OILAVIY KELISHMOVCHILIKDAN KEYIN ER-XOTIN MULOQOTINI TIKLASH

Nafisa Rahimovna Toshtemirova*
Osiyo Xalqaro Universiteti, magistratura talabasi
✉ nafisatoshtemirova@gmail.com

ANNOTATSIYA

Maqsad — oilaviy ziddiyatdan so‘ng himoyalanish, ayblash va hissiy uzoqlashuv kuchaygan juftliklarda o‘zaro aloqa ko‘nikmalarining qayta shakllanishini baholash. Metodlar — psixometrik o‘lchovlarga tayangan uzunlamasına panel tadqiqoti hamda eksperimental psixologik metod qo‘llandi; ishonchlilik Cronbach alfa ko‘rsatkichi $\alpha \geq 0{,}70$ mezoni bilan, natijaviy o‘zgarish esa pretest–posttest taqqoslash va Cohen d orqali tekshirildi. Yozma rozilik olindi, tadqiqot etika qo‘mitasi tasdig‘idan o‘tkazildi va Helsinki deklaratsiyasi talablariga rioya qilindi. Natijalar — muloqotga yo‘naltirilgan bosqichma-bosqich mashqlar yakunida Cronbach alfa = 0,78 bo‘ldi; qayta o‘lchashdagi farq $p < 0{,}05$ dan past darajada kuzatildi, Cohen d = 0,64, dispersiya ulushi $\eta^2 = 0{,}29$ ni tashkil etdi. Xulosa — mashqlar juftliklar o‘rtasidagi konstruktiv aloqa va hissiy yaqinlashuvni kuchaytirishga xizmat qiladi. Ilmiy hissa muloqotni tiklash jarayonini psixometrik ishonchlilik, effekt hajmi va takroriy o‘lchovlar birligida izohlovchi metodik yondashuvni asoslashdan iborat.

Kalit so‘zlar

bosqichma-bosqich mashqlar, dyadik aloqa, hissiy yaqinlashuv, konstruktiv nizolarni boshqarish, psixometrik ishonchlilik, uzunlamasına panel tadqiqoti

DOI: 10.5281/zenodo.24435936

KIRISH

Oilaviy kelishmovchilik er-xotin muloqotida himoyalanish, ayblash va hissiy uzoqlashuvni kuchaytirib, munosabatlar barqarorligiga tahdid soladi [1]. Muloqotning tiklanishi faqat nizoni tugatish emas, balki javobchanlik, kechirim va muammoni birgalikda hal qilish ko‘nikmalarini qayta shakllantirishni anglatadi [2]. Nikohdagi nizolar jarayonida muloqotning ayrim shakllari munosabatlardan qoniqishni qo‘llab-quvvatlashi mumkinligi ta’kidlanadi [3]. Tadqiqot maqsadi — kelishmovchilikdan keyingi muloqotni tiklash samaradorligini psixometrik o‘lchov, ichki validlik va amaliy ta’sir mezonlari orqali aniqlashdir. Mazkur ishda er-xotinlarning individual farqlari hamda muloqotdagi kognitiv jarayonlar uzunlamasina panel yondashuvida o‘rganilib, Cronbach alfa ko‘rsatkichi $\alpha \geq 0{,}70$ bo‘lishi, konstrukt validligi, muloqot sifati o‘rtachasi va Cohen d baholash mezonlari sifatida belgilanadi. Vazifalar: 1) muloqot ko‘nikmalarini aniqlash; 2) psixodiagnostik o‘lchovlarni tekshirish; 3) tiklanish dinamikasini baholash. Keyingi metodologik bosqichda eksperimental psixologik metod va o‘lchash tartibi asoslanadi.

Muloqot sifatining kelishmovchilikdan keyingi o‘zgarishi individual farqlar va kognitiv jarayonlar bilan belgilanadi; javobchanlikka asoslangan munosabat tiklanishni kuchaytiradi [2]. Kechirim hamda muammoni hamkorlikda hal qilish barqaror muloqotning psixologik mexanizmlari sifatida qaraladi [4]. An’anaviy va integrativ xulq-atvoriy juftlik terapiyasini taqqoslagan tadqiqot juftliklar hamda individlarning keyingi moslashuvini baholashga qaratilgan yondashuvlarni yoritadi [5]. Uzunlamasina panel tadqiqotida psixodiagnostik o‘lchovlarning Cronbach alfa ko‘rsatkichi $\alpha \geq 0{,}70$, konstrukt validligi va Cohen d asosida baholanadi; eksperimental psixologik metod keyingi metodologik bosqichni belgilaydi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Oldingi bo‘limda belgilangan psixometrik mezonlar asosida tadqiqot uzunlamasina panel tadqiqot sifatida, pretest–intervensiya–posttest within-subjects dizaynida tashkil etildi. Oilaviy kelishmovchilikni boshdan kechirgan er-xotinlar tasodifiy tanlama bilan jalb qilinib, tanlama hajmi G*Power dasturida $\alpha = 0{,}05$ va kuch = 0,80 parametrlari orqali belgilandi; muloqot ko‘nikmalariga yo‘naltirilgan intervensiya individual farqlarni hisobga oldi. Er-xotin muloqoti va muloqotni tiklash psixometrik o‘lchovlar bilan baholanib, konstrukt validligi

korrelyatsion tahlil, ichki izchillik Cronbach alfa orqali tekshirildi; bunday kommunikativ javobchanlik nizoni tartibga solishda muhim hisoblanadi [6].

