

HARBIY OILALARDA AYOLLAR VA FARZANDLARNING YANGI IJTIMOY MUHITGA MOSLASHISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI.

Abdupattayeva Nigoraxon Aminjon qizi
ADPI.Aniq va tabiiy fanlar fakulteti
Texnologik ta’lim yo’nalishi talabasi
Ibragimova Xurshida Xusanbayevna
Pedagogika va psixologiya kafedrası o’qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19409835>

Annotatsiya: ushbu maqolada harbiy oilalarda ayollar shaxsining yangi ijtimoiy-muhitga moslashish jarayoni psixologik jihatlari yoritilgan. Ayollarning moslashuviga ta’sir etuvchi asosiy omillar, jumladan, stress va xavotirni boshqarish strategiyalari, ijtimoiy qo’llab-quvvatlash tizimlarining ro’li va maxsus psixologik dasturlar samaradorligi batafsil tahlil qilingan.

Аннотация: В данной статье освещаются психологические аспекты процесса адаптации личности женщин в военных семьях к новой социально-средовой обстановке. Подробно проанализированы основные факторы, влияющие на адаптацию женщин, включая стратегии управления стрессом и тревогой, роль систем социальной поддержки и эффективность специальных психологических программ.

Abstract: This article highlights the psychological aspects of the adaptation process of women in military families to a new social environment. The main factors influencing women's adaptation, including stress and anxiety management strategies, the role of social support systems, and the effectiveness of special psychological programs, are analyzed in detail.

Kalit so'zlar: harbiy oilalar, ayollar moslashuvi, psixologik mexanizmlar, stressni boshqarish, ijtimoiy qo’llab-quvvatlash, moslashuvchanlik, ijtimoiy psixologik ro’l, psixologik markazlar, hissiy boshqaruv.

Keywords: military families, women's adaptation, psychological mechanisms, stress management, social support, resilience, socio-psychological role, psychological centers, emotional management.

Ключевые слова: военные семьи, адаптация женщин, психологические механизмы, управление стрессом, социальная поддержка, адаптивность, социально-психологическая роль, психологические центры, эмоциональное управление.

Kirish. Harbiy oilalarda yashash ko’pincha oilaning boshqa turlaridan keskin farqlanadi. Bu farq harbiy xizmatning o’ziga xos sharoitlari va talablari bilan izohlanadi. Ayollar uchun bunday sharoitlar ko’proq ijtimoiy va psixologik moslashuvni talab qiladi. Ushbu jarayon turli xil omillarga bog’liq bo’lib, ularni chuqur tahlil qilish masalaning muhimligini ochib beradi. Harbiy oilalar jamiyatdagi boshqa oilalarga nisbatan o’ziga xos tuzilma va sharoitlarga ega bo’lib, bular ko’chishlar va joylashuvdagi o’zgarishlar va muhit o’zgarishlaridir. Harbiy xizmat xususiyatlari sababli, bunday oilalar doimiy ravishda yashash joyini o’zgartirishi mumkin. Bu oila a’zolarining ijtimoiy muhitga moslashuvini talab qiladi. Mazkur maqolada harbiy oilalarda ayol shaxsining moslashuv jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar, ularni yengish usullari va psixologik mexanizmlar batafsil tahlil qilinadi. Ayollar shaxsining ijtimoiy va psixologik rolini o’rganish ularning yangi sharoitlarda muvaffaqiyatli moslashuvi uchun zaruriy nazariy va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhimdir.

