

Mirzayeva Sayyora Rustamovna,
*Alfraganus universiteti "Psixologiya" kafedrası v,b professori, Psixologiya
fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),*

СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ОБЩЕСТВА И СОЦИАЛЬНОГО ИМИДЖА

Аннотация. В статье проводится комплексный анализ семейной психологической устойчивости как основы здоровья общества и социального имиджа. На основе эмпирических данных рассматривается взаимосвязь психологической устойчивости семьи с качеством межличностных отношений, способностью конструктивного разрешения конфликтов и стрессоустойчивостью. Результаты исследования показывают, что психологически устойчивые семьи способны формировать не только достойный семейный, но и позитивный социальный имидж. Обосновывается значимость целенаправленного развития семейной психологической устойчивости как ключевого фактора общественного благополучия.

Ключевые слова и понятия: семейная психологическая устойчивость, здоровье общества, социальный имидж, психологическое здоровье, стрессоустойчивость, семейная сплочённость, ресурсы устойчивости.

OILAVIY RUHIY BARQARORLIK: JAMIYAT SALOMATLIGI VA IJTIMOY IMIJNING PSIXOLOGIK ASOSI

Annotatsiya. Ushbu maqolada oilaviy ruhiy barqarorlik jamiyat psixologik salomatligi va ijtimoiy imijning psixologik asosi sifatida keng qamrovli tahlil qilinadi. Psixologik jihatdan barqaror oilalarning jamiyatdagi nufuzi, shaxslararo munosabatlar sifati, nizolarni konstruktiv hal etish qobiliyati va stressga bardoshlilik empirik ma'lumotlar asosida ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ruhiy barqaror oilalar o'zaro emotsional qo'llab-quvvatlash va umumiy qadriyatlar asosida nafaqat oilaviy, balki keng ijtimoiy imijni ham shakllantiradi. Oilaviy ruhiy barqarorlikni maqsadli rivojlantirish jamiyat salomatligi va ijtimoiy nufuz uchun hal qiluvchi omil ekanligi asoslanadi.

Tayanch so'z va tushunchalar: oilaviy ruhiy barqarorlik, jamiyat salomatligi, ijtimoiy imij, psixologik salomatlik, stressga chidamlilik, oilaviy birlik, barqarorlik resurslari.

FAMILY PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS THE BASIS OF SOCIETAL HEALTH AND SOCIAL IMAGE

Annotation. This article presents a comprehensive analysis of family psychological resilience as the basis of societal health and social image. Drawing on

empirical data, the interrelationship between family psychological resilience and the quality of interpersonal relations, constructive conflict resolution, and stress tolerance is examined. The research findings demonstrate that psychologically resilient families are capable of forming not only a positive family image but also contributing to broader social well-being.

Key words and concepts: family psychological resilience, societal health, social image, psychological well-being, stress tolerance, family cohesion, resilience resources.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda oila institutining ijtimoiy nufuzi va imiji murakkab psixologik omillar majmuasi bilan belgilanadi. Raqamlashtirish jarayonlari, iqtisodiy beqarorlik va tez o'zgaruvchan ijtimoiy muhit oila a'zolariga yuklanadigan psixologik bosimni sezilarli darajada oshirdi. S. Lutharning tadqiqotlariga ko'ra, barqarorlik besh o'n yillikni qamrab olib rivojlangan va bugungi kunda shaxs, oila hamda jamiyat uchun universal omil sifatida tan olingan. Psixologik jihatdan barqaror oila tashqi muammolarga moslasha oladi, ichki nizolarni konstruktiv hal eta oladi va ijtimoiy muhitda munosib obro'ni saqlaydi.

Oila imiji deganda biz nafaqat uning atrofida qilargalarga ko'rsatadigan tashqi qiyofasini, balki oila a'zolarining o'zaro munosabat uslubi, umumiy qadriyatlar tizimi va hayotiy pozitsiyalarini ham tushunamiz. A.S. Mastenning fikricha, barqarorlik — bu «oddiy mo'jiza» bo'lib, odatiy rivojlanish jarayonlari ham jiddiy qiyinchiliklardan o'tib o'sishi mumkin. Oilaning ijtimoiy muhitdagi obro'si nafaqat moddiy farovonlik, balki uning

ichki psixologik salomatligi bilan belgilanadi. [1]

F. Uolsh oilaviy barqarorlikni klinik amaliyot uchun muhim ramka sifatida ko'rib, uning uch asosiy domenini aniqlagan: oilaviy e'tiqod tizimlari, tashkiliy naqshlar va muloqot-muammolarni hal etish jarayonlari Uolsh o'zining ilk ishlarida ham oilaviy barqarorlikni klinik psixologiya uchun kontseptual asos sifatida ko'rib chiqqan.

