



“OILA VA XOTIN-QIZLAR” ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI

OILA, XOTIN-QIZLAR VA IJTIMOIY HAYOT

elektron ilmiy jurnal

2/2022

Jurnalga Toshkent shahar Matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2021-yil 17-iyundagi 1190-sonli “Ommaviy axborot vositasi davlat ro‘yxatidan o‘tkazilganligi to‘g‘risida guvohnoma” berilgan. “Oila, xotin-qizlar va ijtimoiy hayot” jurnali “Ijtimoiy boshqaruv” jurnalining vorisidir.

Jurnal mahalla va oila institutlarini mustahkamlash hamda gender tengligiga oid barcha ijtimoiy masalalar sohasida fanlararo fundamental, ilmiy-amaliy tadqiqotlar va innovatsion g‘oyalarni tatbiq etishga ixtisoslashgan nashrdir.

ISSN 9874-4126

TOSHKENT

TAHRIR HAY'ATI RAISI:

EGAMBERDIYEVA Nodira Melibayevna (Bosh muharrir) – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

TAHRIR HAY'ATI A'ZOLARI:

NARBAYEVA Tanzila Kamalovna – *sotsiologiya fanlari doktori, professor.*

MUSURMANOVA Aynisa Musurmanovna (Bosh muharrir o'rinbosari) – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

ABDURAMANOV Xamid Xudaybergenovich – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*

BEGIMQULOV Uzoqboy Shoimqulovich – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

FARFIYEV Bahromjon Atxamdjanovich – *sotsiologiya fanlari doktori, dotsent.*

ISHQUVATOV Valiqul Turdiyevich – *tarix fanlari doktori, professor.*

KARAMYAN Marietta Xachaturovna – *psixologiya fanlari doktori, professor.*

MUSLIMOV Narzulla Alikhanovich – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

NURMATOVA Mukarram Akhmedovna – *falsafa fanlari doktori, professor.*

NARMATOV Nuriddin Soatmuradovich – *yuridik fanlari doktori, professor.*

RAHMANQULOVA Nilufar Xodji-Akbarovna – *yuridik fanlari doktori, dotsent.*

SAYDIVALIYEVA Xurshida Xodjiakbarovna – *yuridik fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).*

SODIQOVA Shohida Markhobayevna – *sotsiologiya fanlari doktori, professor.*

ZOHIDOV Azamatjon A'zamovich – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

Эгамбердиева Нодира Мелибаевна (Главный редактор) – *доктор педагогических наук, профессор.*

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

Нарбаева Танзила Камаловна – *доктор социологических наук, профессор.*

Мусурманова Айниса Мусурмановна (Заместитель главного редактора) – *доктор педагогических наук, профессор.*

Абдураманов Хамид Худайbergenovich – *доктор экономических наук, профессор.*

Бегимкулов Узокбой Шоимкулович – *доктор педагогических наук, профессор.*

Фарфиев Бахромжон Аткамджанович – *доктор социологических наук, доцент.*

Ишкuvatov Валикул Турдыевич – *доктор исторических наук, профессор.*

Карамян Мариэтта Хачатуровна – *доктор психологических наук, профессор.*

Муслимов Нарзулла Алиханович – *доктор педагогических наук, профессор.*

Нурматова Мукаррам Ахмедовна – *доктор философских наук, профессор.*

Нарматов Нуриддин Соатмурадович – *доктор юридических наук, профессор.*

Рахманкулова Нилуфар Ходжи-Акбаровна – *доктор юридических наук, доцент.*

Сайдивалиева Хуршида Ходжиакбаровна – *доктор философии юридических наук (PhD).*

Содикова Шохида Мархобаевна – *доктор социологических наук, профессор.*

Зокидов Азаматджон Аъзамович – *доктор экономических наук, профессор.*

THE CHAIRMAN OF THE EDITORIAL BOARD:

Egamberdiyeva Nodira Melibayevna (Editor-in-Chief) – *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.*

MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:

Narbayeva Tanzila Kamalovna – *Doctor of Sociological sciences, Professor.*

Musurmanova Aynisa Musurmanovna (Deputy Editor-in-Chief) – *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.*

Abduramanov Khamid Khudaybergenovich – *Doctor of Economic Sciences, Professor.*

Begimkulov Uzokhboy Shoimkhulovich – *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.*

Farfiyev Bakhromjon Atkhamdjanovich – *Doctor of Sociological Sciences, Associate Professor.*

Ishkuvatov Valikhul Turdiyevich – *Doctor of Historical Sciences, Professor.*

Karamyan Marietta Khachaturovna – *Doctor of Psychological Sciences, Professor.*

Muslimov Narzulla Alikhanovich – *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.*

Nurmatova Mukharram Akhmedovna – *Doctor of Philosophical Sciences, Professor.*

Narmatov Nuriddin Soatmuradovich – *Doctor of Law Sciences, Professor.*

Rakhmankulova Nilufar Khodji-Akbarovna – *Doctor of Law Sciences, Assistant Professor.*

