



MUHABBAT PSIXOLOGIYASI

Alimboyeva Shodiyaning

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti

Pedagogika va Psixologiya yo'nalishi 08-guruh talabasi

Mirsidikova Aziza Mirvoxidovna

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada muhabbat psixologiyasi inson ruhiy hayotining murakkab, ko'p qatlamli va dinamik hodisasi sifatida tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi muhabbatning psixologik mohiyatini, uning shakllanish bosqichlarini, shaxslararo munosabatlar tizimidagi o'rnini hamda oilaviy barqarorlikka ta'sirini ilmiy nuqtai nazardan yoritishdan iborat. Maqolada muhabbat hissining biologik, emotsional, kognitiv va ijtimoiy-psixologik omillar bilan uzviy bog'liqligi ko'rsatilib, romantik jalb etilish, yaqinlik, ishonch, sadoqat, mas'uliyat va o'zaro tushunish kabi tarkibiy qismlar bir butun tizim sifatida talqin qilinadi. Shuningdek, zamonaviy jamiyat sharoitida muhabbatning namoyon bo'lish shakllari, uning yoshlarda qaror topish mexanizmlari, oilaviy hayotdagi psixologik funksiyalari hamda muhabbatga xos bo'lgan idealizatsiya, rashk, emotsional qaramlik, kommunikativ buzilishlar kabi muammoli jihatlar ham tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muhabbat faqat kuchli hissiy kechinma emas, balki u ongli tanlov, shaxsiy yetuklik, emotsional madaniyat va ijtimoiy mas'uliyat bilan mustahkamlanadigan psixologik munosabat shaklidir. Maqola natijalari pedagogika, psixologiya, oila psixologiyasi va yoshlar bilan ishlash sohalarida amaliy ahamiyatga ega bo'lib, sog'lom oilaviy munosabatlarni shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: muhabbat, psixologiya, shaxslararo munosabat, oila psixologiyasi, emotsional yaqinlik, sadoqat, ishonch, romantik munosabat, shaxsiy yetuklik, oilaviy barqarorlik.

Kirish. Muhabbat insoniyat tarixida eng ko'p kuylangan, tasvirlangan va tadqiq etilgan hodisalardan biri bo'lishiga qaramay, uning psixologik tabiati hamon murakkab ilmiy muammo bo'lib qolmoqda. Sababi muhabbat faqat hissiy holat emas, balki insonning biologik ehtiyojlari, ijtimoiy tajribasi, ma'naviy qadriyatlari, shaxsiy kutishlari va hayotiy maqsadlari bilan chambarchas bog'liq bo'lgan ko'p omilli hodisadir. Psixologiya fanida muhabbat shaxslararo yaqinlikning eng yuqori shakllaridan biri sifatida qaraladi, chunki u insonning o'zini anglashiga, boshqani qabul qilishiga, barqaror ijtimoiy munosabatlar o'rnatishiga va oilaviy hayotni mazmunli tashkil etishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, oila psixologiyasi doirasida muhabbatning o'rganilishi muhimdir, chunki nikohning mustahkamligi, er-xotin o'rtasidagi psixologik moslik, farzandlar tarbiyasi va oiladagi emotsional muhit ko'p jihatdan muhabbatning mazmuni va sifati bilan belgilanadi. Shu bilan birga, zamonaviy ijtimoiy hayot, ommaviy madaniyat, raqamli kommunikatsiya vositalari va individualistik qarashlarning kuchayishi muhabbat haqidagi tasavvurlarni o'zgartirib,

