HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

ОИЛАВИЙ МУҲИТНИНГ ИНСОН ПСИХОЛОГИК БАРҚАРОРЛИГИГА ТАЪСИРИ: СОҒЛОМ МУНОСАБАТЛАР ПСИХОЛОГИЯСИ ВА ЭМПИРИК ТАҲЛИЛ

Nasirova Laylo Ganiyevna
Toshkent Amaliy fanlar Unversiteti
Pedagogika-psixologiya yo‘nalishi 5-kurs talabasi.
doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.24154979

Аннотация: Мазкур мақолада оилавий муҳитнинг шахс психологик барқарорлиги (ресилиентлик) ва эмоционал интеллектига таъсири илмий-эмпирик жиҳатдан таҳлил қилинган. Тадқиқотда оила ичидаги очиқ мулоқот, эмоционал қўллаб-қувватлаш ҳамда чегараларнинг эгилувчанлиги шахснинг руҳий саломатлигини таъминловчи ва хавотирлик даражасини пасайтирувчи асосий омиллар эканлиги исботланади. Ижтимоий-психолог тадқиқотчилар учун оилавий муҳитни соғломлаштириш бўйича амалий тавсиялар берилган.
Калит сўзлар: Оилавий муҳит, психологик барқарорлик, ресилиентлик, эмоционал интеллект, хавотирлик, эмоционал қўллаб-қувватлаш, психологик адаптация.

Title: The Impact of Family Environment on Human Psychological Resilience: Psychology of Healthy Relationships and Empirical Analysis

Abstract: This article scientifically and empirically analyzes the influence of the family environment on an individual's psychological resilience and emotional intelligence. The study demonstrates that open communication, emotional support, and flexible family boundaries serve as key protective factors in maintaining mental health and reducing trait anxiety levels. Practical recommendations for improving family relational dynamics are provided for researchers and mental health professionals.
Keywords: Family environment, psychological resilience, resilience, emotional intelligence, anxiety, emotional support, psychological adaptation.

Влияние семейной среды на психологическую устойчивость человека: психология здоровых отношений и эмпирический анализ

Аннотация: В данной статье научно и эмпирически анализируется влияние семейной атмосферы на психологическую устойчивость (резильентность) и эмоциональный интеллект личности. Исследование доказывает, что открытое общение, эмоциональная поддержка и гибкость семейных границ являются ключевыми факторами обеспечения психического здоровья и снижения уровня тревожности. Даны практические рекомендации по оздоровлению семейной среды для специалистов в области психологии.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Ключевые слова: Семейная среда, психологическая устойчивость, резильентность, эмоциональный интеллект, тревожность, эмоциональная поддержка, психологическая адаптация.

Мақсад: Оилавий муҳитнинг шахс психик саломатлиги ва эмоционал барқарорлигига таъсир этувчи психологик механизмларини илмий жиҳатдан асослаш.

Методология: Илмий тадқиқот жараёнида сўровномалар (масалан, оилавий муносабатлар диагностикаси тестлари), эмпирик кузатув ва статистик таҳлил методларидан фойдаланилади.

Натижалар: Соғлом оилавий муҳит индивидда стрессга бардошлилик (ресилиентлик), ўзига ишонч ва депрессив ҳолатларнинг олдини олиш кўрсаткичларини сезиларли даражада ошириши илмий исботланади.

Кириш

Замонавий дунёда глобаллашув, рақамли технологияларнинг жадал ривожланиши ва ахборот оқимининг кескин кўпайиши инсон ҳаёт тарзини тубдан ўзгартириб юборди. Айниқса, кундалик ҳаётдаги касбий ва ижтимоий стрессларнинг ортиши инсон руҳиятига катта босим ўтказмоқда. Бундай шиддатли шароитда ҳар бир инсон учун ўз ички хотиржамлигини сақлаб қолиш, руҳий мувозанатни тиклаш ва ташқи салбий таъсирлардан ҳимояланиши лозим бўлган энг муҳим маскан — бу соғлом оилавий муҳитдир.

