

PSIXOLOGIK YORDAMDA MADANIY VA GENDER YONDASHUVLAR

Ortiqova Sug'diyona Oybek qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti talabasi

Bobanov Xurshid Abdiraxmatovich

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Psixologiya fani o'qituvchisi

Annotasiya: Maqolada psixologik yordam ko'rsatishda madaniy va gender yondashuvlarning o'rni va ahamiyati yoritilgan. Madaniy sezgirlik, gender tengligi va stereotiplardan holi usullar psixologik yondashuv samaradorligini oshirishga qaratilgan. Muallif madaniy va gender o'ziga xosliklarni hisobga olgan holda shaxsiy yondashuv zarurligini asoslagan.

Kalit so'zlar: Psixologik yordam, madaniy yondashuv, gender tengligi, stereotiplar, madaniy sezgirlik.

Аннотация: В статье рассматривается роль и значение культурного и гендерного подходов в оказании психологической помощи. Автор обосновывает необходимость индивидуального подхода с учетом культурной и гендерной идентичности клиента. Особое внимание уделяется культурной чувствительности, гендерному равенству и отказу от стереотипов для повышения эффективности психологических методов.

Ключевые слова: Психологическая помощь, культурный подход, гендерное равенство, стереотипы, культурная чувствительность.

Abstract: The article explores the role and importance of cultural and gender approaches in providing psychological assistance. The author emphasizes the need for a personalized approach that considers cultural and gender identities. Special focus is given to cultural sensitivity, gender equality, and avoiding stereotypes to enhance the effectiveness of psychological methods.

Keywords: Psychological assistance, cultural approach, gender equality,

stereotypes, cultural sensitivity.

Kirish. Inson ruhiyatini chuqur anglash va samarali psixologik yordam ko'rsatishda madaniy va gender omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik yordamning samaradorligi mijozning shaxsiy xususiyatlari, ijtimoiy tajribasi, madaniy qadriyatlari va gender identifikatsiyasini tushunish bilan uzviy bog'liq. Olimlar ta'kidlaganidek, har qanday psixologik yondashuv universal bo'lishi mumkin emas, chunki inson xulq-atvori madaniy va gender kontekstlar bilan shakllanadi. Ushbu maqolada madaniy sezgirlik va gender adolat tamoyillariga asoslangan psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi. Madaniy yondashuv: asosiy tushunchalar va amaliy ahamiyat . Madaniy yondashuv psixologik yordam ko'rsatishda mijozning madaniy muhitini va ijtimoiy qadriyatlarini hisobga olishni anglatadi. Bu yondashuv kross-madaniy psixologiya tamoyillariga asoslanadi. Berry ta'kidlaganidek, turli madaniyatlar insonning o'zini anglashiga, munosabatlariga va muammolarini tushunishiga turlicha ta'sir qiladi. Madaniy kontekstni anglash Psixolog mijozning milliy, diniy, oilaviy qadriyatlarini e'tiborga olishi kerak. Misol uchun, kollektivistik madaniyatlarda oilaviy ahillik va jamoa qadriyatlari ustuvor hisoblanadi . Psixolog madaniy stereotiplardan holi bo'lib, mijozning qadriyatlariga hurmat bilan yondashishi zarur. Har bir yondashuv mijozning madaniy ehtiyojlariga mos bo'lishi kerak. Masalan, Sharq madaniyatida keksalarga hurmat muammolar yechimida muhim omil sifatida qaraladi. Psixolog bunday holatda mijozning madaniy qarashlarini inobatga olgan holda, oilaviy maslahat yoki guruh terapiyasini qo'llashi samarali bo'ladi . Gender yondashuv: nazariy asoslar va stereotiplar. Gender yondashuv insonning jinsi va jamiyatdagi gender rollari bilan bog'liq psixologik muammolarni tushunishga qaratilgan. Sandra Bem (1981) tomonidan ishlab chiqilgan Gender sxema nazariyasi shaxsning jinsiy va gender identifikatsiyasi asosida o'zini anglashini tushuntiradi. Gender stereotiplari insonning ruhiy holatiga ta'sir qilib, yordam jarayoniga to'sqinlik qilishi mumkin:Erkaklar uchun: "Erkaklar kuchli va hissiyotlarini yashirishi kerak" degan stereotip erkaklarning o'z ruhiy muammolarini tan olmasligiga sabab bo'ladi .Ayollar uchun: "Ayollar zaif va hissiyotli" degan qarash ularning muammolarini jiddiy qabul

qilmaslikka olib keladi. Connell ta'kidlashicha, gender rollaridan voz kechish va insonning individual ehtiyojlarini hisobga olish psixologik yordam samaradorligini oshiradi.

