

KAM TA'MINLANGAN OILALARGA PSIXOLOGIK XIZMATNING AHAMIYATI

Nishanova Zamira Abdurashidovna

Toshkent viloyati

Angren shahar "Voyaga yetmaganlar
bilan ishlash" bo'yicha psixologi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada kam ta'minlangan oilalarning psixologik salomatligi va ijtimoiy holati o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. Ijtimoiy tengsizlik sharoitida yashayotgan oilalarning psixologik muammolariga e'tibor qaratilib, ularni bartaraf etishda psixologik xizmatning o'rni va ahamiyati asoslab beriladi. Shuningdek, amaliy tavsiyalar va ilg'or xorijiy tajribalar misolida xizmat ko'rsatishning samarali usullari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: psixologik xizmat, kam ta'minlangan oilalar, stress, emotsional barqarorlik, ijtimoiy yordam, oilaviy muhit.

Bugungi kunda jamiyatda mavjud iqtisodiy va ijtimoiy tengsizliklar natijasida kam ta'minlangan oilalar soni ortib bormoqda. Bunday oilalarning moddiy qiyinchiliklari ularning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stress, xavotir, tushkunlik va umidsizlik hissi bunday oilalar a'zolari, ayniqsa bolalar va onalarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, psixologik xizmatlar aynan mana shu qatlam uchun nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jamiyatdagi barcha ijtimoiy institutlar ichida oila eng qadimiy va eng barqaror tizimlardan biri sanaladi. Insoniyat tarixida sodir bo'lgan turli davrlar, ijtimoiy inqiloblar, madaniy va siyosiy o'zgarishlar, xususan XIX va XX asrlarda yuz bergan global o'zgarishlar va islohotlarga qaramay, oila o'z mohiyatini, ichki tuzilmasini hamda jamiyat oldidagi mas'uliyatini saqlab qolishga muvaffaq bo'lgan noyob tuzilmadir. Oilaning barqarorligi, eng avvalo, insonlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, tuyg'ular, hissiyotlar va o'zaro hurmatga asoslanadi. Shu boisdan ham oilani faqat ijtimoiy institut sifatida emas, balki psixologik jarayonlar mujassamlashgan muhit sifatida ham baholash mumkin.

Oila har bir jamiyatning ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, u millat va xalqning ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy va axloqiy rivojida beqiyos rol o'ynaydi. Hech bir xalq yoki davlat topilmaydiki, u o'z taraqqiyot yo'lida oilaviy qadriyatlarni inobatga olmagan bo'lsa. Taraqqiyot, barqarorlik va istiqbol haqida fikr yuritishda oilaning tutgan o'rni, uning manfaatlari va ehtiyojlari alohida e'tibor talab qiladi. Chunki har bir jamiyatdagi sog'lom ijtimoiy munosabatlar, mustahkam axloqiy me'yorlar va barqaror rivojlanish aynan oiladan boshlanadi.

Oila har bir inson hayotining boshlang'ich nuqtasidir. U inson hayotida eng muhim qadriyatlarni shakllantiruvchi birinchi ijtimoiy maktabdir. Aynan oilada inson mehr-muhabbat, hurmat, sabr-toqat, fidoyilik kabi hislatlarni o'zlashtiradi va o'zining jamiyatdagi tutgan o'rniga yo'l oladi. Har bir insonning baxti, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligi ko'p jihatdan uning oilaviy muhiti, o'z uyidagi osoyishtalik va mehrga bog'liq. O'z uyida tinchlik, muhabbat va baxtni his etgan shaxs jamiyatda ham faol, ijodkor va baxtli bo'la oladi.

Ya'ni, oila – bu nafaqat ijtimoiy institut, balki insoniyat madaniyati va ma'naviyatining asosi, jamiyat barqarorligining kafolati hamdir. Har qanday sog'lom va taraqqiy topgan jamiyatning zahirida mustahkam oilalar, o'zaro hurmat va mehrga asoslangan munosabatlar mujassam bo'ladi.