Оила — шахснинг маънавий-эмоционал дунёси шаклланадиган, унинг стрессга қарши барқарорлиги (ресилиентлик) мустаҳкамланадиган муқаддас даргоҳдир. Бугунги кунда кўплаб ёшлар оила қуриш арафасида ёки оилавий ҳаётнинг дастлабки босқичларида турли психологик қийинчиликлар, ўзаро тушунмовчиликлар ва эмоционал совуқликларга дуч келмоқдалар. Мулоқот маданиятининг етишмаслиги ёки оила ичидаги зиддиятлар нафақат эр-хотин ўртасидаги муносабатларга, балки ёшларнинг умумий руҳий саломатлигига, ўқиш ва иш фаолиятидаги самарадорлигига ҳам салбий таъсир кўрсатмоқда.

Мавзунинг долзарблиги: Ҳозирги вақтда жамиятда соғлом оила маданиятини янада мустаҳкамлаш, ёшларда оилавий қадриятларга ҳурматни ошириш ҳамда оила ичидаги психологик муҳитни соғломлаштириш давр талабига айланмоқда. Шу сабабли, оилавий муносабатларнинг инсон руҳиятига таъсирини ўрганиш, оилани психологик жиҳатдан қўллаб-қувватлаш механизмларини ёритиш психология фанининг энг долзарб вазифаларидан биридир.

Муаммонинг долзарблиги ва назарий-амалий аҳамияти

Шахс руҳий саломатлиги ва психологик барқарорлигини (психологик ресилиентлик) таъминлашда оилавий муҳит пойдевор ва энг асосий буферлик вазифасини ўтайди. Соғлом оилавий муҳит нафақат индивиднинг эмоционал фаровонлигини таъминлайди, балки уни ташқи стрессорлар, ижтимоий дезадаптация ва деструктив ҳолатлардан ҳимоя қилувчи психологик ресурс ҳисобланади.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Аммо сўнгги йилларда стресс омилларининг ортиши, мулоқот дефицити (дептивация) ва оилавий тизимлардаги эмоционал узилишлар инсон руҳиятида турли невротик ва аффектив бузилишлар, хавотирлик (anxiety) ҳамда депрессив ҳолатларнинг кучайишига олиб келмоқда. Шу сабабли, оилавий муҳитнинг психологик мезонларини, соғлом муносабатлар механизмини ва уларнинг шахс руҳиятига таъсирини комплекс ва эмпирик тадқиқ этиш замонавий психологик фаннинг устувор вазифаларидан биридир.

Адабиётлар таҳлили ва илмий қарашлар (Literature Review)

Оилавий тизимлар ва уларнинг шахс ривожига таъсири жаҳон психологиясида кенг тадқиқ этилган. М. Боуэннинг (Murray Bowen) *"Оилавий тизимлар назарияси"*га кўра, оила ягона эмоционал агрегат ҳисобланиб, ундаги дифференциация (шахсий мустақиллик ва интеграция баланси) даражаси индивиднинг стрессга бардошлилигини белгилайди. С. Минухиннинг (Salvador Minuchin) структур оилавий терапия концепциясида эса оила ичидаги чегаралар (boundaries) ва иерархиянинг аниқлиги соғлом муҳитнинг асосий индикатори сифатида кўрсатилади.

Муаллиф / Назария	**Асосий концептуал ғоя**	**Руҳият билан боғлиқлиги**
М. Боуэн (Family Systems Theory)	Эмоционал сепарация ва дифференциация.	Шахснинг ички хавотирлик даражасини камайтиради ва эмоционал ўз-ўзини бошқаришни таъминлайди.
С. Минухин (Structural Family Therapy)	Оилавий чегаралар (очиқ, мослашувчан ва аниқ) ва иерархия.	Шахсда хавфсизлик ҳиссини ва ижтимоий адаптацияни шакллантиради.
Ж. Боулби (Attachment Theory)	Боғланиш назарияси (Secure attachment).	Хавфсиз оилавий муҳит когнитив ва эмоционал ривожланишнинг асосий базасидир.