ADABIYOTLAR TAHLIL

O'zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan ijtimoiy islohotlar doirasida oilani mustahkamlash va uning nufuzini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi sifatida belgilangan. Prezident Shavkat Mirziyoyevning «Yangi O'zbekiston» strategiyasida ham oila mustahkamligi milliy taraqqiyotning asosi ekanligi ta'kidlangan. Shu kontekstda oilaviy ruhiy barqarorlikning jamiyat salomatligi va ijtimoiy imijga ta'sirini psixologik nuqtai nazardan tadqiq etish ilmiy va amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Mavjud tadqiqotlar asosan oiladagi munosabatlarni iqtisodiy yoki sotsiologik nuqtai nazardan ko'rib chiqqan. Psixologik barqarorlikning

oilaviy va ijtimoiy imij bilan o'zaro bog'liqligi O'zbekiston kontekstida empirik jihatdan yetarlicha tahlil qilinmagan. Bugungi kunda O'zbekistonda 2023 yilda Oila institutining tashkil etilishi ushbu masalaga davlat darajasida e'tiborning kuchayganidan dalolat beradi. Shuningdek, psixologik yordam xizmatlari tarmog'ini rivojlantirish bo'yicha muhim chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Oilaviy ruhiy barqarorlikning jamiyat salomatligi va ijtimoiy imijni shakllantirishdagi sportning roli va psixologik mexanizmlarini nazariy-empirik jihatdan tahlil qilish hamda ushbu bog'liqlikni hisobga olgan holda oilaviy psixologik yordam modelini asoslashdir. [2]. Qo'yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: 1) ruhiy barqarorlik va ijtimoiy imij tushunchalarining nazariy mazmunini tahlil qilish; 2) ularning o'zaro bog'liqligini empirik ma'lumotlar asosida aniqlash; 3) oilaviy ruhiy barqarorlik orqali jamiyat salomatligini mustahkamlashning asosiy psixologik mexanizmlarini aniqlash; 4) oilaviy psixologik yordam dasturlari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Mavzu bo'yicha ilmiy izlanishlarning qisqacha tahlili. H. McCubbin va J. Patterson «Ikki tomonlama ABCX modeli» asarida oilaviy stressni boshqarishning tizimli modelini taklif etdi. Ushbu model oila resurslari (B), anglash (C) va moslashuv (X) o'rtasidagi o'zaro ta'sirni tahlil qilib, oilaviy barqarorlikni

shakllantiruvchi omillarni tizimli ko'rish imkonini beradi.

O'zbek psixologiyasida umumiy psixologiya va shaxs psixologiyasi bo'yicha E.G. G'oziyevning ishlari muhim o'rin tutadi. Biroq oilaviy ruhiy barqarorlikning bevosita jamiyat salomatligi va ijtimoiy imijga ta'sirini empirik asosda o'rganishga qaratilgan maxsus ishlar mahalliy psixologiya fanida hali yetarli emas. Bu esa mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi va dolzarbligini yanada kuchaytiradi.

Tadqiqotning ilmiy mohiyati shundaki, birinchi marta O'zbekiston sharoitida oilaviy ruhiy barqarorlik va jamiyat ijtimoiy imiji o'rtasidagi bog'liqlik korrelyatsion tahlil orqali empirik jihatdan isbotlandi. Oilaviy barqarorlikni rivojlantirishning to'rtta asosiy psixologik mexanizmi aniqlandi. Oilaviy psixologik yordam xizmatlari uchun yangi metodologik yondashuv taklif etildi. [3].

Tadqiqotda qo'llanilgan usullar: nazariy tahlil — ruhiy barqarorlik, oila imiji va oilaviy munosabatlar psixologiyasi bo'yicha mahalliy va xorijiy manbalar o'rganildi; empirik metodlar — so'rov, kuzatish va psixologik suhbat; psixodiagnostik metodlar — K. Riff «Psixologik farovonlik» shkalalari va D. Olson, J. Portner, Y. Lavee oilaviy koheziya va adaptatsiya shkalalari (FACES-III); statistik tahlil — o'rta qiymat, standart og'ish va Pirson korrelyatsiya koeffitsienti. Tadqiqot 2023–2024 yillarda Toshkent shahrida olib borildi.

Tanlanmaga 120 oila (240 kishi) jalb etildi.

