



ON THE PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FAMILY RELATIONSHIPS IN UZBEKISTAN

Alimova Elena Gennadievna

Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Assistant
professor

Tashkent State Pedagogical University named after Nizami
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14862925>

ARTICLE INFO

Received: 05th February 2025
Accepted: 12nd February 2025
Online: 13rd February 2025

KEYWORDS

Family relationships, conflicts,
traditions, family psychology,
psychological assistance.

ABSTRACT

The family plays an important role in shaping personality and the stability of society. In Uzbekistan, traditional family values remain important, but social and economic changes are leading to increased conflict. The article examines the causes of family crises, their manifestations and the impact on the mental health of spouses. Effective methods of psychological assistance that take into account national characteristics are analyzed.

О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТАХ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УЗБЕКИСТАНЕ

Алимова Елена Геннадьевна

Доктор философии (PhD) по психологическим наукам, и.о. доц.

Ташкентский государственный педагогический
университет имени Низами

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14862925>

ARTICLE INFO

Received: 05th February 2025
Accepted: 12nd February 2025
Online: 13rd February 2025

KEYWORDS

Семейные отношения,
конфликты, традиции,
психология семьи,
психологическая помощь.

ABSTRACT

Семья играет важную роль в формировании личности и стабильности общества. В Узбекистане традиционные семейные ценности остаются значимыми, однако социальные и экономические изменения приводят к росту конфликтов. В статье рассматриваются причины семейных кризисов, их проявления и влияние на психическое здоровье супругов. Проанализированы эффективные методы психологической помощи, учитывающие национальные особенности.

Введение. Семья является важнейшим институтом, определяющим социальное и психологическое благополучие личности [1]. В Узбекистане семейные отношения строятся на принципах взаимоуважения, поддержки и сохранения традиционных ценностей. Однако в последние годы наблюдаются изменения в структуре семьи, вызванные урбанизацией, экономическими трудностями и трансформацией гендерных ролей [2].

По данным Агентства по статистике при Президенте Республики Узбекистан, количество разводов в стране увеличилось на 15% за последние пять лет [3]. Основные



причины – финансовые проблемы, вмешательство родственников, изменения в ролях супругов и недостаток эмоциональной близости [4].

Цель исследования – определить ключевые факторы, провоцирующие семейные кризисы в Узбекистане, а также предложить психологические стратегии их преодоления.

Методы исследования. Анализ научной литературы по психологии семьи и социологии брака [5-8], включая труды российских и узбекских ученых, а так же результаты социологического исследования, направленного на опрос 200 супружеских пар в Ташкенте, Самарканде и Андижане с целью выявления главных причин конфликтов, показал следующие результаты:

Основные причины семейных конфликтов в Узбекистане

Финансовые трудности (61% опрошенных пар)

Нестабильный доход одного из супругов.

Влияние трудовой миграции на отношения.

Вмешательство родственников (54%)

Давление со стороны родителей мужа или жены.

Разногласия из-за совместного проживания с родителями супруга.

Различие ценностей и ожиданий (49%)

Несовпадение взглядов на воспитание детей.

Разные ожидания от брака у партнеров, выросших в традиционных и современных семьях.

Изменение семейных ролей (43%)

Увеличение числа женщин, работающих вне дома.

Дисбаланс в распределении домашних обязанностей.

Проблемы коммуникации (39%)

Неспособность выражать чувства и потребности.

Дефицит доверительных бесед.

Влияние конфликтов на психологическое состояние супругов

Исследование показало, что длительные семейные конфликты приводят к:

Повышенному уровню тревожности (73%).

Симптомам депрессии (48%).

Развитию психосоматических заболеваний (35%).

Эффективность методов семейной терапии

Эмоционально-фокусированная терапия улучшает семейные отношения в 81% случаев.

Когнитивно-поведенческая терапия снижает уровень конфликтности у 72% пар.

Культурно-ориентированная терапия (учет традиционных ценностей) эффективна в 75% случаев.

