

KAM TA'MINLARGAN OILA A'ZOLARIGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH

Mamutova Dilbar Tuyelbaevna

Qoraqalpog'iston Respublikasi Bo'zatov tumani

Inson ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15715977>

Annotatsiya. Ushbu maqolada kam ta'minlangan oilalarning psixologik holati, ularning duch keladigan asosiy muammolari hamda ularga ko'rsatiladigan psixologik xizmatlarning maqsadi, vazifalari va shakllari keng yoritilgan. Psixologik yordamning individual, oilaviy va guruhli shakllari, shuningdek, krizis holatlarida va masofaviy yordam ko'rsatish yo'nalishlari tahlil qilingan. Maqolada kam ta'minlangan oilalarning ijtimoiy va ruhiy farovonligini ta'minlashda psixologik xizmatlarning o'rni va ahamiyati alohida ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Kam ta'minlangan oila, psixologik yordam, individual maslahat, oilaviy psixoterapiya, stress, ruhiy salomatlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, bolalar psixologiyasi.

Kirish

Bugungi kunda jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy holati oilalarning farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, kam ta'minlangan oilalar turmush sharoitlarining murakkabligi, moddiy qiyinchiliklar va boshqa ijtimoiy muammolarga ko'proq duch keladi. Bu esa nafaqat ularning moddiy ahvoriga, balki ruhiy salomatligiga ham salbiy ta'sir qiladi. Qiyin hayot sharoitlari, doimiy stress va noaniqlik oilaning barcha a'zolari, ayniqsa bolalar va yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolarini keltirib chiqaradi. Natijada, o'z-o'zini past baholash, depressiya, o'zaro munosabatlardagi nizolar va boshqa ruhiy kasalliklar ko'payadi. Shuning uchun, kam ta'minlangan oilalar uchun nafaqat moddiy yordam, balki ularning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik xizmatlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik xizmatlar yordamida oilalar o'z ichki muammolarini aniqlab, ularni hal qilish yo'llarini topadilar, shuningdek, hayotdagi stress va muammolarga qarshi bardoshli bo'lish ko'nikmalarini shakllantiradilar. Bu esa oilaning umumiy farovonligini oshirish, ijtimoiy integratsiyasini mustahkamlash va kelajak avlodlarning sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bois, kam ta'minlangan oilalarga psixologik yordam ko'rsatish tizimli va samarali tarzda tashkil etilishi lozim.

Kam ta'minlangan oilalarning psixologik muammolari

Kam ta'minlangan oilalarda yashash nafaqat moddiy qiyinchiliklarni, balki ko'plab ruhiy va psixologik muammolarni ham yuzaga keltiradi. Moliyaviy cheklovlar oilaning kundalik hayotini murakkablashtiradi, bu esa har bir oila a'zosining ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Oila a'zolari doimiy stress, noaniqlik va xavotir ichida yashaydi, bu esa depressiya, xavotirlik, ruhiy tushkunlik va boshqa psixologik kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

Birinchidan, moddiy qiyinchiliklar oilada zo'ravonlik va nizolar sonining oshishiga sabab bo'lishi mumkin. Ota-ona ishsizligi yoki daromadlarning yetishmasligi oiladagi stressni oshiradi, bu esa ko'pincha o'zaro tushunmovchiliklar va tortishuvlarga olib keladi. Natijada, oiladagi muhit salbiy va xavfli bo'lib, bolalar va voyaga yetmaganlarning psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ikkinchidan, bolalar kam ta'minlangan oilalarda o'zlarini boshqalardan kamroq qadrli his qilishi, jamiyatda o'z o'rnini topishda qiynalishi mumkin. Bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytirib, ijtimoiy chetlanish, o'qishda muvaffaqiyatsizlik va boshqa muammolarni keltirib chiqaradi. Bunday holatlar bolalarda kelajakda ruhiy muammolar, hatto jinoiy yo'nalishga o'tishga ham sabab bo'lishi mumkin.

Uchinchidan, kam ta'minlangan oilalarda sog'liq muammolari va yetarli tibbiy yordamga ega bo'lmilik ruhiy salomatlikni yanada yomonlashtiradi. Jismoniy salomatlikdagi muammolar ruhiy holatga ta'sir qilib, oiladagi stress va bezovtalik darajasini oshiradi.