Tanlanma tavsiflari: nikoh davomiyligi bo'yicha — 1–5 yil: 34 oila (28,3%), 6–15 yil: 51 oila (42,5%), 16–30 yil: 35 oila (29,2%). Farzandlar soni bo'yicha — 1 nafar: 38 oila (31,7%), 2 nafar: 52 oila (43,3%), 3 va undan ko'p: 30 oila (25%). Ta'lim darajasi bo'yicha — oliy ta'lim: 142 kishi (59,2%), o'rta maxsus: 68 kishi (28,3%), o'rta: 30 kishi (12,5%).

Asosiy qism. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oila a'zolarining ruhiy barqarorlik darajasi va oilaning ijtimoiy imiji o'rtasida kuchli musbat korrelyatsiya mavjud ($r = 0,73$; $p < 0,01$). Yuqori ruhiy barqarorlikka ega bo'lgan oilalarda: a) ichki nizolarni konstruktiv hal etish ehtimoli 2,4 marta yuqori; b) oila a'zolari o'rtasidagi emotsional yaqinlik ko'rsatkichi sezilarli darajada yuqori ($M = 4,2$ vs $M = 2,8$; $t = 6,14$; $p < 0,001$); v) tashqi stressli vaziyatlarda oila barqarorligini saqlash qobiliyati ancha kuchliroq ekanligi aniqlandi. G.A. Bonanno tadqiqotlarida ko'rsatilganidek, odamlarning ko'pchiligi og'ir hayot voqealariga nisbatan barqarorlik ko'rsatish qobiliyatiga ega.

Ruhiy barqarorlik oilaviy va ijtimoiy imijni shakllantirish hamda saqlashda to'rtta asosiy psixologik mexanizm orqali ta'sir ko'rsatadi. Birinchisi — emotsional boshqaruv: psixologik jihatdan barqaror oila a'zolari o'z his-tuyg'ularini nazorat qila oladi va boshqalar his-tuyg'ulariga sezgirlik bilan yondashadi. Ikkinchisi —

kognitiv moslashuvchanlik: muammoli vaziyatlarni turli nuqtai nazardan ko'ra olish qobiliyati oilaga yangi yechimlar topishda yordam beradi. Uchinchisi — ijtimoiy qo'llab-quvvatlash resurslari: ruhiy barqaror oilalar ijtimoiy tarmoqlarini samarali shakllantiradi va qiyin paytlarda undan foydalana oladi. To'rtinchisi — umumiy qadriyatlar va ma'no: oilaviy hayotga umumiy ma'no berishda qadriyatlar birligi muhim birlashtiruvchi omil vazifasini bajaradi.

Zamonaviy psixologiya fanida oilaviy ruhiy barqarorlik tushunchasining rivojlanishi uchta asosiy bosqichni qamrab oladi. Birinchi bosqichda (1970–1990 yillar) olimlar stress va travma sharoitida muvaffaqiyatli rivojlanayotgan bolalarni o'rganib, barqarorlikni alohida shaxsiy xususiyat sifatida ko'rdi. Ikkinchi bosqichda (1990–2010 yillar) diqqat individual xususiyatlardan barqarorlikni ta'minlovchi himoya omillariga ko'chdi: oilaviy muhit, tengdoshlar qo'llab-quvvatlashi va jamiyat tizimi. Uchinchi, zamonaviy bosqichda barqarorlik dinamik jarayon sifatida ko'rib chiqilmoqda: u shaxsning, uning oilasi va keng ijtimoiy tizimlar o'rtasidagi o'zaro ta'sirlarning natijasidir.

Guruhli suhbatlar davomida yuqori barqarorlikka ega oila vakillari bir qator umumiy xususiyatlarni bayon qildi: nizolar paytida bir-birini tinglash odati, muammolarni o'z vaqtida ochiq muhokama qilish madaniyati va qiyinchilik paytlarida tashqi yordamga murojaat etishga tayyor turish. Past barqarorlikka ega oilalarda esa

nizolarni yashirish yoki portlatib yuborish, his-tuyg'ularni ifodalay olmaslik kabi naqshlar ustunlik qildi. Dispersion tahlil natijalari uch guruh o'rtasida oilaviy imij ko'rsatkichlari bo'yicha statistik jihatdan muhim farqlar mavjudligini tasdiqladi ($F(2,117) = 34,6$; $p < 0,001$).

