



UDK: 159.9(575.1)

Qudrat XUDAYBERGANOV,
Harbiy fanlar bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent,
O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent, O'zbekiston. E-mail:
E-mail: xudayberganov qudrat56@gmail.com, ORCID: 0009-0006-5135-3027

O'zMU dotsent, f.f.d S.Usmanov taqrizi asosida

PREVENTING CONFLICT SITUATIONS IN YOUNG FAMILIES: FOSTERING A CULTURE OF COMMUNICATION

Annotation

The article analyzes the main causes of conflict situations in young families and examines evidence-based ways of preventing them. Mismatched communication styles, uncertainty in financial matters, the distribution of family roles and outside interference are studied as the main sources of conflict, and factors specific to the young families of military servicemen are considered separately. Drawing on foreign and national psychological research, the article substantiates methods of developing a culture of communication -active listening, the "I-message", taking a pause during emotional arousal and a regular family conversation -and offers practical recommendations for young couples, family counselling specialists and military unit psychologists.

Key words: Young family, family conflict, conflict prevention, communication culture, active listening, I-message, distribution of roles, military family.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В МОЛОДЫХ СЕМЬЯХ: ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ

Аннотация

В статье анализируются основные причины конфликтных ситуаций в молодых семьях и рассматриваются научно обоснованные способы их предотвращения. В качестве основных источников конфликтов изучаются несовпадение стилей общения, неопределённость в финансовых вопросах, распределение ролей в семье и вмешательство извне; отдельно освещаются факторы, характерные для молодых семей военнослужащих. На основе зарубежных и отечественных психологических исследований обосновываются способы формирования культуры общения -активное слушание, «я-высказывание», пауза в момент эмоционального напряжения и регулярная семейная беседа -и даются практические рекомендации молодым супругам, специалистам по семейному консультированию и психологам воинских частей.

Ключевые слова: Молодая семья, семейный конфликт, профилактика конфликтов, культура общения, активное слушание, «я-высказывание», распределение ролей, семья военнослужащего.

YOSH OILALARDA NIZOLI VAZIYATLARNING OLDINI OLISH: MULOQOT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya

Ushbu maqolada yosh oilalarda yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarning asosiy sabablari tahlil qilinib, ularning oldini olishning ilmiy asoslangan yo'llari ko'rib chiqiladi. Muloqot uslublarining nomuvofiqligi, moliyaviy masalalardagi noaniqlik, oiladagi rollar taqsimoti va tashqi aralashuv nizolarning asosiy manbalari sifatida o'rganiladi; harbiy xizmatchilarning yosh oilalariga xos omillar alohida yoritiladi. Faol tinglash, «men-xabar» uslubi, hissiy zo'riqish paytida tanaffus olish va muntazam oilaviy suhbat kabi muloqot madaniyatini shakllantirish usullari xorijiy va milliy psixologik tadqiqotlar asosida asoslanib, yosh juftliklar, oilaviy maslahat mutaxassislari va harbiy qism psixologlari uchun amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: Yosh oila, oilaviy nizo, nizolar profilaktikasi, muloqot madaniyati, faol tinglash, «men-xabar», rollar taqsimoti, harbiy oila.

Kirish. Oila -jamiyatning asosiy bo'g'ini bo'lib, u jamiyat va davlat muhofazasidadir: bu qoida O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 76-moddasida mustahkamlab qo'yilgan [1]. Nikoh -ikki inson o'rtasidagi eng murakkab va eng mazmunli ijtimoiy bog'liqlik. U ikki shaxsning, ikki xil hayotiy tajribaning va ko'pincha ikki xil oilaviy an'ananing uchrashuvidir. Shu bois har qanday oilada, ayniqsa uning dastlabki yillarida, kelishmovchiliklar tabiiy va muqarrar hodisa hisoblanadi.