Shuningdek, ijtimoiy muhitda kam ta'minlanganlik tufayli yuzaga keladigan diskriminatsiya, kamsitish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi oilaning ruhiy holatini yanada murakkablashtiradi. Oila a'zolari o'z muammolarini ochiq aytishdan uyalanishi yoki yordam so'rashdan qo'rqishi mumkin, bu esa muammolarni chuqurlashtiradi.

Shu sababli, kam ta'minlangan oilalarda psixologik muammolar nafaqat individual darajada, balki oilaviy va ijtimoiy tizim sifatida ham ko'rib chiqilishi zarur. Ularni vaqtida aniqlab, tegishli psixologik va ijtimoiy yordam ko'rsatish oilaning farovonligini saqlashda muhim omil hisoblanadi.

Psixologik xizmat ko'rsatishning maqsadi va vazifalari

Kam ta'minlangan oilalarga psixologik xizmat ko'rsatishning asosiy maqsadi — oilaning ruhiy salomatligini yaxshilash, ularni kundalik hayotdagi qiyinchiliklarga qarshi turishga tayyorlash va o'zaro munosabatlarda uyg'unlikni ta'minlashdir. Moddiy qiyinchiliklar tufayli yuzaga keladigan stress, tashvish va boshqa psixologik muammolarni kamaytirish orqali, psixologik xizmat oilaning har bir a'zosining o'zini hurmat qilishi va jamiyatda o'z o'rnini topishiga yordam beradi. Shu bilan birga, bunday yordam oilaning barqarorligini oshirish, yosh avlodni sog'lom va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Psixologik xizmat ko'rsatishning muhim vazifalari quyidagilardan iborat:

1. **Stress va tashvishlarni kamaytirish:** Moliyaviy va ijtimoiy muammolar tufayli yuzaga keladigan ruhiy zo'riqishni kamaytirish, oilaning har bir a'zosi uchun psixologik barqarorlikni yaratish.

2. **O'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish:** Oila a'zolarining o'z kuch va imkoniyatlarini to'g'ri baholashiga, o'ziga ishonchni mustahkamlashga ko'maklashish.

3. **Oilaviy munosabatlarni yaxshilash:** Oila ichidagi muloqotni rivojlantirish, nizolarni hal qilishda yordam berish va bir-biriga nisbatan mehr-oqibatni oshirish.

4. **Bolalarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash:** Bolalarning ta'lim olish jarayonida yuzaga keladigan psixologik muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etishda yordam berish.

5. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlash:** Oila a'zolarini ijtimoiy resurslar, xizmatlar va imkoniyatlar bilan tanishtirish, ularni zarur hollarda amaliy yordam bilan ta'minlash.

6. **Hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish:** Oilaga qaror qabul qilish, muammolarni hal qilish va stressni boshqarish kabi hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish orqali ularning mustaqil va samarali hayot kechirishlariga ko'maklashish.

Ushbu vazifalar psixologik xizmat ko'rsatish jarayonini tizimli va samarali tashkil etishga imkon beradi. Natijada, kam ta'minlangan oilalar qiyinchiliklarga bardosh bera oladigan, ijtimoiy jihatdan faol va ruhiy jihatdan sog'lom bo'lgan jamoalarga aylanishadi.

Psixologik xizmat ko'rsatish shakllari

Kam ta'minlangan oilalarga psixologik xizmat ko'rsatish turli shakllarda amalga oshiriladi. Har bir oila a'zosi — bola, o'smir, ota-ona yoki qariyalar — o'ziga xos ehtiyoj va muammolarga ega bo'lganligi sababli, ularga moslashtirilgan xizmat shakllari tanlanishi lozim.

Psixologik yordamning turli shakllari nafaqat individual muammolarni bartaraf etadi, balki oilaning umumiy psixologik muhitini sog'lomlashtirishga xizmat qiladi.

1. Individual psixologik maslahatlar

Bu shakl psixolog bilan bir-birga, maxfiylik asosida olib boriladi. Unda oila a'zosi o'z shaxsiy muammolari, tashvishlari yoki stress holatlari haqida so'zlab, mutaxassisdan yo'l-yo'riq va ruhiy qo'llab-quvvatlash oladi. Individual maslahatlar:

- ruhiy tushkunlik;
- o'zini past baholash;
- hayotda yo'nalish topa olmaslik;
- ijtimoiy chetlashuv kabi muammolarda ayniqsa foydalidir.

