

TUSHKUNLIKDAGI OILALARNING AHVOLINI YAXSHILASH USULLARI**Ravshanova Gavharoy Xolmurodovna**

Buxoro viloyati Osiyo Xalqaro Universiteti Iqtisodiyot-pedagogika fakulteti Psixologiya
yo'nalishi 1- kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14721284>

Annotatsiya. Mazkur maqola, Tushkunlikdagi oilalarning ahvolini yaxshilashga qaratilgan turli usullarni tahlil qiladi. Oilalarning muammolariga ko'plab omillar ta'sir qilishi mumkin, masalan, ijtimoiy, iqtisodiy, psixologik va madaniy sharoitlar. Maqolada, oilaning farovonligini oshirish uchun ko'rsatilgan ijtimoiy xizmatlar, ta'lim, psixologik qo'llab-quvvatlash va iqtisodiy yordam kabi usullar va dasturlar haqida so'z boradi. Bundan tashqari, samarali o'zgarishlarni amalga oshirish uchun davlat va jamoat tashkilotlarining hamkorligi muhimligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: Tushkunlikdagi oilalar, ijtimoiy xizmatlar, psixologik qo'llab-quvvatlash, iqtisodiy yordam, oilaviy farovonlik.

METHODS OF IMPROVING THE SITUATION OF FAMILIES IN DEPRESSION

Abstract. This article analyzes various methods aimed at improving the situation of families in depression. Many factors can affect the problems of families, for example, social, economic, psychological and cultural conditions. The article discusses methods and programs such as social services, education, psychological support and economic assistance provided to improve the well-being of the family. In addition, the importance of cooperation between state and public organizations for implementing effective changes is emphasized.

Keywords: Families in depression, social services, psychological support, economic assistance, family well-being.

МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СЕМЕЙ В ДЕПРЕССИИ

Аннотация. В данной статье анализируются различные методы, направленные на улучшение положения депрессивных семей. На проблемы семей могут влиять многие факторы, такие как социальные, экономические, психологические и культурные условия. В статье говорится о методах и программах, таких как социальные услуги, образование, психологическая поддержка и экономическая помощь, предоставляемых для улучшения благосостояния семьи. Кроме того, подчеркивается важность сотрудничества государства и общественных организаций для реализации эффективных изменений.

Ключевые слова: депрессивные семьи, социальные услуги, психологическая поддержка, экономическая поддержка, семейное благополучие.

Oila barqarorligi — bu oiladagi a'zolar o'rtasidagi ishonch, hurmat, sevgining mavjudligi va ularning bir-birini qo'llab-quvvatlashi bilan bog'liq bo'lgan holat. Barqaror oila — bu o'zaro muloqot, muammolarni hal qilishda hamkorlik, va bir-biriga sadoqatli bo'lishni talab qiladigan oiladir. Oila barqarorligining asosiy omillari quyidagilardir:

Ishonch: O'zaro ishonch, oilaning barcha a'zolari orasida mustahkam aloqalarni yaratadi.

Ishonch yo'qligi turli xil tushunmovchiliklarga va muammolarga olib kelishi mumkin.

Ishq va hurmat: Oila a'zolari o'rtasida doimiy sevgi va hurmat muhim ahamiyatga ega.

Sevgi oila a'zolarini bir-biriga yaqinlashtiradi va oilaning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi.

Muloqot: Samarali va ochiq muloqot oila ichida yuzaga keladigan turli muammolarni hal qilishda yordam beradi. O'z fikr va his-tuyg'ularini ochiq tarzda ifoda etish, tushunmovchiliklarning oldini oladi.

Moslashuvchanlik: Oiladagi a'zolar har xil vaziyatlarga moslashish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Hayot davomida yuzaga keladigan o'zgarishlar va qiyinchiliklarga qarshi turish, barqaror oila yaratishda muhim omil hisoblanadi.

