



ЎЗБЕКИСТОН  
РЕСПУБЛИКАСИ  
МИЛЛИЙ  
УНИВЕРСИТЕТИ



РЕСПУБЛИКА  
ОИТСга ҚАРШИ  
КУРАШИШ  
МАРКАЗИ



РЕСПУБЛИКА  
НОДАВЛАТ  
ЖАМОАТ  
ТАШКИЛОТИ

юнисеф 

ҳар бир бола учун

# ОИВ БИЛАН ЯШОВЧИ БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИЖТИМОЙ ИШ ОЛИБ БОРИШ

ОИТС соҳасида фаолият олиб борувчи  
ташкилотлар ходимлари учун ўқув курси

Тошкент – 2024



ЎЗБЕКИСТОН  
РЕСПУБЛИКАСИ  
МИЛЛИЙ  
УНИВЕРСИТЕТИ



РЕСПУБЛИКА  
ОИТСга ҚАРШИ  
КУРАШИШ  
МАРКАЗИ



РЕСПУБЛИКА  
НОДАВЛАТ  
ЖАМОАТ  
ТАШКИЛОТИ

юнисеф   
ҳар бир бола учун

# ОИВ БИЛАН ЯШОВЧИ БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИЖТИМОЙ ИШ ОЛИБ БОРИШ

ОИТС соҳасида фаолият олиб борувчи  
ташкilotлар ходимлари учун ўқув курси

Мазкур “ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирлар билан ижтимоий иш олиб бориш” курси ОИВ/ОИТС соҳасида фаолият олиб борувчи ташкилотлар ходимлари (психологлар, тенгдош маслаҳатчилар, аутрич ходимлар) учун ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирларга руҳий-ижтимоий ёрдам кўрсатиш учун ишлаб чиқилган.

Курс Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети (М.Д.Махмудова, А.С.Тўрақулова), Республика ОИТСга қарши курашиш маркази (Г.Нормуратова), “Ишонч ва Ҳаёт” Республика ННТ (С.Учаев, Е.Короткова.) миллий экспертларидан иборат эксперт гуруҳи томонидан ЮНИСЕФнинг Ўзбекистондаги ваколатхонаси умумий раҳбарлиги ва техник ёрдамида (О.Ким, Д.Исаева, Ш.Умархўжаев) ишлаб чиқилган.

Курс Республика ОИТСга қарши курашиш маркази ҳузуридаги ОИВ инфекциясининг профилактикаси, диагностикаси ва даволаш соҳасидаги илмий-тадқиқот фаолияти ва инновацион ишланмаларни мувофиқлаштириш бўйича илмий кенгаш томонидан тасдиқланган (2023 йил 14 августдаги 1-сонли баённома).

## МУНДАРИЖА

Курс ҳақида қисқача маълумот .....	5
Шартли белги ва қисқартмалар .....	6
Курс мазмуни .....	7
<b>I-БЎЛИМ. БОЛА РИВОЖЛАНИШИ ВА БОЛА ҲУҚУҚЛАРИ (ХУСУСАН ОИВ БИЛАН ЯШОВЧИ БОЛАЛАР)</b> .....	8
1-мавзу. Боланинг ривожланиши босқичлари. Бола ривожланишида биологик, психологик ва ижтимоий омилларнинг бирлиги .....	8
2-мавзу. Ривожланиш жараёнида хиссий боғланганликнинг аҳамияти .....	15
3-мавзу. Бола эҳтиёжлари ва ҳуқуқлари таърифи .....	21
4-мавзу. Бола ҳуқуқлари ҳимояси бўйича халқаро ва Республикадаги ҳуқуқий меъёрлари .....	27
<b>II-БЎЛИМ. ОИЛА ВА ОИВ БИЛАН ЯШОВЧИ ЎСМИРЛАРИ БОР ОИЛАЛАР БИЛАН ИШЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ</b> .....	30
5-мавзу. Боланинг ҳаётида оиланинг аҳамияти .....	30
6-мавзу. Оилалар ва болалар билан ишлашнинг асосий кўникмалари ва хусусиятлари .....	39
7-мавзу. Оилалар ва болаларни ижтимоий ҳимоя қилиш даражалари .....	43
<b>III-БЎЛИМ. АСОСИЙ АХЛОҚИЙ ТАМОЙИЛЛАР</b> .....	47
8-мавзу. Ижтимоий ишда асосий ахлоқий қадриятлар .....	47
9-мавзу. Ижтимоий ходимнинг Глобал ахлоқий кодекси.....	52
10-мавзу. Нодискриминацион нутқдан фойдаланиш .....	59
11-мавзу. Тенг маслаҳатчиларни асосий консултация кўникмаларига ўргатиш, шу жумладан мақсадни белгилаш, тегишли усулларни танлаш.....	64
<b>IV-БЎЛИМ. ҲАЁТИЙ КЎНИКМАЛАР: СОҒЛИҚ ҲАҚИДА ҒАМХЎРЛИК. АРВТга СОДИҚЛИК БИЛАН ИШЛАШ</b> .....	69
12-мавзу. Жисмоний ва руҳий саломатлик ҳақида тушунча. Соғлом инсон тимсоли.....	69
13-мавзу. АРВТ ва унинг ОИВни бошқаришдаги ролини муҳокама қилиш. АРВТга риоя қилиш учун мотивация .....	77
14-мавзу. ОИВ билан яшовчи ўсмирларнинг ҳамроҳлиги. Ўз-ўзини ҳурмат қилишни қўллаб-қувватлаш: ОИВ билан яшовчи ўсмирлар учун ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ютуқларни қўллаб-қувватлашнинг аҳамияти .....	81

V-БЎЛИМ. АТРОФДАГИЛАР БИЛАН МУВАФФАҚИЯТЛИ ЎЗARO МУНОСАБАТ .....	86
15-мавзу. Атрофдагилар билан муваффақиятли ўзарo муносабатларнинг асосий жиҳатларини таҳлил қилиш .....	86
16-мавзу. Овқатланиш қоидалари .....	95
17-мавзу. Репродуктив саломатлик ва гендер таълим .....	103
Фойдаланилган адабиётлар .....	106
ИЛОВАЛАР .....	109
1-илова. Болалар ОИВ инфекциясида антиретровирус препаратларни қўллаш бўйича тавсиялар .....	109
2-илова. Шахсий ва оилавий ўзини ўзи бошқариш назариясига мослаштирилган концептуал асос .....	114

## КУРС ҲАҚИДА ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТ

Ушбу курс тўғридан-тўғри амалиётга эга бўлган тингловчилар учун махсус ўқув фанларига тегишли. Курс мазмуни болалар ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, болаларни ҳимоя қилиш, ижтимоий ишда ахлоқий тамойиллар ва қадриятлар, ишларни бошқариш ва бошқалар каби йўналишлар билан мувофиқлаштирилган. Курс беш бўлимдан иборат бўлиб, 40 соатга мўлжалланган.

**Курснинг асосий мақсади** тингловчиларга ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирлар билан ишлаш бўйича билим ва амалий кўникмаларни бериш, ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирлар билан ишлашда комплекс ёндашув асосларини ўзлаштириш, шунингдек, ёрдам кўрсатиш хусусиятларини очиб беришдир. ОИВ билан яшаётган болалар, ўсмирлар ва оилаларга ижтимоий хизматлар ҳам кўриб чиқилган.

### Вазифалар

1. Болалар билан ишлашни ташкил этиш учун зарур бўлган ижтимоий иш ва ривожланиш психологияси бўйича асосий билим ва кўникмаларни бериш.
2. Тингловчиларнинг ОИВ билан яшовчи болаларга ғамхўрлик қилишнинг асосий элементлари, унинг барча элементлари ва омиллари ҳақидаги билимларини шакллантиришга ҳисса қўшиш.
3. Болалар билан, хусусан, ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирлар билан ишлашни ташкил этишнинг асосий хусусиятларини кўриб чиқиш.
4. Иштирокчиларга ОИВ билан яшовчи болалар ва оилалар билан ишлашда дастлабки кўникмаларни, шунингдек, ахлоқий қадриятлар ва ижтимоий иш тамойилларини қўллаш кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам бериш.
5. Ўсмирлар, хусусан, ОИВ билан яшовчилар билан ишлашда коммуникатив кўникмаларни ривожлантиришнинг асосий хусусиятларини очиб бериш.

### Кутилаётган натижалар:

1. Ўқувчиларда шаклланган болаларга ғамхўрлик қилиш кўникмалари, унинг барча элемент ва омилларини билиш.
2. Болаларга, айниқса, ОИВ билан яшовчи болаларга ғамхўрлик қилишда мулоқотнинг ўрни ва шахсий ривожланишнинг аҳамияти ҳақида ғоялар шакллантириш.
3. Болалар ва ўсмирларнинг ривожланиш босқичлари ва жараёнлари ҳақида мураккаб ва умумлаштирилган билимларга эга бўлиш.
4. Ривожланиш ва ўтиш даврида ОИВ билан яшовчи болалар ва ёшларни қўллаб-қувватлаш қобилиятини шакллантириш.
5. Болалар ва ёшлар фаровонлиги билан боғлиқ қонунлар, сиёсат ва бошқа тартиб-қоидалар ҳақида ғоялар шакллантириш.
6. Болалар ва ёшларнинг саломатлиги ва хавфсизлиги билан ишлаш ва бошқариш кўникмалари.

