



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI
JIZZAX FILIALI



KOMPYUTER ILMLARI VA MUHANDISLIK TEXNOLOGIYALARI

XALQARO ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI

TO'PLAMI
2-QISM



26-27-SENTABR
2025-YIL



Google
Scholar

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**



**KOMPYUTER ILMLARI VA MUHANDISLIK
TEXNOLOGIYALARI**

mavzusidagi Xalqaro ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2025-yil 26-27-sentabr)
2-QISM

JIZZAX-2025

Kompyuter ilmlari va muhandislik texnologiyalari. Xalqaro ilmiy-texnik anjuman materiallari to'plami – Jizzax: O'zMU Jizzax filiali, 2025-yil 26-27-sentabr. 368-bet.

Xalqaro miqyosidagi ilmiy-texnik anjuman materiallarida zamonaviy kompyuter ilmlari va muhandislik texnologiyalari sohasidagi innovatsion tadqiqotlar aks etgan.

Globalashuv sharoitida davlatimizni yanada barqaror va jadal sur'atlar bilan rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilayotgan islohotlar samarasini yaxshilash sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlariga alohida e'tibor qaratilgan. Zero iqtisodiyotning, ijtimoiy sohalarini qamrab olgan modernizatsiya jarayonlari, hayotning barcha sohalarini liberallashtirishni talab qilmoqda.

Ushbu ilmiy ma'ruza tezlari to'plamida mamlakatimiz va xorijlik turli yo'nalishlarda faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, olimlar, professor-o'qituvchilar, ilmiy tadqiqot institutlari va markazlarining ilmiy xodimlari, tadqiqotchilari, magistr va talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari mujassamlashgan.

Mas'ul muharrirlar: DSc.prof. Turakulov O.X., t.f.n., dots. Baboyev A.M.

Tahrir hay'ati a'zolari: p.f.d.(DSc), prof. Turakulov O.X., t.f.n., dots. Baboyev A.M., t.f.f.d.(PhD), prof. Abduraxmanov R.A., p.f.f.d.(PhD) Eshankulov B.S., p.f.n., dots. Alimov N.N., p.f.f.d.(PhD), dots. Alibayev S.X., t.f.f.d.(PhD), dots. Abdumalikov A.A, p.f.f.d.(PhD) Hafizov E.A., f.f.f.d.(PhD), dots. Sindorov L.K., t.f.f.d.(PhD), dots. Nasirov B.U., b.f.f.d. (PhD) O'ralov A.I., p.f.n., dots. Aliqulov S.T., t.f.f.d.(PhD) Kuvandikov J.T., i.f.n., dots. Tsoy M.P., Sharipova S.F., Jo'rayev M.M.

Mazkur to'plamga kiritilgan ma'ruza tezlilarining mazmuni, undagi statistik ma'lumotlar va me'yoriy hujjatlarning to'g'riligi hamda tanqidiy fikr-mulohazalar, keltirilgan takliflarga mualliflarning o'zlari mas'uldirlar.

OILAVIY MUNOSABATLARDA TRIANGULYATSIYA TUSHUNCHASI

Nuraliyeva Sora Bahodir qizi

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax Filiali

Psixologiya fakulteti Oila psixologiyasi yo'nalishi 4-bosqich talabasi.

nuraliyevasora@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada oila psixologiyasida muhim tushunchalardan biri bo'lgan triangulyatsiya fenomeni yoritilgan. Triangulyatsiya — bu oilaviy tizimda ikki a'zo o'rtasidagi ziddiyat yoki emotsional bosimni kamaytirish maqsadida uchinchi shaxsni suhbatga yoki munosabatga jalb etish holatidir. Odatda bu jarayon farzandlar, yaqin qarindoshlar yoki boshqa yaqin insonlar ishtirokida yuz beradi va oilaviy barqarorlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada triangulyatsiyaning kelib chiqish sabablari, u qanday namoyon bo'lishi, farzandlar psixikasiga ta'siri, shuningdek, bu holatni oldini olish yoki bartaraf etish yo'llari psixologik nazariyalar asosida tahlil qilingan. Ayniqsa, Bowen tizimli oilaviy terapiya nazariyasi asosida triangulyatsiyaning mexanizmlari va oqibatlari tushuntirib berilgan. Maqola oilaviy muhitni sog'lomlashtirish va funksional kommunikatsiyani tiklash uchun amaliy tavsiyalarni ham o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Triangulyatsiya, oila psixologiyasi, tizimli nazariya, Bowen nazariyasi, emotsional bosim, oila a'zolari o'rtasidagi ziddiyat, kommunikatsiya buzilishi, psixologik himoya, farzandning ruhiy holati, oilaviy muvozanat, uchburchak munosabatlar, emotsional bog'liqlik, oilaviy terapiya, muammoni bartaraf etish.

