

STRESSLI VAZIYATLARDA OILAVIY QO‘LLAB-QUVVATLASHNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

*Andijon davlat pedagogika instituti
“Pedagogika va psixologiya” kafedrasida o‘qituvchisi
Shukurova Ilimnur Baxtiyorjon qizi
Andijon davlat pedagogika instituti
“Ijtimoiy va amaliy fanlar” fakulteti
1-bosqich talabasi Abduraximova Ro‘zixon Sanjarbek qizi*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19411372>

Annotatsiya: Mazkur maqolada stressli vaziyatlarda oilaviy qo‘llabquvvatlashning shaxs psixologik barqarorligiga ta’siri tahlil qilinadi. Oiladagi emotsional yaqinlik, ishonch va o‘zaro yordamning stressni yengib o‘tish jarayonidagi roli ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Shuningdek, stressni kamaytirishda ijobiy oilaviy muhit va sog‘lom muloqotning ahamiyati yoritiladi.

Kalit so‘zlar: stress, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, psixologik barqarorlik, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv, ruhiy salomatlik.

Аннотация: В статье рассматривается психологическое значение семейной поддержки в стрессовых ситуациях. Анализируется роль эмоциональной близости, доверия и взаимопомощи в преодолении стресса. Подчеркивается значение благоприятного семейного климата и здорового общения для сохранения психического здоровья личности.

Ключевые слова: стресс, семейная поддержка, психологическая устойчивость, эмоциональное состояние, социальная адаптация, психическое здоровье.

Abstract: This article examines the psychological significance of family support in stressful situations. It analyzes the role of emotional closeness, trust, and mutual assistance in coping with stress. The importance of a positive family climate and healthy communication in maintaining mental well-being is highlighted.

Key words: stress, family support, psychological resilience, emotional state, social adaptation, mental health.

Kirish. XXI asrda global miqyosda yuz berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, urbanizatsiya jarayonining kuchayishi, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi hamda hayot sur’atining keskin tezlashuvi inson psixikasiga tushadigan stress darajasini sezilarli darajada oshirmoqda. Zamonaviy jamiyatda inson turli xil psixologik bosimlarga duch keladi: iqtisodiy beqarorlik, kasbiy faoliyatdagi raqobat, ta’lim jarayonidagi yuklama, shaxslararo munosabatlardagi ziddiyatlar va boshqa ko‘plab omillar shaxsda stress holatining yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Shu bois stress muammosi bugungi kunda nafaqat tibbiyot yoki psixologiya, balki butun jamiyat taraqqiyoti bilan bog‘liq dolzarb masalalardan biri sifatida qaralmoqda.

Dunyo miqyosida World Health Organization (WHO) ruhiy salomatlikni inson salomatligining ajralmas qismi deb hisoblaydi. Ushbu tashkilot tadqiqotlariga ko‘ra, insonning ruhiy barqarorligini saqlashda ijtimoiy qo‘llabquvvatlash tizimi, ayniqsa oila, eng muhim himoya omillaridan biri hisoblanadi [1].

Bundan tashqari, mamlakatimizda bu boradagi alohida e’tibor qaratilib O‘zbekiston Respublikasi Oila kodeksida oilada o‘zaro hurmat, g‘amxo‘rlik va qo‘llab-quvvatlash tamoyillari asosiy qadriyat sifatida belgilangan [2]. Shu sababli, stressli vaziyatlarda oilaviy qo‘llabquvvatlashning psixologik ahamiyatini o‘rganish zamonaviy psixologiya fanining muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Inson jamiyatda yashar ekan turli stressli vaziyatlarga duch kelishi tabiiy: ijtimoiy bosim, o‘qish yoki ishdagi qiyinchiliklar, iqtisodiy muammolar, shaxsiy munosabatlardagi ziddiyatlar shular jumlasidandir. Stress inson organizmida nafaqat fiziologik, balki psixologik o‘zgarishlarni ham keltirib chiqaradi. Uzoq davom etuvchi stress xavotir, depressiv holatlar va emotsional charchoqqa sabab bo‘lishi mumkin. Bunday vaziyatlarda oilaviy qo‘llab-quvvatlash eng muhim himoya omillaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Mazkur masalada bir qator psixolog olimlar tomonidan turlicha qarashlar va yondashuvlar ilgari surilgan bo‘lib, bulardan amerikalik psixolog Murray Bowen o‘zining “Family Therapy in Clinical Practice” asarida oilani yagona emotsional tizim sifatida talqin qiladi. Uning ta’kidlashicha, oila a’zolari o‘rtasidagi yaqin munosabatlar va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash stressli vaziyatlarda shaxsning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi [3].