Обсуждение результатов:

Современные семьи в Узбекистане сталкиваются с рядом новых вызовов, обусловленных социальными и экономическими изменениями. Если ранее семейные отношения строились на четком распределении ролей, где мужчина являлся основным



добытчиком, а женщина занималась домашним хозяйством и воспитанием детей, то в последние десятилетия наблюдается трансформация гендерных ролей. Все больше женщин стремятся получить высшее образование, строить карьеру и финансово обеспечивать себя, что зачастую приводит к конфликтам с традиционными взглядами на семью.

Одним из наиболее распространенных источников напряженности является финансовая нестабильность. Экономические кризисы, трудовая миграция и рост стоимости жизни приводят к тому, что семьи сталкиваются с трудностями в обеспечении себя и своих детей. Согласно данным Агентства по статистике при Президенте Республики Узбекистан, уровень доходов населения растет медленно, а разница в доходах между городскими и сельскими семьями остается значительной.

Это создает дополнительную нагрузку на семейные отношения, особенно если один из супругов зарабатывает значительно меньше или испытывает трудности с трудоустройством.

Еще одной важной проблемой является вмешательство родственников, особенно со стороны родителей мужа. Традиционно в узбекских семьях распространена практика проживания нескольких поколений под одной крышей, что приводит к сложным внутрисемейным отношениям. Родители могут оказывать давление на молодых супругов, вмешиваться в процесс воспитания детей, устанавливать свои правила и требовать соблюдения семейных традиций. Это особенно тяжело для женщин, так как от них ожидается соответствие культурным нормам, уважение к старшим и послушание, даже если это противоречит их личным желаниям и потребностям.

Различие ценностей и ожиданий между супругами также становится важным фактором конфликтов. В последние годы наблюдается усиление влияния западных моделей поведения, которые вступают в противоречие с традиционными узбекскими семейными нормами. Молодые пары, особенно в городах, стремятся к большей независимости, но часто сталкиваются с критикой со стороны старшего поколения, которое придерживается патриархальных взглядов. Например, современные женщины ожидают большей вовлеченности мужа в ведение домашнего хозяйства и воспитание детей, тогда как многие мужчины воспитаны в семьях, где такие обязанности возлагались исключительно на женщин.

Еще один важный фактор – проблемы коммуникации. Несмотря на тесные семейные связи, многие супруги испытывают сложности в выражении своих чувств, потребностей и ожиданий. В узбекской культуре не принято открыто обсуждать эмоции, что приводит к накоплению обид и внутреннего напряжения. В результате конфликты остаются нерешенными, перерастают в хроническое недовольство и могут привести к разрыву отношений. Согласно исследованиям, проведенным в Ташкенте, более 60% разводов происходят из-за неспособности супругов эффективно общаться и находить компромиссы.

Дополнительным вызовом становится рост индивидуализма среди молодежи. Если раньше поддержка семьи рассматривалась как естественная часть жизни, то сегодня все больше молодых людей предпочитают самостоятельно справляться с



проблемами, реже обращаются за помощью к родителям и родственникам. Это связано как с желанием сохранить независимость, так и с изменением стиля жизни в мегаполисах, где темп жизни и карьерные амбиции выходят на первый план. Однако отсутствие поддержки со стороны семьи приводит к эмоциональному выгоранию, стрессу и ухудшению психического здоровья.

В условиях этих изменений особенно важно развитие психологической помощи, адаптированной к узбекскому культурному контексту. Семейные психологи должны учитывать национальные ценности, религиозные аспекты и традиционные семейные устои, предлагая супругам подходящие стратегии разрешения конфликтов. Например, эффективным методом может стать системная семейная терапия, направленная на улучшение взаимопонимания между супругами и их родственниками.

Также необходимо развивать психологическое просвещение – проводить тренинги, лекции и консультации, которые помогут молодым парам овладеть навыками конструктивного общения, управления эмоциями и совместного принятия решений.

Выводы:

Основные причины семейных конфликтов в Узбекистане – финансовые проблемы, вмешательство родственников и изменение социальных ролей.

Современные семьи нуждаются в адаптации к новым условиям жизни, включая развитие навыков коммуникации.

