



**Tazyiq va zo`ravonlik va zo`ravonlik ostidagi oila farzandlarining
ruhiy holatini yaxshilashda psixologik xizmatning o`rni**

G`ofurova Yoqutxon Tashpulatovna

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi

"Inson" Ijtimoiy xizmatlar markazi Sergeli tumani

Annotatsiya: Mazkur maqolada tazyiq va zo`ravonlikka uchragan oila farzandlariga psixologik yordam ko`rsatish bo'yicha taklif va tavsiyalar keltirilgan. Zo'ravonlik oila va uning a`zolari uchun psixologik ham jismoniy jihatdan juda og'ir travma sanaladi. Ushbu travmalar esa albatta oilaning har bir a`zosi kundalik va ish faoliyatiga o`zining salbiy ta`sirini o`tkazadi. Zo'ravonlik natijasida inson faoliyatining barcha sohalariga putur yetadi: bilish jarayonlari, emotsional holat, uyqu, shaxsning ijtimoiy hayotini doimiy o`zgarishiga olib keladi. Shu sababli zo`ravonlikka uchragan oila a`zolariga psixologik yordam juda muhim hisoblanadi.

**Kalit so`zlar:** Zo`ravonlik, tazyiq, psixologik yordam, qo'llab-quvvatlash, individual ishlash, guruhlarda ishlash, psixologik maslahat, ma`naviy muhit, “Karyera” maslahati, “Oila kuni”.

Dunyoda shunday bir go'sha borki, har birimiz unga intilamiz. Ishdan, mehnat jarayonlaridan ushbu maskan sari shoshamiz. Unda bizni chorlaydigan yaqinlarimiz mehri, umrimiz mazmuni bo'lgan farzandu nabiralarimiz yurak tafti mujassam. Bu albatta, oilamizdir.



Oila — inson uchun muqaddas va ulugʻ dargoh. Inson shu dargohda tugʻiladi, oʻsadi, unadi, voyaga yetadi. Oilani jamiyatning kichik bir parchasiga qiyoslash mumkin. U jamiyatning muqaddas, asosiysi tarbiya maskani hamdir.

Oiladagi ota ibrati, ona mehri, bobo va buvilar oʻgʻitlari orqali milliy qadriyatlarimizga boʻlgan imon-eʼtiqod, halollik, mehr-oqibat avloddan-avlodga oʻtadi, farzandlarimiz ongi va qalbida muhrlanib boradi.

Iqtisodiy jihatdan farovon, ijtimoiy-axloqiy va gʻoyaviy muhiti sogʻlom oila negizida yuzaga kelgan jamiyat va davlatning poydevori mustahkam boʻladi. Chunki bunday oilalarda maʼnaviy barkamol inson voyaga yetadi.

Oxirgi vaqtlarda oila haqidagi tushuncha va tamoyillarni keng jamoat tomonidan talqin etib, oʻrganilib borilayotganidan asosiy maqsad, oilalar bilan bogʻliq muammoli masalalarga davlat va jamoatchilik eʼtiborini qaratish, oilalar ahvoliga taʼsir etuvchi ijtimoiy-iqtisodiy va demografik jarayonlar haqidagi bilimlarni chuqurlashtirishdan iborat. Zero, oiladagi maʼnaviy muhit, sogʻlom kayfiyat, barqarorlik jamiyat hayotining asosini taʼminlovchi kuchdir.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahnamoligida oila manfaatini himoya qilish, oilaning jamiyatdagi mavqei va maqomini yanada yuksaltirish, yosh oilalarni har tomonlama qoʻllab-quvvatlash masalalariga alohida eʼtibor qaratilmoqda. Xususan, davlatimiz rahbarining 2018-yil 27-iyundagi tegishli qaroriga muvofiq, 2019-yildan eʼtiboran yurtimizda har yili 15-may — Xalqaro oila kuni sifatida keng nishonlanyapti.

Bu bejiz emas, albatta. Zero, oila, farzand kabi tushunchalar jamiyat asosi va har birimizning hayotimiz mazmuni hisoblanadi. Xalqimiz azal-azaldan oilani muqaddas bilib, unda sogʻlom muhit qaror topishi, mustahkam boʻlishiga alohida eʼtibor qaratilayotgani boisi ham shunda.

Mehr-muhabbat qoʻrgʻoni boʻlgan oila institutini mustahkamlash davlat siyosati darajasiga koʻtarilib, oila va xotin-qizlarning muammolarini oʻz vaqtida aniqlash, ogʻir



ijtimoiy ahvolga tushib qolgan oila va xotin-qizlarga ijtimoiy-huquqiy, psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha salmoqli ishlar bajarildi.

