

OILALARGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH

Turg'unov Xasanboy Ibrohim o'g'li

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilalarga psixologik xizmat ko'rsatishning mazmun-mohiyati, maqsadi va ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, psixologik yordam ko'rsatish jarayonida qo'llaniladigan asosiy usullar, mutaxassislarning roli hamda samarali xizmat ko'rsatish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar tahlil qilingan. Maqolada zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida oilaviy muammolarni aniqlash va ularni hal qilish yo'llari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: oila, psixologik xizmat, maslahat, muammolarni hal etish, psixologik yordam, psixolog, oila a'zolari, yondashuvlar, maslahatlashuv.

Oila jamiyatning asosiy bo'g'ini sifatida har bir shaxsning shakllanishi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligida muhim o'rin tutadi. Zamindagi har qanday salbiy yoki ijobiy o'zgarishlar, avvalo, oila muhitida namoyon bo'ladi. Shu bois, oilalarda yuzaga keladigan psixologik muammolarga yechim topish, ularga vaqtida va to'g'ri yordam ko'rsatish jamiyat barqarorligi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik xizmat ko'rsatish nafaqat muammoli vaziyatlarni hal etish, balki ularning oldini olish, oila a'zolari o'rtasida o'zaro tushunish, hurmat va muhabbatni mustahkamlashga xizmat qiladi. Ushbu maqolada oilaga ko'rsatiladigan psixologik yordamning turlari, vazifalari va amaliy jihatlari tahlil qilinadi.

Oilaga psixologik xizmat ko'rsatish — bu oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarni sog'lomlashtirish, nizolarni oldini olish va muammolarni hal etishda yordam beruvchi tizimli yondashuvdir. Mazkur xizmat turli shakllarda amalga oshiriladi: individual maslahatlar, oila bilan guruh tarzidagi suhbatlar, psixologik treninglar va ta'limiy seminarlar. Psixologik xizmatning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- Oila ichki muhitini o'rganish va tahlil qilish;

- Psixologik muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish;
- Ota-ona va farzandlar o'rtasida o'zaro tushunishni rivojlantirish;
- Stress, ziddiyat, zo'ravonlik, ajrim kabi holatlarning oldini olish.

Oila psixologlari bu jarayonda turli metodlardan foydalanadilar, jumladan: intervyu, testlar, kuzatuv, rolli o'yinlar, muammoli vaziyatlar tahlili. Ayniqsa, zamonaviy psixologiyada empatiya, tinglay olish, ochiq muloqot va qo'llab-quvvatlash kabi yondashuvlar samarador hisoblanadi.

Amaliyotda, ko'plab oilalarda uchraydigan muammolar – farzand tarbiyasi, moliyaviy tushunmovchiliklar, turmush o'rtoqlar o'rtasidagi sovuqlik va ishonchsizlik kabi holatlar psixologik maslahatlar orqali sezilarli darajada bartaraf etilishi kuzatilmoqda. Shu sababli, psixologik xizmatni rivojlantirish va uni har bir oilaga yetkazish muhim ijtimoiy vazifa hisoblanadi.

Oilaviy psixologik yordamning mohiyati: Psixologik xizmat ko'rsatish oilalarga a'zolar o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilash, muammolarni hal qilish va shaxsiy o'sish uchun yordam berishga qaratilgan. Bu xizmatlar, oiladagi hissiy va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, stressni boshqarish, o'zaro tushunishni oshirishga yordam beradi.

Psixologik xizmat ko'rsatishning asosiy yo'nalishlari:

Maslahatlashuv: Psixologlar oila a'zolari bilan individual yoki guruh holda ishlashadi, oila ichidagi muammolarni tahlil qilib, yechimlar taklif etishadi.

O'rganish va treninglar: Oila a'zolariga samarali muloqot, hissiy holatlarni boshqarish, konfliktlarni hal qilish va o'zaro hurmatni rivojlantirish uchun maxsus treninglar o'tkaziladi.

Intervensionlar: Agar oilada jiddiy psixologik muammolar yoki zo'ravonlik bo'lsa, psixologlar tezkor ravishda aralashishadi va zarur choralarni ko'radilar.

Psixologik xizmatlarning asosiy metodlari:. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi: Bu usul oiladagi o'zgarishlarga sabab bo'layotgan noxush fikrlar va xatti-harakatlarni tahlil qilish va tuzatish maqsadida ishlatiladi.

