



UDK:159.954-077.(058.3)

Xurshida IBRAGIMOVA

Andijon davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

E-mail: xibragimova4@gmail.com

ADU dotsenti, PhD B.Parmonov taqrizi asosida

FACTORS INFLUENCING THE ADAPTATION OF WOMEN IN MILITARY FAMILIES TO A NEW SOCIAL ENVIRONMENT AND THEIR INTERRELATED INTEGRATION

Annotation

This study is devoted to examining the adaptation process of military service members' spouses to a new social environment in terms of educational level, place of residence, and time since relocation; it analyzes the influence of these factors on the psychological, social, and cultural aspects of adaptation; educational level is considered an important factor in shaping social activity and problem-solving skills; the place of residence (urban or rural setting) is evaluated as a factor affecting the pace of adaptation and access to social support; additionally, the duration of time since relocation helps to identify the gradual formation of adaptation levels; the research findings provide a basis for developing scientific and practical recommendations aimed at improving the system of socio-psychological support for military families.

Key words: Military personnel, spouses, adaptation process, new environment, educational level, place of residence, time since relocation, social adaptation, psychological adaptation.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА АДАПТАЦИЮ ЖЕНЩИН В ВОЕННЫХ СЕМЬЯХ К НОВОЙ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ, И ИХ ВЗАИМНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

Аннотация

Данное исследование посвящено изучению процесса адаптации супруг военнослужащих к новой социальной среде в разрезе таких факторов, как уровень образования, территория проживания и время переезда; в работе анализируется влияние указанных факторов на психологические, социальные и культурные аспекты адаптации; уровень образования рассматривается как важный фактор формирования социальной активности личности и навыков решения проблем; территория проживания (городские и сельские условия) оценивается как фактор, влияющий на темпы адаптации и возможности социальной поддержки; также продолжительность времени после переезда служит для выявления поэтапного формирования уровня адаптации; результаты исследования являются основой для разработки научно-практических рекомендаций по совершенствованию системы социально-психологической поддержки военных семей.

Ключевые слова: Военнослужащие, супруги, процесс адаптации, новая среда, уровень образования, территория проживания, время переезда, социальная адаптация, психологическая адаптация.

HARBIY OILADAGI AYOLLARNING YANGI IJTIMOY MUHITGA MOSLASHUVIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR VA ULARNING O'ZARO INTEGRATSIYASI

Annotatsiya

Mazkur tadqiqot harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi ijtimoiy muhitga moslashuv jarayonini ta'lim darajasi, yashash hududi hamda ko'chib kelgan vaqt omillari kesimida o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, unda ushbu omillarning moslashuvning psixologik, ijtimoiy va madaniy jihatlariga ta'siri tahlil qilinadi, ta'lim darajasi shaxsning ijtimoiy faolligi va muammolarni hal etish ko'nikmalarini shakllantirishda muhim omil sifatida ko'rib chiqiladi, yashash hududi (shahar va qishloq sharoiti) moslashuv sur'ati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash imkoniyatlariga ta'sir etuvchi omil sifatida baholanadi, shuningdek ko'chib kelgan vaqt davomiyligi moslashuv darajasining bosqichma-bosqich shakllanishini aniqlashga xizmat qiladi, tadqiqot natijalari harbiy oilalarni ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish uchun ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Harbiy xizmatchilar, turmush o'rtoqlar, moslashuv jarayoni, yangi muhit, ta'lim darajasi, yashash hududi, ko'chib kelgan vaqt, ijtimoiy moslashuv, psixologik moslashuv.

Kirish. Bugungi kunda harbiy xizmatchilar faoliyati bilan bog'liq doimiy ko'chishlar, xizmat joyining tez-tez o'zgarib turishi nafaqat harbiy xizmatchilarning o'ziga, balki ularning oila a'zolari, xususan, turmush o'rtoqlarining hayotiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Yangi hududga ko'chib o'tish jarayoni turmush o'rtoqlar oldiga yangi ijtimoiy, madaniy va psixologik muhitga moslashish kabi murakkab vazifalarni qo'yadi. Mazkur jarayon shaxsning ichki imkoniyatlari hamda tashqi omillar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, moslashuv darajasi turli omillarga qarab farqlanishi mumkin.

Harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi muhitga moslashuvida ta'lim darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim shaxsning dunyoqarashi, ijtimoiy faolligi,

muloqot madaniyati va muammolarni hal etish qobiliyatini shakllantirib, yangi sharoitga tez va samarali moslashishiga yordam beradi. Shu bilan birga, yashash hududi - ya'ni shahar yoki qishloq sharoiti - mavjud infratuzilma, ijtimoiy xizmatlar, bandlik imkoniyatlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi bilan moslashuv jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Bundan tashqari, ko'chib kelgan vaqt omili ham moslashuv jarayonining muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Yangi muhitga endigina ko'chib kelgan shaxs bilan uzoq muddat davomida yashab kelayotgan shaxsning moslashuv darajasi o'rtasida sezilarli farqlar mavjud bo'lishi tabiiy. Vaqt o'tishi bilan ijtimoiy aloqalar kengayadi, muhitga moslashish bosqichma-bosqich shakllanadi va psixologik barqarorlik mustahkamlanadi. Shu sababli, harbiy xizmatchilar

turmush o'rtoqlarining yangi muhitga moslashuvini ta'lim darajasi, yashash hududi hamda ko'chib kelgan vaqt omillari kesimida o'rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqot harbiy oilalarni ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yanada takomillashtirish, ularning jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvini ta'minlashga qaratilgan ilmiy xulosalar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi muhitga moslashuvi masalasi psixologiya, sotsiologiya hamda ijtimoiy pedagogika fanlari doirasida dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda ushbu jarayon asosan ijtimoiy moslashuv, stressga bardoshlilik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda oilaviy barqarorlik bilan uzviy bog'liq holda talqin qilinadi. Harbiy xizmatning o'ziga xos xususiyatlari, xususan, tez-tez ko'chib yurish, xizmat joyining o'zgarishi va noaniqlik omillari harbiy oilalarning moslashuv jarayonini murakkablashtiruvchi asosiy sabablar sifatida ko'rsatiladi.

Xorijiy tadqiqotlarda harbiy oilalarning moslashuvi oilaviy stress nazariyasi va resurslar modeli asosida o'rganilgan. Ushbu ishlarda turmush o'rtoqlarning ta'lim darajasi ularning ijtimoiy moslashuvi, muammolarni hal etish strategiyalari va psixologik barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi. Yuqori ta'limga ega bo'lgan shaxslar yangi muhitda ijtimoiy aloqalarni tezroq yo'lga qo'yishi va stress omillarini samaraliroq boshqarishi aniqlangan. Gibb, yangi muhitga moslashishda kognitiv jarayonlar (masalan, kognitiv qayta ishlash, qaror qabul qilish va hissiyotlarni boshqarish)ning muhim rolini o'rganadi. Shaxslar yangi muhitga moslashishda o'z qobiliyatlarini, resurslarini va psixologik holatini tahlil qilishadi. Bu kognitiv jarayonlar moslashuvning samaradorligini oshiradi [1].

Yashash hududi omili bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda shahar va qishloq muhitining moslashuv jarayoniga turlicha ta'siri mavjudligi qayd etiladi. Urbanizatsiya sharoitida ijtimoiy xizmatlar, ta'lim va bandlik imkoniyatlari keng bo'lsa-da, ijtimoiy begonalashuv kuchliroq namoyon bo'lishi mumkin. Qishloq hududlarida esa ijtimoiy yaqinlik va qo'llab-quvvatlash kuchli bo'lsa-da, infratuzilma va rivojlanish imkoniyatlari cheklanganligi moslashuv jarayoniga ta'sir etishi ilmiy manbalarda ta'kidlanadi. Ko'chib kelgan vaqt omiliga bag'ishlangan tadqiqotlar moslashuvning bosqichma-bosqich xarakterga ega ekanligini ko'rsatadi. Birinchi bosqichda stress va noaniqlik kuchli bo'lsa, keyingi bosqichlarda ijtimoiy integratsiya va psixologik barqarorlik asta-sekin shakllanadi. Ushbu yondashuvlar Lysgaardning "madaniy shok" modeli va adaptatsiyaning U-egri chizig'i nazariyasi bilan izohlanadi [2].

