

KAM TA'MINLANGAN OILALARNI KAMBAG'ALLIKDAN CHIQISHI UCHUN PSIXOLOGIK KO'MAKNING O'RNI

*Marhamat tuman "Inson" ijtimoiy
xizmatlar markazi psixologi*

Normamatova Gulzinur Abdig'ofor

*Baliqchi tuman "Inson" ijtimoiy
xizmatlar markazi psixologi*

Yo'lchiyev Davronbek Rustamjon o'g'li

Annotatsiya: Ushbu maqola kam ta'minlangan oilalarni kambag'allikdan chiqishi uchun psixologik ko'makning o'rnini o'rganadi. Kambag'allikning psixologik ta'siri, jumladan stress, depressiya, past o'zini-o'zi baholash va ijtimoiy izolyatsiya kabi omillar ko'rib chiqiladi. Psixologik ko'makning ahamiyati, uning stressni kamaytirish, o'zini-o'zi baholashni oshirish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va resurslardan foydalanishga yordam berish va ichki resurslardan foydalanish kabi jihatlari tahlil qilinadi. Maqolada psixologik ko'makning turli shakllari, jumladan individual maslahat, guruhli terapiya, oilaviy terapiya, treninglar va online resurslar muhokama qilinadi. Shuningdek, psixologik ko'mak dasturlarini samarali amalga oshirish uchun amaliy tavsiyalar beriladi, madaniy sezgirlik, qulaylik, stressni baholash, maxfiylik va malakali mutaxassislar bilan ta'minlash kabi omillarga e'tibor qaratiladi. Maqola kam ta'minlangan oilalar uchun psixologik ko'mak dasturlarini kengaytirish va ularning mavjudligini oshirish zarurligini ta'kidlaydi. Kambag'allik

Kalit so'zlar: Kambag'allik, Kam ta'minlangan oilalar, Psixologik ko'mak, Ruhiy salomatlik, Stress, Depressiya, O'zini-o'zi baholash, stress holatini baholash, Ijtimoiy izolyatsiya, Psixologik terapiya, Resurslar, Farovonlik

Аннотация: Данная статья исследует роль психологической поддержки в оказании помощи малообеспеченным семьям в выходе из бедности. Рассматривается психологическое воздействие бедности, включая такие факторы, как стресс, депрессия, низкая самооценка и социальная изоляция. Анализируется важность психологической поддержки, включая такие ее аспекты, как снижение стресса, повышение самооценки, развитие социальных навыков и помощь в использовании ресурсов. В статье обсуждаются различные формы психологической поддержки, включая индивидуальные консультации, групповую терапию, семейную терапию, тренинги и онлайн-ресурсы. Также даются практические рекомендации по эффективному осуществлению программ психологической поддержки, с упором на такие факторы, как культурная чувствительность, доступность, ценовая доступность, конфиденциальность и предоставление квалифицированных специалистов. Статья подчеркивает

необходимость расширения программ психологической поддержки для малообеспеченных семей и повышения их доступности.

Ключевые слова: Бедность, Малообеспеченные семьи, Психологическая поддержка, Психическое здоровье, Стресс, Депрессия, Самооценка, Социальная изоляция, Психологическая терапия, Ресурсы, Благополучие

Annotation: This article explores the role of psychological support in helping low-income families escape poverty. It examines the psychological impact of poverty, including factors such as stress, depression, low self-esteem, and social isolation. The importance of psychological support is analyzed, including its aspects such as reducing stress, increasing self-esteem, developing social skills, and helping to access resources. The article discusses various forms of psychological support, including individual counseling, group therapy, family therapy, training, and online resources. It also provides practical recommendations for the effective implementation of psychological support programs, focusing on factors such as cultural sensitivity, accessibility, affordability, confidentiality, and provision of qualified professionals. The article emphasizes the need to expand psychological support programs for low-income families and increase their availability.

Abstract: Poverty, Low-income families, Psychological support, Mental health, Stress, Depression, Self-esteem, Social isolation, Psychological therapy, Resources, Well-being

KIRISH

Kambag'allik nafaqat iqtisodiy qiyinchilik, balki shaxsning psixologik holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadigan murakkab muammodir. Kam ta'minlangan oilalar doimiy stress, xavotirlik, umidsizlik, past o'zini-o'zi baholash va ijtimoiy izolyatsiyani boshdan kechiradi. Bu psixologik muammolar ularning kambag'allikdan chiqish imkoniyatlarini yanada qiyinlashtiradi. Shuning uchun kam ta'minlangan oilalarga psixologik ko'mak berish ularning farovonligini oshirish va kambag'allikdan chiqishlariga yordam berish uchun muhim ahamiyatga ega.

Kambag'allikning psixologik ta'siri

Kambag'allik insonning ruhiy salomatligiga bir qancha salbiy ta'sir ko'rsatadi:

- **Stress va xavotirlik:** Doimiy moddiy qiyinchiliklar, ish topishdagi muammolar, uy-joy yo'qligi va kelajakdan xavotirlanish doimiy stress va xavotirlikni keltirib chiqaradi.
- **Depressiya:** Umidsizlik, hayotdan zavqlana olmaslik va o'zini keraksiz his qilish depressiya alomatlaridir. Kambag'al odamlar depressiyaga ko'proq moyil bo'lishadi.
- **Past o'zini-o'zi baholash:** Kambag'allik insonning o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytiradi va o'zini qobiliyatsiz his qilishiga olib keladi.
- **Ijtimoiy izolyatsiya:** Kambag'al odamlar ko'pincha jamiyatdan chetlashtirilganlikni his qilishadi va ijtimoiy aloqalarni o'rnatishda qiyinchiliklarga duch keladilar.