Rasmiy statistika masalaning dolzarbligini yaqqol ko'rsatadi. Statistika agentligi ma'lumotlariga ko'ra, 2023-yilda respublikada 283 808 ta nikoh va 49 198 ta nikohdan ajralish qayd etilgan [2]. Adliya vazirligi ma'lumotlariga ko'ra, nikohdan ajralayotganlarning 4-5 foizini bir yilgacha, qariyb 40 foizini esa besh yilgacha birga yashagan juftliklar tashkil etadi

[3]. Boshqacha aytganda, ajrimlarning deyarli har ikkitasidan biri oilaviy hayotning dastlabki besh yiliga to'g'ri keladi. Shu bilan birga, O'zbekistonda ajralishlar darajasi MDH mamlakatlari ichida eng past ko'rsatkichlardan biri ekanini ham qayd etiladi [3]. Bu milliy oila institutining mustahkam ijtimoiy-madaniy poydevorga ega ekanidan dalolat beradi. Demak, bugungi vazifa oilaning tabiiy mustahkamlik salohiyatini uning eng zaif davrida -dastlabki yillarida -qo'llab-quvvatlashdan iborat.

Ajralish faqat ikki kishining shaxsiy masalasi emas. P. Amato tomonidan umumlashtirilgan ko'p yillik tadqiqotlar ajralish kattalarning ham, bolalarning ham psixologik farovonligiga uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi [4]. Shu sababli nizolarning oqibatlari bilan

kurashishdan ko'ra ularning oldini olish ham shaxs, ham jamiyat uchun ancha samarali yo'ldir.

Nizolarning o'zi oila uchun xavfli emas. Mashhur oila psixologi J. Gottman er-xotin o'rtasidagi kelishmovchiliklarning qariyb 69 foizi «doimiy muammolar» - ya'ni juftlik yillar davomida qayta-qayta qaytadigan va to'liq hal bo'lmaydigan masalalar ekanini aniqlagan [5].

Tadqiqot metodlari. Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tahlilga oilaviy nizolar va er-xotin muloqoti bo'yicha xorijiy empirik tadqiqotlar, O'zbekiston psixologlarining oila psixologiyasiga oid ishlari, rasmiy statistik ma'lumotlar va normativ-huquqiy hujjatlar jalb etildi. Olingan xulosalar oilaviy maslahat amaliyotida qo'llaniladigan usullar bilan solishtirilib umumlashtirildi.

O'zbekistonda oila psixologiyasi izchil ilmiy yo'nalish sifatida rivojlanib kelmoqda. G'.B. Shoumarov tahriri ostida yaratilgan «Oila psixologiyasi» qo'llanmasida oila barqarorligi, avvalo, er-xotinning psixologik muvofiqligi, o'zaro munosabat madaniyati va oilaviy hayotga tayyorlik darajasi bilan belgilanishi asoslangan [6]. V.M. Karimova oila psixologiyasiga bag'ishlangan darsligida oiladagi shaxslararo munosabatlar va ularning buzilish omillarini tahlil qilgan [7]. Bevosita er-xotin nizolari muammosini tadqiq etgan X.K. Karimov o'zbek oilalaridagi nizolarning o'ziga xos etnopsixologik xususiyatlarga ega ekanini ko'rsatgan [8]. G. Niyazmetova esa o'zbek oilalarida er-xotinlik munosabatlarining dinamikasini o'rgangan [9].

Xorijiy tadqiqotlarda er-xotin munosabatlarining sifati ko'p jihatdan muloqot jarayonlari bilan bog'liq ekanini qayd etiladi. T. Bredberi, F. Fincham va S. Bich nikohdan qoniqish omillariga bag'ishlangan o'n yillik tadqiqotlarni umumlashtirib, er-xotinning o'zaro ta'sir jarayonlari -xususan, muammolarni muhokama qilish va bir-birini qo'llab-quvvatlash usullari -nikoh sifatini belgilovchi markaziy omillardan ekanini ko'rsatgan [10]. J. Gottmaning er-xotin muloqotini bevosita kuzatishga asoslangan tadqiqotlari nikohning buzilishini oldindan ko'rsatuvchi muloqot namunalari aniqlagan [11]. H. Markman va hammualliflari esa shu kabi ma'lumotlar asosida nizolarning oldini olishga qaratilgan PREP dasturini ishlab chiqib, muloqot ko'nikmalarini o'rgatish juftliklarni nizolardan himoya qilishini amaliyotda ko'rsatgan [12].