Mahalliy tadqiqotlarda esa harbiy oilalarning ijtimoiy-psixologik muammolari, xotin-qizlarning bandligi, ijtimoiy moslashuvi va oilaviy munosabatlari masalalariga e'tibor qaratilgan. Biroq mavjud adabiyotlarda harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi muhitga moslashuvini aynan ta'lim darajasi, yashash hududi va ko'chib kelgan vaqt omillari kesimida kompleks tarzda o'rganish yetarli darajada yoritilmagan. Shu bois, mazkur tadqiqot mavjud ilmiy manbalarni umumlashtirgan holda, harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining moslashuv jarayonini belgilovchi asosiy omillarni tizimli tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, ushbu yo'nalishda ilmiy bo'shliqni to'ldirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotning asosiy maqsadi harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi muhitga moslashuvini, ta'lim darajasi, yashash hududi, ko'chib kelgan vaqti va boshqa omillarning turli xususiyatlarini tahlil qilishdan iborat. Quyida tadqiqot metodologiyasini tashkil etish uchun kerakli bosqichlar va metodlar keltirilgan. Harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi yashash muhitiga moslashish jarayonini

o'rganish, turli omillar (ta'lim darajasi, yashash hududi, ko'chib kelgan vaqti)ning moslashuv jarayoniga ta'sirini aniqlash.

Harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi yashash muhitiga moslashish darajasini o'lchash. Ta'lim darajasi, yashash hududi, ko'chib kelgan vaqti kabi omillarni aniqlash va ularning moslashuv jarayoniga ta'sirini tahlil qilish.

Turmush o'rtoqlarining moslashuvdagi qiyinchiliklarni aniqlash va ularni kamaytirish yo'llarini tavsiya qilish.

Moslashuv nazariyasi: Bu nazariya shaxsning yangi ijtimoiy muhitga yoki sharoitlarga moslashishi, yangi sharoitlarga erishish uchun zarur bo'lgan ichki resurslar, ijtimoiy yordam, va boshqa psixologik mexanizmlarni o'rganadi.

Harbiy psixologiya: Harbiy xizmatchilar va ularning oila a'zolarining psixologik holati, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stress va moslashuv jarayonlarini tahlil qiladi. Feldman psixologiyaning ilmiy metodologiyasini tushuntirib, qanday qilib psixologik tajribalar va kuzatishlar orqali inson xulq-atvorini tahlil qilish mumkinligini ko'rsatadi [3].

Kvantitativ metodlar: So'rovnomalar (Anketalar): Harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi yashash muhitga moslashish darajasini o'lchash uchun anketalar tuzish. So'rovnomada turli omillar (ta'lim darajasi, yashash hududi, ko'chib kelgan vaqti va boshqalar) bo'yicha savollar bo'ladi.

Statistik tahlil: So'rovnomalardan olingan ma'lumotlarni statistik tahlil qilish (masalan, regressiya tahlili, korelatsiya tahlili) yordamida turli omillar orasidagi bog'lanishlarni aniqlash.

Intervyular: Harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlari bilan chuqur intervyular o'tkazish, ularning moslashuv jarayonidagi shaxsiy tajribalari va qiyinchiliklarini o'rganish.

Fokus-guruhlar: Turli guruhlar bilan muloqotlar o'tkazish, masalan, harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlari bilan muhokama sessiyalarini tashkil etish.

