QISHLOQ HUDUDLARIDA YASHOVCHI AYOLLAR PSIXOLOGIK SALOMATLIGI: IJTIMOIY QO‘LLAB – QUVVATLASHDA OILANING O‘RNI.

Ismoilova Zaynab Nortoji qizi
Termiz davlat universiteti psixologiya yo‘nalishi 2- kurs magistranti

Annotatsiya. *Mazkur maqolada qishloq hududlarida istiqomat qiluvchi ayollarning psixologik salomatligiga ta’sir etuvchi ijtimoiy, iqtisodiy va oilaviy omillar yoritilgan. Xususan, oilaning ayollar ruhiy farovonligini ta’minlashdagi o‘rni, oilaviy munosabatlar, o‘zaro hurmat, hissiy qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy hamkorlikning psixologik salomatlikka ta’siri tahlil qilingan. Shuningdek, qishloq ayollarining kundalik hayotida uchraydigan psixologik qiyinchiliklar hamda ularni bartaraf etishda oila, mahalla va ijtimoiy institutlarning hamkorligi masalalariga e’tibor qaratilgan.*

Kalit so‘zlar: *psixologik salomatlik, qishloq ayollari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oila, oilaviy munosabatlar, ruhiy farovonlik, ijtimoiy muhit, stress, psixologik barqarorlik.*

Psixologik salomatlik insonning nafaqat ruhiy kasalliklardan xoli bo‘lishi, balki kundalik hayotdagi qiyinchiliklarni yengib o‘tishi, o‘z imkoniyatlarini anglab yetishi, ijtimoiy munosabatlarni samarali yo‘lga qo‘yishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi bilan ham belgilanadi. Qishloq hududlarida yashovchi ayollar kundalik turmushda bir vaqtning o‘zida bir nechta ijtimoiy vazifalarni bajaradilar. Ular oila a’zolariga g‘amxo‘rlik qilish, farzand tarbiyasi, uy-ro‘zg‘or yumushlari, ayrim hollarda dehqonchilik, chorvachilik va boshqa mehnat faoliyatlari bilan shug‘ullanadilar. Ushbu vazifalarning ko‘pligi, dam olish va shaxsiy rivojlanish uchun vaqtning cheklanganligi, iqtisodiy qiyinchiliklar hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlarining yetarli emasligi ayrim ayollarda ruhiy zo‘riqishlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, oilaning ayol psixologik salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi o‘rni alohida ahamiyatga ega. Birinchidan, qishloq ayollarining kundalik faoliyatida oilaviy va maishiy mas’uliyat katta o‘rin egallaydi. Uy yumushlari, farzand tarbiyasi, keksa oila a’zolariga g‘amxo‘rlik qilish kabi vazifalar ko‘pincha ayollarning zimmasiga tushadi. Agar ushbu mas’uliyatlar oila a’zolari o‘rtasida teng taqsimlanmasa, ayolda charchoq, hissiy zo‘riqish va ruhiy bosim yuzaga kelishi mumkin. Ikkinchidan, iqtisodiy omillar ham psixologik salomatlikka ta’sir ko‘rsatadi. Oilaning moddiy ta’minoti bilan bog‘liq tashvishlar, ish bilan bandlik imkoniyatlarining cheklanganligi va moliyaviy mustaqillikning yetarli emasligi ayrim ayollarda kelajakka nisbatan xavotirni kuchaytirishi mumkin.

Uchinchidan, ijtimoiy munosabatlar va jamoatchilik fikri ham ayollarning ruhiy holatiga ta’sir etuvchi omillardan biridir. Ba’zan an’anaviy qarashlar, oilaviy masalalarni ochiq muhokama qilishdagi qiyinchiliklar va psixologik yordamga murojaat qilishga nisbatan noto‘g‘ri munosabat ayollarning o‘z muammolarini mustaqil hal qilishga majbur bo‘lishiga olib keladi.

Shu sababli qishloq ayollarining psixologik salomatligini o‘rganishda ularning individual xususiyatlari bilan bir qatorda yashash muhiti, oilaviy sharoiti va ijtimoiy imkoniyatlarini ham hisobga olish zarur.

Oilaviy qo‘llab-quvvatlashni bir necha yo‘nalishda ko‘rib chiqish mumkin: Emotsional qo‘llab-quvvatlash. Turmush o‘rtog‘i va boshqa oila a’zolarining ayolni tinglashi, tushunishi, uning his-tuyg‘ulariga hurmat bilan munosabatda bo‘lishi psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Oilada samimiy muloqot va o‘zaro ishonch mavjud bo‘lsa, ayol o‘z muammolarini erkin ifoda eta oladi.

Amaliy yordam. Uy-ro‘zg‘or yumushlari, farzand tarbiyasi va kundalik mas’uliyatlarning oila a’zolari o‘rtasida adolatli taqsimlanishi ayolning jismoniy va ruhiy zo‘riqishini kamaytirishga yordam beradi. Bu esa uning shaxsiy qiziqishlari, kasbiy faoliyati va o‘z ustida ishlashi uchun imkoniyat yaratadi.