## ШАРТЛИ БЕЛГИ ВА ҚИСҚАРТМАЛАР

АРВТ	Ретровирусга қарши даво
БМТ	Бирлашган Миллатлар Ташкилоти
ЖЙЮИ	Жинсий йўл билан юқадиган инфекциялар
МИ	Мотивацион интервью
МКТ	Мотивацион кучайтирилган терапия
ННТ	Нодавлат нотижорат ташкилоти
ОИВ	Одамнинг иммунитетини вирусини
ОИВ статуси	Одамда ОИВ инфекциясининг мавжудлиги ёки йўқлиги
ОБЯШ	ОИВ билан яшовчи шахслар
ОБЯЎЁ	ОИВ билан яшовчи ўсмирлар ва ёшлар
ОИТС	Орттирилган иммунитет танқислиги синдроми
ЮНИСЕФ	БМТнинг Болалар жамғармаси
ЮНЭЙДС	БМТнинг ОИТС бўйича Бирлашган Дастури
ЎҚЁА	Ўсмир қизлар ва ёш аёллар

## КУРС МАЗМУНИ

Соатлар	Сессиялар	Мавзу
<b>1-БЎЛИМ. Бола ривожланиши ва бола ҳуқуқлари (хусусан ОИВ билан яшовчи болалар)</b>		
2	2	1 -мавзу. Боланинг ривожланиши босқичлари. Бола ривожланишида биологик, психологик ва ижтимоий омилларнинг бирлиги
2	1	2 -мавзу. Ривожланиш жараёнида хиссий боғланганлик аҳамияти
2	1	3 -мавзу. Бола эҳтиёжлари ва ҳуқуқлари таърифи
2	1	4 -мавзу. Бола ҳуқуқлари ҳимояси бўйича Республика ва халқаро ҳуқуқий меъёрлари
<b>2-БЎЛИМ. Оила ва ОИВ билан яшовчи ўсмирлар бор оилалар билан ишлаш хусусиятлари</b>		
2	1	5 -мавзу. Боланинг ҳаётида оиланинг аҳамияти
2	1	6 -мавзу. Оилалар ва болалар билан ишлашнинг асосий кўникмалари ва хусусиятлари
2	1	7 -мавзу. Оилалар ва болаларни ижтимоий ҳимоя қилиш даражалари
<b>3-БЎЛИМ. Болалар ва ўсмирлар билан ишлашда асосий ахлоқий хусусиятлар</b>		
2	1	8 -мавзу. Ижтимоий ишда асосий ахлоқий қадриятлар
2	1	9 -мавзу. Ижтимоий ходимнинг глобал ахлоқий кодекси
4	2	10 -мавзу. Нодискриминацион нутқдан фойдаланиш
2	1	11 -мавзу. Тенг маслаҳатчиларни асосий консультация кўникмаларига ўргатиш, шу жумладан мақсадни белгилаш, тегишли усулларни танлаш
<b>4-БЎЛИМ. Ҳаётини кўникмалар: соғлиқ ҳақида ғамхўрлик. АРВТга содиқлик билан ишлаш</b>		
4	2	12 -мавзу. Жисмоний ва ментал саломатлик ҳақида тушунча. Соғлом инсон тимсоли
4	2	13 -мавзу. АРВТ ва унинг ОИВни бошқаришдаги ролини муҳокама қилиш. АРВТга риоя қилиш учун мотивация
4	2	14 -мавзу. ОИВ билан яшовчи ўсмирларнинг ҳамроҳлиги. Ўз-ўзини ҳурмат қилишни қўллаб-қувватлаш
<b>5-БЎЛИМ. Атрофдагилар билан муваффақиятли ўзаро ҳаракат</b>		
4	2	15 -мавзу. Атрофдагилар билан муваффақиятли ўзаро муносабатларнинг асосий жиҳатларини таҳлил қилиш
4	2	16 -мавзу. Овқатланиш қоидалари
4	2	17 -мавзу. Репродуктив саломатлик ва гендер таълим



# I-БЎЛИМ. БОЛА РИВОЖЛАНИШИ ВА БОЛА ҲУҚУҚЛАРИ (ХУСУСАН ОИВ БИЛАН ЯШОВЧИ БОЛАЛАР)

## 1-мавзу. Боланинг ривожланиши босқичлари. Бола ривожланишида биологик, психологик ва ижтимоий омилларнинг бирлиги

### **Саволлар**

1. Ривожланиш тушунчасига кириш. Асосий тушунчалар.
2. Ривожланишни ўрганишдаги ёндашувлар: биологик, ижтимоий, психологик. Биопсихологик ва ижтимоий модель инсон ривожланишини ўрганишдаги замонавий ёндашув сифатида.
3. У. Бронфенбреннернинг экологик тизимлар назарияси.

### **Методлар**

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда иш.
3. Кейслар билан ишлаш.

**Вақт:** 80 дақ.

### **Машғулотнинг бориши**

**Бир-бири билан танишиш, ҳамкорликни ривожлантириш ва қулай ҳиссий муҳит яратишга қаратилган машқ - 15 дақиқа**

**Таъриф.** Гуруҳ жуфтларга бўлинган ва ҳар бир жуфт қулай сокин жойни танлаши ва 6 дақиқа давомида ўзаро суҳбат ўтказиши керак (жуфтликдаги ҳар бир иштирокчи учун 3 дақиқа). Суҳбат давомида шерикни тавсифлаш учун саволлар берилади. Иккала иштирокчининг ҳар бири билан суҳбат ўтказилгандан сўнг, жуфтликлар даврага қайтадилар ва ҳар бири ўз шеригини таништирадидлар. Тақдимотдан сўнг сиз таништирилган иштирокчидан у ҳақидаги ҳикоя тўғри чиқдимми ёки шеригининг айтганига бирор нарса қўшмоқчимми, деб сўрашингиз мумкин.

### **1-САВОЛ. Ривожланиш тушунчасига кириш. Асосий тушунчалар**

**ТАРҚАТМА МАТЕРИАЛ.** «ОИВ билан яшовчи ўсмирлар ва болалар билан ижтимоий иш амалиёти» курсининг ишчи дастури

## Тренерга эслатма

**Ривожланиш психологияси** ҳаётнинг ҳар қандай дақиқасида психик жараёнларда содир бўладиган ўзгаришларни тавсифлаш ва тушунтириш билан шуғулланади.

**Ривожланиш психологияси** қуйидаги ғояларга асосланади: (а) ҳозирги хатти-ҳаракатларнинг ўтмиш ва ҳозирги шароит ва жараёнлар билан боғлиқлиги ҳақидаги тушунча (ривожланиш истиқболи); (б) ривожланиш тадқиқот усуллари индивидуал ўзгаришларга йўналтирилиши керак; ва (с) ҳаёт давомида муҳим ривожланиш ўзгаришлар содир бўлиши мумкин.

Шу нуқтаи назардан қараганда, ривожланиш психологияси кенг ва хилма-хил соҳа бўлиб, у қуйидагиларни ўз ичига олади: а) ҳаёт циклининг турли қисмларини (масалан, гўдаклик, болалик, ўсмирлик, ёшлик, ўрта ёш ва кеч ҳаёт) ўрганиш; б) муайян даврларда ўрганиладиган психологик жараёнлар (масалан, шахснинг индивидуал томонлари, шахслараро муносабатлар, тафаккур, нутқ, хотира).

Ривожланиш психологияси маълум вақт давомида одамларда содир бўладиган ўзгаришларнинг хусусиятларини, сабабларини ва усулларини ўрганиш билан шуғулланади, яъни у инсон ҳаёти давомида ўсиш ва ўзгаришларни ўрганади, одатлар, шахсият, имтиёзлар ва соғлиғига таъсир қилувчи омилларни ўрганади. Айтиш жоизки, ушбу соҳада нималарга эътибор қаратиш кераклиги ҳақида турли хил қарашлар мавжуд:

**Ривожланиш психологиясини ўрганиш инсон қандай ўрганиши, камолотга эришиши ва мослашишини тушуниш учун жуда муҳимдир.**

Инсон ҳаёти давомида турли хил ривожланиш босқичларини босиб ўтади. Ривожланишнинг ҳар бир босқичининг ўзига хос қийинчиликлари, ташкилий хусусиятлари ва ўзига хос маънолари мавжуд. Шунини тушуниш керакки, ҳаётнинг маълум бир босқичида содир бўладиган ва маълум ёшдаги ҳар бир шахсга хос бўлган психологик жараёнлардан ташқари, омиллар алоҳида аҳамиятга эга: температура, когнитив қобилият, маданият, шунингдек, махсус истеъдодлар. Психосоциал ўзгаришлар ҳаётнинг турли вақтларида турли суръатларда содир бўлади; одам тез ёки секин ўзгариши мумкин, ҳатто бир жойда қоладигандек туюлиши мумкин.

**Курснинг асосий мақсади** тингловчиларга ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирлар билан ишлаш бўйича билим ва амалий кўникмаларни бериш, ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирлар билан ишлашда комплекс ёндашув асосларини ўзлаштириш, шунингдек, ёрдам кўрсатиш хусусиятларини очиқ беришдир. ОИВ билан яшаётган болалар, ўсмирлар ва оилаларга ижтимоий хизматлар ҳам кўриб чиқилган.

### Вазифалар:

1. Болалар билан ишлашни ташкил этиш учун зарур бўлган ижтимоий иш ва ривожланиш психологияси бўйича асосий билим ва кўникмаларни бериш.

