

KAM TA'MINLANGAN OILALARGA PSIXOLOGIK
YORDAMAHAMIYATI VA YECHIM YO'LLARI

Arapov Safarali Abduraimovich

Bo'ston tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi

Annotatsiya Mazkur maqolada kam ta'minlangan oilalarning psixologik holati va ularni qo'llab-quvvatlashning ijtimoiy ahamiyati tahlil qilingan. Psixologik yordamning oilaviy muhitga, ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlarga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, bunday oilalar uchun samarali psixologik ko'mak shakllari, amaliy yechimlar va tavsiyalar keltirilgan. Maqola jamiyatda ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiluvchi dolzarb ilmiy-amaliy asoslarga tayangan holda yozilgan.

Kalit so'zlar: Kam ta'minlangan oilalar, psixologik yordam, ruhiy salomatlik, stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, maslahat markazlari, oilaviy muhit.

Аннотация: В данной статье анализируется психологическое состояние малообеспеченных семей и социальная значимость их поддержки. Освещается влияние психологической помощи на семейную обстановку, отношения между родителями и детьми. Также представлены эффективные формы психологической поддержки таких семей, практические решения и рекомендации. Статья написана на основе актуальных научно-практических основ, способствующих укреплению психического здоровья в обществе.

Ключевые слова: Малообеспеченные семьи, психологическая помощь, психическое здоровье, стресс, социальная поддержка, консультационные центры, семейная обстановка.

Abstract: This article analyzes the psychological state of low-income families and the social significance of supporting them. It highlights the impact of psychological assistance on the family environment, relationships between parents and children. It also presents effective forms of psychological support for such families, practical solutions, and recommendations. The article is based on relevant scientific and practical foundations that contribute to strengthening mental health in society.

Keywords: Low-income families, psychological assistance, mental health, stress, social support, counseling centers, family environment.

KIRISH Bugungi kunda jamiyatdagi turli ijtimoiy guruhlar orasida kam ta'minlangan oilalar alohida e'tibor talab qiladi. Ular nafaqat iqtisodiy qiyinchiliklar, balki psixologik bosim va ruhiy charchoq bilan ham to'qnash kelishadi. Shuning uchun bunday oilalarga psixologik yordam ko'rsatish jamiyatning ijtimoiy taraqqiyotida muhim omillardan biridir.

Kam ta'minlanganlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik

Kam ta'minlanganlik ko'pincha ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Moddiy ehtiyojlarni qondira olmaslik, ishsizlik, farzandlar ta'limi va kelajagi haqidagi xavotirlar ruhiy tushkunlik, depressiya va xavotirli holatlarga sabab bo'ladi. Ota-onalarning stress holati bolalar tarbiyasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi, natijada oilaviy munosabatlarda o'zaro nizolar ko'payishi mumkin.

Psixologik yordamning ahamiyati

Psixologik yordam kam ta'minlangan oilalarga o'z muammolarini engillashtirishda, mustahkam ruhiy barqarorlikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu turdagi yordam: Ruhiy salomatlikni tiklash va saqlashga yordam beradi; Ota-onalar va bolalar o'rtasida sog'lom munosabatlarni rivojlantiradi;

Muammolarga yondashishda ijobiy fikrlashni shakllantiradi;

Kam ta'minlanganlikning oqibatlari bilan kurashishda shaxsiy kuch va yechim yo'llarini topishga ko'maklashadi. Inson o'zining ichki resurs va kuchli tomonlarini fnglab yetadi.

Yechim yo'llari va tavsiyalar

1. Bepul psixologik maslahat markazlari tashkil etish va bu markazlar faoliyati haqida keng ommani habardor qilish – Mahalliy hokimiyat va NNTlar hamkorligida bunday markazlar tashkil etilishi, kam ta'minlangan oilalar uchun ochiq bo'lishi kerak.

2. Maktab va bog'chalarda psixologlar ishini kuchaytirish – Bolalardagi stress va ruhiy qiyinchiliklarni barvaqt aniqlash va bartaraf etish uchun.

3. Oilaviy maslahat mashg'ulotlari – Ota-onalar uchun treninglar va guruhlik sessiyalar orqali stress boshqarish va o'z shaxsiy eoki oilaviy biznesini yo'lga qo'yish , shakllantirish ko'nikmalarini o'rgatish.

4. OAV va internet orqali xabardorlikni oshirish – Psixologik yordamning ahamiyati va mavjud imkoniyatlar haqida jamoatchilikka ma'lumot berish.

Xulosa

Kam ta'minlangan oilalarga psixologik yordam ko'rsatish nafaqat insonparvarlik, balki jamiyatdagi barqarorlik va salomat muhitni ta'minlash uchun zarur bo'lgan choralardandir. Bu yo'nalishda olib boriladigan har bir qadam nafaqat alohida shaxslar, balki butun jamiyat uchun ijobiy natijalar beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova, Z. (2020). Ruhiy salomatlik asoslari. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi nashriyoti.

2. Xamidova, D. (2021). "Kam ta'minlangan oilalarda psixologik muammolar va ularning oldini olish yo'llari", Oila va jamiyat jurnali, №2, 45-50-betlar.

3. World Health Organization (2022). Mental Health and Poverty. <https://www.who.int>

4. Mahalla va oilani qo'llab-quvvatlash vazirligi (2023). O'zbekistonda ijtimoiy himoya tizimi va psixologik xizmatlar. Toshkent.

5. Abdurahmonova, G. (2019). "Psixologik yordam ko'rsatishda ijtimoiy xizmatlar roli", Ijtimoiy fanlar jurnali, №4, 30-34-betlar.