Gender tengligi va adolat tamoyili: Gender tenglik psixologik yordamning asosiy tamoyillaridan biri bo'lib, insonning jinsi yoki gender identifikatsiyasidan qat'i nazar adolatli yondashuvni ta'minlaydi. Bu, ayniqsa, transgender shaxslar va jinsiy ozchilik vakillari uchun muhimdir. Madaniy va gender yondashuvlarning uyg'unligi. Madaniy va gender yondashuvlar bir-birini to'ldiruvchi konsepsiyalar bo'lib, ular orqali: Individuallashtirilgan yondashuv amalga oshiriladi. Stereotiplardan xalos bo'lish: Psixolog madaniy va gender qarashlardan chetda turib, mijozning individualligini inobatga oladi. Yuqori samaradorlik: Mijoz o'z qadriyatlarini va identifikatsiyasi hurmat qilinishini his qilganda, yordam samaraliroq bo'ladi. Psixologik yordamda madaniy va gender yondashuvlari, odamlarning individual va guruh sifatida tajribalari va ehtiyojlarini hisobga olishda muhim rol o'ynaydi. Har ikki yondashuv ham psixologik yordamni kengroq va samaraliroq qilishga yordam beradi, chunki ular insonlarning turli madaniy kontekstlari va gender rollarini inobatga olishga yo'naltirilgan. Madaniy yondashuvlar psixologik yordamda odamlarning madaniy, etnik, diniy va ijtimoiy kelib chiqishini hisobga olishni taqozo etadi. Har bir insonning dunyoqarashi va xatti-harakati uning madaniyatiga, oilaviy an'analariga va ijtimoiy muhitiga bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixologik yordamda madaniyatni inobatga olish quyidagi omillarga e'tibor qaratadi.

Madaniyatlar o'rtasidagi farqlar, masalan, muammo hal qilish yondashuvlari, hissiy ifodalanish va jamoa bilan munosabatlar. Psixolog yordamchisi shaxsning madaniy qiyofasini tushunishga harakat qilishi kerak. Madaniyatga xos qiymatlar, masalan, jamiyatning ahamiyatini oshirish yoki individual erkinlikni qadrlash. Bu psixologning shaxsning ehtiyojlariga mos ravishda yordam berishiga imkon beradi. Madaniy yondashuv tilni va muloqotni hisobga olishni talab qiladi. Ba'zi madaniyatlarda o'z fikrlarini ochiq ifodalash yoki hissiy holatlarni ochish an'anaviy bo'lmasligi mumkin.

Psixolog yordamida til va aloqa usullari shaxsning madaniy xususiyatlariga moslashtirilishi kerak. Ba'zi madaniyatlar maxsus stress omillariga, diskriminatsiya, immigratsiya yoki ma'lumotlarning tarqalishi kabi muammolarga duch kelishi mumkin. Madaniy kontekstni hisobga olish, bunday stressni yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Gender yondashuvlar psixologik gender roli va gender tengligi kabi omillarni inobatga olishni anglatadi. Gender yondashuvining asosiy tushunchalari quyidagilarni o'z ichiga oladi. Har bir madaniyatda erkaklar va ayollar uchun turli ro'l va xatti-harakatlar kutiladi.