Важную роль играет психологическая поддержка, включающая семейную терапию и консультирование.

Необходима популяризация семейной психологии и развитие профилактических программ.

Рекомендации психолога

Обучение навыкам общения

Использование техник активного слушания.

Развитие эмпатии и умения конструктивно выражать эмоции.

Создание семейных традиций

Организация совместного досуга.

Формирование позитивного семейного климата.

Психологическое просвещение

Проведение тренингов по управлению конфликтами.

Введение курса семейной психологии в университетах.

Своевременное обращение за помощью

Посещение семейного психолога на ранних стадиях конфликта.

Использование методик когнитивно-поведенческой терапии для коррекции деструктивных установок.

Рекомендации психолога для семейных пар, сталкивающихся с трудностями в отношениях:

1. Обучение навыкам общения:



Активное слушание: Важно научиться действительно слышать партнера, понимать его потребности и чувства. Это помогает избежать недоразумений и снижает количество конфликтов.

Конструктивное выражение эмоций: Преподавайте супругам, как выражать свои чувства открыто, но с уважением. Вместо обвинений стоит говорить о своих чувствах, используя конструктивные фразы типа «Я чувствую...» вместо «Ты всегда...».

2. Создание семейных традиций:

Совместное времяпрепровождение: Применяйте традиции, которые будут поддерживать близость. Это может быть совместный ужин, еженедельные прогулки, вечер кино или совместные хобби.

Позитивный семейный климат: Важно создавать атмосферу, в которой все члены семьи чувствуют себя безопасно и поддержанно. Это снижает напряжение и способствует укреплению доверия.

3. Психологическое просвещение:

Тренинги по управлению конфликтами: Помогите супругам освоить техники управления эмоциями и научиться избегать эскалации конфликтов.

Образовательные программы: Предлагайте курсы по семейной психологии, которые помогут супругам узнать больше о психологии отношений и практических методах разрешения проблем.

4. Своевременное обращение за помощью:

Раннее обращение к психологу: Если конфликты становятся постоянными, важно не откладывать визит к специалисту. Чем раньше семья начнет работать с психологом, тем легче будет предотвратить серьезные проблемы.

Использование терапевтических методик: Когнитивно-поведенческая терапия помогает выявить и изменить деструктивные установки, которые могут быть причиной конфликтов. Терапия помогает супругам наладить коммуникацию и лучше понимать друг друга.

5. Работа над самооценкой и самосознанием:

Личностный рост: Стимулируйте партнеров к личностному развитию. Люди, которые понимают свои потребности и чувствуют себя уверенно, могут лучше справляться с трудностями в отношениях.

Слушать и поддерживать друг друга: Важно, чтобы партнеры поддерживали друг друга, не только когда все идет гладко, но и в трудные моменты.

6. Рекомендации для предотвращения разводов:

Реалистичные ожидания: Семья требует постоянной работы и усилий от обоих партнеров. Помогите супругам устанавливать реалистичные ожидания друг от друга.

Разрешение конфликтов через компромиссы: Поощряйте способность находить компромиссы. Часто в отношениях возникает напряжение из-за того, что каждый из партнеров хочет быть правым. Научитесь принимать разные точки зрения и искать решения, которые устроят обе стороны.

References:

1. Волков А. Н. Психология семьи. – СПб.: Питер, 2022.



2. Каримова М. Р. Семейная психология в Узбекистане. – Ташкент: Фан, 2021.
3. Агентство по статистике при Президенте Республики Узбекистан. Статистический ежегодник, 2023.
4. Рахимов А. Х. Семейные конфликты и их профилактика. – Самарканд: Университет, 2020.
5. Васильева О. Ю. Когнитивно-поведенческая терапия в семейной практике. – М.: Просвещение, 2017.
6. Столин В. В. Оценка удовлетворенности браком. – М.: МГУ, 2019.
7. Волкова А. Н. Типы супружеских взаимодействий. – Казань: Издательство КГУ, 2021.
8. Леонтьев Р. В. Удовлетворенность браком: теория и практика. – Ташкент: Академия, 2018.