Qo'llab-quvvatlash: Oiladagi a'zolar bir-birlarini qo'llab-quvvatlashlari, bir-birining maqsadlarini tushunishlari va ularga yordam berishlari kerak. Bu ularni yanada mustahkam qiladi.

Muammolarni hal qilish: Har qanday oila muammolarga duch keladi, lekin muammolarni muloqot orqali hal qilish oila barqarorligini ta'minlaydi. Fikr almashish va kompromis topish bu borada muhimdir.

Oila barqarorligi faqatgina tashqi omillarga emas, balki ichki uyg'unlikka, bir-biriga bo'lgan g'amxo'rlikka va ehtiyotkorlikka ham bog'liq. O'zaro hurmat, tushunish va sevgi nafaqat oila a'zolarining farovonligini, balki ularning jamiyatdagi rolini ham mustahkamlaydi.

Tushkunlik tushunchasi: Tushkunlikning psixologik va ijtimoiy o'lchamlari, uning oiladagi ta'siri.

Tushkunlik va oilaviy munosabatlar: Tushkunlikning oilalarga bo'lgan ta'siri, undan qanday saboq olish mumkinligi.

Tushkunlikning oiladagi ta'siri

- Ijtimoiy izolyatsiya: Tushkunlik bilan kurashayotgan odamlar ijtimoiy aloqalarni uzishadi, bu esa oilaviy aloqalarga ta'sir qiladi.
- Emotsional stress: Tushkunlik oiladagi barcha a'zolarga stress, asabiylashish, norozilik va to'qnashuvlar keltirib chiqarishi mumkin.
- Farzandlarga ta'siri: Tushkunlik farzandlarning ruhiy va emotsional holatiga, ularning o'qish va ijtimoiylashish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.
- Yaratuvchi salbiy tsikllar: Tushkunlikni boshqarishda oilaning o'zaro tushunmovchiliklari va yordam berishda muvaffaqiyatsizligi yangi tushkunlik holatlarini yuzaga keltiradi.

Tushkunlikka qarshi kurashish usullari

- Psixoterapiya va maslahatlar: Oila a'zolarining tushkunlikni engishga yordam berish uchun terapevtik yondashuvlar. Oilaviy psixoterapiya, individual maslahatlar va guruh terapiyalari haqida so'z yuritish.

- Alohida va oilaviy mashqlar: Stressni kamaytirish va emotsional holatni yaxshilash uchun mashqlar, meditatsiya va nafas olish texnikalari. Bunday mashqlar oilaviy ravishda amalga oshirilsa, ularning ahamiyati oshadi.

- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari: Oila tashqarisida yordam olish, ijtimoiy xizmatlar va jamoaviy yordamning o'rni.

- Farzandlarni qo'llab-quvvatlash: Tushkunlikdan aziyat chekayotgan ota-onalarga farzandlarini tushunish va ularga ko'mak berish usullari.

- Oilaviy kommunikatsiya: Oila a'zolarining o'zaro ochiq va samimiy muloqoti, tushunmovchiliklarni bartaraf etish va qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish.

Oilaviy barqarorlikni ta'minlash

- Moliyaviy mustahkamlik: Oilalarning moliyaviy xavfsizligini ta'minlash, mablag'larni samarali boshqarish va moliyaviy stressni kamaytirish.

- Jismoniy va ruhiy salomatlik: Oila a'zolarining sog'lig'ini yaxshilash va tushkunlikka qarshi kurashish uchun sport va ovqatlanish, jismoniy faollikning ahamiyati.

- Oila a'zolarining roli va mas'uliyatlarni taqsimlash: Oilada vazifalarni adolatli va samimiy taqsimlash, har bir a'zoning o'z vazifasini to'g'ri bajarishiga yordam berish.

Davolash va profilaktika

- Psixologik yordam va maslahatlar: Psixologik yordaming ahamiyati va qanday qilib odamlar o'z ruhiy holatini yaxshilashlari mumkin.