Birgina mamlakatimizda joriy etilgan “Ayollar daftari”, “Yoshlar daftari” kabi ijtimoiy loyihalar alohida ehtiyojli oilalarni qo'llab-quvvatlash, salomatligini mustahkamlash, mavjud muammolarini bartaraf etish imkonini berayotir.

Qolaversa, jamiyatda uchrayotgan ijtimoiy muammolarni hal etishda insonlarga ko'rsatilayotgan psixologik xizmatning ham ahamiyati tobora ortib bormoqda. Afsuski, so'nggi vaqtlarda jamiyatda insonlar tomonidan bir-birlariga nisbatan tazyiq va zo'ravonlik o'tkazish holatlari tobora ortib bormoqda.

Dunyoda zo'rlik ishlatib sodir etiladigan jinoyatlarning oldini olish, shaxs huquq va manfaatlarini himoya qilish bugungi kunda barcha davlatlar uchun muhim ahamiyat kasb etadigan vazifalardan hisoblanadi.

Hammamizga ma'lumki, so'nggi vaqtlarda ayollar, bolalarni xo'rlash, ularga zo'ravonlik qilish, tazyiq o'tkazish va ularni kamsitish holatlariga tez-tez guvoh bo'lyapmiz.

O'zbek tilining izohli lug'atida “zo'ravonlik” so'ziga zo'ravonlarga xos xatti-harakat; zo'rlik, kuch ishlatish degan ta'rif berilgan. “Zo'rlik” tushunchasi odamlar va jamiyat uchun o'ta xavfli bo'lgan jinoyatni ham o'z ichiga oladi. Masalan, odam o'ldirish, birovning molini o'g'irlash, birovga zo'rlik ishlatish, insonning sha'ni, qadr-qimmatini tahqirlash va hokazolar og'ir gunoh sanaladi. Muqaddas dinimizda ham “odam o'ldirma”, “zo'ravonlik qilma” kabi aqidalarga qattiq amal qilinadi.

Xo'sh oila a'zolari tazyiq va zo'ravonlikka uchraganda ushbu oila farzandlarida qanday ruhiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Yuqorida ta'kidlaganimizdek, oila tarbiya maskani, oilada ota-ona farzand uchun ideal inson. Ayniqsa o'tish davridagi farzandlar ota-onasi yoxud oilasiga nisbatan amalga oshirilan zo'ravonlik xolatlariga nisbatan bee'tibor qolmaydi va bu narsa bolalarning turli xil ijtimoiy muammolarni keltirib



chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu o'rinda albatta, bolaning ruhiy holatini yaxshilash va psixologik yordam ko'rsatish zarur bo'ladi

Psixologik xizmat - bu odamlarning ruhiy salomatligini yaxshilashga va ularning ijtimoiy moslashuviga ko'maklashishga qaratilgan kasbiy faoliyatdir. Ushbu xizmatlar turli shakllarda, jumladan, psixologik maslahat, psixoterapiya, psixologik testlar va treninglar orqali taqdim etiladi. Psixologik xizmatlar maktablarda, shifoxonalarda, korxonalarda va boshqa muassasalarda mavjud bo'lishi mumkin.

Psixologik xizmatning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

Ruhiy muammolarni aniqlash va davolash:

Psixologlar turli xil ruhiy kasalliklarni (masalan, depressiya, xavotir, stress) aniqlash va davolash uchun maslahat beradi va terapiya usullarini qo'llaydilar.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlash:

Psixologik xizmatlar shaxsning ruhiy salomatligini mustahkamlashga, stressni boshqarishga, munosabatlarni yaxshilashga va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi.

Ijtimoiy moslashuvga yordam berish:

Psixologlar odamlarga ijtimoiy vaziyatlarda moslashishga, muloqot qilishga va munosabatlar o'rnatishga yordam beradi.

Ta'lim va rivojlanishga ko'maklashish:

Psixologlar talabalarning o'qish va rivojlanishiga yordam beradi, ularning bilim olishiga to'sqinlik qiladigan muammolarni bartaraf etadi.

Karyera maslahati:

Psixologlar odamlarga o'z qiziqishlariga mos keladigan kasbni tanlashda va karyera rivojlanishida yordam beradi.



Psixologik xizmatlar turli shakllarda taqdim etiladi va odamlarning ehtiyojlariga qarab tanlanadi. Psixologik xizmatlar yordamida odamlar o'z hayotlarini yaxshilashlari, ruhiy muammolarni bartaraf etishlari va ijtimoiy moslashuvchan bo'lishlari mumkin.