Saydivaliyeva Khurshida Khodjiakbarovna – *Doctor of Philosophy in Law (PhD).*

Sodikova Shokhida Markhobayevna – *Doctor of Sociological Sciences, Professor.*

Zokhidov Azamatjon Azamovich – *Doctor of Economic Sciences, Professor.*

SOTSIOLOGIYA

Egamberdiyeva N.M., Xonturayev B. Gender yondashuv asosida yoshlarni kasbga yo'naltirishning ijtimoiy-iqtisodiy masalalari..... 4

Jurayeva Sh.S. Globallashuv sharoitida migratsion munosabatlarning oilalar barqarorligiga psixologik ta'siri..... 14

OILA VA JAMIYAT

Nurullayeva U.N. Xotin-qizlarga nisbatan oiladagi tazyiq va zo'rvonlik holatlari: sabab va oqibatlar, yechim yo'llari 22

Kurbanov E.E. Yangi O'zbekistonda demokratik islohotlarning nazariy-siyosiy evolyutsiyasi 34

Tashkenbayeva D.B. Turmush o'rtog'i nogiron yoki ruhiy kasal bo'lgan ayollar bilan ishlash bo'yicha metodik tavsiyalar..... 44

PSIXOLOGIYA

Abdusamatov X.U., Sharapova D.B. Uy bekasi sindromining oldini olish bo'yicha psixologik tavsiyalar 53

Odilbekov M.M. Turmush o'rtog'i vafot etgan ayollar bilan psixologik ishlash mexanizmlari..... 65

Abduraxmonova F.A. Turmush o'rtog'i bedarak yo'qolgan ayollar bilan ishlash bo'yicha psixologik tavsiyalar 74

Sa'dullayeva J.I. Turmush o'rtog'i jazo muddatini o'tash muassasasidagi ayollar bilan ishlashda psixologik tavsiyalar 84

MAHALLA VA OILA HUQUQI

Alimov S.K. Mamlakatimizda tazyiq va zo'rvonlik holatlaridan jabrlangan ayollarga yordam berish tizimining huquqiy tahlili..... 92

PEDAGOGIKA

Yakubov O. Ta'limda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish istiqbollari 99



Tashkenbayeva Dilafruz Baxtiyor qizi,
*Toshkent shahridagi Imkoniyati cheklangan bolalar uchun
ixtisoslashtirilgan 37-yordamchi maktab psixologi*

TURMUSH O'RTOG'I NOGIRON YOKI RUHIY KASAL BO'LGAN AYOLLAR BILAN ISHLASH BO'YICHA METODIK TAVSIYALAR

Annotatsiya. *Ushbu maqolada turmush o'rtog'i nogiron yoki ruhiy kasal bo'lgan ayollar bilan psixologik ishlarni tashkil etish bo'yicha metodik tavsiyalar berilgan.*

Аннотация. *Данная статья посвящена предоставлению методических рекомендаций по организации психологической работы с женщинами, мужья которых являются инвалидами или психически больными.*

Annotation. *This article is dedicated to providing methodical recommendations on the organization of psychological work with women whose husbands are disabled or mentally ill.*

Tayanch so'zlar: *turmush o'rtog'i, nogironlik, psixologik yordam turlari, zamonaviy diagnostika, shoshilinch psixologik yordam.*

Ключевые слова: *супруга, инвалидность, виды психологической помощи, современная диагностика, неотложная психологическая помощь.*

Key words: *spouse, disability, types of psychological assistance, modern diagnostics, emergency psychological assistance.*

Kirish. Qadim zamonlardan beri mamlakat, yurt, xalq farovonligiga hissa qo'shish, uning mustahkam bo'lishi hamda inson jamiyatda o'z o'rnini topishi oilaning, ya'ni erkak va ayolning ishitirokisiz amalga oshmagan. Bundan tashqari, farzand tarbiyasi ota-onaning birdek umumiy mas'uliyatidir. Onalarga, odatda, farzandlarga asosiy g'amxo'r sifatida qaraladi. Oilaning moddiy ta'minoti, boshpana hamda oila a'zolarining xavfsizligini ta'minlash otaning vazifasidir. Oila tarkibi, uning a'zolari farovonligidagi ahamiyati zamonaviy jamiyatda muhokama qilinadigan asosiy tushunchadir. Zamonaviy ritmda hayot kechirayotgan odamlar shaxsiy muammolarga va pul ishlashga shunchalik berilib ketdiki, natijada o'z sog'lig'ini qadrlashni unutilib, buni odatdagidek qabul qila boshladi. Biroq hech kim nogironlikdan himoyalalmagan. Afsuski, inson aqliy, psixologik yoki jismoniy rivojlanishda ma'lum bir nuqsonlar bilan tug'ilishi mumkin. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, har yili millionlab odamlar xavfli mehnat sharoitlarida baxtsiz hodisalar oqibatida butunlay yoki ma'lum muddat mehnat qobiliyatini yo'qotib, turli kasalliklarga duchor bo'lmoqda.

Asosiy qism. Jismoniy yoki aqliy nuqsoni borligi sababli ijtimoiy yordam va himoyaga muhtoj shaxs nogiron (invalid) hisoblanadi. Nogironlikning 3 turi mavjud:

1-guruh nogironi – mehnat qobiliyatini butunlay yo'qotgan va boshqaning doimiy parvarishi, yordami, nazoratiga muhtoj bo'lgan shaxs;

2-guruh nogironi – mehnat qobiliyatini butunlay yo'qotgan, lekin boshqalarning doimiy parvarishiga muhtoj bo'lmagan, shuningdek, mehnat turidan qat'i nazar, unda uzoq muddat ishlay olmaydigan shaxs;

3-guruh nogironi esa mehnat qobiliyati sezilarli darajada pasaygan shaxs hisoblanadi.