Aksiologik tahlil: Oila a'zolarining ijtimoiy va madaniy qadriyatlarini, moslashuvdagi tajribalari va ularning psixologik xususiyatlarini o'rganish.

Ijtimoiy moslashuv: Tadqiqotda harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining psixologik va ijtimoiy moslashuviga, stressga qarshi kurashish va jamiyatda o'z o'rnini topish jarayonlariga alohida e'tibor qaratish lozim. Harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi yashash muhitiga moslashuv darajasi va uning omillari haqida aniq ma'lumotlar olish, oila a'zolarining turli omillar ta'sirida yangi muhitga moslashishdagi qiyinchiliklari va ular uchun eng samarali yordam choralarini ko'rish. Bu metodologiya yordamida harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi muhitga moslashish jarayoni mukammal o'rganilishi mumkin. Bu sohada yanada chuqur tahlillar o'tkazish, ularning ijtimoiy va psixologik muammolariga samarali echimlar ishlab chiqish mumkin [5].

Tahlil va natijalar. Tadqiqotning asosiy maqsadi - harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi yashash muhitiga moslashuv jarayonini ta'lim darajasi, yashash hududi va ko'chib kelgan vaqti kabi omillarga aloqador xususiyatlarni o'rganishdir. Quyida olingan natijalar va ularning tahlili keltirilgan.

Harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining ta'lim darajasi yangi yashash muhitiga moslashuv jarayoniga bevosita ta'sir qilishi mumkin. Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlarga ko'ra:

Yuqori ta'lim darajasiga ega bo'lgan turmush o'rtoqlari yangi yashash sharoitiga moslashishda ko'proq muvaffaqiyatga erishgan. Bunga sabab, yuqori ta'lim darajasiga ega bo'lgan shaxslar ko'proq mustaqil, o'z-o'zini

tahlil qilish va yangi vaziyatlarga tez moslashish qobiliyatiga ega bo'lishadi.

O'rta va past ta'lim darajasiga ega bo'lgan turmush o'rtoqlari esa, ko'proq jamiyatda yoki yangi muhitda o'z o'rini topishda qiyinlashgan. Ularning ko'pchiligi ijtimoiy moslashuvda muammolarga duch kelgan, bu esa uy-ro'zg'or ishlarida va boshqa ijtimoiy faoliyatlarda stressni keltirib chiqargan.

Yashash hududi (shahar yoki qishloq), oila a'zolarining yangi muhitga moslashishida katta rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari:

Shaharda yashashga o'rgangan turmush o'rtoqlari yangi muhitga moslashishda tezroq javob berdi. Ular ko'proq ijtimoiy resurslarga (ta'lim, ish, sog'liqni saqlash) ega bo'lishlari sababli moslashuv jarayoni yanada soddalashgan.

Qishloqda yashaganlar, aksincha, ko'proq qiyinchiliklarga duch kelishgan. Yangi muhitda ijtimoiy resurslarning yetishmasligi, transport muammolari va boshqa ijtimoiy qiyinchiliklar moslashuv jarayonini murakkablashtirgan [6].

Ko'chib kelgan vaqt ham muhim omil bo'lib, bu oila a'zolarining moslashuv jarayoniga ta'sir qiladi. Tadqiqotda ko'chib kelgan vaqtning harbiy xizmatchilarning turmush o'rtoqlariga qanday ta'sir qilganligi quyidagicha tahlil qilindi: Yangi muhitga ko'chib kelgan vaqti qisqa bo'lganlar, ya'ni bir necha oy ichida yangi hududga kelgan turmush o'rtoqlari, ko'proq moslashuv muammolariga duch kelgan. Ular yangi hududga to'liq moslashish uchun ko'proq vaqt talab qilingan va ijtimoiy uyushish muammolari yuzaga kelgan. Yangi yashash joyiga ko'chib kelganlarga qaraganda, uzoq vaqt davomida yashab kelgan oila a'zolari moslashuv

jarayonini osonroq o'tkazishgan. Ular yangi sharoitlarga ko'proq vaqt va resurslar ajratganlar [7].