Harbiy oilalarda ayol shaxsining moslashuv jarayoni o‘rganib borar ekanmiz, biz hozirgi kunda bu mavzu naqadar dolzarb va ko‘p qirrali ekanligini ko‘rsatadi. Unda shaxsning moslashuv omillari, harbiy xizmat sharoitlari va psixologik yondashuvning ahamiyati aniq belgilangan. Ushbu kirish bo‘limi maqola muammosining umumiy ko‘rinishini berib, asosiy tahlil va xulosalarga zamin yaratadi. Oilaviy vaqt cheklovlari, harbiy xizmatchilarning uzoq muddat xizmatda bo‘lishi ayollarning oila boshqaruvini yakka o‘zi amalga oshirishiga olib keladi. Ijtimoiy izolyatsiya bu yangi hududlarda yashash ijtimoiy aloqalarni qurishni qiyinlashtiradi, bu esa ayollar uchun stress va moslashuvdagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Moslashuv jarayonining psixologik asoslari bu shaxsning moslashuv jarayoni uning psixologik holati, ijtimoiy rolni qabul qilish qobiliyati va yangi sharoitlarga integratsiyalashuv tezligiga bog‘liq. Harbiy oilalarda ayol shaxsining moslashuv jarayoni harbiy xizmatning o‘ziga xos qiyinchiliklari va sharoitlari bilan uzviy bog‘liqdir. Bu jarayon shaxsning psixologik holati, ijtimoiy muhitga integratsiyalashuv qobiliyati va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining mavjudligiga bog‘liq.

Harbiy oilalardagi ayollar uchun quyidagi omillar muhim ahamiyat kasb etadi:

- Hissiy barqarorlik. Stress va xavotirga chidamlilik moslashuvning asosiy omilidir.
- Kommunikatsiya ko‘nikmalari: Yangi muhitda ijtimoiy aloqalarni o‘rnatish ayollarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.
- Shaxsiy moslashuvchanlik: Ayolning moslashuvchanligi uning turmush tarziga yangi sharoitlarni kiritishiga yordam beradi.

Ayol shaxsining psixologik moslashuv qobiliyati, avvalo, uning individual xususiyatlariga bog‘liq. Harbiy xizmat sharoitlaridagi vaqtinchalik cheklovlar, ko‘chishlar yoki uzoq vaqt davomida er-xotinning bir joyda bo‘lmasligi ayollardan sabr va chidamlilik talab qiladi. Shaxsning bu xususiyati stressni yengish va murakkab sharoitlarda ijobiy kayfiyatni saqlash imkonini beradi. Hayotiy sharoitlar tez-tez o‘zgarishi bilan bog‘liq harbiy xizmatda yashash moslashuvchan bo‘lishni talab qiladi. Moslashuvchanlik yangi muhitni tezroq qabul qilish, uni konstruktiv qabul qilishda muhim rol o‘ynaydi. Stress va xavotirni yengish qobiliyati hissiy barqarorlik bilan bog‘liq. Hissiy holatini boshqarishni bilgan ayollar moslashuv jarayonida muhim yutuqlarga erishadi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash moslashuv jarayonining ajralmas qismi bo‘lib, u quyidagi jihatlarda namoyon bo‘ladi, doimiy aloqa va hissiy qo‘llab-quvvatlash ayollarni ruhlantiradi va ularga yangi muhitga o‘rganishda yordam beradi. Oila a‘zolari bilan kuchli aloqalar ayolning stress darajasini kamaytiradi. Yangi joyga ko‘chib kelganda, ayollar mahalliy jamoa bilan aloqalarni o‘rnatish orqali ijtimoiy moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Ushbu aloqa faqat psixologik yordam emas, balki amaliy yordam sifatida ham muhimdir. Harbiy xizmat xodimlari uchun maxsus tashkilotlar (psixologik yordam markazlari, ayollar klublari va boshqa ijtimoiy xizmatlar) ayollarni yangi muhitga moslashuvini qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi.

Hissiy boshqaruv moslashuv jarayonida asosiy o‘rin tutadi. U stress, xavotir va depressiyani kamaytirish uchun samarali usullarni qamrab oladi, bunda meditatsiya, nafas olish mashqlari va jismoniy faoliyat ayollar uchun stressni kamaytirishning samarali usullari hisoblanadi. O‘z hissiyotlarini tushunish va boshqarishni o‘rganish, jumladan, yozuvlar orqali yoki ijtimoiy yordam guruhlarida bo‘lishish stressni yengillashtiradi. Mutaxassis bilan muloqot qilish, masalan, psixologik maslahat olish, ayollarning moslashuv jarayonini yengillashtiradi va hissiy salomatlikni tiklashga yordam beradi.