Kam ta'minlanganlik nafaqat moddiy ehtiyojlar bilan bog'liq, balki u insonning ichki holati — o'ziga ishonch, kelajakka bo'lgan umid, ijtimoiy maqom kabi ko'plab ruhiy jihatlariga ham taalluqlidir. Bunday oilalarda:

- Ruhiy zo'riqish holatlari yuqori bo'ladi;
- Bolalarda o'ziga past baho, uyatchanlik va tajovuzkorlik ko'zga tashlanadi;
- Ota-onalar o'z muammolari bilan band bo'lgani sababli bolalarning hissiy ehtiyojlari ko'pincha e'tibordan chetda qoladi.

Kam ta'minlangan oilalarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatlar quyidagi ko'rinishlarda bo'lishi mumkin:

- Individual psixologik maslahatlar (ota-onalar va bolalar uchun);
- Guruhli terapiyalar (ayollar, yoshlar yoki ota-onalar uchun);
- Emotsional qo'llab-quvvatlash markazlari;
- Ijtimoiy xizmatlar bilan integratsiyalashgan psixologik dasturlar.
- Psixologik xizmatlar orqali oilalarga stress bilan kurashish, muammolarni hal qilish ko'nikmalari, bolalarni tarbiyalashda sog'lom yondashuvlar singdiriladi.

Bu esa ijtimoiy moslashuvni yengillashtiradi.

Bundan tashqari, psixologlarning yordami bu oilalarning ijtimoiy farovonligini tiklash va mustahkamlashda beqiyos ahamiyat kasb etadi.

1. Emotsional tayanch va ruhiy qo'llab-quvvatlash. Psixologlar kam ta'minlangan oilalarning a'zolariga o'z his-tuyg'ularini to'g'ri anglash va sog'lom yo'llar bilan ifoda etishni o'rgatadilar. Ular insonlarning ichki dunyosini eshitish, tushunish va ularni qabul qilish orqali ruhiy yengillik hosil qilishlariga ko'maklashadilar. Bu esa depressiya, xavotir, umidsizlik kabi salbiy holatlarni kamaytiradi va ijobiy fikrlashni shakllantiradi.

2. Muammolarni hal qilish strategiyalarini ishlab chiqish. Har bir oila turlicha muammolarga duch keladi: o'zaro tushunmovchilik, farzandlar tarbiyasi, moliyaviy inqirozlar. Psixologlar oilalarga bu muammolarni tahlil qilish, muqobil echimlarni

ishlab chiqish, to'g'ri qarorlar qabul qilish hamda inqirozli vaziyatlarda sabrli va oqilona yo'l tutish bo'yicha maslahatlar beradi.

3. Ijtimoiy moslashuv va ko'nikmalarni rivojlantirish. Ko'pchilik kam ta'minlangan oilalar jamiyat bilan uzviy aloqada bo'lishda qiynaladilar. Psixologlar bu borada kommunikativ ko'nikmalar, o'z-o'zini qadrlash, ijtimoiy faollik kabi jihatlarni rivojlantirib, oilalarning jamiyatda faol, muvozanatli va moslashuvchan ishtirok etishiga yordam beradilar.

4. Ta'limiy va ma'rifiy yordam. Ruhiy salomatlik bilan bir qatorda, aqlan va ijtimoiy jihatdan o'sish ham muhimdir. Psixologlar ota-onalar va farzandlar uchun ta'limiy dasturlarni ishlab chiqib, ularga hayotiy ko'nikmalar, farzand tarbiyasi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha ma'lumotlar taqdim etadilar.

5. Resurslar va yordam xizmatlariga yo'naltirish. Ko'plab oilalar mavjud ijtimoiy yordam dasturlari haqida to'liq ma'lumotga ega emas. Psixologlar esa bunday oilalarni mavjud resurslar, mahalliy nodavlat tashkilotlar, yordam markazlari va boshqa tegishli xizmatlar bilan bog'lab, zaruriy ko'makni olishlariga ko'maklashadi.

