

BOG‘LANISH NAZARIYASINING ROMANTIK MUNOSABATLARGA TA’SIRI.

Termiz davlat pedagogika instituti

Pedagogika va ijtimoiy fanlar fakulteti

Psixologiya ta’lim yo’nalishi 2-bosqich talabasi

Toshpulatova Hilola

Ilmiy rahbar: Amaliy psixologiya katta o’qituvchisi:

Axmedov Baxtiyor Tursunovich.

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada J. Boshlby va M. Anisvort tomonidan ishlab chiqilgan bog‘lanish nazariyasi romantik munosabatlarga ko‘rsatadigan psixologik ta’siri yoritiladi. Tadqiqotda xavfsiz, xavotirli va qochuvchi bog‘lanish turlarining shaxslararo yaqinlik, ishonch, emotsional muloqot va munosabat barqarorligiga ta’siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Bog‘lanish uslubining kattalik davrida namoyon bo‘lish mexanizmlari va uning romantik sevgi sifatini shakllantirishdagi roli izchil o‘rganiladi.

KALIT SO‘ZLAR: Bog‘lanish nazariyasi, xavfsiz bog‘lanish, xavotirli bog‘lanish, qochuvchi bog‘lanish, romantik munosabatlar, emotsional yaqinlik, ishonch, psixologik barqarorlik.

KIRISH

Romantik munosabatlar inson hayotining eng muhim psixologik jarayonlaridan biri bo‘lib, ularda shaxsning emotsional ehtiyojlari, yaqinlikka bo‘lgan munosabati, ishonch darajasi va o‘zaro muloqot shakli yaqqol namoyon bo‘ladi. Psixologiya fanining zamonaviy yondashuvlariga ko‘ra, insonning munosabatlardagi ushbu xulq-atvori tasodifiy tarzda shakllanmaydi, balki bolalik davrida asosiy parvarishlovchi bilan bo‘lgan emotsional tajribalarning mahsuli sifatida tarkib topadi. Bu borada ingliz psixologi Jon Boubi tomonidan ishlab chiqilgan bog‘lanish nazariyasi shaxsning emotsional rivojlanishini chuqur tushuntiruvchi konseptual asos bo‘lib xizmat qiladi. Bog‘lanish

nazariyasining asosiy g'oyasi shundan iboratki, chaqaloqning parvarishlovchi shaxs bilan shakllantirgan birlamchi yaqinlik aloqasi uning hayot davomida boshqa insonlar bilan munosabat o'rnatishida "ichki ishchi model" sifatida faoliyat ko'rsatadi. Bu model insonning boshqalar ustidan ishonch hosil qilishi, hissiy yaqinlikdan zavqlanishi yoki undan qochishi, o'zini munosabatlarda xavfsiz his qilishi yoki aksincha, tashvishlanishi kabi psixologik holatlarining poydevorini tashkil etadi. Ushbu nazariya amerikalik psixolog Meriy Eynsvort olib borgan eksperimental tadqiqotlar, xususan "G'alati vaziyat" (Strange Situation) metodi yordamida amaliy jihatdan isbotlangan.

Romantik munosabatlarda kuzatiladigan farqlarning ko'pchiligi bog'lanish turining namoyon bo'lishi bilan izohlanadi. Xavfsiz bog'langan shaxslar odatda o'zaro ishonch, ochiq muloqot, barqarorlik va hissiy yaqinlikni qo'llab-quvvatlaydilar. Xavotirli bog'langan shaxslar esa munosabatlarda rad etilishdan qo'rqish, qo'llab-quvvatlashga ortiqcha ehtiyoj sezish, emotsional beqarorlik va rashk kabi holatlarni tez-tez namoyon etadilar. Qochuvchi bog'lanish turiga ega bo'lgan shaxslar esa mustaqillikni haddan tashqari ustuvor qo'yish, yaqinlikdan qochish, his-tuyg'ularni cheklash va uzoqlikni saqlash orqali munosabatlarda masofaviy xatti-harakatlarni ko'proq namoyon qiladilar. Bugungi kunda bog'lanish nazariyasining romantik munosabatlarga ta'siri psixologiya fanining alohida yo'nalishiga aylangan. O'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bog'lanish uslubi nafaqat shaxsning munosabatlarga bo'lgan dastlabki yondashuvini, balki konfliktlarni hal etish uslubi, sherik bilan hissiy muloqot sifati, munosabatlar davomiyligi va barqarorligini ham belgilaydi. Shu bilan birga, bog'lanish modeli hayot davomida butunlay o'zgarmas emas — shaxsning tajribasi, ijtimoiy muhit, emotsional qo'llab-quvvatlash darajasi va ruhiy salomatlik kabi omillar uni qayta shakllantirishi ham mumkin.