O'zbekiston kontekstida an'anaviy oilaviy qadriyatlar — kattalarni hurmat qilish, oilaviy hamjihatlik, mehmonnavozlik — ruhiy barqarorlikning madaniy resurslari sifatida xizmat qilishi mumkin. Tadqiqotimiz natijalariga ko'ra, ushbu qadriyatlarni ongli ravishda saqlab qolgan oilalar barqarorlik ko'rsatkichlari bo'yicha yuqori o'rinlarni egalladi ($M = 4,1$; $SD = 0,6$). Shu bilan birga, an'anaviy me'yorlarning qat'iyligi ba'zan his-tuyg'ularni ifodalash erkinligini cheklab, psixologik barqarorlikni susaytirishi mumkin. [4].

Oilaning ruhiy barqarorligini rivojlantirish uchun quyidagi psixologik yondashuvlar samarali ekanligi tadqiqot davomida aniqlandi: kognitiv-xulq terapiyasi texnikalari, oilaviy muloqot ko'nikmalarini rivojlantiruvchi treninglar, mindfulness asosidagi stressni boshqarish dasturlari va tizimli oilaviy psixologik maslahatlashuvlar. Sinov dasturi doirasida ishtirokchi oilalarda FACES-III ko'rsatkichlari o'rtacha 0,7 ballga oshdi ($p < 0,05$). Oilaviy barqarorlikni rivojlantiruvchi dastur uchun taklif etilgan 16 seanslik model quyidagi tuzilmadan iborat: birinchi modul (4 seans) — o'z-o'zini anglash va emotsional intellektni

rivojlantirish; ikkinchi modul (6 seans) — oilaviy muloqot va nizolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalari; uchinchi modul (4 seans) — stressni boshqarish va kognitiv moslashuvchanlik; to'rtinchi modul (2 seans) — oilaviy qadriyatlar va umumiy maqsadlar.

Oilaviy barqarorlik darajasini belgilovchi omillar orasida iqtisodiy barqarorlik ($r = 0,41$; $p < 0,01$) ham ma'lum darajada ta'sir ko'rsatdi. Biroq psixologik barqarorlikning ijtimoiy imijga ta'siri ($r = 0,73$) bu omillarning ta'siridan sezilarli darajada kuchliroq bo'ldi. Bu natija psixologik omillarning moddiy va ijtimoiy omillarga nisbatan oilaviy va ijtimoiy imijni shakllantirishdagi birlamchi roliga dalolat beradi.

Oilaviy ruhiy barqarorlikning jamiyat salomatligiga ta'sirini tahlil qilishda makro va mikro darajalar o'rtasidagi bog'liqlikni e'tiborga olish muhimdir. Mikro darajada — bu individual oila a'zolarining psixologik resurslari va ularning o'zaro munosabat sifati. Mezo darajada — oilaning keng qarindoshlik tarmog'i, mahalla va yaqin ijtimoiy muhit bilan munosabatlari. Makro darajada esa — oilaning davlat, madaniyat va jamiyat institutlari bilan o'zaro ta'siri. Tadqiqot ko'rsatdiki, uchala darajada ham barqarorlik resurslari mavjud bo'lganda, oilaning jamiyatdagi ijtimoiy imiji maksimal darajada ijobiy bo'ladi.

Oilaviy barqarorlikning jamiyat salomatligiga bevosita ta'sir kanallari quyidagilardan iborat. Birinchi kanal —

farzand tarbiyasi: psixologik jihatdan barqaror oilalarda o'sgan bolalar maktabda yaxshiroq o'qiydi, kamroq deviant xulq-atvor namoyon etadi va katta yoshda jamiyatga munosib hissa qo'shadi. Ikkinchi kanal — ijtimoiy kapital: barqaror oilalar mahalliy hamjamiyatlarda faolroq ishtirok etadi va qo'shnilariga ko'proq ko'mak beradi. Uchinchi kanal — mehnat unumdorligi: oilaviy munosabatlari barqaror bo'lgan xodimlar ishda kamroq stress his etadi va ijodiy yechimlar topa olish qobiliyati yuqori bo'ladi.

Tadqiqotimiz natijalarini xalqaro ma'lumotlar bilan qiyoslaganda qiziqarli parallel ko'zga tashlanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, psixologik salomatlik va oilaviy munosabatlar sifati o'rtasida kuchli ijobiy korrelyatsiya mavjud bo'lib, bu rivojlanayotgan va rivojlangan mamlakatlarda bir xil darajada kuzatiladi. O'zbekiston uchun bu natija ayniqsa muhim, chunki mamlakatimizda oila an'anaviy ravishda jamiyatning asosiy tarkibiy birligi sifatida ko'riladi.

