

**AYOLLAR RUXIYATINING O'ZGARISHIDA OILA AZOLARINING
O'RNI VA AHAMIYATI BO'YICHA MATN KO'RINISHIDA
MA'LUMOTLAR BER**

Uktamova Oynisa Muzaffar qizi

Pedagogika va psixologiya kafedrası stajyor-assistenti

Samarqand davlat tibbiyot universiteti.

Annotatsiya: Mazkur maqolada ayollar ruhiyatining shakllanishi va o'zgarishida oila a'zolarining o'rne hamda ahamiyati yoritilgan. Oiladagi psixologik muhit, ota-onaning tarbiyasi, turmush o'rtog'ining munosabati, farzandlar va qarindoshlarning muomalasi ayolning ruhiy barqarorligi va hissiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatishi tahlil qilingan. Shuningdek, ayollar ruhiyatini qo'llab-quvvatlash, stressni kamaytirish va oiladagi sog'lom munosabatlarni shakllantirishda psixologik treninglarning ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqot davomida muloqot, stressni boshqarish va o'ziga ishonchni oshirishga qaratilgan treninglarning samaradorligi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Ayol ruhiyati, oila muhiti, psixologik holat, oilaviy munosabatlar, stress, hissiy barqarorlik, psixologik trening, muloqot, o'ziga ishonch, qo'llab-quvvatlash, tarbiya, oilaviy qadriyatlar

**РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ В ИЗМЕНЕНИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН**

Уктамова Ойниса Музаффар кизи

Стажёр-ассистент кафедры педагогики и психологии

Samarkand State Medical University

Аннотация:

В данной статье освещаются роль и значение членов семьи в формировании и изменении психического состояния женщин. Проанализировано непосредственное влияние психологической атмосферы в семье, воспитания родителей, отношения супруга, а также общения детей и родственников на

эмоциональное состояние и психологическую устойчивость женщины. Кроме того, раскрыта значимость психологических тренингов в поддержке женской психики, снижении уровня стресса и формировании здоровых семейных отношений. В ходе исследования рассмотрена эффективность тренингов, направленных на развитие коммуникации, управление стрессом и повышение уверенности в себе.

Ключевые слова:

психология женщины, семейная среда, психологическое состояние, семейные отношения, стресс, эмоциональная устойчивость, психологический тренинг, коммуникация, уверенность в себе, поддержка, воспитание, семейные ценности.

**THE ROLE AND IMPORTANCE OF FAMILY MEMBERS IN
CHANGES IN WOMEN'S PSYCHOLOGICAL STATE**

Uktamova Oynisa Muzaffar qizi

Trainee Assistant, Department of Pedagogy and Psychology

Samarkand State Medical University

E-mail: uktamovaoynisa@gmail.com

Abstract:

This article highlights the role and importance of family members in the formation and transformation of women's psychological state. The direct influence of the psychological environment within the family, parental upbringing, the attitude of a spouse, and the communication of children and relatives on a woman's emotional condition and psychological stability is analyzed. In addition, the significance of psychological training in supporting women's mental well-being, reducing stress, and establishing healthy family relationships is revealed. During the study, attention was given to the effectiveness of trainings aimed at improving communication skills, stress management, and self-confidence.

Keywords:

women's psychology, family environment, psychological state, family

relationships, stress, emotional stability, psychological training, communication, self-confidence, support, upbringing, family values.