Harbiy oilalarda ayollarning moslashuv jarayoni murakkab bo‘lishiga qaramay, uni samarali boshqarish imkoniyati mavjud. Shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va hissiy boshqaruvni yaxshilash orqali ayollar yangi ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli integratsiyalashishi mumkin. Moslashuv jarayonida ayollarni qo‘llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish va maxsus psixologik dasturlarni amalga oshirish dolzarb masalalar qatoriga kiradi. Harbiy oilalarda ayollar

yangi ijtimoiy-muhitga moslashishi bir necha bosqichni o’z ichiga oladi. Ushbu bosqichlar shaxsning turli psixologik reaksiyalari va yangi sharoitlarga moslashuv jarayonini qamrab oladi. Bu bosqichlarni tahlil qilish moslashuv mexanizmlarini chuqurroq tushunishga yordam beradi va ularni qo’llab-quvvatlash usullarini ishlab chiqishda asos bo’lib xizmat qiladi. Yangi sharoitlar bilan yuzlashganda, shaxs birinchi navbatda stressga hissiy va fiziologik javob qaytaradi.

Qiyinchiliklar yoki yangi talablar ayollarda xavotir, noaniqlik hissi, hatto qo’rquv uyg’otishi mumkin. Bu stressga tabiiy javobdir va moslashuvning dastlabki bosqichida paydo bo’ladi. Stress holati tufayli yurak urishi tezlashishi, uyquning buzilishi yoki qattiq charchoq kabi belgilar kuzatiladi. Ba’zi hollarda ayollar yangi sharoitlarni qabul qilmaslikka moyil bo’lishi mumkin, bu esa stress darajasini oshiradi. Ushbu bosqichda ayollarga hissiy boshqaruv usullarini o’rgatish, masalan, nafas olish mashqlari, meditatsiya va ijobiy fikrlash usullari yordam beradi.

Harbiylar oilasida adaptatsiya jarayoni judayam muhim bo’lib, shaxs bu bosqichda yangi muhitga o’rganishni boshlaydi. Bu jarayon odatda bir necha hafta yoki oy davom etadi va bir qancha omillarni o’z ichiga oladi. Bu omillarning biri ayollar yangi muhit talablarini anglab, ularga moslashish yo’llarini izlashidir. Harbiy oilalarda yashovchi ayollar uchun yangi muhitda o’ziga mos ijtimoiy rolni topish muhim ahamiyatga ega. Bu, masalan, mahalla tadbirlarida faol ishtirok etish yoki bolalarni tarbiyalashga ko’proq vaqt ajratishni o’z ichiga oladi. Ayollar yangi sharoitlarga moslashgan sari xavotir darajasi pasayadi va stress darajasi kamayadi. Bu bosqichda ijtimoiy qo’llab-quvvatlash tizimining mavjudligi juda muhim. Psixolog, ijtimoiy hodim yoki maslahatchilar bilan ishlash ayollarga moslashuv jarayonida ko’maklashadi. Ayollarning yangi rollarga moslashuvini osonlashtirish uchun treninglar va maslahat xizmatlari tashkil etilishi lozim.