Abstract: This article discusses the phenomenon of triangulation, one of the important concepts in family psychology. Triangulation is a situation in which a third person is involved in a conversation or relationship in order to reduce conflict or emotional pressure between two members of the family system. Usually, this process occurs with the participation of children, close relatives or other close people and can negatively affect family stability. The article analyzes the causes of triangulation, how it manifests itself, its impact on the psyche of children, as well as ways to prevent or eliminate this condition based on psychological theories. In particular, the mechanisms and consequences of triangulation are explained based on the theory of Bowen's systemic family therapy. The article also includes practical recommendations for improving the family environment and restoring functional communication.

Key words: Triangulation, family psychology, systemic theory, Bowen theory, emotional pressure, conflict between family members, communication disorders, psychological protection, child's mental state, family balance, triangular relationships, emotional attachment, family therapy, problem solving.

Kirish. Triangulyatsiya (lotincha triangulus — “uchburchak”) — psixologiyada va ayniqsa oilaviy tizim nazariyasida uch kishilik dinamikani ifodalovchi atama bo'lib, bu holatda ikki kishi o'rtasidagi ziddiyat yoki bosimga qarshi turish uchun uchinchi shaxs jalb qilinadi.

Bu holat eng ko'p **ota-ona va farzand** o'rtasida kuzatiladi. Masalan:

- Er-xotin bir-biri bilan muammolarni ochiq hal qila olmaganda, emotsional yordam yoki “ittifoqchi” sifatida farzandni aralashtiradi.
- Ota yoki ona bolaga boshqa turmush o‘rtog‘ining salbiy jihatlarini aytib, bolani “tomon” tanlashga undaydi.
- Bolani “vositachi”, “hakim” yoki “do‘st” sifatida foydalanish odatiy holga aylanadi.

Bunday holat bolaning ruhiy barqarorligiga salbiy ta‘sir qiladi, chunki u **ikki muhim inson orasida tanlov qilish** bosimini boshdan kechiradi.

Triangulyatsiyaning asosiy belgilariga quyidagilar kiradi

- Ota-ona o‘z muammolarini bevosita emas, farzand orqali hal qilishga urinadi;
- Farzand o‘zini “oraliq odam”, “vositachi” sifatida his qiladi;
- Oila a‘zolari orasidagi sog‘lom chegaralar yo‘qoladi;
- Emotsional kuchlanish, bezovtalik, o‘z-o‘zini ayblash kuchayadi.

Mashhur psixoterapevt **M. Boen** oilaviy tizimda triangulyatsiyani normal, ammo disfunktsional javob deb hisoblagan. Unga ko‘ra, odamlar psixologik noqulaylikdan “qochish” uchun uchinchi shaxsga murojaat qilishadi. Bu vaqtincha yengillik bersa-da, muammoni hal qilmaydi.

Oilaviy hayotdagi salbiy oqibatlari:

Bolada tashvish, aybdorlik, o‘ziga ishonchsizlik paydo bo‘ladi;

- Uzoq muddatli ruhiy stress, shaxsiy chegaralarning buzilishi;
- Er-xotin o‘rtasidagi muammo hal qilinmaydi, balki kuchayib boradi;
- Farzand psixologik jihatdan yuksak mas‘uliyatni his qiladi — bu esa uni erta kattalashtiradi yoki ruhiy yetuklikni to‘xtatadi.

Oldini olish yo‘llari:

- Har bir oila a‘zosi o‘z muammosini bevosita tegishli odam bilan hal qilishi kerak;
- Farzandni kattalar muammolaridan chetlatish;
- Sog‘lom kommunikatsiyani rivojlantirish;
- Zarurat bo‘lsa, oilaviy psixolog xizmatiga murojaat qilish.

Triangulyatsiyaning olimlar tomonidan o‘rganilishi

M. Boen — asosiy nazariyotchi. Triangulyatsiya atamasi oila psixologiyasi sohasiga birinchi bo‘lib M. Boen (AQShlik psixiatriyachi va oilaviy terapevt) tomonidan 1960-yillarda Tizimli oilaviy terapiya nazariyasi doirasida kiritilgan.