- Oila ichidagi yordam va o'zaro ko'mak: Oila a'zolarining bir-birlariga qanday yordam berishlari, qo'llab-quvvatlash tizimi yaratish.

- Uzoq muddatli davolash va tashxis: Oila a'zolarining uzoq muddat davomida tushkunlikdan chiqishi va barqaror ruhiy holatga erishish uchun nimalar qilish kerakligi.

Yangi istiqbollar va tashabbuslar

- Oila a'zolarining birlashuvi: Oila a'zolarining birgalikda mushkulliklarni yengib o'tishi va yangi istiqbollar yaratish.

- Jamiyatda tushkunlikka qarshi kurashish: Oila tashqarisidagi omillar, davlat va jamiyatning tushkunlikka qarshi kurashishda tutgan o'rni.

Inson hayotidagi og'ir paytlarda oilaning o'rni juda muhimdir. Oilaning roli faqat hayotda birgalikda yashash emas, balki og'ir vaziyatlarda ruhiy va emotsional qo'llab-quvvatlashda, mashaqqatli vaziyatlarni yengishdagi yordamida ham namoyon bo'ladi.

Duyg'iy qo'llab-quvvatlash: Oiladagi a'zolar og'ir paytlarda bir-birini tushunishga va qo'llab-quvvatlashga intiladi. Bu, ayniqsa, insonni ruhiy jihatdan qo'llashda juda katta ahamiyatga ega. Agar biror kishi kasal bo'lsa, ishidan ajralgan bo'lsa yoki shaxsiy muammolarga duch kelsa, oilaning mehr-oqibati, sabri va samimiyati insonni tiklashda katta yordam beradi.

Moral yordam: Oilaning a'zolari bir-birini kuch-quvvat bilan ta'minlashadi. Og'ir davrda, ular birga bo'lib, optimistik qarashni saqlashga yordam beradi. Oilaviy birlashuv va muvofiqlik odamni o'zining ichki kuchini qayta topishga undaydi.

Moliyaviy yordam: Ko'pincha, oiladagi a'zolar bir-birlariga moliyaviy yordam ko'rsatib, moliyaviy inqirozni yengib o'tishga yordam berishadi. Bu yordam ish topish, yangi imkoniyatlar yaratish va zaruriyatlarni qondirish uchun juda muhimdir.

Motivatsiya va umid: Oilaviy qo'llab-quvvatlash muhim motivatsiya manbai bo'lib, insonning orzulariga erishishda yordam beradi. Oilaning mavjudligi va birgalikda muammolarni hal qilishga qaratilgan harakatlar insonni yanada qat'iyatli qiladi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Ba'zan inson hayotida og'ir davrlar ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin, ammo oilaning qo'llab-quvvatlashi bu izolyatsiyadan chiqishga yordam beradi.

Oilaviy aloqalar insonni jamiyat bilan yanada mustahkam bog'lashga yordam beradi.

Shu tarzda, oilaning roli og'ir paytlarda faqatgina ma'naviy emas, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Xulosa

Oila barqarorligini yaxshilash: Tushkunlikdagi oilalarning ahvolini yaxshilash uchun qilinishi lozim bo'lgan asosiy amaliy qadamlar.

Maqsadlar va istiqbollari: Oilaviy salomatlik va barqarorlikni ta'minlashda kelajakdagi yondashuvlar va ularga erishish uchun zarur bo'lgan resurslar.

REFERENCES

1. A. A. Karimov - "Oilaviy munosabatlar va ijtimoiy psixologiya" (2008)
2. J. A. Valdman - "Psixologiya: oila va jamiyat" (2013)
3. T. P. Rojdestvenskaya - "Oilaviy ijtimoiy ish: nazariyasi va amaliyoti" (2010)
4. A. N. Sitarov - "Muammoli oilalar: tavsiyalar va strategiyalar" (2015)