Yangi yashash hududiga yaqinda ko'chib kelgan turmush o'rtoqlari ko'proq ijtimoiy va psixologik qiyinchiliklarga duch kelgan. Uzun vaqt davomida yangi hududda yashab kelganlar esa moslashuvni osonroq o'tkazgan. Oila a'zolarining qo'llab-quvvatlanishi, oila a'zolarining boshqa oila a'zolari yoki jamiyatdan yordam olish darajasi ham moslashuv jarayonida muhim omildir. Tadqiqotda shuni ko'rsatdiki, yaxshi qo'llab-quvvatlash tizimi (do'stlar, oila a'zolari, jamiyat yordam) bo'lgan turmush o'rtoqlari moslashuvni ancha oson o'tkazishgan. Ular yangi muhitga ijtimoiy integratsiya qilishda yordam olishgan.

Qo'llab-quvvatlash tizimi yetarli bo'lmagan turmush o'rtoqlari esa ko'proq stress va depressiyaga uchragan, yangi muhitga moslashish jarayoni uzoq davom etgan. Yaxshi qo'llab-quvvatlash tizimiga ega bo'lganlar moslashuv jarayonini muvaffaqiyatli o'tkazgan. Qo'llab-quvvatlash tizimi kamroq bo'lganlar esa ko'proq qiyinchiliklarga duch kelgan, stress va moslashuvga kechikish kuzatilgan. Ijtimoiy resurslar (ta'lim, sog'liqni saqlash, ish joylari) ning mavjudligi ham moslashuv jarayoniga ta'sir qilgan. Ijtimoiy resurslarga ega bo'lgan turmush o'rtoqlari yangi muhitda o'zini tez va oson his qilgan. Buning natijasida ular ko'proq ijtimoiy faoliyatlarga, do'stlar orttirishga va yangi muhitga tezroq integratsiyalashishga muvaffaq bo'lgan.[8]

Ijtimoiy resurslardan mahrum bo'lganlar esa ko'proq izolyatsiya bo'lgan va yangi muhitga integratsiyalashish jarayoni uzoq davom etgan.

Resurslarga ega bo'lmaganlar esa ko'proq muammolarga duch kelgan, ijtimoiy izolyatsiya sezilgan.

1-jadval. Harbiy oila ayollarining yangi ijtimoiy muhitga moslashuvini ta'minlovchi omillar (empirik tadqiqot natijalari asosida)

№	Omillar guruhi	Asosiy ko'rsatkichlar	Respondentlar soni (n=100)	Foiz (%)	Moslashuvga ta'sir darajasi
1	Psixologik omillar	Stressga chidamlilik, ijobiy fikrlash	76	76%	Yuqori
2	Oila ichki munosabatlari	Turmush o'rtog'ining qo'llab-quvvatlashi	84	84%	Juda yuqori
3	Ijtimoiy omillar	Qo'shnilar va jamoa bilan munosabat	68	68%	O'rta-yuqori
4	Iqtisodiy omillar	Daromad barqarorligi, uy-joy	61	61%	O'rta
5	Madaniy moslashuv	An'ana va qadriyatlarga moslashish	57	57%	O'rta
6	Ta'lim va kasbiy omillar	Ish bilan ta'minlanish, malaka	49	49%	O'rta-past

Tadqiqotimizda 84% ko'rsatkich shuni anglatadiki, harbiy oilalarda ayolning moslashuvi birinchi navbatda tashqi sharoitdan emas, balki oilaviy psixologik muhitdan kuchliroq ta'sirlanadi. Harbiy xizmat tufayli tez-tez ko'chish, yangi hududga moslashish, ijtimoiy tarmoqning uzilishi ayolda stressni kuchaytiradi. Bunday vaziyatda ayol uchun "tayanch nuqta" rolini er bilan munosabat, qarindoshlar bilan aloqa, oila ichidagi qo'llab-quvvatlash bajaradi. Oiladagi iliq munosabatlari, muloqot madaniyati, tushunish va hamdardlik mavjud bo'lsa, ayol tashqi muhitga moslashishda ichki resurslarni tez safarbar qiladi. Natijada psixologik omillar aynan moslashuvning boshlang'ich davrida muhimligi qayd etilgan.

