

KAM TA'MINLANGAN OILALARDA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISHNING DOLZARB MASALALARI

Axmedova Mehrinisa Abdurasulovna

Ijtimoiy himoya milliy agentligi Bekobod tumani

"Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi

Annotatsiya: Maqolada kam ta'minlangan oilalarda uchraydigan psixologik muammolar, ularning kelib chiqish sabablari va bu muammolarga samarali yechim topishda psixologik yordamning o'rnini tahlil qilingan. Jamiyatda iqtisodiy jihatdan nochor ahvolda tushib qolgan oilalar nafaqat moddiy, balki ruhiy bosim ostida yashaydi. Ushbu maqola aynan ana shunday holatlarda malakali psixologik yondashuvlar orqali oiladagi ijtimoiy-ruhiy muvozanatni tiklashning zamonaviy usullarini ko'rsatishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Kam ta'minlangan oila, psixologik yordam, ijtimoiy muammolar, ruhiy holat, maslahat berish, oilaviy muhit, psixoprofilaktika

Kirish

Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy tengsizlik ko'plab oilalarning hayot tarziga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, kam ta'minlangan oilalar moddiy jihatdan qiynalish bilan birga, psixologik bosim ostida qoladi. Bu holat oiladagi stress darajasining ortishiga, nizolar ko'payishiga, bolalarda psixologik nomutanosibliklarga olib kelishi mumkin. Bunday oilalarga vaqtida va to'g'ri psixologik yordam ko'rsatish nafaqat alohida bir oila, balki jamiyat farovonligi uchun ham katta ahamiyatga ega. Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlarda ruhiy salomatlikni ta'minlash uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib bormoqda.

Bundan tashqari, kam ta'minlangan oilalarga psixologik yordam ko'rsatishda psixologik madaniyatni oshirish ham muhim vazifalardan biridir. Afsuski, bunday oilalarda psixologga murojaat qilish ko'pincha ortiqcha deb qaraladi yoki noto'g'ri tushuniladi. Bu esa mavjud muammolarning ichki surunkali holatga aylanishiga olib keladi. Shu bois, aholining psixologik savodxonligini oshirish, ular orasida tushuntirish ishlari olib borish, ishonchli va ochiq muloqot muhitini shakllantirish bugungi kunning dolzarb ehtiyojidir.

Yana bir muhim jihat – bu psixologik yordamning uzluksizligi va monitoring tizimi. Ya'ni yordam faqat bir martalik maslahatdan iborat bo'lmazligi kerak. Mutaxassislar muammoning yechimini kuzatib borishlari, kerak bo'lsa, qayta aralashuv kiritishlari lozim. Bu ayniqsa, psixik holati nozik bo'lgan bolalar, ayollar yoki nogiron a'zosi bor oilalar uchun juda muhim.

Ayrim hollarda yordamning samarali bo'lishi uchun multidisiplinar yondashuv

talab etiladi. Bu esa psixolog, ijtimoiy xodim, pedagog, huquqshunos, tibbiyot xodimining hamkorlikda ishlashi orqali amalga oshiriladi. Shunday yondashuvlar yordamida nafaqat muammo aniqlanadi, balki uni bartaraf etish yo‘llari har tomonlama ko‘rib chiqiladi.

Shuningdek, psixologik yordam ko‘rsatishda milliy qadriyatlar va madaniy xususiyatlarni inobatga olish ham zarur. Har bir oila o‘ziga xos madaniy-milliy muhitda yashaydi, bu esa psixologik yondashuvning ham moslashuvchan bo‘lishini talab qiladi. Mahalliy urf-odatlar, diniy qarashlar va an‘anaviy tarbiya tamoyillarini hurmat qilgan holda yordam ko‘rsatish, oilaning ishonchini qozonish uchun muhim omildir.

Kam ta‘minlangan oilalar ko‘pincha ijtimoiy resurslardan chetda qoladi. Ularning ruhiy salomatligiga e‘tibor yetishmovchiligi, psixologik madaniyatning pastligi, ishonchli maslahat manbalarining yo‘qligi — bu muammolarni yanada chuqurlashtiradi. Oiladagi iqtisodiy tanglik ota-onalar o‘rtasidagi ziddiyatlarni kuchaytirib, bolalarda xavotir, ishonchsizlik va tajovuzkorlik kabi holatlarni yuzaga keltiradi.

Kam ta‘minlangan oilalar ko‘pincha ijtimoiy resurslardan chetda qoladi. Ularning ruhiy salomatligiga e‘tibor yetishmovchiligi, psixologik madaniyatning pastligi, ishonchli maslahat manbalarining yo‘qligi — bu muammolarni yanada chuqurlashtiradi. Oiladagi iqtisodiy tanglik ota-onalar o‘rtasidagi ziddiyatlarni kuchaytirib, bolalarda xavotir, ishonchsizlik va tajovuzkorlik kabi holatlarni yuzaga keltiradi.

Bunday oilalarda ijtimoiy-psixologik muammolar quyidagi asosiy yo‘nalishlarda ko‘zga tashlanadi:

- **Oilaviy nizolar va zo‘ravonlik:** Kam ta‘minlanganlik holatida stress darajasi oshgani sababli ota-onalar o‘rtasida tushunmovchiliklar, janjallar, hatto psixologik va jismoniy zo‘ravonlik holatlari ko‘payadi. Bu esa bolalarning ruhiy salomatligiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

- **Ota-onalik rolini bajara olmaslik:** Moliyaviy yetishmovchilik ota-onalarni doimiy ishlashga majbur qiladi. Natijada ular bolalar tarbiyasiga yetarli vaqt ajratolmaydi. Bu esa mehr va e‘tibor yetishmasligiga olib keladi.

