ISSN:3030-332X
Impact factor: 9,493
International journal of scientific researchers

OILAVIY NIZOLARDA TRIANGULYATSIYA FENOMENI VA UCHINCHI SHAXS ARALASHUVINI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK-METODIK ASOSLARI

Akbaraliyeva Hulkarxon
Magistrant
https://doi.org/10.5281/zenodo.24292887

ANNOTATSIYA. Maqola IMRaD xalqaro ilmiy tuzilmasi asosida yozilgan bo‘lib, muammoli oilalarda yuzaga keladigan psixologik triangulyatsiya (uchburchak munosabatlar) va uchinchi shaxs aralashuvining ajrimlarga ta’siri tahlil qilingan. Tadqiqotda 90 ta nizoli oila ishtirokida tajriba-sinov ishlari o‘tkazilib, oilaviy chegaralarni tiklash metodikasining samaradorligi baholandi. Tajriba guruhida yarashuv va munosabatlar barqarorlashuvi 71,1 foizni tashkil etdi. Olingan natijalar asosida «48 soatlik sukunat protokoli» va tizimli oilaviy terapiya algoritmi ishlab chiqildi.
Kalit so‘zlar: triangulyatsiya, uchinchi shaxs aralashuvi, oilaviy chegaralar, IMRaD, tizimli oilaviy terapiya, ajrimlar profilaktikasi, psixologik metodika.

ABSTRACT. Structured according to the international IMRaD standard, this paper investigates the phenomenon of psychological triangulation and third-party interference in distressed families as a driver of divorce. An experimental intervention was conducted with 90 conflict-prone couples to evaluate a boundary-restoration methodology. The experimental group demonstrated a 71.1% stabilization and reconciliation rate. Based on empirical evidence, the author proposes the '48-Hour Silence Protocol' and a systemic family therapy algorithm.
Keywords: triangulation, third-party interference, family boundaries, IMRaD, systemic family therapy, divorce prevention, psychological methodology.

1. KIRISH (INTRODUCTION)

Oila psixologiyasi va tizimli terapiya nazariyasida nikoh munosabatlarining barqarorligi oila tizimining ichki yaxlitligi hamda tashqi muhit bilan o‘rnatilgan psixologik chegaralarning mustahkamligiga bog‘liqdir. Mashhur psixiatr va tizimli oilaviy terapiya asoschisi Myurrey Bouen (Murray Bowen) o‘zining oilaviy tizimlar nazariyasida ikki shaxs (er va xotin) o‘rtasidagi emotsional taranglikni bartaraf etish o‘rniga jarayonga uchinchi shaxsning jalb etilishini «triangulyatsiya» (psixologik uchburchak) deb ataydi. Triangulyatsiya yuzaga kelganda er-xotin o‘zaro konstruktiv muloqot o‘rnatish qobiliyatini yo‘qotadi va nizo tashqi subyektlar orqali boshqarila boshlaydi.

O‘zbek oilalari sharoitida kengaytirilgan oila an’analari tufayli psixologik chegaralar diffuziyasi (xiralashuvi) tez-tez kuzatiladi. Bunda kichik maishiy tushunmovchilik haqidagi ma’lumot darhol ota-onalar yoki qarindoshlarga yetkaziladi va natijada ikki kishilik nizo ikki urug‘ o‘rtasidagi qarama-qarshilikka aylanadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi muammoli oilalarda triangulyatsiya darajasini psixodiagnostik baholash hamda uchinchi shaxs aralashuvini bartaraf etishga qaratilgan maxsus psixologik-metodik dastur samaradorligini tajriba-sinov yo‘li bilan isbotlashdan iborat.

2. METODOLOGIYA (METHODS)

Tadqiqot 2025–2026-yillarda tizimli psixologik eksperiment shaklida tashkil etildi. Tajribaga ajrim yoqasida turgan va kamida bir marta oilaviy nizo tufayli psixologik maslahat markaziga murojaat qilgan 90 ta yosh oila (1–5 yillik nikoh stajiga ega) jalb qilindi. Oilalar tasodifiy tanlov asosida ikki teng guruhga ajratildi: Tajriba guruhi (n = 45) va Nazorat guruhi (n = 45).

Diagnostika vositalari sifatida D. Olsonning «Oilaviy moslashuv va jipslik shkalasi» (FACES-III) hamda muallif tomonidan moslashtirilgan «Oilaviy chegaralar va tashqi ta’sir darajasini aniqlash so‘rovnomasi» qo‘llanildi. Nazorat guruhi bilan an’anaviy umumiy psixologik suhbatlar o‘tkazilgan bo‘lsa, Tajriba guruhida 6 hafta davomida mualliflik «Tashqi aralashuvni bloklash va diadik muloqotni tiklash» dasturi qo‘llanildi. Olingan ko‘rsatkichlar 3 oydan so‘ng qayta monitoring qilindi.