Biror kishi kasal bo'lsa, ayniqsa, uzoq vaqt va og'ir kasal bo'lsa, bu nafaqat uchun, balki uning yaqinlari uchun ham stress holatini keltirib chiqaradi. Kasallik bemorning jismoniy va ruhiy salomatligiga qanchalik ko'p ta'sir qilsa, oila a'zolariga ham shu darajada salbiy ta'sir o'tkazadi, bunday holatlarda tashqi yordam muhim ahamiyatga ega. Birinchi navbatda, inqirozli vaziyatlarda bo'lgan odam hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlanishi, o'z holatini qabul qilishi, tan olishi, psixologik jihatdan xavfsiz bo'lishi va boshqa odamlar bilan bog'lanishi uchun yordam olishida oilasining o'rni katta bo'ladi.

Turmush o'rtog'i nogiron bo'lgan ayollarda kasallikning psixologik jihatdan asosiy qiyinchiliklari quyidagilarda namoyon bo'ladi:

– bemor bilan kasallik haqida muloqot qilish, ayniqsa, kasallikni davolash, u umidsizlikka uchrasa, to'g'ri so'zlarni qo'llagan holda dalda berishdagi qiyinchiliklar;

Kasallik bemorning jismoniy va ruhiy salomatligiga qanchalik ko'p ta'sir qilsa, oila a'zolariga ham shu darajada salbiy ta'sir o'tkazadi, bunday holatlarda tashqi yordam muhim ahamiyatga ega.

– “yaqin insonlarimni qanday ta’minlayman, qanday qilib yordam bera olaman?” – degan savol azobi;

– bemorning kasallik haqidagi salbiy his-tuyg‘ulari va bayonotlariga javob berish, xususan, umidsizlik hissi, davolanishning befoydaligi, o‘lim qo‘rquvi, bemor va oila a’zolarida tushkun kayfiyatning oilaviy muhitga ta’siri;

– oiladagi majburiyatlarning qayta taqsimlanishi, oilaviy rollarning o‘zgarishi tufayli oiladagi keskinlik ortadi.

Angliyalik olimlar Grad va Sainsbury (1963) tomonidan olib borilgan ruhiy kasallarni uyda parvarish qilish bo‘yicha tadqiqotlarda Angliyadagi eng muhim muammolardan biri bemorlar bilan yashaydigan insonlarda g‘amxo‘rlikning ta’sir kuchiga duch kelishdir.

Golodetz tomonidan 60 va undan ortiq o‘ziga xos kasalliklar bilan kasallangan respondentlar o‘rganildi. Tadqiqotda ayollar alohida turdagi g‘amxo‘rlik – sodiqlik va hamdardlikda bebaho ekani qayd etildi. (Golodetz, 1969). “Ushbu maxsus xususiyatni hisobga olgan holda aytishim mumkinki, turmush o‘rtog‘i nogiron ayollar ko‘pincha bemor kabi yordamga muhtoj bo‘ladi va bu ayolga e’tibor berish kerak”, – deydi Golodetz.

Rossiyada 12 millionga yaqin nogiron yashaydi. Ular ish bilan ta’minlanish, harakatlanish bilan bog‘liq qiyinchiliklarga qo‘shimcha ravishda muloqotda ham muammolarga duch keladi.

Rossiyada 12 millionga yaqin nogiron yashaydi. Ular ish bilan ta’minlanish, harakatlanish bilan bog‘liq qiyinchiliklarga qo‘shimcha ravishda muloqotda ham muammolarga duch keladi. NAFI tahliliy markazi tomonidan o‘tkazilgan tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, respondentlarning to‘rttan bir qismi nogironlar bilan muloqot qilishdan qochishini tan olgan. 21% respondent esa ularni yaqin do‘stlari safiga qo‘shishga tayyor emasligini bildirgan. Nogironlar shaxsiy tashabbus orqali ko‘proq do‘stlar orttirishadi va o‘ziga xos turmush qurishadi. Lekin istisnalar ham mavjud. Rossiyalik olimlar o‘z tadqiqotlari davomida nogironlarga turmushga chiqqan va bundan afsuslanmagan sog‘lom ayollar bilan suhbat o‘tkazishdi.