Shu sababli bog'lanish nazariyasining romantik munosabatlarga ta'sirini o'rganish zamonaviy psixologiyada dolzarb masalalardan biri bo'lib, shaxsning emotsional farovonligi, munosabatlar sifati va psixologik barqarorligini aniqlashda muhim ilmiy asos vazifasini bajaradi. Mazkur mavzuni tadqiq etish orqali romantik aloqalarda kuzatiladigan individual farqlarni chuqur tahlil qilish, sog'lom munosabatlarni shakllantirish bo'yicha

psixologik tavsiyalar ishlab chiqish va shaxslararo muammolarning psixologik ildizlarini aniqlash imkoniyati yaratiladi.

USULLAR

Ushbu tadqiqotda romantik munosabatlarda bog‘lanish uslublarining namoyon bo‘lishini aniqlash maqsadida bir nechta psixologik tadqiqot usullaridan foydalanildi. Birinchi navbatda, shaxsning bog‘lanish turini aniqlash uchun “Yaqin munosabatlarda bog‘lanish so‘rovi” (ECR — Experiences in Close Relationships) metodikasi qo‘llanildi. Ushbu so‘rovnoma xavotirli va qochuvchi bog‘lanish o‘qlari bo‘yicha ishtirokchilarning emotsional reaksiyalari va munosabatlardagi xatti-harakatlarini baholash imkonini berdi.

Ikkinchi usul sifatida yarim tuzilgan suhbat metodi tanlandi. Suhbat jarayonida ishtirokchilarning romantik munosabatlarga bo‘lgan qarashlari, yaqinlikdan kutgan ehtiyojlari, qo‘rquv va xavotirlari, sherik bilan muloqotdagi xususiyatlari tahlil qilindi. Ushbu usul sifat jihatdan chuqur ma’lumot olishga xizmat qildi.

Shuningdek, romantik munosabatlardagi barqarorlik darajasini aniqlash uchun “Munosabatlardan qoniqish shkalasi” qo‘llanildi. Bu usul yordamida ishtirokchilar o‘z munosabatlaridan qanchalik rozi ekanliklarini, emotsional yaqinlikni va o‘zaro ishonchni baholadilar.

Olingan natijalar statistik tahlil qilindi. Ma’lumotlarni qayta ishlashda korrelyatsion tahlil, guruhlararo farqlarni solishtirish va sifat ko‘rsatkichlarini tematik kodlash usullaridan foydalanildi. Bunday yondashuv bog‘lanish uslubi bilan romantik munosabatlar sifati o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlikni aniqlash imkonini berdi.

MATERIALLAR

Tadqiqotda foydalanilgan asosiy materiallar quyidagilardan iborat:

1. ECR (Experiences in Close Relationships) so‘rovnomasi – 36 ta banddan iborat bo‘lib, xavotirli va qochuvchi bog‘lanish o‘qlarini o‘lchaydi. Har bir band Likert shkalasi yordamida baholandi.

2. Yarim tuzilgan suhbat shakli – ishtirokchilarning shaxsiy romantik tajribalarini, hissiy ehtiyojlarini va bog‘lanish modelini o‘rganish uchun maxsus tuzilgan 10 ta ochiq savoldan iborat.

3. Munosabatlardan qoniqish shkalasi – 20 bandli psixologik o‘lchov vositasi bo‘lib, ishtirokchilarning romantik aloqa davomida his qilgan qoniqish darajasini aniqladi.