- **O‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik va ijtimoiy cheklanish:** Kam ta‘minlangan oilalarning farzandlari o‘z tengdoshlariga nisbatan o‘zini past baholaydi. Ular ijtimoiy muhitda o‘zini noqulay his qiladi va bu ruhiy tushkunlikni kuchaytiradi.

Psixologik yordam jarayonida birinchi navbatda oilaning individual psixologik portreti tuziladi. Bu orqali har bir a‘zoning ehtiyojlari va muammolari aniqlanadi. So‘ngra oilaviy maslahatlar, guruhviy terapiya, stressni yengish texnikalari, bolalar bilan ishlash bo‘yicha o‘yin metodlari qo‘llaniladi. Eng muhimi, bu yondashuvlar faqat muammoni bartaraf etishga emas, balki oilada sog‘lom muhit yaratishga, mustahkam

ijtimoiy aloqalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Zamonaviy psixologik yondashuvlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Kognitiv-behavioral terapiya (KBT):** Bu usul orqali odamlarning noto'g'ri fikrlash uslublari aniqlanib, ularni ijobiy, moslashuvchan fikrlar bilan almashtirishga yordam beriladi. KBT stress, depressiya va xavotirni kamaytirishda samaralidir.

- **Oilaviy psixoterapiya:** Bu yondashuv oiladagi barcha a'zolar ishtirokida olib borilib, o'zaro munosabatlarni tahlil qilishga va sog'lom kommunikatsiyani shakllantirishga yordam beradi.

- **Art-terapiya va psixodrama:** Bolalar va o'smirlar bilan ishlashda rasm chizish, rolli o'yinlar yoki hikoya aytish orqali ularning ichki kechinmalari ochiladi. Bu usullar orqali bolaning his-tuyg'ulari ifodalanadi va qayta ishlanadi.

- **Psixoprofilaktika ishlari:** Ushbu faoliyat turlari orqali muammolarni erta aniqlash va ularning og'irlashishining oldini olish mumkin. Bunga ota-onalar uchun treninglar, psixologik seminarlar, maxsus maslahat kunlari kiradi.

Shuningdek, jamiyat va davlat muassasalarining hamkorligi bu borada muhim ahamiyat kasb etadi. Mahalliy hokimiyatlar, maktablar, psixologik markazlar va nodavlat tashkilotlar tomonidan kam ta'minlangan oilalarga doimiy monitoring o'tkazilib, ularning ehtiyojlariga mos individual psixologik dasturlar ishlab chiqilishi lozim. Bu ishlar natijasida nafaqat oilalarning ruhiy holati barqarorlashadi, balki ularning jamiyatga integratsiyasi ham kuchayadi.

Bundan tashqari, raqamli texnologiyalarni qo'llash orqali masofaviy psixologik yordam ko'rsatish, onlayn maslahatlar, mobil ilovalar orqali ruhiy holatni kuzatish ham zamonaviy usullar sirasiga kiradi. Ayniqsa, chekka hududlarda yashovchi oilalar uchun bu usullar qulay va samaralidir.

Psixologik yordam jarayonida birinchi navbatda oilaning individual psixologik portreti tuziladi. Bu orqali har bir a'zoning ehtiyojlari va muammolari aniqlanadi. So'ngra oilaviy maslahatlar, guruh terapiya, stressni yengish texnikalari, bolalar bilan ishlash bo'yicha o'yin metodlari qo'llaniladi. Eng muhimi, bu yondashuvlar faqat muammoni bartaraf etishga emas, balki oilada sog'lom muhit yaratishga, mustahkam ijtimoiy aloqalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, jamiyat va davlat muassasalarining hamkorligi bu borada muhim ahamiyat kasb etadi. Mahalliy hokimiyatlar, maktablar, psixologik markazlar va nodavlat tashkilotlar tomonidan kam ta'minlangan oilalarga doimiy monitoring o'tkazilib, ularning ehtiyojlariga mos individual psixologik dasturlar ishlab chiqilishi lozim.

Xulosa

Kam ta'minlangan oilalarda psixologik yordam ko'rsatish — bu shunchaki muammoni hal qilish emas, balki hayot sifatini yaxshilash, inson salohiyatini ochishga ko'maklashishdir. Bunday oilalarga yondashuvda empatiya, individual yondashuv va

kompleks yordam asosiy tamoyil bo'lishi lozim. Psixologlar, ijtimoiy xodimlar va boshqa mutaxassislar hamkorligida yaratilgan tizimli yondashuvlar oilalarning ruhiy sog'lomligini ta'minlab, kelajakda ijtimoiy muammolarni kamaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova M. R. "Psixologik maslahat asoslari", Toshkent, 2022
2. Ergashev A. A., "Ijtimoiy psixologiya", Toshkent, 2021
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ijtimoiy himoyaga muhtoj aholini qo'llab-quvvatlash" to'g'risidagi qarorlari va me'yoriy hujjatlari
4. Yevropada psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha amaliy tavsiyalar, 2020-yil nashri
5. WHO (World Health Organization) "Mental Health and Psychosocial Support in Crisis Situations", 2019