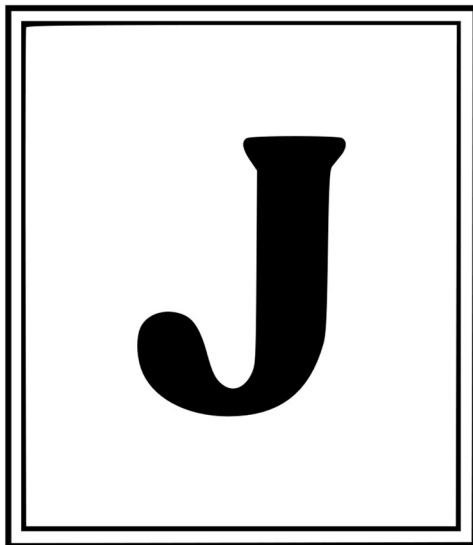




JOURNAL OF CONTEMPORARY WORLD STUDIES



VOLUME | 4 ISSUE | 8 | JANUARY | 2026



JCWS

OILAVIY MUNOSABATLARDA O‘SMIR HISSIY QARAMLIGI VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Yusupov Umidjon Salim o‘g‘li

Oriental universiteti o‘qituvchisi
e-mail: uyusupov080@gmail.com



ANNOTATION:

Mazkur maqolada oilaviy munosabatlarda uchraydigan hissiy qaramlik (emotsional qaramlik) holati, uning psixologik xususiyatlari, sabablari va oqibatlari tahlil qilinadi. Hissiy qaramlikning shakllanish omillari, oilaviy rol va ijtimoiy munosabatlar kontekstida qanday rivojlanishi ochib beriladi. Shuningdek, ushbu holatni aniqlash va kamaytirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar ham ko‘rib chiqiladi.

KEYWORDS:

hissiy qaramlik, oilaviy munosabatlar, bog‘lanish nazariyasi, shaxslararo aloqa, psixologik xavfsizlik, nazorat, psixologik yordam.

Accepted Date:

January 15, 2026,

Published Date:

January 25, 2026

Journal Website: <https://d-pressa.com/index.php/jcws/>

License



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Kirish. O'smirlilik davri - bu inson hayotidagi eng murakkab va o'zgaruvchan bosqichlardan biri bo'lib, unda shaxsiylik shakllanishi, mustaqil fikr va qaror qabul qilishga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi. Shu bilan birga, bu davrda o'smirlar hali ham oilaga, ayniqsa, ota-onaga yoki ularga yaqin bo'lgan shaxslarga hissiy jihatdan bog'liq bo'lib qoladilar. Mazkur bog'liqlik ayrim hollarda me'yordan oshib, hissiy qaramlik shaklini olishi mumkin.

Hissiy qaramlik - bu o'smirning boshqa bir shaxsga (odatda ota-ona yoki vasiy) ortiqcha hissiy tayanishi, o'z fikri va mustaqilligini ularning mavjudligisiz amalga oshira olmasligidir. Bunday holat o'smirning psixologik rivojlanishida turli to'siqlarga olib keladi, jumladan, ijtimoiy faollikning pasayishi, o'ziga ishonchning yo'qolishi, xavotirlikning kuchayishi va mustaqil qaror qabul qilishda qiyinchiliklar kuzatiladi.

Oilaviy munosabatlar strukturasi, undagi rollar va muloqot shakllari o'smirlarning hissiy qaramligini shakllantiruvchi muhim omillardan biridir. Nazoratga asoslangan yoki haddan tashqari himoyalovchi tarbiya uslublari bu holatni kuchaytirishi mumkin, aksincha, ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar esa o'smirning mustaqil va barqaror psixik rivojlanishini ta'minlaydi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.

Oilaviy munosabatlar psixologiyasida shaxslararo bog'liqlik va uning haddan tashqari kuchaygan shakli - ya'ni hissiy qaramlik - zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri sifatida ko'rilmoqda. Hissiy qaramlik holati shaxsning o'zini boshqa bir inson orqali to'liq anglashga, undan doimiy emotsional tasdiq olishga bo'lgan ehtiyoji bilan tavsiflanadi. Bu holat, odatda, sog'lom emotsional chegaralarning buzilishi, mustaqillikning pasayishi va haddan

tashqari qaram bo'lish ehtiyoji bilan namoyon bo'ladi.