2. Тингловчиларнинг ОИВ билан яшовчи болаларга ғамхўрлик қилишнинг асосий элементлари, унинг барча элементлари ва омиллари ҳақидаги билимларини шакллантиришга ҳисса қўшиш.
3. Болалар билан, хусусан, ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирлар билан ишлашни ташкил этишнинг асосий хусусиятларини кўриб чиқиш.
4. Иштирокчиларга ОИВ билан яшовчи болалар ва оилалар билан ишлашда дастлабки кўникмаларни, шунингдек, ахлоқий қадриятлар ва ижтимоий иш тамойилларини қўллаш кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам бериш.
5. Ўсмирлар, хусусан, ОИВ билан яшовчилар билан ишлашда коммуникатив кўникмаларни ривожлантиришнинг асосий хусусиятларини очиб бериш.

**Кутилаётган натижалар:**

1. Ўқувчиларда шаклланган болаларга ғамхўрлик қилиш кўникмалари, унинг барча элемент ва омилларини билиш.
2. Болаларга, айниқса, ОИВ билан яшовчи болаларга ғамхўрлик қилишда мулоқотнинг ўрни ва шахсий ривожланишнинг аҳамияти ҳақида ғоялар шакллантириш.
3. Болалар ва ўсмирларнинг ривожланиш босқичлари ва жараёнлари ҳақида мураккаб ва умумлаштирилган билимларга эга бўлиш.
4. Ривожланиш ва ўтиш даврида ОИВ билан яшовчи болалар ва ёшларни қўллаб-қувватлаш қобилиятини шакллантириш.
5. Болалар ва ёшлар фаровонлиги билан боғлиқ қонунлар, сиёсат ва бошқа тартиб-қоидалар ҳақида ғоялар шакллантириш.
6. Болалар ва ёшларнинг саломатлиги ва хавфсизлиги билан ишлаш ва бошқариш кўникмалари.

**Ақлий ҳужум «Ривожланиш нима?» – 10 дақ.**

**Тренерга эслатма**

- Эволюция;
- жараён;
- ривожланиш;
- онтогенез;
- шаклланиш;
- ўзгариш;
- ўзлаштириш;
- ўтиш;
- шаклни ўзгартириш;
- тенденция;
- босқич;
- регресс.

**Мини-лекция «Боланинг ривожланиши тушунчаси, таркиби ва хусусиятлари» – 15 дақ.**

**ТАРҚАТМА МАТЕРИАЛ. РР-презентация «Ривожланишга кириш. Асосий тушунчалар»**

## Тренерга эслатма

### Ривожланишга кириш. Асосий тушунчалар

**Хронологик ёш** кўпинча ривожланиш босқичи билан боғлиқ бўлиб, ёш ва ривожланиш босқичи ўртасида ҳам маданий, ҳам биологик томонидан аниқланиши мумкин бўлган индивидуал алоқа мавжуд эмас.

Ривожланиш вазифалари ва инқирозлари одатда хронологик ёш билан боғлиқ бўлиб, улар ҳар доим ҳам когнитив, ҳиссий ва ижтимоий ўзгаришларни аниқламайди, лекин улар тузилган ижтимоий роллар ва мақомларни белгилайди.

Бутун ҳаёт цикли давомида одамлар ва айниқса болалар севги, ижтимоий алоқа ва меҳр, тажовуз манбалари, кўникма ва малакаларни ривожлантириш имкониятларига муҳтож.

**Руҳий ривожланиш** инсон психикасидаги қайтарилмас, йўналтирилган, мунтазам ўзгаришлардир.

#### **Ривожланиш тамойиллари**

Ривожланишни жисмоний, когнитив ва ижтимоий-эмоционал ўз ичига олган бир неча жиҳатлар (йўналишлар) бўйича аниқлаш имконини берувчи кўп ўлчовлилик.

Вақт масофасининг узунлигига қараб, бир неча турга эга бўлган ўзгаришларнинг 4 тури мавжуд:

- 1) филогенез;
- 2) антропогенез;
- 3) онтогенез;
- 4) микрогенез.

#### **Ўзгаришларнинг турлари:**

- 1) миқдорий; сифатий;
- 2) эволюцион; революцион;
- 3) прогресс; регресс.

**2-САВОЛ. Ривожланишни ўрганишдаги ёндашувлар: биологик, ижтимоий, психологик. Биопсихологик ва ижтимоий модель инсон ривожланишини ўрганишдаги замонавий ёндашув сифатида.**

**Мини-лекция – 15 мин**

## Тренерга эслатма

### Табиатми ёки таълимми?

Ривожланиш психологиясидаги тадқиқотнинг асосий масалалари ва мавзуларидан бири бу табиат ва тарбиядир.

Олимлар “эпигенетика” сўзини генетик асосга эга бўлган, лекин ифодаланиши атроф-муҳит омилларига боғлиқ бўлган хусусиятларни тавсифлаш учун ишлаб чиқдилар.

### Давомийликми ёки босқичлими?

**Давомийлик** - бу инсоннинг психологик ривожланиши йўлда ҳеч қандай аниқ қадамларсиз доимо ривожланиб бориши ҳақидаги ғоядир. Узлуксизлик моделида ривожланиш кўникмага ўхшайди ва одамлар уни худди биз бошқа кўникмаларни ўрганганимиздек - машқ қилиш ва доимий равишда такомиллаштириб бориш орқали ривожлантирадилар. Ворислик модели қадамлар орқали содир бўладиган ўзгаришларни ифодалайди ва одамлар улар орқали турли тезликларда ҳаракат қилишларини тушунтиради.

**Инсон ривожланиши** туғилишдан олдин бошланиб, ўлимгача давом этадиган умр-бод жараёнидир. Ҳаётнинг ҳар бир дақиқасида ҳар бир инсон шахсий эволюция ҳолатидадир. Жисмоний ўзгаришлар жараёни катта даражада бошқаради, чунки бизнинг когнитив қобилиятларимиз болалик даврида мия ўсишига жавобан ривожланади ва пасаяди, қариликда эса функция пасаяди. Психоижтимоий-маънавий ривожланишга жисмоний ўсиш ҳам катта таъсир кўрсатади, чунки тана ва миядаги, шунингдек, атроф-муҳитдаги ўзгаришлар мижознинг шахсияти ва бошқа одамлар билан муносабатларини шакллантиради.

Кўп ўлчовли структуранинг **биофизик ўлчови** биологик назарияга асосланади ва инсон хатти-ҳаракатларига таъсир қилувчи биологик ва физиологик механизмлар ўртасидаги муносабатларни аниқлаш ва тушунтиришга қаратилган. Инсон ўзининг биологик мероси (генетикаси) ва саломатлик ҳолати билан чекланган ва ижтимоий ходимлар инсон хатти-ҳаракатларидаги муаммоларни баҳолашда инсон хатти-ҳаракатларининг ушбу потенциал чекловларидан хабардор бўлишлари керак (Салеев, 2001).

Туғма фазилатларингиздан қатъий назар, соғлиқингизга таъсир қилувчи жисмоний омиллар, масалан, ҳаддан ташқари уйқусизлик, ишлашингизга чекловлар қўйиши мумкин. Хатарлар деганда хавф-хатарга дучор бўлгандан кейин зарарли оқибатларнинг юзага келиш эҳтимоли тушунилади.

**Психологик ўлчов** шахснинг руҳий жараёнларини ташкил қилиш ёки интеграциялашувига ҳисса қўшадиган тизимларни ифодалайди. Бу ўлчов инсонга ўз эҳтиёжларини қондиришга ёрдам берадиган бир нечта хусусиятларни ўз ичига олади. Ушбу психологик функцияларга ахборотни қайта ишлаш тизимлари ва ког-

нитив ривожланиш киради; алоқа; ижтимоий билиш ва ҳиссиётлар; ва психологик кучлар, хавф ва хавф омиллари.

**Ижтимоий ўлчов** инсоннинг индивидуал ёки гуруҳда ўзаро муносабатда бўлган ижтимоий муносабатлар тизимларини англатади. Ушбу тизимга киритилган ижтимоий гуруҳлар ва муносабатлар оилалар, жамоалар ва бошқа ёрдам тизимларини ўз ичига олади; маданий гуруҳлар ва этник гуруҳлар; шунингдек, черковлар, сиёсий партиялар, мактаблар, тиббиёт муассасалари ва ижтимоий хизматлар каби ижтимоий институтлар. Бу гуруҳлар ва муносабатлар ижтимоий ҳаётни ташкил этиш ва интеграциялашувига ёрдам беради.

### Кейс билан ишлаш (Джейн Доу) – 20 дақ.

**Тавсиф:** Ушбу кейс инсон ривожланишига таъсир этувчи омилларни ҳар томонлама ўрганишдирга бағишланган. Тингловчиларга аёлнинг ривожланишига таъсир қилган биологик, ижтимоий ва психологик омилларни ажратиш кўрсатиш ва уларни жадвалга ёзиш керак бўлган ҳолат тақдим этилади.

**Мақсад:** Омилнинг табиати ва унинг инсон ривожланиши учун оқибатларини аниқлашни ўрганиш.

## 3-САВОЛ. У. Бронфенбреннернинг экологик тизимлар назарияси

### Мини-лекция – 15 дақ.

## Тренерга эслатма

### Биопсихосоциал ўзаро таъсир

Шахслар ва уларнинг атроф-муҳити биокимёвий соҳадан психосоциал соҳагача чўзилган кўплаб тизимлардир (Nurcombe & Gallagher, 1986; Puri, Lacking & Treasaden, 1996).