Шунингдек, замонавий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, оилавий муҳитдаги эмоционал қўллаб-қувватлаш ва очиқ мулоқот (open communication) шахснинг **эмоционал интеллектини (EQ)** оширишда ва руҳий зўриқишларни минималлаштиришда асосий фактор ҳисобланади.

МУҲОКАМА ВА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАҲЛИЛЛАР

Соғлом оилавий муҳитнинг инсон руҳиятига таъсирини ўрганиш нафақат психологик, балки кенг ижтимоий-педагогик аҳамиятга молик масала ҳисобланади. Психологик таҳлиллар шуни кўрсатадики, оила — бу шунчаки бирга яшайдиган одамлар гуруҳи эмас, балки ҳар бир шахснинг эмоционал ва маънавий барқарорлигини таъминловчи тизимдир.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Оилавий муҳитнинг шахс руҳиятига психологик таъсир механизми

Инсон дунёга келганидан бошлаб оилавий муҳит бағрида шаклланади. Илмий адабиётларда ва амалий кузатувларда қайд этилишича, соғлом оилавий муҳитнинг қуйидаги асосий психологик компонентлари инсон руҳиятининг таянчи ҳисобланади:

Эмоционал хавфсизлик ва ишонч: Оилада соғлом муҳит ҳукмрон бўлганда, шахс ўзини ҳимояланган ҳис этади. Бу эса унинг стрессга чидамлилигини ошириб, турли ҳаддан ташқари хавотирлик (тревожность) ва невротик ҳолатларнинг олдини олади.

Конструктив мулоқот ва ўзаро ҳурмат: Фикрларни очиқ баён этиш, ҳар бир оила аъзосининг шахсий фикрини ҳурмат қилиш орқали инсонларда соғлом ўз-ўзини баҳолаш ва эмоционал интеллект шаклланади. Аксинча, доимий можаролар ва тушунмовчиликлар ҳукм сурган муҳит шахсда ўзгаларга нисбатан ишончсизлик, ички кескинлик ва депрессив кайфиятни келтириб чиқаради.

Соғлом ва деструктив оилавий муҳитнинг қиёсий психологик таҳлили

Турли оилавий моделларнинг инсон психологиясига таъсирини қиёсий кўриб чиқамиз:

Оилавий муҳит тури	**Оила ичидаги муносабатлар характери**	**Шахс руҳиятига ва хулқ-атворига таъсири**
Соғлом (гармоник) муҳит	Ўзаро ҳурмат, эмоционал қўллаб-қувватлаш, конструктив мулоқот ва масъулиятни ҳис этиш.	Шахсда юқори ўзгарувчанликка мослашиш (адаптация), стрессга бардошлилик ва ижодий фаоллик ортади.
Деструктив (можароли) муҳит	Доимий зиддиятлар, психологик босим, совуқ муносабат ёки ҳаддан ташқари гиперопека.	Шахсда хавотирлик кучаяди, ўз-ўзига ишонч пасаяди ва турли психологик ҳимоя механизмлари (агрессия ёки ўзига қамалиб олиш) фаоллашади.

Жамият тараққиётида соғлом оилавий муҳитнинг амалий аҳамияти

Бугунги шиддатли замонда инсонлар турли ахборот оқимлари, кундалик касбий ва маиший стрессларга дуч келмоқдалар. Илмий таҳлиллар шуни кўрсатадики, кун давомида йиғилган психологик чарчоқ ва зўриқишларни бартараф этувчи асосий "реабилитация маркази" бу — соғлом оила бағридир.

Оилада олинган маънавий-эмоционал қувват инсоннинг жамиятдаги фаоллигини, ижтимоий мослашувини ва меҳнат самарадорлигини белгилайди.