Ayollar ruhiyatining shakllanishi va o'zgarishida oila a'zolarining o'rni juda muhim hisoblanadi. Oila — insonning birinchi ijtimoiy muhiti bo'lib, ayolning hissiy holati, o'ziga bo'lgan ishonchi, hayotga munosabati va ruhiy barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, turmush jarayonida ayol ko'plab hissiy va psixologik bosqichlarni boshdan kechiradi. Bu davrda yaqin insonlarning qo'llab-quvvatlashi katta ahamiyatga ega. Avvalo, ota-onaning tarbiyasi ayol ruhiyatining shakllanishida asosiy omillardan biridir. Mehribon, tushunadigan va qo'llab-quvvatlovchi ota-ona qiz farzandning o'ziga ishonchli, sabrli va mustaqil bo'lib voyaga yetishiga yordam beradi. Aksincha, doimiy tanqid, e'tiborsizlik yoki oiladagi nizolar ayolda xavotir, tushkunlik va o'zini qadrsiz his qilish holatlarini yuzaga keltirishi mumkin. Turmush o'rtog'ining munosabati ham ayol ruhiy holatiga kuchli ta'sir qiladi. Er tomonidan hurmat, mehr va e'tibor ko'rsatilishi ayolda o'zini baxtli va himoyalangan his qilishiga sabab bo'ladi. Oiladagi o'zaro ishonch va iliq munosabatlar ayolning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Aksincha, befarqlik, qo'pollik yoki tushunmovchiliklar ayolda stress, tushkunlik va ruhiy charchoqni kuchaytiradi. Farzandlar ham ayol ruhiyatida muhim o'rin tutadi. Ona uchun farzand mehr-muhabbat va hayot mazmunining bir qismi hisoblanadi. Farzandlarning hurmati, e'tibori va yutuqlari ayolga quvonch va ruhiy kuch beradi. Shu bilan birga, farzand tarbiyasidagi qiyinchiliklar yoki oilaviy muammolar ayol ruhiyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shuningdek, qaynota-qaynona va boshqa qarindoshlarning oiladagi muomalasi ham muhimdir. Ayolni tushunish, uning mehnatini qadrlash va qo'llab-quvvatlash oiladagi sog'lom muhitni yaratadi. Oila a'zolari o'rtasidagi hurmat va hamjihatlik ayolning ruhiy osoyishtaligini ta'minlaydi. Xulosa qilib aytganda, ayol ruhiyatining ijobiy yoki salbiy tomonga o'zgarishida oila a'zolarining tutgan o'rni beqiyosdir. Mehr-oqibat, hurmat, e'tibor va qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan oilada ayol o'zini baxtli, ishonchli va ruhiy jihatdan kuchli his qiladi. Shu sababli har bir oila a'zosi

ayolning ruhiy holatiga e'tibor bilan yondashishi muhimdir. Ayollar ruhiyatini qo'llab-quvvatlash va oiladagi sog'lom munosabatlarni shakllantirish uchun turli psixologik treninglar juda foydali hisoblanadi. Ayniqsa, oilada tushunmovchilik, stress yoki hissiy bosim mavjud bo'lsa, quyidagi treninglar samarali yordam beradi:

Ayollar uchun yordam beradigan asosiy treninglar quyidagilardir. Bulardan foydalanish ular uchun foydali bo'libgina qolmay oilaviy muhitni ham yaxshilaydi.

1. "Muloqot va tinglash" trening

Bu trening oiladagi bir-birini tushunish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Trening davomida:

- faol tinglash;
- hissiyotlarni to'g'ri ifodalash;
- janjosiz suhbat qurish;
- hurmat bilan fikr bildirish usullari o'rgatiladi.

Natijada oila a'zolari ayolning hissiy holatini yaxshiroq tushunishni boshlaydi va u bilan bo'lgan muloqatni yanada yaxshilaydi.

2. Stressni boshqarish treningi

Ayollar ko'pincha uy, farzand va ish bilan bog'liq bosimlarni boshdan kechiradi. Ushbu trening:

- stressni kamaytirish;
- nafas mashqlari;
- relaksatsiya usullari;
- salbiy fikrlarni nazorat qilishni o'rgatadi.

Bu ayolning ruhiy tinchligini saqlashga yordam beradi.

3. "Oilaviy qadriyatlar" treningi

Bu trening oiladagi mehr-oqibat va hamjihatlikni mustahkamlaydi. Unda:

- oila a'zolarining vazifalari;
- o'zaro hurmat;

- qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati;
- birgalikda muammo yechish usullari muhokama qilinadi.