**Хулқ-атвор** – инсон ва атроф-муҳит ўртасидаги ўзаро таъсир натижасидир. Хулқ-атвор реакцияси учун ягона омил жавобгар бўлиши мумкин эмас. Мураккаб тизимда маълум бир хатти-ҳаракатни келтириб чиқарадиган кўплаб омиллар ўзаро таъсир қилади. Биопсихосоциал ўзаро таъсирлар ҳақида ўйлаганимизда, биз маълум биологик жараёнлар, когнитив жараёнлар ва атроф-муҳит маълум бир хатти-ҳаракатларнинг ривожланиш эҳтимолини ошириши мумкинлигини тушунамиз. Шахснинг биологик таркиби унинг атроф-муҳитга жавоб бериш қобилиятини маълум тарзда чеклаб қўйиши мумкин, худди жисмоний ва ижтимоий муҳит томонидан ўрнатилган хатти-ҳаракатлар чекловлари каби.

**Экологик тизимлар** назарияси Ури Бронфенбреннер томонидан бола ривожланишининг "экологияси"ни тавсифлаш ва ўрганиш учун таклиф қилинган назариядир. Бронфенбреннернинг экологик тизимлар назариясига кўра, инсоннинг "психологик экологияси" оила, болалар боғчаси, мактаб ва бошқалар микротизими, маҳаллий алоқа ва яшаш муҳитининг мезосистемаси (бу болаларнинг ижтимоий ривожланишига бевосита таъсир кўрсатмайдиган бир нечта микротизимларни ўз ичига олади) каби иерархик қуйи тизимлар мажмуи сифатида қаралади. Ижтимоий-иқтисодий омиллар, миллий урф-одатлар ва маданий қадриятларнинг комбинацияси натижасида ҳосил бўлади (экологик қуйи тизимларнинг иерархик тизими кўпинча тўртта концентрик доиралар шаклида тасвирланган). Кейинчалик, тўртта асосий тизимга бешинчи қуйи тизим қўшилди - биринчи тўрт даражанинг ривожланиш тарихини ифодаловчи хроносистема қўшилди (Тафсилотлар тақдимотда келтирилган).

### **Гуруҳда муҳокама «Ривожланиш омиллари» (экотизимли модель асосида – микро-, мезо-, макро- ва х.к. доиралар) – 20 дақ.**

**Таъриф:** гуруҳ муҳокамаси – бу тўғридан-тўғри мулоқот жараёнида гуруҳ аъзоларининг фикрлари, позициялари ва муносабатларига аниқлик киритиш (эҳтимол, ўзгартириш) имконини берадиган мунозарали масалани биргаликда муҳокама қилиш (ўқув гуруҳида, шунчаки савол, мунозарали бўлиши шарт эмас).

Гуруҳ бир нечта кичик гуруҳларга бўлинади, уларнинг ҳар бири "Ривожланишга нима таъсир қилади?" саволига жавоб қидиради:

- а) экотизимнинг микродаражасида;
- б) экотизимнинг мезодаражасида;
- в) экотизимнинг макродаражасида.

Қуйидаги қўшимча саволларга жавоб беринг:

- а) Бу омиллар ривожланишга қандай таъсир қилади (ижобий ёки салбий)?
- б) Қуйидаги омиллардан қайси бирини, сизнингча, энг муҳим деб аташ мумкин?
- в) Сизнинг рўйхатингизда бўлмаган, аммо бошқалар учун муҳим бўлган омиллар борми?

**Муҳокама натижаларини кичик гуруҳларда тақдим этиш** – гуруҳ тақдимотларини муҳокама қилиш ва ўқитувчи томонидан хулоса қилиш.

## 2-мавзу. Ривожланиш жараёнида хиссий боғланганликнинг аҳамияти

### Саволлар

1. Боулбининг боғланганлик назарияси.
2. Нейробиологик ёндашув (мияни илк болалик даврида тадқиқоти).
3. Болалик давридаги салбий тажрибаларнинг бола ривожланишига таъсири.

### Методлар

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш.

**Вақт:** 160 дақ.

### Машғулотнинг бориши

#### 1-САВОЛ. Боулбининг боғланганлик назарияси

**Мини-лекция – 20 дақ.**

### Тренерга эслатма

Катталарнинг болага боғланиши боланинг эҳтиёжларига сезгир ва адекват муносабатни ўз ичига олади. Бундай хатти-ҳаракатлар барча маданиятларда универсалдир. Боғланиш назарияси ота-оналар ва болалар ўртасидаги муносабатлар қандай пайдо бўлишини ва кейинги ривожланишга таъсир қилишини тушунтиради.

Психологияда боғланганлик назарияси 1930-йилларда Лондондаги болалар психологик клиникасида психиатр бўлиб ишлаган олим Жон Боулбининг (1958) ишида ишлаб чиқилган ва у ерда ҳиссий бузилишлари бўлган кўплаб болаларни даволаган. Бу тажриба Боулбини боланинг ижтимоий, ҳиссий ва когнитив ривожланиши учун онаси билан муносабатларининг аҳамияти ҳақида фикр юритишга ундади. Жеймс Робертсон (1952) билан ишлаган Жон Боулби болалар оналаридан ажралганда жуда кўп азоб чекишларини таъкидлади. Бундай болаларни бошқа тарбиячилар овқатлантирганда ҳам, бу боланинг ташвишини камайтирмади. Боулби (1958) боғланишни эволюция контекстида тушуниш мумкинлигини таклиф қилди, чунки тарбиячи чақалоқнинг хавфсизлигини таъминлайди.

**Боғланганлик** – "одамлар ўртасидаги узоқ муддатли психологик алоқадир" (Боулби, 1969, 194-бет). Боғланиш мослашиш хусусиятига эга, чунки у боланинг омон қолиш имкониятини оширади.

Кўпгина тадқиқотчиларнинг фикрича, боғланиш бир неча босқичлардан ўтади.



Рудолф Шаффер ва Пегги Эмерсон (1964) ҳаётнинг дастлабки 18 оyi давомида ойлик оралиқда 60 та чақалоқни ўрганишди.

Барча болалар ўз уйларида яшардилар ва боғланишнинг ривожланишида қонунийлик аниқланди. Чақалоқларга тахминан бир йил давомида ҳар ой ташриф буюриб ўргандилар, уларнинг ғамхўрлик қилувчилар билан ўзаро муносабатлари кузатилди ва суҳбат ўтказилди.

Она боғланиш ривожланишининг далилларини текшириш учун кундалик юритади. Учта ўлчов қайд этилди:

- **бегона ташвиш** – бу бегонанинг келишига реакция;
- **ажралиш ташвиши** – ғамхўрлик қилувчидан ажратилганда стресс даражаси, қайтиб келганда талаб қилинадиган қулайлик даражаси;
- **ижтимоий ҳаволалар** – боланинг янги нарсага қандай муносабатда бўлишлари кераклигини текшириш учун ўз ғамхўрига қараш даражаси (хавфсизлик база).

Улар боланинг боғланганлиги қуйидаги кетма-кетликда ривожланишини аниқладилар:

### Асоциал (0-6 ҳафта)

Жуда ёш болалар антисоциалдир, яъни ижтимоий ва ижтимоий бўлмаган кўплаб турдаги стимуллар табассум каби ижобий жавобни келтириб чиқаради.

### Фарқсиз боғланишлар (6 ҳафтадан 7 ойгача)

Чақалоқлар одамлар билан мулоқот қилишдан завқланишади ва кўпчилик чақалоқлар ҳар қандай катта инсонга худди шундай муносабатда бўлишади. Бирор киши улар билан мулоқот қилишни тўхтатганда, улар хафа бўлишади.

3 ойдан бошлаб чақалоқлар таниш одамларга кўпроқ табассум қиладилар ва уларга ғамхўрлик қилганда осонгина ўзларини қулай ҳис қилишади.

### Алоҳида боғланганлик (7-9 ой)

Муайян шахсга алоҳида боғланганлик. Чақалоқ хавфсизлик, қулайлик ва ҳимоя учун маълум одамларга мурожаат қилади. Бу бегоналардан қўрқиш (бегона одамлардан қўрқиш) ва муайян одамдан ажралган бахтсизликни (ажралиш ташвиши) кўрсатади.

Баъзи чақалоқларда бегонадан қўрқув ва ажралиш ташвишлари бошқаларга қараганда тез-тез ва кучлироқ намоён бўлади, лекин шунга қарамай, улар болада боғлиқлик пайдо бўлганлигининг далили сифатида қаралади.

## Бир нечта боғланишлар (10 ой ва ундан кейин)

Бола тобора мустақил бўлиб, бир нечта боғланишларни шакллантиради.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, боғланиш кўпроқ вақт ўтказган одам билан эмас, балки боланинг ишораларига тўғри жавоб берганлар билан шаклланди. Шаффер ва Эмерсон буни **сезгирлик** деб аташган.

Кучли боғланишларга эга бўлган чақалоқларнинг оналар бола талабларига тезда жавоб беришлари ва боласи билан доимо мулоқот қилишлари керак эди. Онага заиф боғланган чақалоқлар она / бошқа катталар билан заиф ўзаро муносабатларга эга эди.