Psixolog yordamida bu ro'larni aniqlash va ularning shaxsiyatga qanday ta'sir qilishini tushunish muhim. Ba'zi madaniyatlar va jamiyatlarda gender stereotiplari shaxslarning o'zini anglashiga, ijtimoiy faollikka va ish joyidagi muvaffaqiyatlarga to'sqinlik qilishi mumkin. Insonning o'z jinsiy kimligini aniqlash usuli, masalan, erkak, ayol yoki genderga nisbatan boshqa yondashuvlar. Psixolog yordamda gender identifikatsiyasi va unga qarshi bosimlar, noto'g'ri tushunishlar va diskriminatsiya ehtimollari haqida ma'lumot olish zarur. Gender yondashuvi jinsiy salomatlik, jinsiy zo'ravonlik, homiladorlik va reproduktiv salomatlik kabi masalalarni ham o'z ichiga oladi. Ayollar va erkaklarning jinsiy salomatligi o'ziga xos ehtiyojlarni talab qiladi, masalan, ayollarda ginekologik muammolar, erkaklarda esa testosteron darajasi yoki jinsiy funksiyalar bilan bog'liq masalalar. Genderga qarshi kamsitish va ayollarga yoki jinsiy ozchiliklarga nisbatan zo'ravonlik kabi omillar, psixologik yordamda gender yondashuvlarini qo'llashni talab qiladi.

Psixolog yordamida shaxslar bu diskriminatsiyani qanday boshqarishlarini tushunib, qo'llab-quvvatlashni olishlari mumkin. Madaniy va gender yondashuvlar bir-birini to'ldiradi, chunki har bir insonning gender roli uning madaniy kontekstiga, oilaviy an'analarga va jamiyatdagi pozitsiyasiga bog'liq bo'lishi mumkin. Masalan, ba'zi madaniyatlarda erkaklar uchun ishlash yoki tashqi dunyoda faollik ko'rsatish kutiladi, lekin ayollarning uyda qolishlari yoki bolalarni parvarish qilishlari kutilishi mumkin. Bu turdagi madaniy an'analar, shuningdek, gender o'zgarishlabatan qarashlar, psixologik

yordamni yanada murakkablashtiradi.

Xulosa. Psixologik yordamda madaniy va gender yondashuvlarining qo'llanilishi, shaxslarning turli ehtiyojlarini va turmush tarzlarini yaxshiroq tushunishga imkon beradi. Bu yondashuvlar yordamida psixologlar, bemorlarning madaniy va genderga xos xususiyatlarini inobatga olib, samarali va hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlashni ta'minlashadi.. Psixologik yordam samaradorligini ta'minlashda madaniy va gender yondashuvlarning o'rni beqiyos. Har bir insonning madaniy qadriyatlari, ijtimoiy muhit va gender identifikatsiyasi o'ziga xos bo'lib, psixologning bu omillarni hisobga olishi insonning ehtiyojlarini chuqur tushunishga yordam beradi. Madaniy yondashuv orqali mijozning milliy, diniy, oilaviy qadriyatlari hurmat qilinadi va ularning ruhiy muammolari kontekstda ko'rib chiqiladi. Bu, ayniqsa, kollektivistik jamiyatlarda dolzarb bo'lib, oilaviy munosabatlar va jamoa qadriyatlari muammolar yechimida muhim rol o'ynaydi. Gender yondashuv esa jamiyatdagi gender stereotiplarini bartaraf etishga qaratilgan bo'lib, har bir insonning individual ehtiyojlarini birinchi o'ringa qo'yadi. Gender tengligi tamoyili asosida erkaklar, ayollar va boshqa gender guruhlariga bir xil psixologik yordam ko'rsatiladi, ularning muammolari jiddiy qabul qilinadi. Ushbu yondashuvlarning uyg'unligi psixologik yordam ko'rsatishda individual, madaniy va gender omillarni o'zaro bog'liq holda tushunishga imkon beradi. Psixolog madaniy sezgirlik va gender adolat tamoyillariga amal qilgan holda, ishonchli muhit yaratib, inson ruhiy salomatligining yaxshilanishiga zamin yaratadi. Natijada, psixologik yordam nafaqat individual darajada, balki jamiyat miqyosida ham ruhiy farovonlikka erishishga xizmat qiladi. Bunday yondashuvlar inson qadriyatlarini hurmat qilish va ularga mos yechim topishga yo'naltirilgani bilan ajralib turadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Berry, J. W. (2002). *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications*. Cambridge University Press.
2. Triandis, H. C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Westview Press.

3. Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*.
4. Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being. *Social Science & Medicine*.
5. Connell, R. W. (2005). *Masculinities*. Polity Press.
6. Sue, D. W. (2001). *Multicultural counseling competencies: Individual and organizational development*. Sage Publications.