Axborot va maslahat ko‘magi. Oila a’zolarining ayolga muhim qarorlar qabul qilishda maslahat berishi, zarur ma’lumotlarni topishda yordam ko‘rsatishi hamda mutaxassisga murojaat qilishini qo‘llab-quvvatlashi uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

Oilaviy munosabatlarning ayollar ruhiy farovonligiga ta’siri Oilaviy munosabatlarning sifati ayolning o‘zini qanday his qilishi, hayotiy vaziyatlarga munosabati va psixologik barqarorligida muhim ahamiyatga ega.

Sog‘lom oilaviy munosabatlar o‘zaro hurmat, ishonch, tenglik, mas’uliyat va hamjihatlik tamoyillariga asoslanadi. Bunday muhitda ayol o‘z fikrini erkin bildirishi, shaxsiy qarorlar qabul qilishi va o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishi mumkin.

Aksincha, oiladagi doimiy nizolar, e’tiborsizlik, kamsitish, tazyiq va zo‘ravonlik ayolning psixologik salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday vaziyatlarda ayolda xavotir, o‘ziga ishonchsizlik, ijtimoiy faollikning pasayishi va hissiy zo‘riqish kuzatilishi mumkin. Shuning uchun oilada sog‘lom muloqot madaniyatini shakllantirish, muammolarni o‘zaro suhbat orqali hal qilish, ayolning shaxsiy chegaralari va huquqlarini hurmat qilish muhim hisoblanadi.

Qishloq hududlarida mahalla instituti ayollarni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning muhim mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Mahalla orqali ehtiyojmand oilalarni aniqlash, xotin-qizlarning muammolarini o‘rganish, ularni kasb-hunarga yo‘naltirish, bandligini ta’minlash va psixologik yordam olish imkoniyatlarini kengaytirish mumkin. Shuningdek, ayollar

o‘rtasida o‘zaro tajriba almashish, suhbat va maslahat guruhlarini tashkil etish ham ruhiy farovonlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Bunday jarayonlarda ayollar o‘zlarini jamiyatning muhim a’zosi sifatida his etadilar, ijtimoiy aloqalarini kengaytiradilar va muammolarni hal qilishda yangi imkoniyatlarga ega bo‘ladilar.

Ayniqsa, yosh onalar, ko‘p farzandli ayollar, yolg‘iz yashovchi ayollar, nogironligi bo‘lgan oila a’zolariga g‘amxo‘rlik qilayotgan ayollar hamda iqtisodiy jihatdan qiyin sharoitdagi oilalarda yashovchi xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlashga alohida e’tibor qaratish lozim. Oilaviy zo‘riqishlarning oldini olish oilada juda kata ahamiyat kasb etadi. Oilaviy nizolarni konstruktiv hal etish, zo‘ravonlikning oldini olish va zarur hollarda professional yordamga murojaat qilish madaniyatini rivojlantirish. Ayollarning mahalla, ta’lim, madaniyat va jamoatchilik faoliyatidagi ishtirokini rag‘batlantirish. Psixologik salomatlik, stressni boshqarish, farzand tarbiyasi, oilaviy muloqot va o‘z-o‘zini anglash mavzularida seminar-treninglar o‘tkazish.

Mazkur chora-tadbirlarning samarali amalga oshirilishi oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish bilan birga, qishloq ayollarining ijtimoiy mavqeyi va hayotdan qoniqish darajasini oshirishga ham xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, qishloq hududlarida yashovchi ayollarning psixologik salomatligi jamiyatning ijtimoiy barqarorligi, oilaviy munosabatlarning sifati va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining samaradorligi bilan chambarchas bog‘liq. Ayolning ruhiy farovonligi faqat uning individual psixologik xususiyatlariga emas, balki oiladagi munosabatlar, iqtisodiy sharoit, ijtimoiy muhit va jamiyat tomonidan ko‘rsatiladigan yordamga ham bog‘liq.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, oila ayolning psixologik salomatligini mustahkamlashda asosiy ijtimoiy tayanchlardan biri hisoblanadi. Oilada o‘zaro hurmat, ishonch, mehr-muhabbat, teng mas’uliyat va sog‘lom muloqotning mavjudligi ayolning ruhiy barqarorligini ta’minlashga yordam beradi. Ayniqsa, turmush o‘rtog‘ining hissiy qo‘llab-quvvatlashi, farzand tarbiyasi va uy yumushlarida ishtiroki, ayolning shaxsiy manfaatlari hamda kasbiy rivojlanishiga hurmat bilan qarashi muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, qishloq ayollarining psixologik salomatligini mustahkamlash faqat oilaning vazifasi bo‘lib qolmasligi kerak. Bu jarayonda mahalla, ta’lim muassasalari, tibbiyot tashkilotlari, psixologik xizmatlar va boshqa ijtimoiy institutlarning hamkorligi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: WHO, 2022.

2. Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Harvard University Press, 1979.

3. Cohen, S., Wills, T. A. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin, 1985, 98(2), 310–357.

4. House, J. S. Work Stress and Social Support. Addison-Wesley, 1981.

5. Bowlby, J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books, 1988.

6. World Health Organization. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030. Geneva: WHO, 2021.

7. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 2-sentabrdagi O‘RQ-562-sonli «Xotin-qizlarni tazyiq va zo‘ravonlikdan himoya qilish to‘g‘risida»gi Qonuni.

8. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 2-sentabrdagi O‘RQ-561-sonli «Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida»gi Qonuni.