonch va ochiq muloqot bilan uyg‘unlashgandagina ijobiy natija beradi. Sog‘lom oilaviy muhitni shakllantirish uchun er-xotin o‘rtasida ochiq suhbat, emotsional qo‘llab-quvvatlash va o‘zaro ishonchni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. Rashkni boshqarish va ishonchni rivojlantirish oilaviy munosabatlarning barqarorligi va psixologik farovonligini ta’minlashning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Qodirov B.R. *Shaxs psixologiyasi*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.

2. To‘xtayev M. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. — Toshkent, 2017.
3. Nurmatova D. *Oila psixologiyasi*. — Samarqand, 2021.
4. Raximov S. *Shaxs va ijtimoiy munosabatlar psixologiyasi*. — Toshkent, 2016
5. Yermolayeva-Tomina L.B. *Psixologiya emotsionalnykh sostoyaniy*. — Moskva, 2003.
6. Petrovskaya L.A. *Psixologiya obshcheniya*. — Moskva, 2007.