Mazkur masalani o'rganishda birinchi navbatda **bog'lanish nazariyasi** asosiy metodologik negiz bo'lib xizmat qiladi. J.Boulby tomonidan ilgari surilgan bu nazariyada ta'kidlanishicha, shaxsning bolalik davrida ota-ona bilan shakllantirgan munosabati, uning keyingi hayotdagi shaxslararo aloqalarida muhim rol o'ynaydi. Ainsworth tomonidan aniqlangan xavfsiz, ambivalent va befarq bog'lanish uslublari, ayniqsa, turmush o'rtoqlar o'rtasidagi emotsional qaramlik darajasini shakllantirishda muhim omil sifatida qaraladi. Shaver va Mikulincer (2002) kattalar o'rtasidagi hissiy bog'lanishdagi qaramlikni aynan ushbu bolalikdagi psixologik tajriba bilan bog'lashgan.

Erix Frommning "Ozodlikdan qochish" nomli asarida hissiy qaramlikning psixologik ildizlari chuqur tahlil qilingan. U bu holatni shaxsning mustaqil fikrlashdan qo'rquvi, yolg'izlikdan qochishga bo'lgan ichki ehtiyoji bilan izohlaydi.

Norwood (1985) esa "codependency" tushunchasini joriy etib, oilaviy munosabatlarda shaxsning o'zini boshqa odam orqali anglashga bo'lgan patologik ehtiyojini tavsiflaydi. Bu holat, ayniqsa, turmush o'rtoqlardan biri psixologik jihatdan zaif, xavotirli yoki past o'zini baholashga ega bo'lsa, kuchliroq namoyon bo'ladi. Oilaviy tizimlar nazariyasi doirasida M. Bowen hissiy qaramlikni oiladagi tizimli muvozanat buzilishining bir ko'rinishi sifatida izohlaydi. Uning nazarida, agar oila a'zolari o'rtasidagi emotsional chegaralar aniq belgilanmagan bo'lsa, shaxs mustaqil qaror qabul qilishda qiynaladi va o'zini boshqa odamga to'liq bog'lab qo'yadi. Salvador Minuchinning strukturaviy oilaviy terapiya modeli ham oiladagi rol va chegaralarning buzilishi hissiy qaramlikni keltirib chiqarishini ta'kidlaydi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar hissiy qaramlikning ayrim psixologik xususiyatlari – past o'zini baholash, yuqori xavotirlik, shaxslararo bog'lanishdagi qo'rquv – bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatmoqda (Rosenberg & Mueser, 2002; Johnson, 2019). Bu omillar, ayniqsa, ayollar orasida yuqori darajada uchrashi aniqlangan. Tadqiqotchilar fikricha, shaxs qanchalik o'ziga ishonchi kam bo'lsa, boshqalarga nisbatan hissiy bog'lanish ehtiyoji shunchalik kuchli bo'ladi.

Aksariyat mahalliy manbalarda oilaviy muammolar umumiy psixologik nuqtai nazardan baholangan. Masalan, E. Yusupov, M. Tolipov, R. Abdulkarimov kabi mualliflar oilaviy muvozanat, emotsional barqarorlik va o'zaro hurmat masalalarini o'rganishgan, biroq hissiy qaramlikni mustaqil fenomen sifatida izchil tahlil qilmaganlar.

Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, oilaviy munosabatlarda hissiy qaramlik nafaqat shaxslararo ziddiyatlarga olib keladi, balki shaxsning o'zini anglash, psixologik barqarorlik va mustaqil qaror qabul qilish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holatni erta aniqlash, tahlil qilish va psixologik yordam choralari ishlab chiqish zamonaviy oilaviy psixologiyaning muhim vazifalaridan biridir.