**Боғланишнинг шаклланишида энг муҳим факт** болани овқатлантирадиган ва унга хизмат қиладиган шахснинг мавжудлиги эмас, балки у билан ўйнайдиган ва мулоқот қиладиган шахсдир. Шундай қилиб, сезгирлик боғланишнинг калитидир.

Боғланишни ўрганган чет эллик олимлар (масалан, Боулби, Харлоу, Лоренз) болалар туғилганда бошқалар билан боғланишни шакллантириш учун биологик ўрнатилган дастурларга эга бўлишларини эътироф қилишади, чунки бошқа, каттароқ одамга нисбатан муносабатлар ва боғланишларнинг мавжудлиги уларга омон қолишга ёрдам беради.

Кичкинтойда йиғлаш ва табассум каби туғма "ижтимоий озодлик" хатти-ҳаракатлари ривожланади, бу эса катталарнинг туғма тарбиявий реакциясини рағбатлантиради. Шундай қилиб, боғланиш озиқ-овқат ёки ресурслар билан эмас, балки бошқа одамнинг ғамхўрлиги ва сезгирлиги билан белгиланади.

Боулби боланинг бошида фақат битта асосий қўшимчани (монотропия) ривожлантиришини ва боғланиш фигураси дунёни ўрганиш учун ишончли асос бўлиб хизмат қилишини таклиф қилди. боғланганлик муносабатлари келажакдаги барча ижтимоий муносабатлар учун прототип бўлиб хизмат қилади, шунинг учун уларнинг бузилиши келажакда жиддий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Ушбу назария, шунингдек, боғланганлик ривожланиши учун жуда муҳим давр (тахминан 0-5 йил) мавжудлигини кўрсатади. Агар бу даврда боғланиш шаклланмаса, бола ақл-заковатнинг пасайиши ва тажовузкорликнинг кучайиши каби ривожланишдаги қайтарилмас оқибатларига дуч келади.

"Оптималь ривожланиш она ва боланинг ташкилий ва тартибга солувчи тизимлари ўртасидаги "етарли" мувофиқликка боғлиқ".

## 2-САВОЛ. Нейробиологик ёндашув (мияни илк болалик даврида тадқиқоти)

**Кичик гуруҳларда ишлаш** (ишлаш – 10 дақ ва муҳокама – 10 дақ) – **20 дақ.**

**Топшириқ:** кичик гуруҳларда ишлайдиган иштирокчилардан ўзларининг ижтимоий хизматларини ташкил қилиш имконияти борлигини тасаввур қилишлари сўралади. Масалан,

- 1) болалар ва оилаларни ҳимоя қилиш ташкилоти;
- 2) болалар учун ижтимоий-маърифий марказ;
- 3) ногиронлиги мавжуд болалари бор ота-оналарни қўллаб-қувватлаш ташкилоти;
- 4) "назоратсиз" болалари билан ишлашни ташкил этиш;
- 5) ишонч маркази (ОИВ билан яшовчилар билан ишлаш учун)

Ушбу ижтимоий ташкилот учун қуйидагиларни ҳисобга олиш керак:

- 1) эҳтиёжларни баҳолаш;
- 2) вазифа;
- 3) мақсад ва вазифалар;
- 4) ташкилот кўрсатадиган хизматлар;
- 5) тузилиши;
- 6) ресурслар (*моддий – бинолар, жиҳозлар, транспорт, алоқа; молиявий - молиялаштириш манбалари, даромадлар; меҳнат ёки инсон – ходимлар; вақтинчалик; ахборот*).

### Тренерга эслатма

Хаётининг биринчи йили охирига келиб, чақалоқнинг мияси катталарникидан икки баравар кўпроқ ўсади. "2 ёшга келиб, мия катталар мияси вазнининг тахминан 75 фоизини, танаси эса атиги 20 фоизини ташкил қилади" (Berger, 2005, 125-бет). У шунчалик тез ўсиб борадики, ҳомиладорликнинг еттинчи ойи ва 1 ёшгача мия кунига 1,7 граммга ошади (Shaffer, 1993). Миянинг тез ўсиши даврида овқатланиш жуда муҳимдир. Ушбу ўсиш суръатини сақлаб қолиш учун юқори сифатли протейиннинг муҳим миқдори талаб қилинади. Гўдаклик даврида нотўғри овқатланиш мия ривожланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин (Kalat, 2009).

Кичкинтойнинг миясидаги нерв ҳужайраларининг (нейронларнинг) аксарияти туғилишдан олдин яратилган. Туғилганда чақалоқнинг мияси миллиардлаб нерв ҳужайраларидан иборат (Kalat, 2009). Ушбу нейронларнинг 70% кортексни (миянинг ташқи қатлами) ташкил этади, бу бизнинг фикрларимиз, ҳис-туйғуларимиз ва бошқа ҳис-туйғуларимизни узатади ва эшитиш, кўриш ва фронтал кортекс функциялари (режалаштириш, ўзини ўзи бошқариш, ўзини ўзи бошқариш ва бошқа ижро этувчи функциялар) учун масъул бўлган соҳаларни ўз ичига олади. Одамлардан ташқари, сутемизувчилар мия ярим кортексига эга бўлган ягона ҳайвонлар синфидир (Berger, 2005; Kalat, 2009). Тажриба бу даврда мия қандай ўсишида муҳим рол ўйнайди (Davies, 2004).

Чақалоқ ҳаётининг дастлабки 2 йилида мия ярим кортексида катта ўсиш ва яхши-ланишлар содир бўлади.

Пренатал даврда бошланадиган ва туғилишдан кейин давом этадиган **миелина-ция** нейронлар атрофида миелин деб аталадиган модданинг пайдо бўлишидир. У нерв импульсларини тезроқ ва самаралироқ узатиш имконини берувчи изолятор вазифасини бажаради.

**Видеоролик намоиши. Ўтилган материални муҳокама қилиш, савол жавоб – 40 дақ.**

### **3-САВОЛ. Болалик давридаги салбий тажрибаларнинг бола ривожланишига таъсири**

**Мини-лекция – 20 дақ.**

#### **Тренерга эслатма**

Оптимал ривожланиш она ва боланинг ташкилий ва тартибга солувчи тизимлари ўртасидаги "етарли" мувофиқликка боғлиқ.

Она ва бола тизимларининг ўзаро таъсири бошқа ҳиссий ва бошқа психобиологик ҳолатларга ҳам таъсир қилади (Van Horn, 2011). Шу сабабли, бола билан боғлиқ омиллар онанинг боғланишига халақит бериши мумкин. Аввало, чақалоқларнинг хусусиятлари она-бола муносабатларига таъсир қилиши мумкин. Мисол учун, эрта туғилган чақалоқларда боғланиш муаммолари бўлиши мумкин; бу чақалоқлар тўлиқ туғилган чақалоқлар каби "ёқимли" эмас ва улар камроқ сезгир. Эрта туғилган чақалоқлар оналари билан камроқ алоқада бўлишлари ва оналарининг ўйинидан камроқ завқланишлари мумкин (Field, 1983). Бундан ташқари, эрта туғилган чақалоқлар кўпинча неонатал интенсив терапия бўлимида узоқ вақт ўтказдилар, бу эса онаси билан алоқа қилишни қийинлаштиради (Niven, Wisniewski, & AlRoomi, 1993). Бироқ, бу она ва бола учун фақат вақтинчалик танаффус бўлиши мумкин ва она болани уйига олиб борганида чақалоқнинг боғланиши давом этиши мумкин. Дарҳақиқат, яқинда ўтказилган тадқиқот ўта эрта туғилган ва вақтда туғилган чақалоқлар ўртасидаги боғланиш шаклларидаги фарқларни кўрсата олмади (Wintgens et al., 1998).

Ота-оналар билан боғлиқ бўлган боғлиқлик муносабатларига таъсир қиладиган муаммо оналар ва ўсмирларда пайдо бўлиши мумкин.

Бу оналар, ўртача, ўз фарзандлари билан камроқ муносабатда бўлишади ва бу муаммоларнинг сигналларини тушуниш ва уларга жавоб беришда қийинчиликларга дуч келишади (Crockenberg, 1981; Field, 1981; Hann, Osofsky, Barnard, & Leonard, 1990).

Депрессияга учраган оналар билан яна бир муаммо пайдо бўлади, улар чақалоқлари билан кўпроқ муаммоларга дуч келишлари мумкин. Тушкунликка тушган она ўз ҳис-туйғуларига ботирилади ва чақалоққа жавоб бермаслиги мумкин. У ўз тажрибаларига эътибор қаратиш билан шунчалик банд бўлиши мумкин, у чақалоқнинг ижтимоий белгиларини кўрмай қолади. Кейин бола онанинг кайфиятига ҳатто тушкунликка тушмаган бошқа катталар билан ҳам мослашишга интилади. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, онанинг руҳий тушкунлигини қандай ифодалаш чақалоқнинг боғланиш шаклига таъсир қилиши мумкин (Rosenblum, Mazet, & Venony, 1997). Ўзини стрессли ва ташвишли деб кўрсатадиган депрессияга учраган оналар, одатда, ишончсиз ва иккиланган боғланишни ривожлантирадиган болаларга эга бўлишади. Бу чақалоқлар онасидан ажралганда ташвишли ва безовта бўлиб кўринади, лекин у билан бирлашганда аралаш хатти-ҳаракатларни намоён қилади.

