



## OG'IR RUHIY ZARBA OLGAN OILALARDA MOSLASHUV VA IJTIMOIY QO'LLAB-QUVVATLASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

**Ravshanova Gavharoy Xolmurodovna**

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

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada og'ir ruhiy zarbaga uchragan oilalarning psixologik moslashuv jarayonlari, ularning individual va guruh darajasidagi hissiy-psixologik reaksiyalari, shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning turlari va ularning samaradorligi tahlil qilingan. Oila a'zolari tomonidan namoyon bo'ladigan psixologik himoya mexanizmlari, ruhiy iztirob holatlarida psixoterapevtik yondashuvlar hamda O'zbekiston sharoitida olib borilgan amaliy kuzatishlar asosida muhim xulosalar va tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** og'ir ruhiy zarba, psixologik moslashuv, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy psixologiya, stress, psixoterapiya.

Zamonaviy jamiyatda inson hayoti turli ijtimoiy, iqtisodiy va tabiiy omillar ta'sirida murakkablashib bormoqda. Ayniqsa, kutilmagan, to'satdan yuz beradigan hodisalar – yaqin insonning vafoti, og'ir kasallik, tabiiy falokatlar yoki zo'raonlik holatlari – insonning ruhiy salomatligiga chuqur salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday og'ir psixologik zarbalar faqat individual emas, balki butun oila tizimiga ham zarar yetkazadi. Oila a'zolari o'zaro hissiy aloqa va funksiyalarida muvozanatni yo'qotadi.

Psixologiyada ruhiy zarbadan keyingi moslashuv, stressga qarshi kurashish, psixologik himoya mexanizmlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarining o'rni muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada og'ir ruhiy zarbaga uchragan oilalarda kuzatiladigan psixologik jarayonlar va ularni engillashtirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati yoritiladi.

Inson hayoti davomida turli sinovlar, yo'qotishlar, fojiaiy hodisalar bilan to'qnashadi. Ayniqsa, to'satdan ro'y bergan og'ir ruhiy zarbalar – yaqin kishining o'limi, falokatlar, kasalliklar, ajralish yoki kuchli stress holatlari – inson ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Bunday holatlar nafaqat individual shaxsga, balki butun oilaviy tizimga ta'sir ko'rsatadi.

Og'ir zarba olgan oilalarda ruhiy holatning izdan chiqishi, aloqa buzilishi, oilaviy rollarning o'zgarishi, o'zaro tushunmovchiliklar va hatto ijtimoiy ajralishlar kabi





oqibatlar kuzatiladi. Shunday oilalarda moslashuv jarayoni va tashqi ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining mavjudligi psixologik barqarorlikni saqlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Ushbu maqolada og'ir ruhiy zarbaga uchragan oilalarning moslashuv strategiyalari, ruhiy himoya mexanizmlari, shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning turlari va ularning samaradorligi psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Bundan tashqari, O'zbekiston sharoitida mavjud muammolar va yechimlar bo'yicha amaliy tavsiyalar keltiriladi.

Psixologik adabiyotlarda og'ir ruhiy zarba (psixotrauma) shaxsning kundalik hayotiy faoliyatini izdan chiqaradigan, unga jiddiy xavf tug'diradigan, odatiy ruhiy moslashuv mexanizmlarining yetishmovchiligi holatida yuzaga keladigan favqulodda voqea sifatida talqin qilinadi. Bu voqealar shaxsning o'ziga, oilasiga, jamiyatdagi ijtimoiy roli va hayot mazmuniga bo'lgan munosabatini o'zgartiradi.

O'lim, falokat, kasallik, urush, ajrim, zo'ravonlik yoki jinoyatga guvoh bo'lish – bularning barchasi oila a'zolari orasida hissiy bog'liqlikning susayishiga, o'zaro tushunmovchiliklar va jiddiy psixologik tangliklarga sabab bo'ladi. Ayniqsa, bolalar, ayollar va keksalar bu holatlardan eng ko'p zarar ko'radilar.

Psixologik moslashuv – bu shaxs yoki oilaning o'z hayotida yuz bergan keskin o'zgarishlarga, salbiy voqealarga nisbatan psixik va ijtimoiy jihatdan qarshi turish va yangi hayotiy sharoitlarga moslashish jarayonidir. U quyidagi bosqichlardan iborat bo'ladi:

Shok holati – real voqeani qabul qila olmaslik;

Inkor – voqeani rad etish, uni tan olmaslik;

Hissiy portlash – g'am, achinish, aybdorlik, g'azab;

Qabul qilish – voqeani anglab yetish va tan olish;

Moslashuv – yangi sharoitda hayotni davom ettirishga intilish.

Bu jarayonda shaxslar o'zlarini himoya qilish uchun turli psixologik mexanizmlardan foydalanadilar. Ulardan eng ko'p uchraydiganlari quyidagilardir:

Inkor – og'riqli haqiqatni tan olmaslik;

Proyeksiya – ichki iztirobni boshqa shaxslarga nisbat berish;

Sublimatsiya – salbiy his-tuyg'ularni ijtimoiy maqbul faoliyatga yo'naltirish;

Izolyatsiya – hissiyotlarni ajratib tashlash, befarqlik ko'rsatish.