Tahlil va natijalar. Mazkur tadqiqotda oilaviy munosabatlarda hissiy qaramlikning psixologik xususiyatlari va uning shaxsning ruhiy holatiga ta'siri o'rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oila a'zolari o'rtasidagi

emotsional bog'liqlik darajasi oshgani sari shaxsning mustaqilligi pasayadi, o'z fikr va qarorlariga ishonchi kamayadi hamda xavotirlik darajasi ortadi. Tahlil qilingan ma'lumotlarga ko'ra, hissiy qaramlik bilan ko'proq past o'zini baholash, ortiqcha xavotirlanish, hamda ichki noaniqlik holatlari bog'liq ekanligi aniqlanmoqda. Shu bilan birga, hissiy qaramlik darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda stressga nisbatan zaiflik, qarama-qarshi munosabatlar va o'z-o'zini boshqarishdagi qiyinchiliklar ham ko'proq kuzatiladi.

Jinslar bo'yicha taqqoslash natijalari shuni ko'rsatdiki, ayollarda hissiy qaramlik va bog'liqlikning yuqori darajalari ko'proq uchraydi, bu ularning emotsional jihatdan nozikligi va oilaviy munosabatlarga nisbatan o'ziga xos munosabati bilan izohlanadi. Erkaklar esa ko'proq mustaqillikni saqlashga intiladi, ammo haddan tashqari mustaqillik ham ba'zan munosabatlardagi muammolarni kuchaytiradi. Shuningdek, oilaviy tizimlarda sog'lom chegaralarning buzilishi hissiy qaramlikni kuchaytiruvchi muhim omil sifatida qayd etildi. Oilaviy muhitdagi ortiqcha nazorat yoki, aksincha, beparvolik hissiy qaramlik holatining shakllanishiga ta'sir qiladi.

Bizning tadqiqotimizda jami 58 nafar sinaluvchi ishtirok etdi. Ularning oilaviy munosabatlarda hissiy qaramlik darajasi va psixologik xususiyatlari quyidagi metodikalar yordamida o'rganildi (1-jadval).

1-jadval

Metodikalar ko'rsatkichlari

№	Metodika nomi	Muallif	Tavsifi
1	Hissiy qaramlik skalkasi	Emmons	Oilaviy munosabatlarda emotsional qaramlik darajasini o'lchaydi.

2	Beck Xavotirlik Inventari	Beck	Shaxsning umumiy xavotir darajasini aniqlash uchun ishlatiladi.
3	O'zini boshqarish darajasi o'lchovi	Tangney	O'zini boshqarish qobiliyatini o'lchaydi.

O'smirlik davri - shaxsiyat shakllanishi, hissiy va ijtimoiy o'zgarishlar davri bo'lib, bu bosqichda o'smirlarning oilaviy muhitga bo'lgan hissiy bog'liqligi muhim rol o'ynaydi. Hissiy qaramlik darajasi yoshlarning ruhiy holati va ijtimoiy munosabatlar sifatiga ta'sir etadi. Ushbu

tadqiqotda Emmons tomonidan ishlab chiqilgan "Hissiy qaramlik skalkasi" metodikasi asosida 58 nafar o'smirlarning hissiy qaramlik darajasi o'rganildi. Quyidagi 2-jadvalda ushbu metodika bo'yicha olingan tavsiflovchi statistika natijalari keltirilgan.

2-jadval

Hissiy qaramlik skalkasi bo'yicha tavsiflovchi statistika N=58)
(Emmons metodikasi asosida)

Ko'rsatkichlar	N	Min	Max	O'rtacha qiymat (M)	Standart og'ish (SD)	Assimetriya (Skewness)	Ekstsess (Kurtosis)
Hissiy qaramlik	58	12	48	30,45	7,23	0,15	-0,56

Hissiy qaramlik skalkasi bo'yicha o'rtacha natija 30,45 ga teng bo'lib, bu o'rta darajadan biroz yuqori ekanligini ko'rsatadi. Skewness ko'rsatkichi (0,15) taqsimot deyarli simmetrik ekanligini bildiradi. Ekstsess ko'rsatkichi (-0,56) esa tarqatmada yumaloqlik mavjudligini ko'rsatadi. Bu natijalar o'smirlarning oilaviy munosabatlarga nisbatan o'rtacha darajada hissiy bog'liqlikka ega ekanligini bildiradi.