Tahlil natijasida yosh oilalardagi nizolarning oltita asosiy manbai ajratildi.

Nikohning dastlabki yillari -oilaviy hayotning eng sezgir davri. Bu davrda juftlik bir vaqtning o'zida bir nechta moslashuv vazifasini hal qiladi: umumiy turmush tarzini yo'lga qo'yadi, rollarni taqsimlaydi, ikki oila an'analari uyg'unlashtiradi, ko'pincha esa birinchi farzandning tug'ilishiga tayyorlanadi. Nikohgacha shakllangan tasavvurlar va kutishlar real oilaviy hayot bilan to'qnashadi. Ko'plab juftliklar nikohdan oldin bir-birini yetarli darajada tushunadi, deb hisoblaydi; biroq kundalik hayotda turmush tarzi, odatlar va muloqot uslublaridagi farqlar yuzaga chiqqan boshlaydi. Kutish va reallik o'rtasidagi tafovut qanchalik katta bo'lsa, nizolar ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.

D. Tannen tadqiqotlarida erkaklar va ayollarning muloqot maqsadi ko'pincha farq qilishi ko'rsatilgan: erkaklar ko'proq axborot almashish va muammoni hal qilish maqsadida gapirsa, ayollar ko'proq yaqinlik va tushunishni izlab gaplashadi [13]. Natijada rafiqa kun davomidagi qiyinchiliklari haqida gapirganda, eri darhol «maslahat» berishga o'tadi -rafiqa esa o'zini tinglanmagan deb his qiladi, er esa yordam berishga urinishi qadrlanmaganidan ranjiydi. Bu farqlar mutlaq emas va har bir juftlikda o'ziga xos namoyon

bo'ladi. Ularni oldindan anglash va bir-birining «muloqot tili»ni o'rganish ko'plab ortiqcha bahslarning oldini oladi.

Oilada moliya haqida ochiq gaplashish ko'pchilik uchun noqulaylik tug'diradi. Daromad qanday taqsimlanadi? Qarz olish yoki katta xarid haqidagi qarorni kim qabul qiladi? Tejash va sarflash ustuvorliklari qanday? Bu savollarga birgalikda javob topilmagan oilalarda nizolar deyarli muqarrar. O'zbekiston Respublikasi Oila kodeksi er-xotinning umumiy mulkka birgalikda egalik qilish, undan foydalanish va uni tasarruf etish huquqini belgilaydi [14].

Zamonaviy oilada uy ishlari, farzand tarbiyasi va kasbiy faoliyat o'rtasidagi muvozanat yangi avlod uchun murakkab masalaga aylangan. M. Frisko va K. Uilyams tadqiqotida uy ishlarining taqsimoti adolatsiz deb idrok etilishi nikohdan qoniqishning pasayishi va ajralish ehtimolining ortishi bilan bog'liqligi aniqlangan [15]. E'tiborli jihati shundaki, bunda hal qiluvchi omil ishlarning obyektiv hajmi emas, balki taqsimotning adolatli deb idrok etilishidir. Z. Yunusxodjayev er-xotin munosabatlarida rollar taqsimoti dinamikasining obyektiv va subyektiv omillarini tahlil qilib, oila qurish arafasidagi yoshlarga nikohdagi gender rollari va ularning mas'uliyati haqida bilim berish zarurligini ta'kidlaydi [16].

O'zbek madaniyatida kengaytirilgan oila an'anasi kuchli bo'lib, yosh oila ko'pincha ota-onalar bilan birga yoki ular bilan yaqin aloqada yashaydi. Bu an'ana, bir tomondan, yosh oila uchun kuchli qo'llab-quvvatlash manbai: katta avlodning hayotiy tajribasi, amaliy yordami va ma'naviy tayanchi. Ikkinchi tomondan, katta avlodning yosh oila qarorlariga haddan tashqari aralashuvi o'ziga xos nizo manbaiga aylanishi mumkin. X.K. Karimov tadqiqotida o'zbek oilalaridagi er-xotin nizolari boshqa etnik guruhlar oilalaridagi nizolardan farq qiluvchi o'ziga xos etnopsixologik xususiyatlarga ega ekanini aniqlagan [8]; qarindoshlik munosabatlarining roli ana shunday xususiyatlardan biridir.