- **Salbiy xulq-atvor:** Kambag'allik alkogolizm, giyohvandlik va zo'ravonlik kabi salbiy xulq-atvorlarga olib kelishi mumkin.
- **"Kamchilik" mentaliteti:** Moliyaviy qiyinchiliklar doimiy ravishda resurslarning yetishmasligiga e'tiborni qaratishga olib keladi, bu esa insonning diqqatini toraytiradi va uzoq muddatli maqsadlarga erishishni qiyinlashtiradi.

Psixologik ko'mak kam ta'minlangan oilalarga quyidagi yo'llar bilan yordam berishi mumkin:

- **Stressni kamaytirish:** Psixologik maslahat va terapiya stressni boshqarish, xavotirlikni kamaytirish va ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.
- **O'zini-o'zi baholashni oshirish:** Psixologik ko'mak insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, o'z qobiliyatlariga ishonchni uyg'otadi va maqsadlarga erishishga motivatsiya beradi.
- **Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish:** Guruhli terapiya va treninglar ijtimoiy aloqalarni o'rnatish, muloqot qilish va nizolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.
- **Resurslardan foydalanishga yordam berish:** Psixologlar kam ta'minlangan oilalarga mavjud ijtimoiy yordam dasturlari, ish topish imkoniyatlari va ta'lim olish yo'llari haqida ma'lumot berishi mumkin.
- **"Kamchilik" mentaliteti bilan kurashish:** Psixologik yordam resurslarning mavjudligiga e'tiborni qaratishga va kelajakka optimistik nuqtai nazarni shakllantirishga yordam beradi.
- **Kambag'allik bilan bog'liq stigma bilan kurashish:** Psixologik ko'mak kambag'allik bilan bog'liq stigmani kamaytirishga va o'zini qabul qilishga yordam beradi.

Kam ta'minlangan oilalar uchun psixologik ko'makning turli shakllari mavjud jumladan:

- **Individual psixologik maslahat:** Bu shaxsiy muammolarni hal qilish, stressni boshqarish va ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun psixolog bilan individual suhbatdir.
- **Guruhli terapiya:** Bu o'xshash muammolarga duch kelgan odamlar uchun mo'ljallangan terapiya shakli bo'lib, ular bir-birlarini qo'llab-quvvatlaydilar va tajriba almashadilar.
- **Oilaviy terapiya:** Bu oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilash, nizolarni hal qilish va oilaviy muammolarni yechishga qaratilgan terapiya.
- **Treninglar va seminarlar:** Stressni boshqarish, moliyaviy savodxonlik, ota-onalik ko'nikmalari va ish qidirish ko'nikmalari kabi mavzularda treninglar va seminarlar o'tkaziladi.

- **Online resurslar va qo'llab-quvvatlash guruhlari:** Internet orqali psixologik yordam olish imkoniyatini ta'minlaydi.

Xulosa

Kam ta'minlangan oilalarga psixologik ko'mak berish ularning kambag'allikdan chiqishlari uchun juda muhimdir. Psixologik ko'mak stressni kamaytirish, o'zini-o'zi baholashni oshirish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va resurslardan foydalanishga yordam berish orqali ularning farovonligini oshiradi. Shuning uchun kam ta'minlangan oilalar uchun psixologik ko'mak dasturlarini kengaytirish va ularning mavjudligini oshirish zarur. Davlat va nodavlat tashkilotlar hamkorlikda psixologik xizmatlarni moliyalashtirish, malakali mutaxassislarni jalb qilish va bu xizmatlar haqida xabardorlikni oshirish orqali bu borada katta yutuqlarga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Joshua Aronson, "Poverty Psychology" (2009)
2. Michael Kraus et al., "Social Class, Context, and Psychological Well-Being" (2018)
3. Johannes Haushofer & Ernst Fehr, "On the Psychology of Poverty" (2014)
4. Sendhil Mullainathan & Eldar Shafir, "Scarcity: Why Having Too Little Means So Much" (2013) - Kamchilik psixologiyasi haqida.
5. Marianne Bertrand & Esther Duflo, "Field Experiments on Discrimination" (2017) - Kambag'allikda kamsitishning ta'siri haqida.
6. Ruby K. Payne, "A Framework for Understanding Poverty" (2005) - Kambag'allikni tushunish uchun qo'llanma.
7. Ann S. Masten & Dante Cicchetti, "Resilience in Development: The Importance of Early Childhood" (2016) - Bolalik davridagi resiliyentlik (bardoshlilik) haqida.
8. Suniya S. Luthar, "Resilience and Vulnerability in Development: A View From Longitudinal Studies" (2003) - Uzun muddatli tadqiqotlardan resiliyentlik va zaiflik haqida.