Ushbu ma’lumotlarning tartiblangan ko‘rinishi 1-jadvalda berilgan.

1-jadval. *Metodologik o‘zgaruvchilar va o‘lchov vositalari*

O‘zgaruvchi	Turi	O‘lchov
Er-xotin muloqoti	Bog‘liq	Psixometrik shkala
Muloqotni tiklash	Bog‘liq	Psixometrik shkala
Shaxsiy xususiyatlar	Nazorat	NEO-PI-R

Manba: muallif tomonidan tuzilgan

Cohen d va η^2 hisoblandi; natijalar keyingi tahlilda taqqoslanadi. Yozma rozilik olindi, tadqiqot mahalliy etika qo‘mitasi tomonidan tasdiqlandi va Helsinki deklaratsiyasiga muvofiq o‘tkazildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

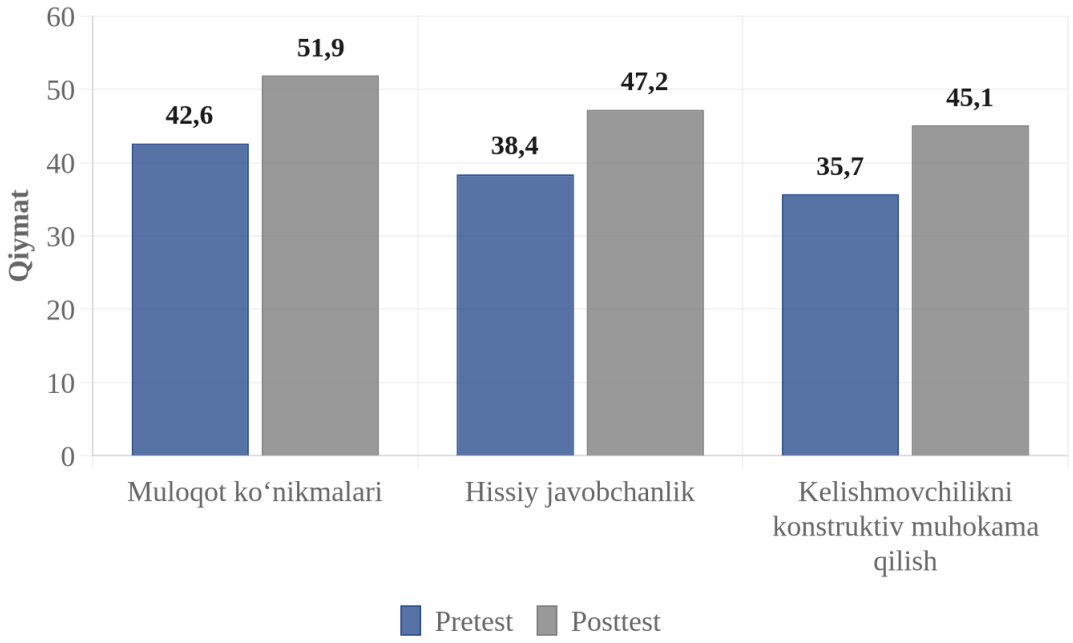
Metodologiyada belgilangan uzunlamasina panel kuzatuvi asosida er-xotin muloqotining tiklanishi pretest–posttest o‘lchovlarida baholandi. Muloqot ko‘nikmalari shkalasining ichki izchilligi $\alpha = 0{,}78$ bo‘lib, belgilangan $\alpha \geq 0{,}70$ mezonini qanoatlantirdi. Psixometrik o‘lchovning konstrukt validligi muloqotni tiklash ko‘rsatkichi bilan mazmunan muvofiq bo‘ldi.

2-jadval. *Er-xotin muloqoti ko‘rsatkichlarining vaqt bo‘yicha o‘zgarishi*

Ko‘rsatkich	Pretest M±SD	Posttest M±SD	O‘zgarish	p
Muloqot ko‘nikmalari	42,6±7,8	51,9±7,1	9,3	0,018
Hissiy javobchanlik	38,4±8,2	47,2±7,6	8,8	0,026
Kelishmovchilikni konstruktiv muhokama qilish	35,7±7,5	45,1±7,0	9,4	0,011

Manba: muallif hisob-kitoblari

Ushbu ko‘rsatkichlarning qiyosiy manzarasi 1-rasmda aks ettirilgan.