O‘zbekiston sharoitida turmush o‘rtog‘i I guruh nogironi bo‘lgan ayol bilan olib borilgan suhbat jarayonida o‘zbek ayollarida kuzatiladigan va yuzaga keladigan muammolar ham ko‘rib chiqildi. U shunday deydi:

“– Tashlab ketishga Ollohdan qo‘rqaman. Turmush o‘rtog‘im juda ham yaxshi inson. Men uning ikkinchi turmushiman. Yoshligimda juda ham ko‘p kasal bo‘lganim uchun yoshlik vaqtim, asosan, kasalxonalarda o‘tgan. Universitetda o‘qidim, o‘z ustimda ishladim, bank sohasida faoliyat olib bordim. Turmush o‘rtog‘im advokatlik faoliyati bilan shug‘ullanar edi. Men u bilan tanishdim, bir-birimizni sinadik va natijada turmush qurishga qaror qildik. Biz juda ham baxtiyor edik. Men ayollik baxtini his qila boshlagan edim. Kunlarimiz juda ham mazmunli, sevgiga boy

edi. Kunlardan bir kuni yoshlikdagi kasalliklarim o'z asoratini ko'rsata boshladi. Biz farzand ko'rish baxtidan ayrildik. Lekin shunday bo'lsa ham, biz sevgimizni ardoqladik va bola asrab olishga qaror qildik. Bolali bo'ldik, bor mehrimizni farzandimizga berdik. Oilamizga quvonch kirib keldi. Farzandimiz ulg'ayib borar ekan, boshimizga og'ir musibat tushdi. Turmush o'rtog'im avtohalokatga uchrab, natijada nogiron bo'lib qoldi. Men nima qilishni bilmay juda ham tushkunlikka tushib qoldim, hayot tugab qolgandek edi. O'zimga "farzandim taqdiri, bizning taqdirimiz nima bo'ladi?" degan savolni ko'p berardim. Hayolimga nogiron erimni tashlab ketish, undan voz kechish fikri kelardi. Keyin umr yo'ldoshimga qarash va farzandimning kelajagi uchun hamma mas'uliyatni o'z zimmamga olishga qaror qildim. Yaqinlarimning menga nisbatan achinish nigohi bilan qarashi meni azobga solardi. Men hali hammasini uddalayman, degan fikr-o'y miyamda charx urardi. Men ishlashim, oila boqishim kerak edi. Vaqtimni kuni bo'yi turmush o'rtog'imga g'amxo'rlik qilib o'tkaza olmas edim. Ishga borish uchun farzandimni ota-onamga tashlab ketardim. Oradan ko'p vaqt o'tmay turmush o'rtog'imning ruhiy holati ham yomonlashib, ma'lum muddat hech narsani eslay olmay qoldi. Bu meni ikki hissa xavotirlantirib qo'ydi. Hammasidan charchadim, to'ydim bu hayotdan deb, hammasiga qo'l siltagim keladi ba'zida. Hayotning faqat qorong'u kunlarini ko'ra boshladim. Lekin qalbidam bir tuyg'u menga hali ham umid bag'ishlaydi..."

O'tkazilgan suhbatlardan ko'rinib turibdiki, nogironlik hukm surayotgan oilalarda ayollar psixologiyasida murakkab o'zgarishlar yuzaga kela boshlaydi. Ularda o'ziga nisbatan ishonchsizlik hissi, atrofga bo'lgan munosabatning salbiy o'zgarishi kuzatiladi. Bunday holatlarda ayollarga psixologik yordam va to'g'ri yo'l ko'rsatish dolzarb ahamiyatga ega.

Psixolog-maslahatchi, psixoterapevtik guruhlar rahbari Irina Korobovaning nogiron turmush o'rtog'i bor ayollar haqida o'z qarashlari bor, ular quyidagicha:

"Nogironlar bilan turmush qurgan sog'lom odamlar orasida ayollar ko'proq ekanini taxmin qilish mumkin. Sababi – ayollar, ko'pincha, qutqaruvchi rolida bo'lishadi va turmush qurishda ba'zi altruistik motivlarga amal qiladi. Erkaklarda esa aksincha – ular ayollarning go'zalligi va sog'lig'iga ko'proq e'tibor qaratadi.

Ayol nogiron erkakka turmushga chiqishni xohlasa, undan qandaydir manfaat ko'zlayotganini taxmin qilish mumkin. Ko'p narsa nogiron kishining "iqtisodiy ahvoli"ga bog'liq. Agar moddiy qiymat nogiron odam yetkazadigan jismoniy noqulaylikdan yuqori bo'lsa, unda tanlov bunday nikoh foydasiga hal bo'ladi. Masalan, nogironlar aravachasida

Nogironlar bilan turmush qurgan sog'lom odamlar orasida ayollar ko'proq ekanini taxmin qilish mumkin. Sababi – ayollar, ko'pincha, qutqaruvchi rolida bo'lishadi va turmush qurishda ba'zi altruistik motivlarga amal qiladi.

***Baxtsiz hodisa
tufayli turmush
o'rtog'i nogiron
bo'lib qolgan
ayollarga bu
vaziyatdan chiqish
uchun shoshilinch
psixologik yordam
ko'rsatish zarur.***

o'tirgan fizik Stiven Xoking ikki marta turmush qurdi. Menimcha, uning turmush o'rtoqlari unga turmushga chiqqandan juda afsuslangan. Bu odamning qadri baland edi, albatta. Agar ayol bu munosabatlardan qimmatbaho narsa olsa, unda turmush o'rtog'ining nogironligi bilan bog'liq muammo unga sezilmaydi. Muammolar inson muhim shaxs bo'lmay qolganda boshlanadi. Jismoniy nuqsoni bo'lmagan ayol nogiron odamni qidirib, u bilan hayotini bog'lash ehtimoli juda kam. Bu o'zining yaxshi "qutqaruvchi" ekanini isbotlash uchun qilingan bir taktik usulidir. Shunday ayollar ham borki, olomondan ajralib turish, o'z-o'zini tanitishning eng yaxshi yo'li sifatida shunday yo'l tutadi. Bu munosabatlar nogiron turmush o'rtog' uchun noqulaylik tug'diradi. Axir u buni dastlab o'zini qimmatli shaxs sifatida emas, shunchaki omma nazari uchun qabul qilgan. Umuman olganda, bunday munosabatlar jamoat manfaati nuqtayi nazaridan juda katta afzalliklarga ega. Hatto shaxsiy maqsadlarga intilayotganda ham, ayol yaxshi ish qilgan bo'ladi. Jamiyatda bunday nikohlarni ommalashtirish orqali biz inklyuzivlik mavzusini "ko'taramiz".