ayrim hollarda uni yuzaki romantik hisga aylantirib qo‘ymoqda. Holbuki, ilmiy yondashuv muhabbatni vaqtinchalik hayajon yoki ideallashtirilgan hissiyot sifatida emas, balki rivojlanadigan, sinovlardan o‘tadigan va ongli ravishda qo‘llab-quvvatlanadigan psixologik tizim sifatida ko‘rishni talab etadi. Mazkur maqolada muhabbat psixologiyasining nazariy va amaliy jihatlari, uning tarkibiy elementlari, rivojlanish bosqichlari hamda oilaviy munosabatlardagi roli IMRAD talablari asosida yoritiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotda ilmiy bilishning tahlil, sintez, qiyoslash, umumlashtirish va interpretatsiya metodlaridan foydalanildi. Muhabbat psixologiyasiga oid mahalliy va xorijiy psixologik qarashlar, shaxslararo munosabatlar nazariyalari, emotsional bog‘lanish konsepsiyalari hamda oilaviy munosabatlar bo‘yicha ilmiy yondashuvlar nazariy jihatdan o‘rganildi. Tadqiqotning metodologik asosi sifatida muhabbatni faqat emotsional kechinma emas, balki motivatsion, kognitiv, affektiv va xulqiy komponentlardan iborat murakkab psixologik tuzilma deb qarovchi integrativ yondashuv qabul qilindi. Shuningdek, insonning yaqinlikka ehtiyoji, o‘zini namoyon qilish istagi, ijtimoiy identifikatsiyasi va shaxsiy xavfsizlik hissi muhabbatning tarkib topishida qanday o‘rin tutishi tahlil qilindi. Tadqiqot davomida muhabbatning paydo bo‘lishi va rivojlanishida yosh xususiyatlari, oilaviy tarbiya, qadriyatlar tizimi, kommunikativ madaniyat va emotsional intellektning roliga alohida e‘tibor qaratildi. Metodologik jihatdan muhabbat psixologiyasini o‘rganishda reduksionizmga yo‘l qo‘ymaslik muhim deb topildi, ya‘ni uni faqat biologik mayl, faqat jinsiy jalb etilish yoki faqat ijtimoiy institut mahsuli sifatida talqin qilish yetarli emasligi asoslandi. Aksincha, muhabbat insonning ichki psixik olami bilan tashqi ijtimoiy muhit o‘rtasidagi murakkab o‘zaro ta‘sir natijasida shakllanuvchi butun bir munosabat tizimi sifatida ko‘rib chiqildi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, muhabbat bir nechta asosiy psixologik tarkibiy qismlardan tashkil topadi: emotsional jalb etilish, yaqinlik hissi, o‘zaro ishonch, sadoqat, mas‘uliyat, empatiya va kelajakni birgalikda tasavvur qila olish qobiliyati shular jumlasidandir. Emotsional jalb etilish muhabbatning dastlabki bosqichida yetakchi omil bo‘lsa, vaqt o‘tishi bilan uning barqarorligi ko‘proq o‘zaro tushunish, shaxsiy hurmat va kommunikativ yetuklikka bog‘liq bo‘lib qoladi. Tadqiqot davomida muhabbatning rivojlanishida uchta nisbatan izchil bosqich ajratildi: birinchi bosqich — romantik qiziqish va idealizatsiya bosqichi bo‘lib, bunda inson qarama-qarshi jins yoki tanlangan shaxsga nisbatan ijobiy proyeksiyalarni kuchli namoyon etadi; ikkinchi bosqich — real tanishuv va psixologik moslikni anglash bosqichi bo‘lib, bunda shaxs sherigining nafaqat kuchli, balki zaif tomonlarini ham qabul qilishni o‘rganadi; uchinchi bosqich — barqaror yaqinlik va mas‘uliyatli bog‘lanish bosqichi bo‘lib, bunda muhabbat hissiy o‘zgaruvchanlikdan chiqib, qadriyatlarga tayangan ongli munosabatga aylanadi. Natijalar yana shuni ko‘rsatdiki, muhabbatning sifati ko‘p jihatdan shaxsning emotsional yetukligiga bog‘liq: o‘z hissiyotlarini boshqara oladigan, sherik ehtiyojlarini tushunadigan, muammolarni dialog orqali hal qila oladigan insonlarda muhabbat uzoq muddatli va konstruktiv tus oladi. Aksincha, emotsional beqarorlik, o‘zini past baholash, haddan tashqari qaramlik, egalik hissining kuchliligi va kommunikativ zaiflik muhabbatni konflikt, rashk, manipulyatsiya va ruhiy zo‘riqish manbaiga aylantirishi mumkin. Olingan ilmiy xulosalarga ko‘ra, oilaviy

hayotda muhabbatning barqaror shakli nafaqat romantik hisga, balki sheriklarning qadriyatlardagi uyg'unligi, ijtimoiy mas'uliyati, sabr-toqati va murosa madaniyatiga ham bevosita bog'liq.