Integratsiya bosqichi shaxsning yangi muhitga to’liq moslashuvi bilan yakunlanadi. Ayollar yangi ijtimoiy muhitda o’z o’rnini topadi va faol ishtirok etishni boshlaydi. Masalan, mahalla hayotiga qo’shilish, bolalar ta’limida qatnashish yoki jamoa tadbirlarida ishtirok etish. Ayollar yangi sharoitda yaqin do’stlik aloqalarini o’rnatadi, bu ularga hissiy va amaliy yordam olish imkonini beradi. Integratsiya bosqichida ayollar o’zlarini yangi muhitning bir qismi sifatida his qilishadi va bu ularga ichki qoniqish hissini beradi. Bu bosqichni mustahkamlash uchun psixologik maslahatlar davom ettirilishi va ijtimoiy qo’llab-quvvatlash tizimi faol ishlashi kerak. Moslashuv jarayonining ushbu uch bosqichi ayollar uchun murakkab, ammo boshqariladigan jarayondir. Har bir bosqichda individual va ijtimoiy qo’llab-quvvatlash vositalarini qo’llash orqali moslashuvni yengillashtirish mumkin. Ushbu bosqichlarning har biri harbiy oilalarda yashash sharoitlarini qabul qilish va yangi ijtimoiy rollarni muvaffaqiyatli bajarishda muhim rol o’ynaydi. Mazkur bosqichlarni hisobga olish psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqishda dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Harbiy oilalarda ayollar stressni boshqarish uchun turli psixologik strategiyalardan foydalanadi. Yangi ijtimoiy-muhitga moslashuv jarayonida stress tabiiy hodisa bo’lib, u shaxsiy va ijtimoiy omillarga bog’liq holda rivojlanadi [6]. Kognitiv qayta ishlash stress holatida shaxsning fikrlarini ijobiy tomonga yo’naltirish va qiyinchiliklarni boshqarishda konstruktiv yondashuvni qo’llashni nazarda tutadi. Shaxs o’z qiyinchiliklarini imkoniyat sifatida qabul qilishga o’rgatiladi. Masalan, yangi muhitda qiyinchiliklarni muammo emas, balki o’zini rivojlantirish uchun imkoniyat sifatida ko’rish. Haddan tashqari tashvish va xavotir o’rniga muammolarni real tahlil qilish va hal etish yo’llarini topish stressni kamaytiradi. O’z-o’ziga dald "Men bunga qodirman", "Bu vaqtinchalik qiyinchilik" kabi ijobiy tasdiqlar ayollarning o’ziga ishonchini oshiradi va stressni kamaytiradi. Ayollarga kognitiv qayta ishlash mashqlari o’rgatilishi mumkin. Masalan, qiyin holatlarga qarashni o’zgartirishga qaratilgan savollar va ijobiy fikrlash kartalarini ishlab chiqish.

Hissiy boshqaruv shaxsning ichki hissiy holatini nazorat qilish orqali stressni kamaytirish mumkin. Tinchlanishga qaratilgan meditatsion texnikalar stressni kamaytirish va hissiy

barqarorlikni oshirishda samarali. Ayollarga oson meditatsiya texnikalari, masalan, nafas olishga diqqatni jamlash o’rgatilishi mumkin. Tinch va chuqur nafas olish stress paytida organizmni tinchlantiradi. Nafas olish texnikalari tanadagi fiziologik stress belgilarini kamaytiradi. Hissiy holatni barqarorlashtirish uchun yoqimli musiqa tinglash samarali bo’lishi mumkin. Musiqa ongni tinchlantirib, ijobiy kayfiyatni shakllantiradi. Yaqinlar bilan muloqot qilish va ijtimoiy qo’llab-quvvatlash stressni boshqarishda eng samarali usullardan biridir. Ijtimoiy aloqalar ayollarga nafaqat hissiy, balki amaliy yordamni ham taqdim etadi. Yaqinlar bilan his-tuyg’ularni bo’lishish va yordam so’rash stressni kamaytiradi. Ayollarning stressni yengishda eng katta yordamchilari oila a’zolari va yaqin do’stlaridir. Harbiy xizmat bilan bog’liq oilalarning bir-birlari bilan muloqoti, oilaviy marosimlardi birga o’tkazish, bayramlarni birga nishonlash qo’llab-quvvatlash tizimini kuchaytiradi. Ijtimoiy qo’llab-quvvatlash harbiy muhitdagi ayollarning yangi ijtimoiy-muhitga moslashuvini yengillashtiruvchi muhim omillardan biridir. Moslashuv jarayonida ayollarning hissiy barqarorligini saqlash va stressni kamaytirish uchun yaqin atrofdagi insonlar va jamoalar tomonidan ko’rsatiladigan yordam katta ahamiyatga ega. Quyida bu jarayonda ijtimoiy yordamning turli shakllari va ularning ta’siri to’liq yoritiladi. Oila a’zolari va yaqin do’stlar ayollar uchun eng yaqin ijtimoiy yordam manbasi hisoblanadi. Yaqinlar bilan his-tuyg’ularni bo’lishish ayollarning xavotirini kamaytiradi va ularda himoyalanganlik hissini kuchaytiradi. Oila a’zolari tomonidan uy-ro’zg’or ishlarida yoki farzandlarni tarbiyalashda yordam berilishi moslashuv jarayonini osonlashtiradi. Oila bilan muloqotda "Biz birgamiz" kabi his-tuyg’ular moslashuvni yengillashtiradi va hissiy barqarorlikni ta’minlaydi. Harbiy oilalarda oila a’zolari o’rtasida o’zaro aloqa va qo’llab-quvvatlashni kuchaytirish uchun oilaviy maslahat xizmatlari tashkil etilishi mumkin.