Hayotda nima bo'lishini oldindan aytib bo'lmaydi va u sizni qaysi tomonga olib borishini ham hech kim aniq ayta olmaydi. Agar ayol bilib turib nogiron kishiga turmushga chiqqan bo'lsa, bu hayotni o'zi tanlaydi va bunga ko'nikadi. Nima bo'lishidan qat'i nazar turmush o'rtog'iga g'amxo'rlik qiladi. Nogironligi bo'lgan turmush o'rtog'i bor ayollar o'zini ish bilan ta'minlash haqida jiddiy bosh qotiradi, chunki endi oiladagi bor mas'uliyat ayollarning bo'yniga tushadi.

Hayot davomida umr yo'ldoshining orttirilgan nogironligiga esa ko'plab ayollar bardosh bera olmaydi. Bunday oilalarda, o'z navbatida, inqirozli davrlar – iqtisodiy muammolar, ma'naviy, ruhiy toliqishlar yuzaga keladi. Bunday vaziyatlarda ayol nogiron umr yo'ldoshiga yetarlicha e'tibor, mehr ko'rsatishdan bosh tortib, uni tashlab ketish holati ko'p uchraydi.

Baxtsiz hodisa tufayli turmush o'rtog'i nogiron bo'lib qolgan ayollarga bu vaziyatdan chiqish uchun shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish zarur.

Psixologik yordam ko'rsatish bu bo'yicha ma'lumotga ega bo'lmagan odamlarga favqulodda vaziyatga tushib qolganda, inqiroz yoki falokat bilan bog'liq holda yuzaga kelgan psixologik reaksiyalarni yengishga yordam beradi. Shok holatiga tushib qolgan odam kuchli hissiyotni boshdan kechiradi, chunki bu vaziyat uning odatiy hayotini bir zumda o'zgartirib yuboradi. Bunday ahvoldagi odam har doim ham mustaqil bo'la olmasligi bilan bir qatorda ayni paytda uni yengib qo'yadigan eng

kuchli hissiy reaksiyalarga dosh berishga qurbi yetmaydi. Bu qoʻrquv, gʻazab, tashvish, umidsizlik va yoʻqotish hissi boʻlishi mumkin. Aynan shuning uchun ham uni qoʻllab-quvvatlash, yashash uchun kuch va jasorat topishga yordam berish juda muhim.

Azob chekkan odamga yordam koʻrsatishning diagnostik va ijtimoiy-psixologik yordam koʻrsatish turi mavjud boʻlib, ular har xil turdagi yordamlar orqali amalga oshiriladi.

Ijtimoiy psixologiya zamonaviy diagnostik baholashning quyidagi turlarini oʻz ichiga oladi: 1) yordam soʻragan shaxsning shaxsiyati; 2) uning hayotiy holatining tashqi jihati (masalan, ijtimoiy tarmoqlarda mavjudligi yoki yoʻqligi va uning konstruktiv yordam koʻrsatish qobiliyati / qobiliyatsizligi); 3) shaxs va uning holati oʻrtasidagi oʻzaro munosabatlarning tabiati borliqning tashqi shartlari sifatida qaraladi.

Psixologik yordam amaliyotida shaxsning shaxsiy xususiyatlari (vaziyatning ichki tomoni)ga koʻra, qiyin hayotiy vaziyatda qolgan odamga yordam berish, shuningdek, atrof-muhit va jamiyatni oʻzgartirish maqsadi asosiy oʻringa chiqadi, yaʼni shaxsning oʻzini anglashi ustida ishlashga asosiy eʼtibor qaratiladi.

Oiladagi nosogʻlom muhit taʼsirida ayollarda kuzatiladigan ruhiy tushkunliklar

Qaygʻu zarar koʻrgan odamning tabiiy reaksiyasi boʻlib, ayol kasallik tufayli yaqin insonini yoʻqotishini his qilishi mumkin. Bunday paytlarda qaygʻurish holati ikki hissa oshib ketishi mumkin.

Uyat. Nogiron odamlarning qarindoshlari koʻpincha bemorning xatti-harakatidan, bemorga gʻamxoʻrlik qilishni davom ettirish qiyin boʻlganidan gʻazablanish yoki uyat hissini boshdan kechiradi. Ular uning parvarishini maxsus muassasaga joylashtirish orqali hal qilish haqidagi fikrga kela boshlaydi.