Ота-онанинг боғланишига таъсир қилиши мумкин бўлган бошқа омиллар орасида алкоголизм, болалик давридаги суиистеъмомлик ва бепарволик ва исталмаган ҳомиладорлик киради. Уй омиллари ҳам бириктиришга таъсир қилиши мумкин. Кўп кичик болалари бўлган онанинг боланинг туғилишига тўлиқ жавоб беришга вақтлари бўлмаслиги мумкин. Оилавий муносабатлар асосий тарбиячининг чақалоқ билан ўзаро муносабатига таъсир қилади. Турмуш ўртоқлар ёки шериклар қўллаб-қувватласа, оналар ўз фарзандларига нисбатан сезгир ва юмшоқроқ бўлишади (Crnic, 1984) ва онанинг ижтимоий қўллаб-қувватлаш даражаси, айниқса, у асабий болани тарбиялаётганда жуда муҳимдир. Агар она этарли ижтимоий ёрдам тармоғига эга бўлса, хавфсиз боғланиш эҳтимоли кўпроқ (Crockenberg, 1981). Атроф-муҳитдаги стресснинг юқори даражаси она-бола муносабатларига ҳам таъсир қилади (Booth, Barnard, Mitchell, & Spieker, 1987; Mantymaa, Puura, Luoma, Salmelin, & Tamminen, 2006).

Қашшоқлик, уйдаги зўравонлик ва шахсий травма каби омилларга дуч келсангиз, чақалоқ билан сифатли ва ҳиссий тарзда мулоқот қилиш учун ҳиссий энергия етишмаслиги мумкин.

## 3-мавзу. Бола эҳтиёжлари ва ҳуқуқлари таърифи

### Саволлар

1. Бола эҳтиёжлари таърифи.
2. Бола ҳуқуқлари тушунчаси.

### Методлар

1. Мини-лекции.
2. Кейс билан ишлаш.

**Вақт:** 80 дақ.

## Машғулотнинг бориши

### 1-САВОЛ. Бола эҳтиёжлари таърифи

Мини-лекция – 20 дақ.

### Тренерга эслатма

**Маслоунинг эҳтиёжлар иерархияси** – бу психологиядаги мотивация назарияси бўлиб, у кўпинча пирамида ичидаги иерархик даражалар сифатида тасвирланган инсон эҳтиёжларининг беш даражали моделини ўз ичига олади.

Одамлар юқори даражадаги эҳтиёжларни қондиришдан олдин иерархиянинг қуйи даражадаги эҳтиёжлари қондирилиши керак. Эҳтиёжлар иерархиянинг пастдан юқорига санаб ўтилса улар қуйидагилар: физиологик, хавфсизлик, севги ва тегишлилик, ҳурмат ва ўзини ўзи англаш.

Маслоу (1943, 1954) одамларнинг маълум эҳтиёжларга эришиш учун рағбатлантирилиши ва эҳтиёжлар иерархияси мавжудлиги - баъзи эҳтиёжлар бошқалардан устун туради, деган ғояни илгари сурди.

Бизнинг асосий эҳтиёжимиз жисмоний омон қолишдир ва бу бизнинг хатти-ҳаракатларимизни рағбатлантирадиган биринчи нарса бўлади. Ушбу даражага эришганимиздан сўнг, биз кейинги даражага рағбатланамиз ва ҳоказо.

1. **Физиологик эҳтиёжлар** инсоннинг яшаши учун ҳаво, озиқ-овқат, ичимлик, бошпана, кийим-кечак, иссиқлик, уйқу каби биологик талаблардир.
2. **Хавфсизлик эҳтиёжлари.** Инсоннинг физиологик эҳтиёжлари қондирилгач, хавфсизлик ва хавфсизликка бўлган эҳтиёж аниқ бўлади. Одамлар ҳаётларида тартиб, башоратлилик ва назоратни хоҳлашади. Бу эҳтиёжларни оила ва жамият (масалан, милиция, мактаблар, бизнес ва соғлиқни сақлаш) қондириши мумкин.
3. **Севги ва мансубликка бўлган эҳтиёжлар** – физиологик ва хавфсизлик эҳтиёжлари қондирилгандан сўнг, инсон эҳтиёжларининг учинчи даражаси

ижтимоий бўлиб, тегишлилик ҳиссини ўз ичига олади. Шахслараро муносабатларга бўлган эҳтиёж хулқ-атвори рағбатлантиради.

Масалан, дўстлик, яқинлик, ишонч ва қабул қилиш, меҳр ва муҳаббатни қабул қилиш ва бериш. Гуруҳга қўшилиш, иштирок этиш (оила, дўстлар, иш).

4. Эҳтиёжлар Маслоу иерархиясидаги тўртинчи даража бўлиб, уни Маслоу икки тоифага ажратди: **ўз-ўзини ҳурмат қилиш** (қадр-қиммат, ютуқ, маҳорат, мустақиллик) ва обрў-эътибор ёки бошқалар томонидан ҳурматга интилиш (масалан, мақом, обрў).

Маслоунинг таъкидлашича, ҳурмат ёки обрўга бўлган эҳтиёж болалар ва ўсмирлар учун энг муҳими ва ҳақиқий ўзини ўзи қадрлаш ёки қадр-қимматдан олдинроқ туради.

5. **Ўз-ўзини амалга оширишга бўлган эҳтиёжлар** Маслоу иерархиясининг энг юқори даражаси бўлиб, шахсининг салоҳиятини рўёбга чиқариш, ўзини ўзи англаш билан боғлиқ.

Маслоу (1943) бу даражани энг яхши бўлиш учун ҳамма нарсага эришишга интилиш деб таърифлайди.

## Бола эҳтиёжлари

**Боланинг ривожланиши универсал жараён**: барча болалар бир хил траектория ёки катталар йўли бўйлаб ривожланади, бу эса боланинг ривожланиш жараёнида "қоидалар" тўпламини назарда тутди.

**Вояга етганлик меъёрий мақомга эга**: бола вояга етиши биланоқ у тўлиқ инсоний мақомга эга бўлади.

**Бола ривожланишининг мақсадлари универсалдир**: барча маданиятлар бир хил якуний ривожланиш мақсадларига эга. Бироқ, аслида, турли маданиятлар ўз фарзандлари учун турли хил интилишларга эга ва бу фарқлар уларнинг ривожланиш мақсадларига таъсир қилади.

**Нормадан четга чиқиш бола учун хавф борлигини кўрсатади**: ривожланишнинг ҳар бир босқичида нормал хатти-ҳаракатлар ва фаолият нимадан иборатлиги ҳақида тахминлар мавжуд ва бу хатти-ҳаракатлар нормаларидан ҳар қандай оғиш бола учун потенциал хавфли ҳисобланади.

Болалик олдиндан белгиланган биологик ёки психологик кучларга мувофиқ малака ва кўникмаларни эгаллаш жараёни сифатида қаралади.

Эҳтиёжларни тўртта кенг тоифага гуруҳлаш мумкин.

- **Жисмоний эҳтиёжлар**: уй-жой, соғлиқни сақлаш, сув ва санитария, атроф-муҳит ифлосланишидан ҳимоя қилиш, етарли озиқ-овқат, тегишли кийим ва зўравонлик, эксплуатация ва суиистеъмолдан ҳимояланиш, куч-чидамлилиқ-координация машқлари, спорт қобилиятларини ривожлантириш имкониятлари.

- **Ижтимоий, иқтисодий ва маданий эҳтиёжлар:** ўз тилини, динини ва маданиятини билиш ва ҳурмат қилиш, барқарор ижтимоий ва иқтисодий муҳит, тегишли йўл-йўриқ ва ёрдам олиш, сифатли таълим, ўйин ва дўстликдан фойдаланиш, камситиш ва нотўғри қарашлардан халос бўлиш, мазмунли имкониятлар, зарур бўлганда хизматлар қабул қилиш.
- **Психологик, шу жумладан интеллектуал, ҳиссий ва иродавий эҳтиёжлар:** барқарор ва меҳрибон оила муҳити, тегишлилик ва ўзликни англаш, ёшга мос келадиган маълумот, рағбатлантириш ва уларни тинглаш ва жиддий қабул қилиш имконияти, муаммоларни ҳал қилиш ва танқидий фикрлаш шакллари, ўз-ўзини ҳурмат қилиш, бошқаларни қадрлаш, ўз дунёсига ҳисса қўшиш ёки ижобий таъсир кўрсатиш имконияти, иқтидор ва ижодий қобилиятларни ривожлантириш имкониятлари.
- **Маънавий эҳтиёжлар:** ҳаётнинг табиатини, инсон зоти ва коинотни - вақт ва моддий дунёдан ташқарида жойлашган нарсаларни, шунингдек, чексиз ва яқин билан боғланиш имкониятини ўрганиш, тушуниш ва қадрлаш.

### Ҳуқуқлар ва эҳтиёжлар ўртасидаги боғлиқлик

**Болаларнинг эҳтиёжлари универсалдир:** улар барча ижтимоий-иқтисодий ва маданий муҳитдаги болаларга тегишли. Бола Саҳрои Кабирдан жанубий Африкада, Тожикистон ёки Швецияда яшайдими, у барқарор оилавий ҳаётга, тўғри овқатланишга, таълимга ва ўз қобилиятларини ҳурмат қилишга муҳтож. Эҳтиёжларни қондириш усуллари маданиятлар ва болалар орасида фарқ қилади. Масалан, оила тузилмалари турлича, болалар турли ёшда мактабга киришади, ўйин имкониятлари кўпроқ ёки камроқ расмий бўлиши мумкин, болаларнинг меҳнатга муносабати турлича бўлиши мумкин, ногиронликка эга болалар қўшимча ёрдамга муҳтож бўлиши мумкин, аммо эҳтиёжларни қондириш оптимал саломатлик ва фаровонлик учун муҳим бўлиб қолади.