Harbiy xizmatchilarning yosh oilalarida yuqoridagi umumiy omillarga kasbiy omillar qo'shiladi. Amerikalik harbiy sotsiolog M. Segal harbiy tashkilot va oilani shaxsdan vaqt, kuch va sadoqatni to'liq talab qiluvchi ikki «ochko'z institut» sifatida tavsiflagan [17]: harbiy xizmatchi ana shu ikki talabning kesishgan nuqtasida yashaydi. Xizmat safarlari va navbatchiliklar tufayli uzoq ajralishlar, xizmat joyining o'zgarishi bilan bog'liq ko'chishlar, oldindan aytib bo'lmaydigan ish rejimi yosh oilaning moslashuv jarayonini murakkablashtiradi. Bundan tashqari, xizmatdagi kasbiy zo'riqish oilaga hissiy charchoq va asabiylik ko'rinishida «olib kelinishi» mumkin. F.T. Shermetov bo'lajak ofitserlarda kasbiy zo'riqishlar namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik omillarini o'rganib, harbiy faoliyatdagi zo'riqishning shaxs holatiga ta'sirini milliy materialda ko'rsatgan [18]. Shu bois harbiy xizmatchilarning yosh oilalari bilan ishlashda muloqot ko'nikmalari bilan birga stressni boshqarish ko'nikmalariga ham alohida e'tibor qaratish lozim.

Nizolarning oldini olish uchun ularning xavfli tus olayotganini o'z vaqtida sezish muhim. J. Gottman er-xotin muloqotida nikoh barqarorligiga tahdid soluvchi to'rt destruktiv namunani ajratgan: shaxsga qaratilgan tanqid, mensimaslik va kinoya, mas'uliyatni rad etib himoyalani sh hamda muloqotdan butunlay chiqib ketish [11].

Tahlil asosida nizolarning oldini olishning quyidagi muloqotga asoslangan usullari ajratildi:

Faol tinglash tushunchasini psixologiyaga K. Rojers va R. Farson kiritgan. Ular talqinida faol tinglash -suhbatdoshning so'zlari ortidagi ma'no va his-tuyg'ularni tushunishga intilish hamda shu tushunishni unga qaytarib ko'rsatishdir [19]. K. Notarius va H. Markman er-xotin nizolariga bag'ishlangan kitobida barqaror juftliklar nizo paytida bir-birini tinglashga

ko'proq e'tibor berishini, qarama-qarshi fikrni darhol rad etmasdan, avval uni tushunishga harakat qilishini ko'rsatgan [20].

«Men-xabar» uslubini qo'llash. Nizo paytida ko'pchilik «Sen doim shunday qilasan», «Sen hech qachon tinglamaysan» kabi ayblovchi jumalarni ishlatadi. Bunday jumalar sherikda himoyalash reaksiyasini kuchaytiradi va nizoni chuqurlashtiradi. «Men-xabar» usulini T. Gordon taklif etgan: bunda inson sherigini ayblash o'rniga o'z his-tuyg'usi va ehtiyojini ifodalaydi [21]. R. Simmons va hammualliflari er-xotin muloqotini tahlil qilib, muammoni muhokama qilishda «sen»ga yo'naltirilgan nutq salbiy o'zaro ta'sir bilan bog'liq ekanini, «biz» nuqtai nazaridan gapirish esa muammoni birgalikda samarali hal qilishga yordam berishini aniqlagan [22]. «Men-xabar»ni quyidagi sxema bo'yicha tuzish mumkin: «Men ... his qilaman (his-tuyg'u), qachonki ... (vaziyat), chunki ... (sabab). Men ... bo'lishini istardim (iltimos)». Masalan: «Kechqurun kechikib, qo'ng'iroq qilmaganingizda men xavotirlanaman, chunki nima bo'lganini bilmayman. Kechiksangiz, xabar berib qo'yishingizni istardim».