Psixologik xizmat turlari

1. Individual xizmatlar shaxsiy muammolarni hal etishga, psixologik yordam va maslahat berishga qaratilgan. Guruh xizmatlari esa tengdoshlar bilan tajriba almashish, o'zaro qo'llab-quvvatlash imkoniyatini beradi. Onlayn xizmatlar esa istalgan vaqtda va joyda yordam olish imkonini yaratadi.
2. Har bir xizmat turi tazyiq va zo'ravonlikdan jabr ko'rgan xotin-qizlar va bolalar uchun mo'ljallangan. Ular hissiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va o'zini tiklashni ta'minlashga yordam beradi. To'g'ri xizmat tanlovi ruhiy sog'liqni tiklashda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik xizmatlar va ularning ta'siri

Tazyiq va zo'ravonlikdan zarar ko'rgan ayollar va bolalar uchun maxsus psixologik xizmatlar – travmani yengishga, o'ziga ishonchni tiklashga yordam beradi.

- Travma markazli terapiya, guruh mashg'ulotlari va maslahatlar – stress darajasini kamaytiradi, ijtimoiy moslashuvni oshiradi.
- Real misol: psixologik kurslar natijasida 70% ishtirokchilar hayotidan qoniqish sezilarli oshgan.

Psixologik xizmatlarni taklif qilish

Psixologik xizmatlarni taklif qilishda ishonchli va xavfsiz muhit yaratish asosiy qadamdir. Mijozning ehtiyojlarini aniqlash uchun ochiq savollar berish va faol tinglash tavsiya etiladi. Yordamga muhtoj shaxsga xizmat turlari va ularning afzalliklarini aniq tushuntirish zarur.



Mijozlar bilan ishlashda maxfiylik, etika va professionallik doimiy ustuvorlikka ega bo'lishi kerak. Har bir mijozga individual yondashuvni tanlash, ularning hissiy holatini inobatga olish va shaxsiy ma'lumotlarini himoya qilish muhim.

Psixologik yordam uchun quyidagi resurslar mavjud: mahalliy psixologik markazlar, ishonch telefonlari, professional psixologlar uyushmalari va onlayn platformalar. Ushbu manbalar orqali yordam olish imkoniyatlari kengayadi.

Xulosa. Umuman olganda, oila jamiyatning eng muhim bo'g'inidir. Shunday ekan, hayotimizga mazmun bag'ishlaydigan, bizni hamisha o'z bag'riga chorlaydigan oilalar doim mustahkam bo'lsin. Ma'rifatparvar bobomiz Abdurauf Fitrat aytganidek, avlodni tarbiyalash insoniyatning xizmatidir. Qachonki, biz yaxshi axloq egasi, bilimli, kasb-hunarli farzandlarni tarbiyalasak, shundagina bu xizmat majburiyati soqit bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ta'lim muassasasida zo'ravonlikning oldini olish. Uslubiy qo'llanma / V. Adescalita, R. Josanu, I. Moldovanu, T. Epoyan tomonidan tahrirlangan - Kishinyov, 2017. -- 128b.
2. Volkova E.N., Volkova I.V., Isaeva O.M. Bolalarga nisbatan zo'ravonlikning tarqalishini baholash // Ijtimoiy psixologiya va jamiyat. 2016. 7-jild. No 2. 19-34-betlar.
3. Aptikieva L.R., Aptikiev A.X., Bursakova M.S. Zo'ravonlikdan omon qolgan o'smirlar bilan psixologik-pedagogik ishlarni tashkil etish // Orenburg davlat universitetining axborotnomasi No 9 (170), 2014. P.4-9.
4. Malkina-Pykh IG Inqirozli vaziyatlarda psixologik yordam - Moskva: Eksmo nashriyoti, 2005. - 960 p.
5. Ўзбекистон Республикасининг “Бола ҳуқуқларининг кафолатлари тўғрисида”ги Қонуни // <https://lex.uz/acts/1297315>



6. Маҳмудходжаева У.М. Болаларнинг оилавий таълим ва зўравонликдан ҳимоя қилишнинг назарий, ҳуқуқий ва амалий муаммолари// http://t.me/ScienceBox_official
7. Шилов И.Ю. Фамилистика. Психология и педагогика семьи: Практикум // СПб: Петрополис, 2000.
8. Реан А.А., Коновалов И.А. Дисфункциональная семья как фактор агрессивного поведения подростков. Вестник Московского университета МВД России. 2020(8):292-301.
9. Zo‘ravonlikdan jabrlanganlar huquqlarini himoya qilish va zo‘ravonlikni oldini olish uslubiy qo‘llanma Toshkent-2020 yil