Оилавий муҳитнинг соғломлиги — келажак авлод руҳий саломатлигининг, соғлом дунёқарашининг ва барқарор жамиятнинг энг муҳим пойдеворидир.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

ХУЛОСА ВА ТАВСИЯЛАР

Олиб борилган назарий ва илмий-амалий таҳлиллар шуни кўрсатадики, оила — бу инсон руҳиятининг асосий таянчи ва шахснинг эмоционал барқарорлигини таъминловчи энг муҳим ижтимоий-психологик тизимдир. Соғлом оилавий муҳит муаммосини ўрганиш асосида қуйидаги хулосаларга келинди:

1. **Эмоционал хавфсизлик омили:** Оиладаги соғлом психологик муҳит, ўзаро ишонч ва эмоционал қўллаб-қувватлаш инсонни ташқи стрессорлардан ҳимоя қилувчи кучли ресурс вазифасини ўтайди. Бундай муҳитда камол топган ва яшаётган шахсларда стрессга бардошлилик (ресилиентлик) ва ижтимоий адаптация даражаси юқори бўлади.

2. **Мулоқот маданиятининг аҳамияти:** Оила аъзолари ўртасидаги очиқ ва конструктив мулоқот, бир-бирининг шахсий чегараларини ҳурмат қилиш психологик зўриқиш ва хавотирлик ($anxiety$) даражасини сезиларли даражада камайтиради.

3. **Амалий тавсиялар:**

Ёшлар ўртасида оилавий муносабатлар психологияси ва психологик саводхонликни оширишга қаратилган маърифий тадбирларни кўпайтириш керак деб хисоблайман.

Оилада зиддиятли ҳолатларни конструктив ҳал этиш ва эмпатия кўникмаларини ривожлантириш бўйича психологик маслаҳат ва ёрдам хизматларидан фойдаланиш маданиятини шакллантириш. Олиб борилган назарий ва илмий-амалий таҳлиллар шуни кўрсатадики, оила — инсон руҳиятининг мустаҳкам таянчи, унинг эмоционал хавфсизлигини ва камолотини таъминлайдиган бебаҳо ижтимоий-психологик макондир. Замонавий хориж тажрибаси таҳлили (хусусан, ривожланган давлатлар амалиёти) ҳам шуни кўрсатадики, жамиятнинг барқарорлиги ва инсонларнинг руҳий фаровонлиги кўп жиҳатдан оила институтини қўллаб-қувватлашга қаратилган ижтимоий-психологик механизмларнинг самарадорлигига боғлиқ.

Бугунги кунда Янги Ўзбекистонда оила институтига давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилиб, янги таҳрирдаги Ўзбекистон Республикаси Конституциясида оила жамиятнинг асосий бўғини сифатида мустаҳкамлаб қўйилгани ва давлат ҳимоясида эканлиги белгиланган бежиз эмас. Бу конституциявий норма оиланинг нафақат ҳуқуқий, балки маънавий-психологик ва умуммиллий аҳамиятини яққол намоён этади.

Шу боис, бугунги кунда мустаҳкам ва соғлом оилани барпо этишда ёшларнинг ўрни беқиёсдир. Ёш авлод оила қуриш фақатгина расмиятчилик ёки ижтимоий қадам эмас, балки катта масъулият, ўзаро ҳурмат, эмпатия ва ҳиссий қўллаб-қувватлаш маданияти эканини чуқур англаб етишлари зарур. Оилавий муносабатлар психологиясини чуқур ўзлаштирган, соғлом психологик муҳит қадрини тушунадиган ёшларгина эртага барқарор жамият ва соғлом келажакни ярата оладилар. Зеро, оила қанчалик мустаҳкам ва руҳий жиҳатдан соғлом бўлса, жамият ҳам шунчалик қудратли, тинч ва тараққий этган бўлади.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Каримова В.М. (2019). Оила психологияси. Дарслик. — Тошкент: «Фан ва технология».
2. Ғозиев Э.Ғ. (2010). Умумий психология. Энциклопедия. — Тошкент: «Ўзбекистон шоирлари».
3. Боулби Ж. (2004). Создание и разрушение эмоциональных связей. — Москва: Академический Проект.
4. Боуэн М. (2015). Духовность и терапия семейных систем. — Москва: Когито-Центр.
5. Минухин С., Фишман Ч. (1998). Техники семейной терапии. — Москва: «Класс».
6. Андреева Т.В. (2017). Психология современной семьи. — Санкт-Петербург: Речь.