1-jadval. Yosh oilalarda muloqot madaniyatini shakllantirish yo'nalishlari

Yo'nalish	Maqsad	Amaliy usul
Tinglash madaniyati	Sherikni tushunish va uning his-tuyg'ularini tan olish	Faol tinglash; aniqlashtiruvchi savollar; his-tuyg'uni nomlash
Fikrni ifodalash madaniyati	Ayblovchi hurmat bilan gapirish	«Men-xabar» sxemasi; muammoni «biz» nuqtai nazaridan muhokama qilish
Hissiy o'zini o'zi boshqarish	Nizoning keskinlashuvining oldini olish	Oldindan kelishilgan tanaffus (kamida 20 daqiqa) va muhokamaga qaytish
Muntazam muloqot	Kelishmovchiliklarning to'planib qolishiga yo'l qo'ymaslik	Haftalik oilaviy suhbat; muhim voqealar oldidan kelishuv
Kelishuvlar madaniyati	Moliya va rollar bo'yicha aniqlik	Birgalikdagi byudjet; uy vazifalari taqsimotini ochiq muhokama qilish
Chegaralar madaniyati	Yosh oila mustaqilligini saqlash	Qarindoshlar bilan munosabatlarda umumiy pozitsiyani kelishib olish

Model yo'nalishlari bir-birini to'ldiradi. Masalan, tinglash madaniyati bo'lmasa, muntazam suhbatlar ham samara bermaydi; hissiy o'zini o'zi boshqarish ko'nikmasi esa «men-xabar» usulini kuchli zo'riqish paytida ham qo'llash imkonini beradi.

Xulosa va takliflar. O'tkazilgan tahlil quyidagi xulosalarga olib keladi. Birinchidan, yosh oilalardagi nizolar asosan moslashuv davridagi kutishlar nomuvofiqligi, muloqot uslublarining farqi, moliyaviy noaniqlik, rollar taqsimotidagi

Bahsni to'xtatib, sovib olish. Janjal avj olganida mantiqiy fikr yuritish qiyinlashadi. J. Gottman bu holatni hissiy «toshqin» deb ataydi: kuchli zo'riqish paytida yurak urishi tezlashadi, inson sherigini eshitish qobiliyatini yo'qotadi. Uning ma'lumotlariga ko'ra, organizm tinchlanishi uchun kamida yigirma daqiqa vaqt kerak bo'ladi [5]. Shu bois qisqa tanaffus olish -muammodan qochish emas, balki his-tuyg'ularni boshqarish va xotirjam holda muhokamaga qaytish imkoniyatidir.

Muntazam oilaviy suhbat o'tkazish. H. Markman va hammualliflari tomonidan ishlab chiqilgan PREP dasturida nizolarning oldini olishning samarali amaliyotlaridan biri sifatida muntazam -masalan, haftada bir marta -maxsus «oilaviy suhbat» vaqtini belgilash tavsiya etiladi [12]. Bu vaqtda er-xotin kundalik shoshqaloqlikdan xoli holda o'z tashvishlari, quvonchlari, rejalari va kutishlari haqida erkin gaplashadi, to'planib qolgan masalalarni muhokama qiladi. Yuqoridagi tahlilni umimlashtirib, yosh oilalarda muloqot madaniyatini shakllantirishning amaliy modelini jadval ko'rinishida taqdim etish mumkin (1-jadval).