6. Bolalar va yoshlarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash. Kam ta'minlangan oilalarda o'smirlar ko'pincha o'zlarini chetlanib, rad etilgandek his qilishadi. Bu esa ularning ruhiy va ijtimoiy rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologlar bolalar bilan individual ishlash orqali ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, o'qishga, hayotga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Shuni ham aytish joizki, kam ta'minlangan oilalarda yuzaga keladigan iqtisodiy qiyinchiliklar ko'pincha ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, bunday oilalarga ko'rsatiladigan psixologik yordam ularning ruhiy salomatligini tiklash va mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Psixologik xizmatlar oilaga a'zolarining his-tuyg'ularini ochiq ifoda etish, o'z muammolarini erkin muhokama qilish hamda stress va tashvishlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishda yordam beradi. Natijada, bu xizmatlar oiladagi o'zaro munosabatlarning yaxshilanishiga, sog'lom va mehrli muhit shakllanishiga xizmat qiladi.

Psixologlar oilalar bilan ishlash jarayonida ularning ichki aloqalari, muomala madaniyati va emotsional ehtiyojlarini chuqur tahlil qiladilar. Ular oila a'zolariga bir-birlarini yaxshiroq tushunish, birgalikda muammolarga yechim topish, shuningdek, bir-birini ruhlantirish va qo'llab-quvvatlash bo'yicha samarali strategiyalarni taklif etadilar. Bu jarayon oilaviy uyg'unlikni ta'minlabgina qolmay, balki ularning jamiyatda barqaror yashashiga ham imkon yaratadi.

Psixologik xizmatlar ko'pincha butun oilani qamrab olgan yondashuv asosida amalga oshiriladi. Bu degani, psixologlar faqat bitta shaxs emas, balki barcha oila a'zolari bilan ishlashadi. Bu holat oilaning ichki muhitini yaxshiroq anglash, har bir a'zoning hissiy ehtiyojlarini aniqlash va ularga individual tarzda yondashish imkonini beradi. Oilaviy terapiya, maslahatlar va guruhli suhbatlar orqali oilalar o'zaro

aloqalarni mustahkamlash, nizolarni samarali hal qilish va emotsional qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini o'rganadilar. Bularning barchasi oila ruhiy salomatligining barqaror bo'lishiga zamin yaratadi.

Bundan tashqari, psixologik xizmatlar kam ta'minlangan oilalardagi bolalar uchun ham nihoyatda muhimdir. Chunki iqtisodiy muammolar bolalar ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bunday bolalar o'zlarini yolg'iz, tushkun, tushunilmagan his qilishlari mumkin. Psixologlar bolalar bilan individual va yoshga mos yondashuv orqali ishlaydi — bu o'z his-tuyg'ularini ifoda etish, o'zini anglash va boshqalar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatish ko'nikmalarini shakllantirishda yordam beradi. Natijada bolalarda o'z-o'zini qadrlash hissi oshadi, ijtimoiy moslashuvchanligi kuchayadi va kelajakda yanada sog'lom, barqaror shaxs sifatida shakllanishlariga zamin yaratiladi.

Oila nafaqat ijtimoiy institut, balki insonning ruhiy holati, jismoniy sog'lig'i va ma'naviy shakllanishida muhim o'rin tutuvchi kompleks muhitdir. Ayniqsa, oilaning hissiy-emotsional, jismoniy quvvatni ta'minlash va ma'naviy muloqotni shakllantirishga qaratilgan funktsiyalari har bir a'zoning hayoti va salomatligi uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

1. Hissiy-emotsional funktsiya: Oilaning eng muhim vazifalaridan biri — bu uning a'zolari o'rtasida iliq, mehrlil, samimiy va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarni ta'minlashdir. Inson o'zini sevilgan, qadrlangan, tushunilgan his qilgan taqdirdagina ichki ruhiy barqarorlikka erisha oladi. Oila – sevgi, mehr, g'amxo'rlik va o'zaro ishonchning bevosita namoyon bo'ladigan maydonidir. Ruhiy salomatlikning barqarorligi aynan mana shu hissiy-emotsional aloqalarning sog'lomligiga bog'liq. Agar oila a'zolari o'rtasida tushunmovchilik, sovuqlik, befarqlik yoki doimiy ziddiyatlar mavjud bo'lsa, bu holat insonning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shunday ekan, oiladagi emotsional muhit inson baxtining tayanch ustunidir.