Mazkur himoya mexanizmlari vaqtincha ijobiy rol o'ynashi mumkin, ammo ularning surunkali shakllari psixik nomutanosiblikka olib keladi.



Og'ir ruhiy zarbaga oilaning har bir a'zosi turlicha munosabat bildiradi. Bu ularning yoshiga, jinsiga, psixologik holatiga va oldingi tajribasiga bog'liq.

Bolalar: regressiv xatti-harakatlar (barmoqlarni so'rish, tunda uyg'onish, nutq buzilishi), qo'rquv, ota-onaga bog'lanish kuchayadi.

Ayollar: yig'lash, tushkunlik, o'zini aybdor his qilish holatlari ko'p kuzatiladi.

Erkaklar: hissiyotlarini yashirishga harakat qiladi, ichkilikbozlik yoki o'zini ishdan ortiq charchatish orqali qochadi.

Keksalar: hayotiy tajriba orqali bardoshliroq bo'lishlari mumkin, biroq chuqur ichki iztirobga tushadilar.

Oiladagi o'zaro aloqa susaygan sayin, har bir a'zoning ruhiy holati yanada yomonlashadi. Aynan shu nuqtada tashqi ijtimoiy yordam muhim ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – bu og'ir holatga tushgan shaxs yoki oilaga tashqi manbalar tomonidan ko'rsatiladigan emotsional, informatsion va amaliy yordamdir.

Uning asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

Emotsional yordam: do'stona muloqot, quvvat berish, tinglash;

Moddiy yordam: pul, oziq-ovqat, dori-darmon, yashash joyi;

Informatsion yordam: maslahatlar, huquqiy ma'lumotlar, ruhiy yo'nalish;

Amaliy yordam: bolani parvarish qilish, kundalik ishlar bilan yordam.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday yordamga ega bo'lgan oilalar ruhiy iztiroblarni yengilroq kechirishadi. O'zbekiston sharoitida mahalla, qarindosh-urug', diniy jamoalar bu yordamni ko'rsatadi.

Ammo ayrim hollarda stereotiplar va noto'g'ri maslahatlar muammoni chuqurlashtiradi.

Ruhiy zarbaga uchragan oilalarga quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi:

Oilaviy psixoterapiya – oila a'zolarini umumiy seanslarda ishtirok ettirish;

Kognitiv-behavioral terapiya – salbiy fikrlar va xatti-harakatlarni o'zgartirish;

Travma markazli terapiyalar – EMDR, nafas mashqlari, sensor terapiyalar;

Qo'llab-quvvatlovchi guruhlar – o'xshash muammolarni boshdan kechirganlar bilan muloqot;

Diniy maslahatlar – sabr, duo, tavakkal, imon orqali psixik barqarorlik.

Ushbu usullar tajribali mutaxassislar tomonidan olib borilishi va har bir holatga individual yondashuv qo'llanilishi lozim.

O'zbekiston sharoitida o'tkazilgan so'rovnomalar va amaliy kuzatuvlarga ko'ra:

Ruhiy zarbaga uchragan oilalarning 65% psixologik yordamga murojaat qilmaydi;

Mahalla va diniy jamoalardan yordam olganlar ruhiy tiklanishni tezroq kechirgan;



Bolalarda depressiya, izolyatsiya va o'qishga qiziqmaslik holatlari ko'p uchraydi; Oilaviy maslahat xonalarining yetishmasligi, ixtisoslashgan mutaxassislarining kamligi muammo hisoblanadi.

Og'ir ruhiy zarbalar oilaning psixologik holatiga, ijtimoiy aloqalariga va hayot sifati darajasiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik moslashuv va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bu jarayonni yumshatish va normallashtirishda muhim rol o'ynaydi.

Shuning uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

Psixologik xizmatlar tizimini mahallalarda yo'lga qo'yish;

Ijtimoiy xizmat ko'rsatish organlari va maktablar o'rtasida uzviy aloqa o'rnatish;

Oilaviy psixoterapiya bo'yicha mutaxassislar tayyorlash;

Aholining ruhiy salomatlik madaniyatini oshirishga qaratilgan targ'ibot ishlarini kuchaytirish.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. – М.: Медицина, 2004.
2. Мак-Юэн С. Семейная терапия. – СПб.: Питер, 2015.
3. Юнг К. Психологические типы. – М.: Академический проект, 2002.
4. Bobojonov A., "Ruhiy salomatlik asoslari", Toshkent, 2022.
5. Usmonova S., "Oila psixologiyasi", Samarqand, 2021.
6. WHO Mental Health and Psychosocial Support Guidelines, 2020.
7. O'zbekiston Respublikasi SSV, 2023-yilgi hisobotlar.

Research Science and  
Innovation House