3. NATIJALAR (RESULTS)

Dastlabki diagnostika bosqichida har ikkala guruhdagi oilalarning 82,2 foizida chegaralar diffuziyasi (uchinchi shaxslarning oilaviy qarorlarga yuqori darajada aralashuvi) va past darajadagi diadik avtonomiya qayd etildi. 6 haftalik korreksion-metodik dastur va 3 oylik kuzatuv yakunida Tajriba va Nazorat guruhlari o‘rtasida sezilarli statistik farq aniqlandi.

1-jadval. Tajriba va nazorat guruhlarida psixologik-metodik aralashuv samaradorligi ko‘rsatkichlari (n = 90)

Baholash mezonlari	Tajriba guruhi (n=45)	Nazorat guruhi (n=45)	Dinamik farq
Uchinchi shaxslarga nizo haqida axborot berishning to‘xtashi	77,8% (35 oila)	28,9% (13 oila)	+48,9%
Er-xotin o‘rtasida mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmasi	73,3% (33 oila)	31,1% (14 oila)	+42,2%
Psixologik chegaralar barqarorligi (FACES-III bo‘yicha)	68,9% (31 oila)	26,7% (12 oila)	+42,2%
Nikoh saqlanib qolgan va munosabatlar tiklangan oilalar	71,1% (32 oila)	33,3% (15 oila)	+37,8%
Ajrim uchun rasmiy ariza topshirgan oilalar ulushi	13,3% (6 oila)	48,9% (22 oila)	-35,6%

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, uchinchi shaxslarga axborot chiqib ketishini cheklashga erishgan oilalarda (77,8%) nizoni o‘zaro hal qilish ko‘rsatkichi keskin oshgan va natijada ajrim uchun ariza berish holatlari Nazorat guruhiga nisbatan 3,6 barobarga kamaygan.

4. MUHOKAMA VA XULOSALAR (DISCUSSION AND CONCLUSION)

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, oilaviy ajrimlarning oldini olishda faqatgina «sabr qilish» yoki «yarashish»ga chaqiruvchi umumiy nasihatlar yetarli emas. Nizoning asosiy psixologik yoqilg‘isi bo‘lgan triangulyatsiya zanjirini uzmasdan turib, nikohni saqlab qolish imkonsiz. Magistrant sifatida o‘tkazilgan eksperimental tadqiqot asosida quyidagi metodik yechimlar taklif etiladi:

- **«48 soatlik sukunat protokoli»ni tatbiq etish:** Har bir yosh oilaga nizo yuzaga kelgan paytdan boshlab kamida 48 soat davomida muammoni ota-ona, qarindosh yoki dugonalarga aytmaslik hamda ota-ona uyiga ketib qolmaslik bo‘yicha psixologik shartnoma (axborot karantini) metodikasini o‘rgatish lozim.
- **«Detriangulyatsiya» trening modullari:** Oila markazlari psixologlari amaliyotiga er-xotinni uchinchi shaxs vositachiligisiz, «Men-xabarlar» (I-messages) texnikasi asosida to‘g‘ridan-to‘g‘ri muloqot qilishga o‘rgatuvchi tizimli treninglarni kiritish zarur.

• **Katta avlod uchun «Psixologik masofa» ma'rifati:** Kelin-kuyovning ota-onalari bilan ishlashda «maslahat berish» va «boshqarish» tushunchalari o'rtasidagi psixologik chegarani tushuntiruvchi amaliy keyslar to'plamini ishlab chiqish tavsiya etiladi.

• **Post-mediatsion monitoring tizimi:** Yarashtirilgan oilalarda uchinchi shaxslar bosimi qayta tiklanishining oldini olish maqsadida psixolog tomonidan 3 oylik masofaviy patronaj kuzatuvini yo'lga qo'yish ajrimlar xavfini minimal darajaga tushiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. – New York: Jason Aronson, 1978. – 565 p.
2. Minuchin S. Families and Family Therapy. – Cambridge: Harvard University Press, 1974. – 268 p.
3. Olson D.H. Circumplex Model of Marital and Family Systems // Journal of Family Therapy. – 2000. – Vol. 22(2). – P. 144–167.
4. Karimova V.M. Oila psixologiyasi: darslik. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 240 b.