Har qanday ikki kishi o‘rtasida emotsional zo‘riqish yuzaga kelganda, ular bu bosimni engillashtirish uchun uchinchi shaxsni munosabatga tortadi.

Ushbu uchburchak tuzilma vaqtincha barqarorlik beradi, ammo asl ziddiyat hal etilmaydi, balki faqat “qoplab qo‘yiladi”.

Boen fikricha, har qanday oila o‘zida kamida bitta triangulyatsiyalashgan munosabat shaklini o‘z ichiga oladi.

Salvador Minuchin ham triangulyatsiyani o‘zining **strukturaviy oilaviy terapiya** nazariyasida ko‘rib chiqqan. U bu holatni oiladagi rollar, chegaralar va hokimiyat muvozanatining buzilishi sifatida talqin qiladi.

Unga ko‘ra, triangulyatsiya — bu oilaviy chegaralarning zaiflashuvi natijasida yuzaga keladigan strukturaviy buzilishdir.

✚ Farzandlar kattalar muammolariga aralashgan holda “psixologik ittifoqchi” rolini egallaydi.

Virginia Satir triangulyatsiyani noto‘g‘ri muloqot va hissiy ehtiyojlarning ochiq ifodalanmasligi bilan bog‘laydi.

✚ U odamlarning o‘z ehtiyojlari haqida ochiq gapira olmasligi tufayli uchinchi shaxs orqali bu ehtiyojni qondirishga urinishini ta’kidlaydi.

✚ Satir fikricha, bunday holatlarda oilaviy muloqot buziladi, bolalar esa o‘z rolini tushunmay, ortiqcha yukni his qilishadi.

Jay Haley triangulyatsiyani muammoni boshqarish strategiyasi sifatida talqin qiladi:

✚ Uchinchi shaxsdan foydalanish — bu shaxslararo mojaroni nazorat qilish, kuch munosabatlarini saqlab qolish va qarorlarni manipulyatsiya qilish vositasi bo‘lishi mumkin.

✚ Bu, ayniqsa, er-xotin orasida hokimiyat kurashida ko‘p uchraydi.

Oilaviy munosabatlarda triangulyatsiyaning ijobiy va salbiy ahamiyati

Ijobiy jihatlari:

- Qisqa muddatda emotsional bosimni kamaytiradi;
- Uchinchi tomon orqali muammoni “yengilroq” ko‘rsatish imkonini beradi;
- Ayrim hollarda oila a‘zolari o‘rtasida vaqtinchalik barqarorlik yaratadi.

Salbiy jihatlari:

- Oila a‘zolari o‘rtasida sog‘lom chegaralar buziladi;
- Farzandlar ortiqcha psixologik bosim ostida qoladi;
- Muammolar ochiq hal qilinmay, yashirincha davom etadi;
- O‘zaro ishonch pasayadi;
- Triangulyatsiya oilaviy rollarning chalkashuviga, emotsional bog‘lanishlarning noto‘g‘ri shakllanishiga olib keladi.

Triangulyatsiya farzandlarda quyidagi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin:

- Emotsional zo‘riqish va tashvish;
- O‘z-o‘zini ayblash, ichki konfliktlar;
- Ota-ona o‘rtasidagi mojarolarning vositachisi bo‘lish;
- Ruhiy barqarorlikning pasayishi va ijtimoiy ko‘nikmalarning buzilishi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Баркер Ф. “Использование метафор в психотерапии” НПО “Модек”, Воронеж, 1995 г. Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. С.-Пб., “Питер”, 2001 г.
2. Варга А.Я. “Семейная психотерапия”. С.-Пб., “Речь”, 2001 г.
3. Luepnitz, D. (1988). Oila talqin qildi: Klinik amaliyotda feministik terapiya. Yangi York: Asosiy kitoblar.
4. Margolin, G. (1981). Nikohda rashkni davolashda xulq-atvor tizimlari yondashuvi. Klinik psixologiya sharhi, 1, 469-487.
5. Meyershteyn, I. va Todd, JC (1980). Guvoh stendida: Oilaviy terapevt va ekspert nutqi. American Journal of Family Therapy, 8, 43-51.
6. D.T.Ismatova. “Oila psixoterapiyasi azariyalari”. Buxoro-2021.