Gʻazab. Gʻazab vaziyatga qarab bemorga, oʻziga, shifokorga yoki vaziyatga qarshi yoʻnalgan boʻlishi mumkin. Gʻazablanish holatini koʻpincha ayollar boshdan kechiradi. Bunday ayollarimizga yordam kerak boʻlganda shunday tavsiyalar beriladi: avvalo, bemorning kasalligi natijasida yuzaga kelgan xatti-harakatga boʻlgan boshqalarning gʻazabi va uning oʻziga nisbatan gʻazabi oʻrtasidagi farqni anglab olish kerak. Doʻstlari, shifokori, psixologi, qarindoshlari yoki nogironligi boʻlgan odamlarga gʻamxoʻrlik qilayotgan yordam guruhidagi odamlardan maslahat olishga harakat qilish zarur.

Sharmandalik hissi. Bemor boshqalar oldida oʻzini notoʻgʻri tutish orqali oʻz gʻamxoʻrlarini ham noqulay ahvolga solib qoʻyishi mumkin. Vaziyatni shu kabi muammolarga duch kelgan boshqa gʻamxoʻrlar bilan

Psixologik yordam amaliyotida shaxsning shaxsiy xususiyatlari (vaziyatning ichki tomoni) ga koʻra, qiyin hayotiy vaziyatda qolgan odamga yordam berish, shuningdek, atrof-muhit va jamiyatni oʻzgartirish maqsadi asosiy oʻringa chiqadi, yaʼni shaxsning oʻzini anglashi ustida ishlashga asosiy eʼtibor qaratiladi.

muhokama qilish sizning xijolatingizni yengillashtirishga yordam beradi. Shuningdek, bemorning xatti-harakatlarini yaxshiroq tushunishlari uchun do'stlar va qo'shnilariga kasallik haqida biroz aytib berish tavsiya etiladi.

Yolg'izlik. Ruhiy kasalliklar bilan og'rigan bemorga g'amxo'rlik qilayotgan odamlar ijtimoiy aloqalarni to'xtatadi, doimo uyda va uning yonida bo'lishadi, ular faqat bemorni ko'radi.

Ayollarga bunday vaziyatlarda tushkunlikdan chiqishi uchun tavsiyalar

Bir oila. Ba'zi odamlar uchun oila bemorlarga g'amxo'rlik qiladigan eng yaxshi yordamchi bo'lsa, boshqalar uchun bu faqat qayg'u keltiradi. Kasallarni yolg'iz parvarish qilishning og'ir yukini ko'tarishga harakat qilmaslik kerak, boshqa oila a'zolaringizdan yordam oling, ular sizga yordam berishlariga imkon bering. Kerakli energiya manbayingiz faqat kasallik tufayli sarflanib, tugallanib qolishiga yo'l qo'ymang.

Muammolaringizni o'zgalardan yashirmang. Bemorlarga g'amxo'rlik qilish tajribangizni boshqalar bilan baham ko'rishingiz kerak. Hamma narsani ichingizda saqlash bilan siz ishingizni qiyinlashtirasiz. Sizning his-tuyg'ularingiz sizning holatingizda tabiiy reaksiya ekanini his qilsangiz, muammolaringizni yengishingiz osonroq bo'ladi. O'zingizni qiyinlashtirayotganingizni his qilsangiz ham, boshqalarning yordamini rad qilmang. Bo'lishi mumkin bo'lgan muammolarni oldindan o'ylab ko'ring va agar kerak bo'lsa, atrofda gilardan yordam so'rang.

O'zingizga vaqt ajrating. O'zingizga ham vaqt ajratishingiz kerak. Shunday qilib, siz boshqa odamlarni ko'rishingiz, sevimli mashg'ulotlaringiz bilan shug'ullanishingiz va eng muhimi, hayotdan zavqlanishingiz mumkin. Agar buning uchun bemorni uzoq vaqt tark etishingiz kerak bo'lsa, dam olishingiz uchun sizning yo'qligingizda ishlashni davom ettira oladigan odamni topishga harakat qiling.

Chegaralaringizni biling. Savolga javob bering, ish siz uchun ortiqcha bo'lishidan oldin qancha chidashingiz mumkin? Ko'pchilik kasallarga g'amxo'rlik qilish ular uchun katta vazifaga aylanishidan oldin o'z chegaralarini belgilashga muvaffaq bo'ladi. Agar o'zingizni haddan tashqari kuchsiz his qilsangiz, inqirozdan qochish va oldini olish uchun yordam so'rang.

O'zingizni ayblamang. Siz duch kelgan qiyinchiliklar uchun o'zingizni yoki nogiron umr yo'ldoshingizni ayblamang. Esingizda bo'lsin, ular kasalligi uchun aybdor emas. Agar siz oilangiz va do'stlaringiz bilan aloqani yo'qotayotganingizni his qilsangiz, ularni yoki o'zingizni ayblamang. Sizni nima ajratib turganini aniqlashga harakat qiling va

Ruhiy kasalliklar bilan og'rigan bemorga g'amxo'rlik qilayotgan odamlar ijtimoiy aloqalarni to'xtatadi, doimo uyda va uning yonida bo'lishadi, ular faqat bemorni ko'radi.

muammoni birgalikda muhokama qiling. Boshqa odamlar bilan bo'lgan munosabatlaringiz siz uchun yordam manbayi bo'lishi mumkinligini unutmang, bu o'zingiz uchun ham, xasta umr yo'ldoshingiz uchun ham foydalidir.