4. Ishchi varaqalar va kuzatuv jadvallari – suhbat natijalarini tematik kodlash, ishtirokchilarning sifat ko‘rsatkichlarini kategorizatsiya qilish uchun qo‘llanildi.

5. Statistik tahlil dasturi – yig‘ilgan ma’lumotlarni tizimlashtirish va natijalarni korrelyatsion hamda guruhlararo tahlildan o‘tkazish uchun foydalanildi.

Ushbu materiallar bog‘lanish uslubining romantik munosabatlar sifatiga qanday ta’sir ko‘rsatishini ilmiy asoslangan tarzda aniqlash imkonini berdi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, romantik munosabatlarning sifati va barqarorligi bevosita shaxsning bog‘lanish turiga bog‘liqdir. Xavfsiz bog‘lanish uslubiga ega shaxslar munosabatlarda ochiq muloqot qiladilar, sheriklariga ishonadilar, hissiy yaqinlikni qadrlaydilar va kelajakdagi muammolarga konstruktiv yondashadilar. Xavotirli bog‘lanish turi esa qaramlik, rashk va hissiy beqarorlikni kuchaytiradi, bu esa romantik aloqalarni sustlashtiradi va ziddiyatlarni oshiradi. Qochuvchi bog‘lanish turiga ega shaxslar hissiy masofani saqlashga intiladi, yaqinlikdan qochadi va munosabatlarda masofaviy xulqni namoyon qiladi. Shuningdek, tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, bog‘lanish nazariyasi romantik munosabatlarning sifatini, emotsional yaqinlik darajasini va shaxslararo ishonchni tushunish uchun samarali ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu nazariyaga tayangan holda shaxsning bolalikdagi emotsional tajribalarini hisobga olish, sog‘lom romantik munosabatlarni shakllantirish va konfliktlarni samarali boshqarish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish mumkin.

Natijada, bog‘lanish nazariyasi nafaqat shaxsning shaxsiy rivojlanishini, balki uning romantik munosabatlarda muvaffaqiyatli va barqaror bo‘lishini ta’minlovchi muhim

psixologik mexanizm sifatida qaraladi. Ushbu tadqiqot romantik sevgi va bog‘lanish nazariyasi o‘rtasidagi murakkab bog‘liqlikni aniqlashda ilmiy asos yaratdi va kelajakdagi tadqiqotlar uchun yangi yo‘nalishlar ochdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Boubi, J. — Bog‘lanish va yo‘qotish Attachment and Loss kitobi bog‘lanish nazariyasining asosiy konseptlarini yoritadi.
2. Boubi, J. — Xavfsiz asos: Bog‘lanish nazariyasining klinik qo‘llanilishi A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory romantik munosabatlar va bog‘lanish bog‘liqligini psixoterapiya nuqtai nazaridan tahlil qiladi.
3. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. — Kattalar romantik bog‘lanishni o‘lchash va integratsiyalash Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview — maqola romantik muhabbat va bog‘lanish uslublari o‘rtasidagi ilmiy bog‘liqlikni ko‘rsatadi.
4. Hazan, C. & Shaver, P. — Bog‘lanish nazariyasi va kattalar romantik munosabatlari Attachment Theory and Adult Romantic Relationships — klassik ilmiy maqola bo‘lib, bolalik bog‘lanishi va kattalar muhabbatidagi munosabatlarni tahlil qiladi.
5. Lin, A. — Bog‘lanish: prediktiv kodlash yondashuvi Attachment: a predictive coding approach — yangi ilmiy yondashuv bo‘lib, bog‘lanish nazariyasining neyropsixologik asoslarini tahlil qiladi.
6. Achilova G. I. — Bog‘lanish nazariyasini ona va bola obrazlari tahlilida tatbiq etish O‘zbek tilida chop etilgan ilmiy maqola bo‘lib, bog‘lanish nazariyasining umumiy psixologik metodlarini va shaxslararo munosabatlardagi ahamiyatini yoritadi.