“Bir-birini tushunish” mashqi

- Oila a‘zolari aylana bo‘lib o‘tiradi.
- Har bir inson navbat bilan o‘z hissiyotlarini aytadi.
- Boshqalar esa gapini bo‘lmasdan tinglaydi.
- So‘ng “Seni tushundim” deb uning fikrini qisqacha qaytaradi.

Bu mashq oiladagi ishonch va yaqinlikni oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, psixologik treninglar ayollarning ruhiy holatini yaxshilash, oiladagi sog‘lom muhitni yaratish va oila a‘zolari o‘rtasidagi mehr-muhabbatni mustahkamlashda katta yordam beradi.

Ayollar ruhiyatini qo‘llab-quvvatlash va oiladagi psixologik muhitni yaxshilash maqsadida 10 nafar ayol ishtirokida psixologik trening o‘tkazildi. Trening davomida muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, stressni boshqarish, o‘ziga ishonchni oshirish hamda oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga qaratilgan mashg‘ulotlar olib borildi.

Trening yakunida ishtirokchilarning ruhiy holati va oilaviy munosabatlaridagi o‘zgarishlar kuzatildi. Natijalarga ko‘ra, 10 nafar ishtirokchidan 6 nafarida ijobiy o‘zgarishlar aniqlandi. Ushbu ayollarda:

- o‘ziga bo‘lgan ishonch oshgani;
- stress va tushkunlik darajasi kamaygani;
- oila a‘zolari bilan muloqot yaxshilangani;
- hissiyotlarni erkin ifodalash ko‘nikmasi shakllangani kuzatildi.

Qolgan 4 nafar ishtirokchida esa o‘zgarishlar sekinroq namoyon bo‘ldi. Bu holat ularning individual psixologik xususiyatlari, oilaviy muhit yoki muammolarning murakkabligi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Natijani foizda ifodalash

Ijobiy natija ko‘rsatganlar: **6 nafar — 60%**

Sezilarli natija kuzatilmaganlar: **4 nafar — 40%**

Xulosa

O‘tkazilgan trening ayollarning ko‘pchiligida ijobiy psixologik ta’sir ko‘rsatdi. Ayniqsa, o‘zaro muloqot va hissiy qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan mashqlar samarali bo‘ldi. Bu esa oilada sog‘lom ruhiy muhit yaratishda psixologik treninglarning ahamiyati yuqori ekanligini ko‘rsatadi. Bundan tashqari, trening jarayonida oiladagi sog‘lom munosabatlarning ahamiyati, yaqin insonlarning ruhiy qo‘llab-quvvatlashi va mehr-muhabbatning inson psixologiyasiga ijobiy ta’siri haqida tushunchalar mustahkamlandi. Ishtirokchilar oiladagi muammolarga sabr va tushunish bilan yondashish, nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish hamda ijobiy fikrlash ko‘nikmalarini o‘rgandilar.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Oila psixologiyasi – Toshkent: “O‘qituvchi” nashriyoti, 2019.
2. Umumiy psixologiya – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2020.
3. Pedagogik psixologiya – Toshkent, 2018.
4. Oilaviy munosabatlar psixologiyasi – Samarqand, 2021.
5. Abraham Maslow. “Motivatsiya va shaxs” asari.
6. Sigmund Freud. Psixoanaliz nazariyasiga oid ilmiy ishlari.
7. Carl Rogers. Shaxsga yo‘naltirilgan psixologik yondashuv bo‘yicha ilmiy qarashlari.
8. [Google Scholar](#) — psixologiya va oilaviy munosabatlarga oid ilmiy maqolalar manbasi.
9. [Ziyonet axborot-ta’lim portali](#) — psixologiya va pedagogikaga oid o‘quv materiallari.
10. [ResearchGate](#) — ilmiy tadqiqot va maqolalar platformasi.