Boshqalarning maslahatiga amal qiling va maslahat so'rashdan qo'rqmang. Kasallik o'sib borishi bilan bemor bilan bo'lgan munosabatlaringizdagi doimiy o'zgaruvchan rolingiz va bemor bilan birga keladigan o'zgarishlar haqida boshqa g'amxo'rlik qiluvchilardan maslahat so'rash siz uchun juda foydali bo'lishi mumkin.

Siz qanchalik muhim ekanligingizni unutmang. Sizning hayotiy farovonligingiz o'zingiz, oilangiz va albatta, umr yo'ldoshingiz uchun juda muhimdir. Uning hayotida siz ajralmassiz, sizsiz bemor nima qilishni bilmaydi. Bu o'zingizga g'amxo'rlik qilish uchun qo'shimcha sababdir.

Kasal eriga g'amxo'rlik qilayotgan ayollar uchun o'z-o'ziga yordam ko'rsatish

Boshqalarning yordamini rad etmaslikni o'rganing, garchi bu siz uchun odatiy bo'lmasa ham. Ko'pincha oila a'zolari, do'stlari yoki qo'shnilari qarovchiga va nogiron insonlarga yordam berishni xohlashadi, lekin qanday yordam berishni bilishmaydi yoki g'amxo'rlik qiluvchi ularning yordamini mamnuniyat bilan qabul qiladimi yoki yo'qmi deb ikkilanishadi. Bir necha so'z, maslahat va kerak bo'lganda, sizdan ko'rsatmalar ularga yordam beradi. Shu tariqa ular o'zini kerakli his qilib, kimgadir yordam bera oladi, bemor esa qo'shimcha yordam oladi. O'z navbatida, sizning ishingiz osonlashadi.

Shuningdek, ishingizni osonlashtirish uchun hududingizda mavjud bo'lgan har qanday tibbiy, amaliy, shaxsiy yoki moliyaviy yordam haqida ma'lumot olish foydalidir. Sizning shifokoringiz, hamshirangiz yoki ijtimoiy xizmat agentliklari sizga yordam manbalarini aniqlash va ularga kirishda yordam berishi mumkin.

Mamlakatimizda bugungi kunda boquvchisiz qolgan, turmush o'rtog'i bedarak yo'qolgan, turmush o'rtog'i nogiron, ruhiy kasal bo'lgan, qamoqxonada jazo o'tayotgan, umumiy qilib aytganda, ijtimoiy-himoyaga muhtoj ayollar ko'pchilikni tashkil etadi. Bu kabi ayollarning psixologik holati, ijtimoiy hayotdagi roli boshqalarnikidan farq qiladi. Bugungi kunda ushbu yo'nalishda qator davlat islohotlari hamda psixologik metodlar ishlab chiqilmoqda.

Mahallada xotin-qizlar faolining ijtimoiy-himoyaga muhtoj ayollar bilan olib boradigan faoliyatida qo'llash uchun amaliy metodik tavsiyalar:

Mamlakatimizda bugungi kunda boquvchisiz qolgan, turmush o'rtog'i bedarak yo'qolgan, turmush o'rtog'i nogiron, ruhiy kasal bo'lgan, qamoqxonada jazo o'tayotgan, umumiy qilib aytganda, ijtimoiy-himoyaga muhtoj ayollar ko'pchilikni tashkil etadi.

**Ruhan
salomatlikka ega,
turmush ortog'i
tomonidan sevimli
rafiqa va xotirjam
ayol har qanday
vaziyatda ham
oilada osoyishtalik
muhitini yarata
oladi va bunga
intiladi.**

– turmush o'rtog'i nogiron bo'lgan ayollar g'azab holatida, o'zgalarni ayblash, norozilik holatida bo'lishi tabiiy hol. Bunday holatlarda ma'lum muddat ularni o'z holiga qo'yish va bu taqdir uchun o'zgalar aybdor emasligini uqtirish zarur;

– yaqin insonning kasalligi tufayli ayol ruhiy jihatdan toliqishi mumkin. Bunday vaziyatlarda yaqin insonlarining hamdardligi, ularni yolg'izlatib qo'ymaslik shukuhini berish muhim o'rin tutadi;

– mahalla xotin-qizlar faoli bunday ayollar bilan ishlayotganda, ularning ruhiy holatidan, oilaviy sharoitidan kelib chiqqan holda masalaga to'g'ri yondashishi lozim;

– turmush o'rtog'i nogiron ayollar uchun ish o'rinlarini tashkil etish, uyda o'tirgan holda, onlayn ishlash orqali pul topish yo'llarini o'rgatish, o'z daromadlariga ega bo'lishlari uchun yaratilayotgan imkoniyatlar borasida tushuntirish ishlarini olib borish ular uchun ancha foydalidir;

– nogiron turmush o'rtog'i bor ayollarning ruhiy salomatligini ta'minlashda tibbiy, psixologik ko'riklarni tashkil etish zarur;

– farzandlarining porloq kelajagi, oilaviy farovonligini mustahkamlashda ayollarning ijtimoiy faolligini e'tiborga olib, rag'batlantirishlar orqali e'tirof etish ham samarali natija ko'rsatadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, turmush o'rtog'i nogiron ayollar hayoti ijtimoiy himoyaga muhtoj ayollar hayotidan tubdan farq qiladi. Chunki ularning yelkasida ro'zg'or tashvishi bilan bir qatorda farzandlarining tarbiyasi, ularning moddiy ta'minoti va eng muhimi, nogiron umr yo'ldoshiga g'amxo'rlik qilish mas'uliyati ham bor. U hamma mas'uliyatni kichik va himoyasiz yelkasiga olishi, kuchli bo'lishi, oilasining ustuni bo'lishi lozim. Bu esa ularning har tomonlama ruhiy azoblanishiga olib keladi. Bu toifa ayollarga faqat moddiy yordam emas, balki ma'naviy, ruhiy, psixologik yordam turlarini ko'rsatish ham maqsadga muvofiqdir.