Shuningdek, Urie Bronfenbrenner o‘zining “The Ecology of Human Development” asarida shaxs rivojlanishiga ta’sir qiluvchi eng muhim muhitlardan biri oila ekanligini ta’kidlaydi [4]. Olimning fikriga ko‘ra, oilaviy qo‘llab-quvvatlash insonda xavfsizlik va ishonch hissini shakllantirib, stressga chidamlilikni oshiradi.

Bundan tashqari, oilaviy terapiya yo‘nalishining yirik vakili Salvador Minuchin o‘zining Families and Family Therapy asarida sog‘lom va muvozanatli oilaviy tuzilma shaxsni stressdan himoya qiluvchi muhit yaratishini ta’kidlaydi [5].

Psixolog olimlarning ilmiy tadqiqotlari oilaviy qo‘llab-quvvatlash stressli vaziyatlarda shaxsning psixologik barqarorligini ta’minlovchi muhim omil ekanligini ko‘rsatadi. Oila a’zolari o‘rtasidagi mehr-oqibat, tushunish va o‘zaro yordam insonning ruhiy salomatligini saqlashda katta ahamiyatga ega.

Huddi shuningdek, sharq mutafakkirlaridan Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Al Xorazmiy, Alisher Navoiy, Jaloliddin Rumiy kabilar ham oilaviy munosabatlar va oila muhitining shaxs ruhiyatidagi ahamiyati haqida muhim ma’lumotlar keltirib o‘tgan. Ularning qarashlariga ko‘ra, oilada mehr, hurmat va farzandlar bilan ochiq muloqotning ruhiy barqarorlikni oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi, oilaning birligi va emotsional yaqinlikni shaxsning ichki tinchligi va stressga chidamliligining muhim omili ekanligining asl g‘oyalari keltirilgan.

Psixolog olimlarning ilmiy tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, oilaviy qo‘llab-quvvatlash stressli vaziyatlarda shaxsning psixologik barqarorligini ta’minlovchi muhim omil hisoblanadi. Oila a’zolari o‘rtasidagi mehr-muhabbat, tushunish va o‘zaro yordam shaxsning ruhiy salomatligini saqlashda katta ahamiyatga ega.

Oilaviy qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lgan shaxslarda stressga chidamlilik darajasi yuqori bo‘ladi. Bunday insonlar muammolarni vaqtinchalik qiyinchilik sifatida qabul qilib, tezroq tiklanish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stressni kamaytirishda quyidagilar muhim ahamiyatga ega: Ochiq va samimiy muloqot, o‘zaro hurmat va hamdardlik, hamkorlikka asoslangan qaror qabul qilish hamda emotsional yaqinlikni saqlash kabilardir.

Shu bilan birga, Sharq mutafakkirlarining falsafiy yondashuvi ham zamonaviy psixologik nazariyalarni mustahkamlab beradi, chunki ular oilaviy birlik, mehr va hamdardlikni shaxsning ichki tinchligi va stressga chidamliligi bilan bog‘laydilar.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, oilaviy qo‘llab quvvatlash stressli vaziyatlarda inson ruhiyatini himoya qiluvchi eng samarali strategik resursdir. Tadqiqotlar va tahlillar shuni ko‘rsatadiki, oiladagi sog‘lom emotsional muhit insonning stressga chidamliligini oshiradi va ruhiy tushkunlikka tushish xavfini kamaytiradi. Oila a’zolari o‘rtasidagi ishonch, empatiya va ochiq muloqot nafaqat muammoni hal qilishga, balki shaxsning inqirozli davrlardan kuchliroq bo‘lib chiqishiga imkon beradi. Shunday qilib, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash jamiyatning har bir a’zosi uchun ruhiy salomatlik garovidir. Ijobiy oilaviy muhit, o‘zaro ishonch va hamdardlik

shaxsning psixologik barqarorligini ta’minlaydi hamda stressni yengib o’tishga yordam beradi. Shu bois oilada sog‘lom psixologik iqlim yaratish dolzarb vazifadir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ghebreyesus T.A. “World Health Organization is a specialized agency of the United Nations” - Geneva :Switzerland, 1966.
2. O‘zbekiston Respublikasining O‘RQ-683-sonli Qonuni tahririda 1-moddasi. -Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 2021.
3. Murray Bowen “Family Therapy in Clinical Practic”- AQSH Washington: (NIHM), 1978.
4. Urie Bronfenbrenner. “The Ecology of Human Development” /Harvard university press/ 1979. Page-60.
5. Salvador Minuchin. Familias y terapia familiar. 1974 by The President and Fellows of Harvard College. Traducción: Víctor Fichman.
6. Shukurova, I. (2024). Psychological development of social intelligence in adolescence. Multidisciplinary and Multidimensional Journal, 3(1), 65-69.
7. I.B.Shukurova (2025) “Ko‘p avlodli oilalarning ijtimoiy-psixologik jihatlari: zamonaviy xorijiy tadqiqotlar tahlili” O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2025, [1/3/1] ISSN 2181-7324. 234-236-b.