2. Jismoniy quvvatni ta'minlash funktsiyasi: Har bir inson yashash uchun ma'lum shart-sharoitlarga ega bo'lishi zarur: boshpana, oziq-ovqat, dam olish va gigiena talablari shular jumlasidandir. Oila a'zolarining jismoniy sog'lig'ini ta'minlash ham bevosita ushbu asosiy ehtiyojlarning qondirilishi bilan bog'liq. Shaxs o'zini xavfsiz va qulay sharoitda his qilganidagina jismonan tetik, ruhiy jihatdan esa osoyishta bo'ladi. Masalan, toza, qulay uyda yashash, yetarli ovqatlanish, sifatli uyqu va dam olish imkoniyatlarining mavjudligi oila a'zolarining jismoniy sog'lig'ini mustahkamlab, ularning faoliyatga bo'lgan layoqatini oshiradi. Aksincha, bu shartlarning yo'qligi ruhiy tushkunlikka, salomatlikning yomonlashuviga olib kelishi mumkin. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, boshpanasiz qolgan yoki xavfsiz yashash sharoitidan mahrum oilalar a'zolari ko'p hollarda nafaqat jismoniy, balki chuqur psixologik muammolar bilan ham duch keladilar.

3. Ma'naviy muloqotni shakllantirish funksiyasi: Oilaning yana bir muhim vazifasi — bu a'zolar o'rtasida ma'naviy va madaniy qadriyatlarni mustahkamlash, avlodlar o'rtasida an'anaviy merosni uzluksiz ravishda yetkazib borishdan iboratdir. Har bir inson o'z nasl-nasabini, ota-bobolarining hayot tarzini, urf-odat va an'alarini bilishga, ulardan faxrlanishga intiladi. Bu esa uni o'z oilasiga, el-yurtiga va jamiyatiga nisbatan ma'naviy mas'uliyat bilan qarashga undaydi. Oila — insonning birinchi ijtimoiy maktabidir, unda bolaga hurmat, izzat, g'amxo'rlik, odob, muomala madaniyati, kichik va kattalarga bo'lgan munosabat kabi muhim tushunchalar singdiriladi.

Ya'ni, oilaning ushbu asosiy funksiyalari – emotsional, jismoniy va ma'naviy yo'nalishdagi vazifalari uning mustahkamligining poydevoridir. Har bir sog'lom jamiyat, baxtli shaxs va barqaror taraqqiyot aynan shu oilaviy qadriyatlar asosida shakllanadi. Shu bois, oilaning bu funksiyalarini chuqur anglash va ularga e'tibor qaratish — har bir ongli inson va jamiyat uchun ustuvor vazifadir.

Shuningdek, psixologik xizmatlar nafaqat muammolarni hal qilish, balki oilaning ichki salohiyatini ochish, barqaror va sog'lom ijtimoiy muhit yaratish, hamda bolalar va kattalarning psixologik farovonligini ta'minlashda beqiyos ahamiyatga ega. Shu bois, kam ta'minlangan oilalarni bunday xizmatlar bilan keng qamrovda ta'minlash ijtimoiy siyosatning ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lishi lozim.¹

Xulosa qilib aytganda, kam ta'minlangan oilalarga psixologik xizmat ko'rsatish ularning ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishiga, farzandlarining sog'lom shaxs bo'lib ulg'ayishiga xizmat qiladi. Ushbu xizmatlar orqali oilalarning emotsional salomatligi tiklanadi, ijtimoiy tengsizliklar yumshatiladi. Shu munosabat bilan quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin:

- Har bir mahallada ijtimoiy-psixologik yordam markazlarini tashkil etish;
- Psixologlar faoliyatini ijtimoiy himoya tizimiga bog'lash;
- Maktab va bog'chalarda kam ta'minlangan oilalarning farzandlari uchun alohida psixologik monitoring o'rnatish;
- Psixologik xizmatlarni masofaviy (onlayn) shaklda ham tashkil etish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ergasheva, N. (2021). "Ijtimoiy psixologiya asoslari". – Toshkent: TDPU nashriyoti.
2. Мусина, Р.А. (2022). "Социально-психологическая помощь малообеспеченным семьям". // Вопросы психологии. №4.
3. G'ulomova, S. (2020). "Oila va psixologik salomatlik". – Toshkent: Fan.

¹ G'ulomova, S. (2020). "Oila va psixologik salomatlik". – Toshkent: Fan.