O'smirlik davrida xavotirlik holatlari ko'pincha stress va ruhiy o'zgarishlar bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Ushbu bosqichda xavotirlik darajasini o'rganish yoshlarning ruhiy salomatligini yaxshiroq tushunish uchun muhimdir. Beck tomonidan ishlab chiqilgan "Xavotirlik inventari" metodikasi yordamida o'smirlarning xavotirlik darajasi o'lchandi. Quyidagi 3-jadvalda ushbu metodika bo'yicha olingan tavsiflovchi statistik natijalar keltirilgan.

3-jadval

Beck Xavotirlik inventari natijalari (N=58)

Ko'rsatkichlar	N	Min	Max	O'rtacha qiymat (M)	Standart og'ish (SD)	Assimetriya (Skewness)	Ekstsess (Kurtosis)
Xavotirlik darajasi	58	5	35	18,37	6,89	0,32	-0,24

Xavotirlik darajasi o'rtacha 18,37 ni tashkil qiladi. Bu ko'rsatkich o'rtacha xavotirlik darajasini ifodalaydi. Taqqoslaganda, taqsimot biroz o'ngga

egilgan (skewness = 0,32), bu esa ba'zi ishtirokchilarda yuqori xavotirlik darajasi kuzatilganligini bildiradi.

O'smirlarning ruhiy salomatligi va stressga moslashuvi ko'p jihatdan ularning hissiy qaramlik darajasi va o'zini boshqarish qobiliyatiga bog'liq. Hissiy qaramlik yuqori bo'lgan o'smirlar stressli vaziyatlarda o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiynalishi mumkin, shu

sababli o'zini boshqarish darajasi ularning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu tadqiqotda 58 nafar o'smirlarning o'zini boshqarish darajasi o'lchandi. Quyidagi 4-jadvalda ushbu ko'rsatkich bo'yicha tavsiflovchi statistikalar keltirilgan.

4-jadval.

O'zini boshqarish darajasi o'lchovi natijalari (N=58)

Ko'rsatkichlar	N	Min	Max	O'rtacha qiymat (M)	Standart og'ish (SD)	Assimetriya (Skewness)	Ekstsess (Kurtosis)
O'zini boshqarish darajasi	58	18	56	36,12	8,15	-0,07	-0,30

O'zini boshqarish darajasi o'rtacha 36,12 ni tashkil etadi. Taqsimot deyarli simmetrik (-0,07 skewness) va normalga yaqin ekanligi kuzatiladi. Bu shuni anglatadiki, respondentlarning ko'pchiligi o'zini boshqarish qobiliyatining o'rta darajasiga ega.

Tadqiqotda olingan hissiy qaramlik, Beck Xavotirlik inventari va o'zini boshqarish darajasi ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik korrelyatsiya tahlili yordamida aniqlandi (5-jadval).

Ushbu tahlil shuni ko'rsatadiki, o'zini boshqarish - o'smirlarning stress va hissiy qaramlikni yengishda asosiy omillardan biridir. O'zini boshqarishni rivojlantirish orqali o'smirlar xavotirlik va hissiy qaramlikni kamaytirishi, ruhiy barqarorlik va psixologik salomatlikni mustahkamlashi mumkin. Shu sababli, psixologik yordam va tarbiyaviy ishlar aynan o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilishi maqsadga muvofiqdir.