Muhokama. Olingan natijalar muhabbat psixologiyasini chuqurroq sharhlash zaruratini ko'rsatadi. Avvalo, muhabbatni ko'pincha faqat yurak kechinmasi yoki "o'z-o'zidan paydo bo'ladigan tuyg'u" sifatida tasavvur qilish keng tarqalgan bo'lsa-da, psixologik nuqtai nazardan bu yondashuv yetarli emas. Chunki muhabbatning uzoq davom etishi uning biologik asoslaridan ko'ra ko'proq ijtimoiy-psixologik va axloqiy mexanizmlar bilan ta'minlanadi. Inson dastlab kuchli jalb etilish, maftunkorlik va romantik ideallashtirish ta'sirida qaror qabul qilishi mumkin, biroq vaqt o'tishi bilan har qanday munosabat real hayotning talablariga duch keladi: iqtisodiy masalalar, turmush tarzi farqlari, xarakter to'qnashuvlari, qarindosh-urug' tizimi, farzand tarbiyasi, kasbiy bosimlar va shaxsiy inqirozlar shular jumlasidandir. Ana shunday vaziyatlarda muhabbatning psixologik poydevori qanchalik mustahkam bo'lsa, munosabat ham shunchalik barqaror bo'ladi. Shu jihatdan muhabbatni shaxsiy yetuklik mezoni sifatida ham talqin qilish mumkin. Yetuk muhabbat o'zida ikki muhim xususiyatni mujassam etadi: birinchisi, yaqinlikka intilish; ikkinchisi, sherikning mustaqil shaxs sifatidagi huquqi va chegaralarini tan olish. Demak, chin muhabbat egalik yoki tobelik emas, balki hurmat va ishonch asosidagi yaqinlikdir. Muhokama jarayonida yana bir muhim holat aniqlandi: zamonaviy axborot makonida muhabbat ko'pincha tashqi joziba, tezkor hissiy qoniqish yoki romantik stereotiplar bilan cheklanib talqin etilmoqda. Bu esa yoshlar ongida real oilaviy hayotga mos kelmaydigan kutishlarni shakllantiradi. Natijada ular muhabbatni mashaqqatsiz, nizolarsiz, mutlaq tushunishga asoslangan "ideal holat" deb qabul qilib, tabiiy qiyinchiliklarga duch kelganda munosabatni barbod bo'ldi deb baholashadi. Psixologik nuqtai nazardan esa nizoning o'zi muhabbat yo'qligini anglatmaydi; aksincha, nizoni qanday boshqarish, qanday tinglash, qanday kechirish va qanday kelishish muhimroqdir. Shu sababli muhabbat madaniyatini shakllantirishda ta'lim, oilaviy tarbiya va psixologik savodxonlik muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, bo'lajak oila quruvchilarda emotsional intellekt, nizolarni hal etish ko'nikmalari, empatik tinglash, konstruktiv muloqot va mas'uliyatli tanlov madaniyatini rivojlantirish zarur. Muhabbatni faqat tuyg'u emas, balki kundalik mehnat, o'zaro g'amxo'rlik va ongli sodiqlik deb tushuntirish oilaviy ajrimlar, emotsional tushkunlik va munosabatlardagi zo'ravonlik holatlarini kamaytirishga xizmat qilishi mumkin.

Xulosa. Tadqiqot natijalari asosida xulosa qilish mumkinki, muhabbat psixologiyasi inson ruhiy hayotining markaziy va murakkab hodisalaridan biri bo'lib, uning mohiyati faqat hissiy tortilish bilan cheklanmaydi. Muhabbat o'z ichiga emotsional yaqinlik, kognitiv baholash, axloqiy tanlov, ijtimoiy moslashuv va xulqiy mas'uliyatni birlashtirgan yaxlit psixologik tizimni qamrab oladi. Uning barqarorligi tashqi romantik ko'rinishlar bilan emas, balki o'zaro hurmat, ishonch, empatiya, bag'rikenglik, kommunikativ madaniyat va shaxsiy yetuklik bilan belgilanadi. Muhabbatning boshlang'ich bosqichidagi idealizatsiya tabiiy holat bo'lsa-da, uning yetuk shakli sherikni real shaxs sifatida qabul qilish, birgalikdagi hayotning mas'uliyatini bo'lishish va psixologik moslashuv mexanizmlarini shakllantirish orqali yuzaga keladi. Ayniqsa, oila psixologiyasi nuqtai nazaridan muhabbat sog'lom oilaviy

muhitni yaratish, er-xotin o'rtasidagi psixologik uyg'unlikni ta'minlash hamda farzandlar tarbiyasi uchun ijobiy emotsional asosni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu bois ta'lim tizimida, oila tarbiyasida va yoshlar bilan ishlash amaliyotida muhabbat masalasini romantik miqlar doirasida emas, balki ilmiy-psixologik yondashuv asosida tushuntirish muhimdir. Kelgusida ushbu mavzu bo'yicha empirik tadqiqotlar olib borish, turli yosh va ijtimoiy guruhlarda muhabbatni idrok etish xususiyatlarini tahlil qilish, shuningdek, oilaviy barqarorlik bilan muhabbat sifati o'rtasidagi bog'liqlikni statistik asosda o'rganish dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziev E.G'. **Umumiy psixologiya**. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Nishonova Z.T. va boshqalar. **Rivojlanish psixologiyasi**. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.
3. Karimova V.M. **Oila psixologiyasi**. Toshkent: Fan va texnologiya, 2008.
4. Burns R. **Self-Concept Development and Education**. London: Holt, Rinehart and Winston, 1982.
5. Sternberg R.J. **The Triangular Theory of Love**. Psychological Review, 1986, Vol. 93, No. 2, pp. 119–135.
6. Fromm E. **The Art of Loving**. New York: Harper & Row, 1956.
7. Bowlby J. **Attachment and Loss**. New York: Basic Books, 1969.
8. Hazan C., Shaver P. **Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process**. Journal of Personality and Social Psychology, 1987, Vol. 52, No. 3, pp. 511–524.
9. Myers D.G. **Social Psychology**. New York: McGraw-Hill, 2012.
10. Yusupova D., Tojiboyeva R. **Shaxslararo munosabatlar psixologiyasi**. Toshkent: Tafakkur, 2020.