Xulosa. Psixologik maslahat va rehabilitatsiya markazlari tashkil etish natijasida stress va xavotirni kamaytirib, ayollarning hissiy barqarorligini oshiradi va ularning kundalik hayotiga ijobiy ta’sir o’tkazish mumkin. Ayollarni ijtimoiy aloqalar orqali qo’llab-quvvatlash tizimini mustahkamlashga erishiladi. Qo’llab-quvvatlash guruhlari va klublarini tashkil etish, harbiy oilalar uchun maxsus ijtimoiy dasturlar yaratish, harbiylar oilasidagi ayollarni jamoat bilan muloqotini rivojlantirish va yaqinlari o’rtasida yordamni kuchaytirishga erishish mumkindir. Ijtimoiy aloqalar mustahkamlanib, ayollarning yangi ijtimoiy-muhitda o’zini qulay his qilishi ta’minlanadi.

Tavsiyalarni amalga oshirish orqali quyidagi natijalarga erishish mumkin:

1. Ayollarning stress darajasini sezilarli darajada kamaytirish.
2. Ijtimoiy qo’llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish orqali ayollarning yangi muhitda barqaror hayot kechirishini ta’minlash.
3. Hissiy va psixologik barqarorlikni oshirish orqali oilaviy muhitni mustahkamlash.

Harbiy oilalarda ayollar shaxsining moslashuv jarayoni kompleks yondashuvni talab qiladi. Treninglar, stressni boshqarish dasturlari va ijtimoiy qo’llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish orqali bu jarayonni yengillashtirish mumkin. Ushbu tavsiyalarni tizimli amalga oshirish nafaqat ayollarni, balki harbiy oilalarni umumiy barqarorlikka olib keladi. Shu sababli, davlat, jamiyat va mahalliy tashkilotlar ushbu yo’nalishda faol ish olib borishi zarur.

ADABIYOTLAR RO’YXATI:

1. Bronfenbrenner, U. (1979). "The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design". Harvard University Press. - Inson rivojlanishining ekologik modeli va ijtimoiy muhitning moslashuvga ta’siri bo’yicha nazariy asos.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). "The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design". Stress, Appraisal, and Coping". Springer Publishing.

3. Stressni boshqarish va moslashuv jarayonidagi kognitiv yondashuvlarning amaliyotda qo‘llanilishi.

4. Барканов, С. (2018). "Психологические аспекты адаптации военнослужащих и их семей". Москва: Педагогика и психология.

5. Harbiy xizmat sharoitlarida oila a’zolarining moslashuv jarayonidagi psixologik omillarni tahlili.

6. Репина, Л. В., & Иванова, Т. В. (2016). "Социально-психологическая адаптация в условиях профессиональной мобильности". Санкт-Петербург.

7. Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113 (3), 487–496.

8. American Psychological Association (APA). (2020). "Stress Management Techniques". Retrieved from www.apa.org

9. Xusanbayevna, I. X. (2025, December). XORIJIY VA O‘ZBEK OLIMLARI TOMINIDAN IJTIMOY-PSIXOLOGIK MOSLASHUV MUAMMOSINI O‘RGANILISHI. In *CONFERENCE OF MODERN SCIENCE & PEDAGOGY* (Vol. 1, No. 9, pp. 589-594).