5-jadval

Korelatsiya natijalari

Ko'rsatkichlar	Hissiy qaramlik	Xavotirlik darajasi	O'zini boshqarish darajasi
Hissiy qaramlik	1	0.62**	-0.55**
Xavotirlik darajasi		1	-0.48**
O'zini boshqarish darajasi			1

Izoh: * $p < 0.01$

Hissiy qaramlik va xavotirlik o'rtasidagi ijobiy bog'liqlik ($r = 0.62$). Hissiy qaramlik – bu o'smirning boshqalarga, ayniqsa yaqin insonlarga (otona, do'stlar) ruhiy jihatdan bog'liq bo'lishi va o'zini ularning munosabatlari orqali baholashidir. Bunday holatda o'smir

o'zining ruhiy holatini boshqalar bilan bog'lab, ularning fikri, munosabati yoki qoniqishidan ko'p ta'sirlanadi. Bu esa o'z navbatida stressli vaziyatlarda xavotirlik darajasining oshishiga olib keladi. Ya'ni, hissiy qaramligi yuqori bo'lgan o'smirlar atrofdagi muhitdagi kichik o'zgarishlarga

ham sezgir bo'lib, ko'proq tashvishlanadi, bu esa xavotirlikni kuchaytiradi. Shu sababli bu ikki ko'rsatkich orasida kuchli ijobiy bog'liqlik aniqlangan.

Hissiy qaramlik va o'zini boshqarish darajasi o'rtasidagi manfiy bog'liqlik ($r = -0.55$). O'zini boshqarish qobiliyati – bu stressli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini, xatti-harakatlarini nazorat qilish, muammolarni boshqarish va moslashish imkoniyati. O'zini boshqarish darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar o'z hissiy qaramliklarini kamaytirib, mustaqil va ijobiy yo'llar bilan stress bilan kurashishga harakat qiladi. Bunday o'smirlar ko'proq ichki resurslarga tayanganligi sababli boshqalar fikriga ortiqcha bog'lanmaydi, shuning uchun ularning hissiy qaramlik darajasi pastroq bo'ladi. Shu bois, o'zini boshqarish va hissiy qaramlik o'rtasida salbiy bog'lanish mavjud.

Xavotirlik va o'zini boshqarish darajasi o'rtasidagi manfiy bog'liqlik ($r = -0.48$). Xavotirlik darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch keladi. Bunday vaziyatlarda o'zini boshqarish darajasi past bo'ladi, chunki ular stressni boshqarishda va vaziyatga moslashishda qiyinchilik sezadi. Aksincha, o'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlangan o'smirlar o'z tashvishlarini kamaytirib, stressli holatlarga nisbatan bardoshlilikni oshirish imkoniyatiga ega. Bu bog'lanish o'zaro bog'liq psixologik mexanizmlarga asoslanadi: boshqaruv qobiliyati yuqori bo'lsa, tashvish va xavotirlar darajasi kamayadi.

Xulosa: Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlarning oilaviy munosabatlarda hissiy qaramlik darajasi o'rta va biroz yuqori bo'lib, bu ularning oilaviy muhitdan psixologik jihatdan qanchalik bog'liqligini ifodalaydi. Shuningdek, ishtirokchilarning umumiy xavotirlik darajasi o'rtacha bo'lib, ayrim

o'smirlar yuqori darajadagi stress va tashvishlarga duch kelmoqda. Bu holat oilaviy muhitdagi muammolar, maktabdagi bosim va boshqa ijtimoiy omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. O'zini boshqarish qobiliyati esa o'rtacha darajada ekanligi, o'smirlarning stress va hissiy qaramlik holatlarida ma'lum darajada psixologik barqarorlikni saqlab qolishlarini ko'rsatadi. Shu bilan birga, oilaviy munosabatlarda hissiy qaramlik va xavotirlikni kamaytirish hamda o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash tadbirlari zarurligi aniqlandi. Umuman olganda, tadqiqot o'smirlarning ruhiy salomatligini yaxshilash va ularni stressga chidamliligini oshirishga qaratilgan psixologik intervensiyalar uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Emmons R. A. The Emotional Dependency Scale: A Measure of Emotional Reliance on Others / R. A. 1987. — Vol. 51, No. 2. — P. 291–300.
2. Beck A. T., Steer R. A., Brown G. K. Manual for the Beck Anxiety Inventory / A. T. 1996. — 38 p.
3. Tangney J. P., Baumeister R. F., Boone A. L. High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success / 2004. — Vol. 72, No. 2. — P. 271–324.
4. Cramer P. The Development of Emotional Dependence in Adolescents / 1998. — Vol. 21, No. 4. — P. 421–435.