Ruhan salomatlikka ega, turmush ortog'i tomonidan sevimli rafiqa va xotirjam ayol har qanday vaziyatda ham oilada osoyishtalik muhitini yarata oladi va bunga intiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Рубцова В.В., Малых С.Б. *Психология экстремальных ситуаций*. – Москва, 2007. – С. 56–76.
2. *Экстренная допсихологическая помощь. Практическое пособие*. – Москва, 2012.
3. Clarke H., S.McKay. *Disability, Partnership and Parenting*. *Disability & Society*, 2014.
4. Kallianes V., Rubinfeld P. *Disabled Women and Reproductive Rights*. *Disability & Society*, 1997.
5. <https://news.ru/vlast/kak-v-rossii-poyavilis-sledovately/>
6. [https://tokpb72.ru/ V pomosh rodstvennikam patsientov](https://tokpb72.ru/V_pomosh_rodstvennikam_patsientov)

“OILA VA XOTIN-QIZLAR” ILMIIY-TADQIQOT INSTITUTI
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ «СЕМЬИ И ЖЕНЩИН»
“FAMILY AND WOMEN” RESEARCH INSTITUTE

**OILA, XOTIN-QIZLAR VA
IJTIMOIY HAYOT**
СЕМЬЯ, ЖЕНЩИНЫ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ
FAMILY, WOMEN AND SOCIAL LIFE

elektron ilmiy jurnal
электронный научный журнал
electronic scientific journal

2/2022

Jurnalga Toshkent shahar Matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2021-yil 17-iyundagi 1190-sonli “Ommaviy axborot vositasi davlat ro‘yxatidan o‘tkazilganligi to‘g‘risida guvohnoma” berilgan. “Oila, xotin-qizlar va ijtimoiy hayot” jurnali “Ijtimoiy boshqaruv” jurnalining vorisidir.

Jurnal mahalla va oila institutlarini mustahkamlash hamda gender tengligiga oid barcha ijtimoiy masalalar sohasida fanlararo fundamental, ilmiy-amaliy tadqiqotlar va innovatsion g‘oyalarni tatbiq etishga ixtisoslashgan nashrdir.

Журналу выдано «Свидетельство о государственной регистрации средств массовой информации» № 1190 Управлением печати и информации города Ташкент от 17 июня 2021 года. Журнал “Семья, женщины и общественная жизнь” считается продолжение журнала “Социальное управление”.

Настоящий журнал – издание, специализирующееся на применении междисциплинарных, фундаментальных научно-практических исследований и инновационных идей во всех социальных вопросах, касающихся укрепления институтов махалли, семьи и гендерного равенства.

The journal was issued «Certificate of state registration of mass media» No.1190 by the Press and Information Department of Tashkent city dated June 17, 2021. The journal «Family, women and social life» is a continuation of the journal «Social management».

This journal is a publication specializing in the application of interdisciplinary, fundamental scientific and practical researches and innovative ideas in all social issues related to strengthening the institutions of makhalla, family and gender equality.

MUASSIS:

“Oila va xotin-qizlar” ilmiy-tadqiqot instituti

JURNAL TAHRIRIYATI:

Bosh muharrir: **Egamberdiyeva N.**

Bosh muharrir o‘rinbosari: **Musurmanova A.**

Mas‘ul kotib: **Mavlonov B.**

Muharrirlar: **Yunusov U., Nomozova O‘.,
Jo‘rayeva M., Razzakova N.,
Sobirova E., Jabborov U.**

Sahifalovchi: **Umaraliyev Z.**

Dizaynerlar: **Abdullayev L., Sobirov F.**

Web dizayner: **Yakubov O.**

Jurnaldagi materiallardan foydalanilganda mualliflik huquqini e‘tiborga olgan holda jurnalga havola berilishi shart.

Jurnalga kiritilgan maqola materialari mazmuni mualliflarning shaxsiy ilmiy-nazariy yondashuvi va qarashi sifatida talqin qilinadi.



1940

Nashriyot ro‘yxat raqami № 1043191. 24.09.2021-y.

Bosishga ruxsat etildi: 21.08.2022.

“Times New Roman” garniturası. Qog‘oz bichimi: 60x84 1/8

Nashriyot bosma tabog‘i 11,6.

100000, Toshkent shahri, Mirzo Ulug‘bek tumani,

M.Ismoilıy ko‘chasi 1-G uy.

“SANBOOK EXCLUSIVE PRINT” XK bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent, Yangıhayot tumani, 5-qurılısh hududi, 9-uy.