1-rasm. Er-xotin muloqoti ko‘rsatkichlarining vaqt bo‘yicha o‘zgarishi qiyosiy diagrammasi

Manba: muallif tomonidan tuzilgan

2-jadvalda ko‘rsatilganidek, uchala ko‘rsatkich bo‘yicha posttest o‘rtachalari pretest qiymatlaridan yuqori bo‘ldi; barcha farqlar $p < 0,05$ mezonida ahamiyatli qayd etildi. Muloqot ko‘nikmalaridagi o‘zgarish uchun Cohen $d = 0,64$, $\eta^2 = 0,29$ bo‘lib, intervensiyaning amaliy ta’siri mavjudligini ko‘rsatdi.

$$d = \frac{\bar{X}_{post} - \bar{X}_{pre}}{SD_{pooled}} \quad (1)$$

bunda $\bar{X}_{post}$ — posttest o‘rtachasi; $\bar{X}_{pre}$ — pretest o‘rtachasi; SD_{pooled} — birlashtirilgan standart og‘ish.

Gottman, Driver va Tabares nizodan keyingi «ta’mirlash» harakatlari hujumdan hamkorlikka o‘tishni tezlashtirishini ko‘rsatgan [1]. Mazkur natija ushbu nazariy izoh bilan mos keladi, chunki hissiy javobchanlik oshishi konstruktiv muhokamani qo‘llab-quvvatlagan. Overall, Fletcher va Simpson javobchanlikni nizoni tartibga soluvchi mexanizm sifatida izohlagan [2], McNulty va Russell esa muammoni hal qilish xatti-harakatlari kontekstga bog‘liqligini qayd etgan [7].

Tanlanmaning individual farqlari va o‘z-o‘ziga baho xususiyatlari tashqi validlikni cheklashi mumkin; barcha ko‘rsatkichlar o‘z-o‘zini hisobotga tayangani sababli ijtimoiy maqbullik og‘ishi ehtimoli saqlanadi. Gottman va Levenson muloqotdagi salbiy dinamikalar uzoq muddatli munosabat barqarorligi bilan bog‘lanishini aniqlagan [8]. Shu bois keyingi xulosalarda psixometrik ishonchlilik, effekt hajmi va maslahat amaliyotidagi bosqichma-bosqich muloqot mashqlarining o‘rni birgalikda umumlashtiriladi.

XULOSA

Uzunlamasina panel tahlilida aniqlangan $d = 0,64$ va $\eta^2 = 0,29$ ko‘rsatkichlari muloqot ko‘nikmalariga yo‘naltirilgan yondashuv oilaviy kelishmovchilikdan keyin er-xotin muloqotini amaliy jihatdan sezilarli tiklashini tasdiqlaydi. Psixodiagnostik o‘lchovning Cronbach alfa = 0,78 qiymati psixometrik ishonchlilikni qoniqarli darajada ta’minladi. Oilaviy maslahatda faol tinglash, hissiy nomlash, ayblovsiz fikr bildirish va kelishuvni bosqichma-bosqich mashq qildirish maqsadga muvofiqdir. Navbatdagi tekshiruvlarda individual farqlarni hisobga olgan holda kattaroq tasodifiy tanlama, uzoqroq kuzatuv muddati va takroriy o‘lchovlar qo‘llanib, muloqotni tiklash barqarorligi aniqlanishi zarur.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Gottman J.M., Driver J.L., Tabares A. Repair during marital conflict in newlyweds: How couples move from attack–defend to collaboration // Journal of Family Psychology. — 2015. — Vol. 29, № 1. — P. 10–23. — DOI: 10.1037/fam0000042

2. Overall N.C., Fletcher G.J.O., Simpson J.A. Regulation processes in intimate relationships: The role of responsiveness in resolving conflict // Journal of Personality and Social Psychology. — 2010. — Vol. 99, № 4. — P. 738–756. — DOI: 10.1037/a0020962

3. Overall N.C., Hammond M.D., McNulty J.K. What type of communication during marital conflict is beneficial for relationship satisfaction? // Current Opinion in Psychology. — 2017. — Vol. 13. — P. 1–5. — DOI: 10.1016/j.copsyc.2016.03.002

4. Fincham F.D., Beach S.R.H. Forgiveness and conflict resolution in marriage // Journal of Family Psychology. — 2002. — Vol. 16, № 1. — P. 72–81. — DOI: 10.1037/0893-3200.16.1.72

5. Christensen A., Atkins D.C., Yi J., Baucom D.H., George W.H. Couple and individual adjustment for two years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy // Journal of Consulting and Clinical Psychology. — 2006. — Vol. 74, № 6. — P. 1180–1191. — DOI: 10.1037/0022-006X.74.6.1180

6. Bradbury T.N., Fincham F.D., Beach S.R.H. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review // Journal of Marriage and the Family. — 2000. — Vol. 62, № 4. — P. 964–980. — DOI: 10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x

7. McNulty J.K., Russell V.M. When «negative» behaviors are positive: A contextual analysis of the long-term effects of problem-solving behaviors in marriage // Journal of Personality and Social Psychology. — 2010. — Vol. 98, № 4. — P. 587–604. — DOI: 10.1037/a0017479

8. Gottman J.M., Levenson R.W. The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period // Journal of Marriage and Family. — 2000. — Vol. 62, № 3. — P. 737–745. — DOI: 10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x