**Барча эҳтиёжларни қондириш болаларнинг оптимал саломатлиги ва ривожланиши учун зарурдир:** кўпинча жисмоний эҳтиёжларни биринчи ўринга қўйиш тенденцияси мавжуд. Бир томондан, озиқ-овқатсиз болалар ўлиши аниқ. Бироқ, тарбиясиз, ўйинсиз болаларнинг имкониятларини рўйбга чиқариш мумкин эмаслиги ҳам ҳақиқат. Ва ҳурмат ва камситишдан озод бўлмаса, уларнинг психологик ва ҳиссий фаровонлиги бузилади. Болаларнинг эҳтиёжлари бир-бирига боғлиқ: уларнинг ҳеч бири иккинчисидан устун эмас.

**Болалар катталар ёрдамисиз ўз эҳтиёжларини қондира олмайди:** уларнинг ёшлиги, заифлиги ва кучсизлиги, уларнинг эҳтиёжларини қондириш учун катталар дунёсига боғлиқлигини англатади. Бу катталар зиммасига буни таъминлайдиган зарур шарт-шароитларни яратиш мажбуриятини юклайди. Бу мажбурият нафақат алоҳида болаларнинг оилавий ҳаёт, тиббий хизмат ёки таълим олиш каби эҳтиёжларини қондиришга, балки уй-жой, транспорт, атроф-муҳит, макроиқтисодиёт ва қашшоқлик каби болаларнинг саломатлиги ва ривожлани-



шига таъсир кўрсатиши мумкин бўлган давлат сиёсатини ҳисобга олишга ҳам тегишли. Бу шуни англатадики, барча даражадаги давлат сиёсати болаларнинг эҳтиёжларини фаол ва изчил ҳисобга олиши керак.

**Катталар болаларнинг эҳтиёжларини қондириш учун масъулият ёки мажбуриятга эга** деган тахминни қабул қилиш, болалар ўз эҳтиёжларини қондириш ҳуқуқига эга эканлигини де-факто тан олишдир. Бошқача қилиб айтганда, болалар ҳуқуқларга эга: Эҳтиёжлар, агар улар ҳимоя ва ҳаёт сифати учун императив деб эътироф этилса ва инсон ҳуқуқлари бўйича ҳужжатларда мажбурият сифатида мустаҳкамланган бўлса, ҳуқуққа айланади. Болалар учун бу ҳуқуқлар халқаро ҳамжамият томонидан БМТнинг **Бола ҳуқуқлари тўғрисидаги конвенциясида** маъқулланган ва кодланган. Улар умуминсоний ва барча одамлар, контекстлар ва маданиятлар учун қўлланилиши мумкин бўлган инсоний ҳолатни жамоавий баҳолашга асосланади. Ҳуқуқлар бекор қилиниши ёки уларни қўллашда камситувчи бўлиши мумкин эмас. Уларнинг барчаси инсон саломатлиги, ривожланиши ва фаровонлиги учун бир хил даражада муҳим ва асосийдир. Конвенция ҳукуматлардан барча болалар учун ушбу ҳуқуқлар ҳурмат қилинишини таъминлаш учун зарур чораларни кўришни талаб қилади. Унинг таъкидлашича: улар универсал, бўлинмас ва ўзаро боғлиқдир.

### Кичик гуруҳларда муҳокама – 15 дақ.

**Тавсиф:** Тарқатма материалда экотизимлар даражалари тасвирланган чизма мавжуд (В. Бронфенбреннер бўйича). Тингловчилар экотизимлар даражасига қараб болаларнинг ҳуқуқ ва мажбуриятларини тақдим этишлари керак.

Кичик гуруҳлар ўзларининг муҳокамаси натижаларини тақдим этадилар. Тренерлар саволлар беришади.

### 2-САВОЛ. Бола ҳуқуқлари тушунчаси

#### Мини-лекция – 20 дақ.

### Тренерга эслатма

Бола ҳуқуқлари - бу, энг аввало, инсон ҳуқуқлари, яъни ёши, жинси, миллати ва бошқа хусусиятларидан қатъи назар, ҳар кимга тегишлидир. Бола кўп жиҳатдан катталар билан бир хил ҳуқуқларга эга, шунинг учун биз бола ҳуқуқлари ҳақида гапирганда, биз боланинг инсон ҳуқуқларини назарда тутамиз.

Болалар инсониятнинг энг заиф қатлами бўлиб, катталар ўз ҳуқуқларини талаб қилишлари ва ўзларини ҳимоя қилишлари мумкин бўлса, болалар уларни ҳимоя қила олмайди ва катталарга тўлиқ қарам бўлади.

Дунёнинг турли мамлакатларида вояга етмаганлар тушунчаси турли бўлиши мумкин. Масалан, Европа давлатларида 21 ёшгача бўлганлар вояга етмаганлар, бизда эса 18 ёшгача бўлган болалар бола деб аталади.

Фарзанд дунёнинг қаерида туғилишидан қатъи назар, она катталар билан тенг ҳуқуқларга эга бўлади. Бу Бола ҳуқуқлари тўғрисидаги конвенцияда ва унга мувофиқ турли мамлакатларда қабул қилинган қонунларда мустаҳкамланган ҳуқуқлар мажмуидир.

Инсон ҳуқуқлари тизимида бола ҳуқуқлари алоҳида ўрин тутади, чунки, бир томондан, болалар ҳали ҳам катталар эга бўлган ва фойдаланадиган барча ҳуқуқлардан фойдалана олмайдилар, иккинчи томондан, улар ҳали вояга етмаганлиги сабабли, давлат ва жамиятга алоҳида эътибор ва муайян имтиёзлар берилиши керак.

Шу билан бирга, шуни таъкидлаш керакки, боланинг ҳуқуқи бошқа боланинг ёки катталарнинг ҳуқуқи бошланган жойда тугайди, бу бизга бошқа болалар ва катталарнинг ўз ҳуқуқларини амалга оширишда ҳуқуқларини ҳисобга олишни назарда тутадиган ҳуқуқларнинг муайян чегаралари мавжудлиги ҳақида гапиради. Демак, ҳуқуқ ва масъулият тушунчалари биргаликда кўриб чиқилиши керак, болалар ҳам ўз ҳуқуқларига эга бўлиб, жамиятнинг вояга етган аъзолари каби бу ҳуқуқларни амалга оширишда масъулдирлар.

Бола ҳуқуқларининг чегараларини аниқ кўрсатиш учун қуйидаги баёнотларни мисол қилиб келтириш мумкин (Дубровская, 2008; Тарасов, 2012):

- бола таълим олиш ҳуқуқига эга, шу билан бирга мактабга бориш унинг бурчидир;
- бола соғлиғини ҳимоя қилиш ҳуқуқига эга, лекин шу билан бирга, у ўз соғлиғини сақлаш учун жавобгардир;
- бола сўз эркинлигига эга, аммо сўз эркинлиги ҳуқуқини амалга ошириш бошқа болалар ва катталарнинг ҳуқуқларини ҳурмат қилишни, шаъни ва қадр-қимматини ҳимоя қилиш ҳуқуқини истисно қилмайди.

Фарзанд дунёнинг қаерида туғилишидан қатъи назар, она катталар билан тенг ҳуқуқларга эга бўлади. Бу Бола ҳуқуқлари тўғрисидаги конвенцияда ва унга мувофиқ турли мамлакатларда қабул қилинган қонунларда мустаҳкамланган ҳуқуқлар мажмуидир.

Болалар инсониятнинг энг заиф қатлами бўлиб, катталар ўз ҳуқуқларини талаб қилишлари ва ўзларини ҳимоя қилишлари мумкин бўлса, болалар уларни ҳимоя қила олмайди ва катталарга тўлиқ қарам бўлади.

**ТАРҚАТМА МАТЕРИАЛ. Декларация тамойиллари**

**Бола ҳуқуқлари декларацияси** преамбуладан иборат бўлиб, унда болалар ҳуқуқларини ҳимоя қилиш бўйича умумий тушунчалар, шунингдек, 10 та асосий тамойил мавжуд:

**1-тамойил:** болалар тенгдошлари билан бир хил ҳуқуқларга эга. Шунинг учун уларни бузиш, кам баҳолаш ёки бутунлай бекор қилиш мумкин эмас.

**2-тамойил:** бола қадр-қимматга эга бўлиш ва ахлоқий ва маънавий шахсни шакллантириш имкониятига эга.

**3-тамойил:** давлат болаларга фуқароликни беради, ота-оналар эса исм қўяди.

**4-тамойил:** болалар ҳомиладорлик ва туғруқдан кейинги даврда оналарига кўрсатиладиган ижтимоий ёрдам ва тиббий ёрдамга эга. Ҳар бир бола уй-жой ва озиқ-овқатга эга бўлиши керак.

**5-тамойил:** ногиронликка эга болаларга алоҳида эътибор ва ғамхўрлик кўрсатилади.

**6-тамойил:** фарзандлар ота-оналарнинг меҳрига ва улар фуқароси бўлган давлатга муҳтож.

**7-тамойил:** болалар бепул таълим оладилар. Улар ўйнашлари ва ривожланиши мумкин. Ота-оналар эса уларга масъулият ва жамият учун фойдали бўлишни ўргатади.