Oilaviy ruhiy barqarorlikni shakllantirishda ta'lim muassasalarining roli ham muhim o'rinni egallaydi. Maktabgacha ta'limdan boshlab bolalarga emotsional intellekt, muloqot ko'nikmalari va nizolarni konstruktiv hal etish usullarini o'rgatish oilaviy barqarorlikning kelajak avlodda saqlanib qolishini ta'minlaydi. Oliy o'quv yurtlarida esa oila psixologiyasi bo'yicha kurslarni joriy etish, turmush qurmoqchi bo'lgan

yoshlar uchun psixologik tayyorgarlik dasturlarini tashkil etish zarur.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, quyidagi amaliy tavsiyalarni ilgari suramiz. Davlat siyosati darajasida: oilalarga psixologik yordam ko'rsatuvchi markazlar tarmoqini kengaytirish, psixologik xizmatlarni arzonlashtirish yoki bepul ko'rsatish, mahalla va oila maslahat markazlarini faollashtirish tavsiya etiladi. Muassasa darajasida: ish joylarida oilabop siyosatini joriy etish — moslashuvchan ish vaqti, onalar va otalar uchun ta'lim. Jamoat tashkilotlari darajasida: oilalararo o'zaro qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish, ruhiy barqarorlik masalasida ommaviy savodxonlikni oshirish dasturlari amalga oshirish.

Ushbu tadqiqotning bir qator cheklovlari mavjud. Birinchidan, tanlanma faqat Toshkent shahri aholisini qamrab olgan, shuning uchun natijalarni butun O'zbekiston miqyosida umumlashtirishda ehtiyotkorlik zarur. Ikkinchidan, tadqiqot kesimli dizaynga asoslanganligi sababli oilaviy barqarorlikdagi vaqt o'tishi bilan yuz beradigan o'zgarishlarni kuzatish imkoniyati cheklangan. Uchinchidan, o'z-o'zini baholash asosidagi metodlar ma'lum darajada ijtimoiy istalgan javob berish xavfini o'z ichiga oladi. Kelajakdagi tadqiqotlarda longitudinal dizayn qo'llash va O'zbekistonning turli hududlarini qamrab olish tavsiya etiladi.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqot quyidagi xulosalarga kelish imkonini beradi.

Birinchidan, oilaviy ruhiy barqarorlik jamiyat salomatligi va ijtimoiy imijni belgilovchi etakchi psixologik omil hisoblanadi: korrelyatsion tahlil ushbu bog'liqlikning statistik jihatdan ishonchli ekanligini tasdiqladi ($r = 0,73$; $p < 0,01$). Ikkinchidan, oilaviy ruhiy barqarorlik emotsional boshqaruv, kognitiv moslashuvchanlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va umumiy qadriyatlar kabi to'rtta asosiy mexanizm orqali ijtimoiy imijga ta'sir ko'rsatadi. Uchinchidan, oilaga psixologik yordam ko'rsatish dasturlarini ishlab chiqishda ruhiy barqarorlik resurslarini aniqlash va mustahkamlash ustuvor yo'nalish sifatida belgilanishi zarur. To'rtinchidan, kelajakda oilaviy ruhiy barqarorlikning jamiyat salomatligi

bilan bog'liqligini turli ijtimoiy-demografik guruhlar bo'yicha qiyosiy o'rganish istiqbolli tadqiqot yo'nalishi hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, oilaviy psixologik barqarorlik nafaqat individual psixologiya, balki ijtimoiy psixologiya va oila sotsiologiyasi kesishmasida joylashgan murakkab hodisadir. Psixologik jihatdan barqaror oila jamiyat uchun eng muhim birlik sifatida nafaqat o'z ichki salomatligini saqlaydi, balki atrofidagi odamlarga ijobiy ta'sir ko'rsatib, jamiyatning umumiy sog'lom imijini shakllantiradi. Zamonaviy O'zbekistonda oila psixologiyasi xizmatlarining kengayishi bilan ushbu yondashuv tobora ko'proq ahamiyat kasb etib bormoqda.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Shamsiev O.B. [Oilaviy xolding-bola ijtimoiylashuvining psixologik mexanizmi](#)
2. Nazarov, R.N. (2024). The importance of physical education and sports in the education of young athletes. *american journal of social science*, 2(4), 113-118.
3. Bilolova, Z. B. (2026). The role of cognitive psychotherapy in stabilizing marital relationships and providing psychological services to couples. *World Bulletin of Education and Learning*, 2(2), 83-88.
4. Xudoyorova M.X. Psixologiyada baxt tushunchasi // *Scientific progress volume 2*|ISSU5. – Toshkent, 2021 ISSN:2181-1601, P. 524–526.