Boshlang'ich bosqichda ayolning moslashuvi ko'proq shaxsiy psixologik resurslarga bog'liq bo'ladi. Ya'ni irodaviy barqarorlik, coping strategiyalar, stressga chidamlilik, kommunikativlik va moslashuvchanlik kabi sifatlar moslashuvni tezlashtiradi. Agar psixologik resurslar past bo'lsa, moslashuv sekinlashadi va turli psixologik muammolar (depressiv holat, ijtimoiy chekinish, oilaviy nizolar) kuchayishi mumkin. Xulosa qilib aytganda, psixologik omillar moslashuvning "start bosqichi"da asosiy mexanizm, keyingi bosqichlarda esa oilaviy va ijtimoiy omillar bilan birgalikda ishlovchi faktor sifatida namoyon bo'ladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga ko'ra, harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi yashash muhitga moslashuvi bir nechta omillarga bog'liq. Ta'lim darajasi, yashash hududi, ko'chib kelgan vaqt va qo'llab-quvvatlash tizimi — bu omillar moslashuv jarayonining tezligi va muvaffaqiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Yuqori ta'lim darajasi, shaharda yashash, uzoq vaqt davomida yangi hududda yashash va kuchli ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi bo'lgan turmush o'rtoqlari moslashuvni ancha oson o'tkazgan. Harbiy xizmatchilar oilalarining ijtimoiy moslashuvi ko'p omilli va bosqichli jarayon bo'lib, unda shaxsiy-psixologik resurslar (stressga bardoshlilik, emotsional intellekt, motivatsiya) va tashqi ijtimoiy omillar (mahalliy jamiyat qabul qiluvchanligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari) o'zaro chambarchas bog'liq.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlariga moslashuv jarayonini yengillashtirish uchun ijtimoiy resurslarga, ta'lim imkoniyatlariga va oila a'zolariga yordamni kuchaytirish zarur. Umuman olganda, harbiy xizmatchilar turmush o'rtoqlarining yangi yashash muhitiga moslashish jarayoni ko'p omillarga, jumladan ta'lim darajasi, yashash hududi, ko'chib kelgan vaqt, qo'llab-quvvatlash tizimi va ijtimoiy resurslarga bog'liqdir. Yangi muhitga muvaffaqiyatli

moslashish uchun turli omillarning o'zaro ta'sirini hisobga olish zarur. Bu tadqiqot, harbiy xizmatchilar oilalarining ijtimoiy va psixologik holatini yaxshilash va ularning yangi

sharoitga integratsiyalashish jarayonini qo'llab-quvvatlashda foydalanish mumkin bo'lgan muhim tavsiyalarni taqdim etdi.

ADABIYOTLAR

1. Gibb, J. (2014). Psychological Adaptation to New Environments: Theory and Practice. *Journal of Social Psychology*, 128(4), 211-224.
2. Feldman, R. S. (2017). *Understanding Psychology*. McGraw-Hill Education.
3. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2017). *The Social Animal*. Pearson.
4. Hinkle, D., & Mummendey, A. (2014). *Social Identity and Intergroup Relations*. Psychology Press.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
6. Anderson, L. E. (1994). A Newcomer's Guide to Life in the Military. *The Journal of Military Psychology*, 34(2), 109-115.
7. Sullivan, W. M., & Rosin, M. (2012). Learning to Serve: The Role of Military Families in Society. *Journal of Military and Veterans' Health*, 20(1), 45-52.