2. Oilaviy psixologik maslahatlar

Oila ichidagi ziddiyatlar, nizolar, tushunmovchiliklar yoki tarbiyaviy masalalarni hal qilish uchun butun oila a'zolari bilan ishlanadi. Bu shakl oilaviy kommunikatsiyani yaxshilash, ishonchli munosabatlarni tiklash va nizolarning ildizini aniqlashga yordam beradi. Oilaviy maslahatlar ko'pincha ota-onalar va bolalar o'rtasidagi ziddiyatlarni kamaytirish uchun juda samarali vositadir.

3. Guruhli mashg'ulotlar va treninglar

Bu shakl bir necha oila a'zolari yoki o'xshash muammolarga ega bo'lgan shaxslar ishtirokida olib boriladi. Treninglar orqali quyidagilar o'rgatiladi:

- ✓ stressni boshqarish texnikalari;
- ✓ muammoli vaziyatlarda to'g'ri muloqot yuritish;
- ✓ o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari;
- ✓ ijobiy fikrlash va ijtimoiy faollikni oshirish.

Guruhli shakldagi mashg'ulotlar ishtirokchilarga o'zlarini yolg'iz emasligini his qilish imkonini beradi va ular o'rtasida ijtimoiy bog'liqlik kuchayadi.

4. Psixologik-pedagogik yordam

Bu shakl ayniqsa maktab yoshidagi bolalar va ularning ota-onalari uchun muhimdir. Bola o'qishda qiynalayotgan bo'lsa, ijtimoiy muammolarga duch kelsa yoki atrofdagilar bilan muloqotda muammosi bo'lsa, psixologlar pedagoglar bilan hamkorlikda ish olib boradilar. Bunday xizmat bola shaxsining to'laqonli rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan.

5. Krisis holatlarida psixologik yordam

Kutilmagan hayotiy vaziyatlar (yaqinidan ajralish, tabiiy ofat, ishsizlik, og'ir kasallik) paytida oilalar psixologik inqiroz holatiga tushib qolishi mumkin. Bunday holatlarda tezkor va qisqa muddatli, lekin samarali psixologik yordam kerak bo'ladi. Bu shakl, avvalo, shoshilinch ruhiy barqarorlikni tiklashga xizmat qiladi.

6. Masofaviy (onlayn) psixologik xizmatlar

Bugungi raqamli davrda, ayniqsa uzoq hududlarda yashovchilar yoki markazlarga borishga imkoniyati bo'lmagan oilalar uchun masofaviy xizmatlar (telefon, video qo'ng'iroq, onlayn suhbatlar orqali) muhim ahamiyatga ega. Bu shakl yordamida ham konsultatsiyalar, treninglar va maslahatlar berish mumkin.

Xulosa

Jamiyatning barqaror va sog'lom rivojlanishi, avvalo, oilalarning farovonligiga bog'liq.

Kam ta'minlangan oilalar esa ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlam sifatida nafaqat moddiy, balki ruhiy qo'llab-quvvatlashga ham ehtiyoj sezadi. Psixologik xizmatlar esa ularning ruhiy salomatligini tiklash, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va hayotga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi.

Bunday xizmatlar orqali oila a'zolari o'z muammolarini anglab, ularga to'g'ri yondashishni, stressli vaziyatlarda bardoshli bo'lishni va o'zaro munosabatlarni yaxshilashni o'rganadilar. Ayniqsa, bolalar va yoshlar orasida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash, ularning kelajakda sog'lom va ijtimoiy faol shaxs bo'lib yetishishiga xizmat qiladi.

Shu sababli, kam ta'minlangan oilalarga psixologik xizmatlarni tizimli, sifatli va keng ko'lamda yo'lga qo'yish zarur. Bu borada davlat organlari, ta'lim muassasalari, sog'liqni saqlash tizimi va nodavlat notijorat tashkilotlari o'zaro hamkorlikda ishlashi muhimdir. Psixologik xizmatni aholining ehtiyojlariga moslashtirish, mavjud resurslardan oqilona foydalanish va mutaxassislar salohiyatini oshirish orqali biz jamiyatda ruhiy salomatlikni mustahkamlashga erishamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova L.M. Psixologik maslahat va psixokorreksiya asoslari. — Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2021.
2. G'ofurova M.X. Oila psixologiyasi. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
3. Ergashev S.K. Ijtimoiy psixologiya asoslari. — Samarqand: SamDU, 2019.
4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) materiallari: Mental health and psychosocial well-being in low-income populations. — Geneva, 2022.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oila va xotin-qizlar qo'mitasi nashrlari va me'yoriy hujjatlar to'plami.