Gestalt terapiyasi: Oiladagi har bir a'zo o'zining hissiy va ruhiy holatini anglashiga yordam beradi, oilaviy munosabatlardagi har bir shaxsning roli tushuntiriladi.

Fokuslangan qisqa muddatli terapiya: Oila ichidagi muammolarni tezkor va samarali hal qilish uchun qisqa muddatli yondashuvlar qo'llaniladi.

Oiladagi psixologik muammolarni aniqlash:. Psixologik xizmat ko'rsatish oiladagi turli muammolarni hal qilishga yordam beradi:

1. Kommunikatsiya muammolari (qisqa yoki noto'g'ri muloqot, gaplashmaslik),
 - Xavotir va depressiya (oila ichidagi biror muammo tufayli ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir),
 - Ijtimoiy va iqtisodiy stress (moliyaviy muammolar, oila a'zolari o'rtasidagi ijtimoiy tartibsizliklar),
 - Oila ichidagi zo'ravonlik va hissiy suiiste'mol (emotsional yoki jismoniy zo'ravonlik)

Psixologik xizmatlarning samaradorligi:. Psixologik yordam oiladagi ijtimoiy va psixologik barqarorlikni ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Oila a'zolarining bir-biriga nisbatan hurmatini, ishonchini va tushunishini oshiradi. Oila ichidagi hissiy aloqalar mustahkamlansa, bu oilaning farovonligini va kelajakdagi rivojlanishini ta'minlaydi.

Psixologik xizmat ko'rsatish – bu oila a'zolarining ruhiy salomatligini ta'minlash, ular o'rtasidagi nizolarni bartaraf etish va sog'lom psixologik muhit yaratishga qaratilgan kompleks faoliyatdir. Oila psixologiyasi sohasida xizmatlar ko'rsatishda psixologlar oila tuzilmasini, undagi rollarni, muomala uslublarini va har bir a'zoning ruhiy holatini chuqur o'rganadilar.

Oilalarga psixologik yordam ko'rsatish quyidagi asosiy yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

Diagnostik xizmatlar – bu bosqichda psixolog oiladagi muammolarni aniqlash maqsadida suhbat, psixologik testlar va kuzatuv usullaridan foydalanadi. Bu orqali muammolarning ildizi aniqlanadi. Maslahat berish (konsultatsiya) – aniqlangan muammolar asosida oilaga individual yoki guruh tarzida maslahatlar beriladi. Psixolog oiladagi har bir a’zoning nuqtai nazarini hisobga olgan holda, ularning o’zaro muloqotini yaxshilashga xizmat qiluvchi strategiyalarni taklif etadi. Psixokorreksion va psixoterapevtik ishlar – chuqur psixologik muammolar mavjud bo’lsa (masalan, oilaviy zo’ravonlik, ajrim oldidagi nizolar), psixolog muayyan terapevtik metodlardan foydalanadi. Bunga kognitiv-behavioral terapiya, oilaviy terapiya, relaksatsiya mashqlari kiradi.

Profilaktik tadbirlar – bu oilaviy muammolar kelib chiqishining oldini olishga xizmat qiladi. Masalan, yosh oilalarga tarbiyaviy treninglar o’tkazish, ota-onalar maktablari tashkil etish va boshqalar.

Xulosa: Oilaga psixologik xizmat ko’rsatish – zamonaviy jamiyatda muhim ahamiyatga ega bo’lgan soha bo’lib, uning samarali tashkil etilishi oila mustahkamligi, farzandlar tarbiyasi va ijtimoiy barqarorlikka bevosita ta’sir ko’rsatadi. Psixologik yordam orqali oila a’zolari o’zaro tushunish, hurmat va mehr-muhabbat muhitini yaratishga erishadilar. Muammolarni erta aniqlash va ular ustida ishlash, nizolarni chuqurlashib ketishidan avval bartaraf etish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Shoumarov G.B., Shoumarov Sh. B. Muhabbat va oila.— Toshkent, Ibn Sino», 1994.
2. Akramova F.A. Ф.Ф.О‘zbekistonda oilaviy psixologik xizmatning ijtimoiypsixologik muammolari. Avtoreferat (DSc).Toshkent,2022.
3. Akramova F. A., Abdullayeva R. M. O ilaviy hayotni o ‘rga- ‘ hga oid psixologik testlar. T.: «Sham s ASA», 2002.
4. Akramova F. A., Abdullayeva R. M. Oilaviy hayotga oid psixologik tavsiyalar. T.: «Shams ASA», 2002.