adolatsizlik hissi va tashqi aralashuvdan kelib chiqadi; harbiy xizmatchilarning yosh oilalarida bularga ajralishlar, ko'chishlar va kasbiy zo'riqish qo'shiladi. Ikkinchidan, nizoning o'zi oila uchun xavfli emas: oilaning taqdirini nizoning bor-yo'qligi emas, balki u qanday muhokama qilinishi belgilaydi. Uchinchidan, faol tinglash, «men-xabar», kelishilgan tanaffus va muntazam oilaviy suhbat ilmiy asoslangan va o'rgatilishi mumkin bo'lgan ko'nikmalar bo'lib, ular nizolarning oldini olishning samarali vositasidir.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi (2023-yil 30-aprelda umumxalq referendumida qabul qilingan). -76-modda.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Statistika agentligi. O'zbekiston Respublikasining demografik holati: 2023-yil yanvar-dekabr (press-reliz). -Toshkent, 2024. -URL: https://www.stat.uz/img/demografiya-press-reliz-26_01_2024-uzb.pdf
3. O'zbekistonda ajrimlar ko'rsatkichi MDH bo'yicha eng pastligi ma'lum qilindi [Adliya vazirligi ma'lumoti] // Kun.uz. - 2024. -25-fevral. -URL: <https://kun.uz/news/2024/02/25/ozbekistonda-ajrimlar-korsatkichi-mdh-boyicha-eng-pastligi-malum-qildi>
4. Amato P.R. The Consequences of Divorce for Adults and Children // Journal of Marriage and the Family. -2000. -Vol. 62, № 4. -P. 1269-1287.
5. Gottman J.M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. -New York: Crown Publishers, 1999.
6. Oila psixologiyasi: o'quv qo'llanma / G'.B. Shoumarov tahriri ostida. -3-nashr. -Toshkent: Sharq, 2010. -296 b.
7. Karimova V.M. Oila psixologiyasi: darslik. -Toshkent:Fan va texnologiya,2008.-170 b.
8. Karimov X.K. O'zbek oilalarida er-xotin nizolarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari: psixol. fan. nomz. ... diss. -Toshkent, 1994. -142 b.
9. Niyazmetova G. O'zbek oilalarida er-xotinlik munosabatlari dinamikasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari: psixol. fan. nomz. ... diss. avtoref. -Toshkent: O'zMU, 2010.
10. 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.

11. Gottman J.M. What Predicts Divorce? The Relationship between Marital Processes and Marital Outcomes. -Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1994.
12. Markman H.J., Stanley S.M., Blumberg S.L. Fighting for Your Marriage. -3rd ed. -San Francisco: Jossey-Bass, 2010.
13. Tannen D. You Just Don’t Understand: Women and Men in Conversation. -New York: William Morrow, 1990.
14. O‘zbekiston Respublikasining Oila kodeksi (1998-yil 30-aprel). -[er-xotinning umumiy mulkka egalik qilishi, undan foydalanishi va uni tasarruf etishi to‘g‘risidagi modda raqamini lex.uz bo‘yicha aniqlashtiring].
15. Frisco M.L., Williams K. Perceived Housework Equity, Marital Happiness, and Divorce in Dual-Earner Households // Journal of Family Issues. -2003. -Vol. 24, № 1. -P. 51–73.
16. Yunusxodjayev Z. Objective and Subjective Context of the Dynamics of the Distribution of Roles in a Couple Relationship // O‘zbekiston Milliy universiteti xabarlari. -2024. -№ 1/1.10. -B. 211–214. -DOI: 10.69617/nuuz.v1i1.10.4618.
17. Segal M.W. The Military and the Family as Greedy Institutions // Armed Forces & Society. -1986. -Vol. 13, № 1. -P. 9–38.
18. Shermatov F.T. Bo‘lajak ofitserlarda kasbiy zo‘riqishlar namoyon bo‘lishining ijtimoiy-psixologik omillari: psixol. fan. bo‘yicha fals. dokt. (PhD) ... diss. -Toshkent: O‘zMU, 2021.
19. Rogers C.R., Farson R.E. Active Listening. -Chicago: Industrial Relations Center, University of Chicago, 1957.
20. Notarius C., Markman H. We Can Work It Out: Making Sense of Marital Conflict. -New York: G.P. Putnam’s Sons, 1993.
21. Gordon T. Parent Effectiveness Training. -New York: Peter H. Wyden, 1970.
22. Simmons R.A., Gordon P.C., Chambless D.L. Pronouns in Marital Interaction: What Do “You” and “I” Say about Marital Health? // Psychological Science. -2005. -Vol. 16, № 12. -P. 932–936.