**8-тамойил:** ёрдамнинг устувор имкониятлари аниқланади.

**9-тамойил:** болаларни уриш мумкин эмас, уларнинг ривожланишига йўл қўймайдиган ва соғлиқ ва ҳиссий барқарорликка зарар этказадиган ишларни қилишга мажбурламаслик керак.

**10-тамойил:** бола тинч ҳаёт кечириш ҳуқуқига эга, у ерда ота-оналар унга ғамхўрлик ва ўзаро тушунишни ўргатади.

**Кейслар билан ишлаш – 20 дақ.**

**Мақсад:** бола ҳуқуқлари декларациясининг асосий тамойилларини ўрганиш ва уларни ишлар билан ишлашда қўллаш.

**Тавсиф:** талабаларга Бола ҳуқуқлари декларацияси тамойилларига мувофиқ боланинг эҳтиёжлари ва ҳуқуқларини таҳлил қилиш ва аниқлаш учун 5та кейс тақдим этилади.

## 4-мавзу. Бола ҳуқуқлари ҳимояси бўйича халқаро ва Республикадаги ҳуқуқий меъёрлари

### Саволлар

1. Бола ҳуқуқлари бўйича Республикадаги ҳуқуқий меъёрлар.
2. Халқаро бола ҳуқуқларининг ҳуқуқий меъёрлари.
3. ОИВ билан яшовчи болалар ҳуқуқлари.

### Методлар

1. Ақлий ҳужум.
2. Мини-лекция.

**Вақт:** 80 дақ.

### Машғулотнинг бориши

**Қулай ҳиссий муҳитни яратишга қаратилган машқ "Зум" ёки "Сиз биласизки, мен ..." ("Ледокол") – 5 дақиқа.**

### Тренерга эслатма

Турли ёшдаги ва жинсдаги болалар турли хил қизиқиш ва эҳтиёжларга эга, аммо барча фарқларга қарамай, болаларнинг ҳуқуқлари доимо бир хил бўлиб қолади. Шу билан бирга, шуни таъкидлаш керакки, боланинг ҳуқуқи бошқа боланинг ёки катталарнинг ҳуқуқи бошланган жойда тугайди, бу бизга бошқа болалар ва катталарнинг ҳуқуқларини ҳисобга олишни назарда тутадиган муайян ҳуқуқ чегаралари мавжудлиги ҳақида гапиради. ҳуқуқларини амалга ошириш. Бу ҳуқуқ ва масъулият тушунчасини биргаликда кўриб чиқиш кераклигини англатади ва болалар ҳам ўз ҳуқуқларига эга ва жамиятнинг катта ёшли аъзолари каби ушбу ҳуқуқларни амалга ошириш учун жавобгардирлар (Шахманова, 2015).

Шуни таъкидлаш керакки, бола, биринчи навбатда, катталар билан бир хил ҳуқуқларга эга.

Ўзбекистонда бола (болалар) ҳуқуқларини ҳимоя қилиш кафолатлари тизимининг қонунчилик асосларини Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси, Фуқаролик кодекси, Оила кодекси, Ўзбекистон Республикаси қонунлари ташкил этади. "Бола ҳуқуқларининг кафолатлари тўғрисида", "Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида", "Ўзбекистон Республикасида ногиронларни ижтимоий ҳимоя қилиш тўғрисида", "Таълим тўғрисида"ги ва ҳоказо. Бола ҳуқуқлари тўғрисидаги конвенция боланинг асосий ҳуқуқларини, уларни ҳимоя қилиш шакллари мустаҳкамлади ва ривожлантирди.

Конвенция барча мамлакатлар амал қилиши керак бўлган стандартлар тўплами бўлиб, болаларга нисбатан янгича ёндашувни акс эттиради. Болалар ота-оналарнинг мулки ёки ҳимояланмаган васийлик объекти эмас.

Конвенция болани унинг ёши ва ривожланиш даражасига мос келадиган ҳуқуқ ва мажбуриятлари билан оила ва жамиятнинг тўлиқ аъзоси сифатида кўриб чиқишни рағбатлантиради.

Конвенция болаларнинг фуқаролик, сиёсий, ижтимоий-иқтисодий ва маданий ҳуқуқларини қамраб олувчи 3 қисм ва 54 моддадан иборат.

Бола ҳуқуқлари тўғрисидаги конвенция қабул қилинишидан олдин, фақат 1959 йилда қабул қилинган Бола ҳуқуқлари тўғрисидаги декларацияда шахсни қачон бола деб ҳисоблаш кераклиги кўрсатилган.

### Бола ҳуқуқлари ва ОИВ/ОИТС тўғрисидаги конвенция (БМТ Болалар жамғармаси материаллари асосида)

Ўзаро муносабатларнинг оқибатлари ва умуман ОИВ/ОИТС тарқалиши инсон ҳаётининг кўплаб соҳаларига таъсир қилади ва шунинг учун Бола ҳуқуқлари тўғрисидаги конвенцияда кўтарилган кўплаб жиҳатлар алоҳида аҳамиятга эга.

Аввало, конвенциянинг ОИВ/ОИТС билан боғлиқ тўртта асосий тамойилига мурожаат қилиш керак.

1. **Омон қолиш, ривожланиш ва ҳимоя қилиш.** ОИТС ҳаёт учун хавfli касаллик бўлганлиги сабабли, у омон қолиш ва бахтли, соғлом инсон бўлиш ҳуқуқига таҳдид солиши аниқ. Бола ҳуқуқлари тўғрисидаги конвенциянинг 6-моддасида ҳукуматлар омон қолиш ва ривожланиш ҳуқуқини таъминлаш учун барча саъй-ҳаракатларни амалга оширишлари кераклиги айтилган. Бу сизнинг ўзингизни ва бошқаларни ОИВ инфекциясидан ҳимоя қилиш учун зарур бўлган билим ва кўникмаларга эга бўлишингизни, шунингдек, зарур даволаш, маслаҳат ва ғамхўрликни, айниқса, болалар ва ўсмирларни олишингизни таъминлашни англатади.
2. **Дискриминацияга йўл қўймаслик.** Бола ҳуқуқлари тўғрисидаги конвенциянинг 2-моддасида ҳуқуқлар “ирқи, ранги, жинси, тили, дини, сиёсий ёки бошқа қарашлари, миллий, этник ёки ижтимоий келиб чиқиши, мулки, туғилиши, ногиронлиги ёки бошқа мақомига кўра фарқланмасдан ёки камситилмасдан” ҳимоя қилиниши кераклиги айтилган, бу албатта ОИВ инфекциясини ҳам ўз ичига олади. Бироқ, маълумотларнинг етишмаслиги, қўрқув ёки нотўғри қарашлар туфайли, ОИВ билан яшовчи ота-оналарнинг фарзандлари, болаларнинг ўзлари кўпинча таълим, тиббий ёрдам ёки ижтимоий хизматлардан фойдаланиш имкониятидан маҳрум бўлишади, бу болалар ҳам ижтимоий ва ижтимоий ҳаётдан четлаштирилади. Баъзида ОИВ билан яшовчи болаларни ҳатто ўз ота-оналари, қариндошлари, дўстлари томонидан ташлаб кетилади.

Бундан ташқари, ҳақиқатда ОИВ билан яшовчи шахсларга нисбатан дискриминация бу ҳолатда муҳокама қилиниши мумкин бўлган камситишнинг ягона тури эмас. Кўпгина жамиятларда гендер камситиш ўғил болаларга қараганда қизларни ОИВ инфекциясини юқтириш хавфини оширади. Бунинг бир қатор сабаблари бўлиши мумкин. Қизлар ўғил болаларга қараганда камроқ таълим олиш имкониятига эга бўлиб, улар ўзларини инфекциядан қандай ҳимоя қилишни ўрганиш имкониятини камайтиради. Қизлар мактабда ўқиётган бўлса ҳам, таълимга анъанавий ёндашув уларга жинсий алоқа ҳақида ёки биринчи навбатда жинсий йўл билан юқадиган ОИВ каби касалликлар ҳақида маълумот берилмаслигини англатиши мумкин. Шунингдек, қизлар жинсий алоқага мажбурланадилар ва ким билан, қачон ва қандай жинсий алоқада бўлишни ўзлари ҳал қила олмайдилар.

**3. Боланинг энг яхши манфаатлари.** Бола манфаатларини биринчи ўринга қўйиш талаби (3-модда) ОИВ/ОИТСга ҳам тегишли. Кўпгина мамлакатларда ОИВ билан боғлиқ хизматлар, масалан, тест, консултация, даволаш ва парваришlash ҳали ҳам асосан катталарга қаратилган ва шунинг учун ёшларнинг (шу жумладан болалар ва ўсмирларнинг) манфаатлари ҳар доим ҳам тўлиқ ҳисобга олинмайди. Масалан, тегишли хизматларда жинсий фаол ёшлар, ёшларга қандай ёрдам бериш ва мулоқот қилишни биладиган малакали тиббиёт ходими ҳақида маълумот бўлмаслиги мумкин. Натижада, ёшлар ушбу хизматлардан фойдаланмасликлари мумкин, бу уларга хавфсиз ва соғлом бўлишлари учун зарур бўлган маълумотларни етказишда қийинчилик туғдиради.

**4. Иштирок этиш.** Ўз фикрини билдириш ва уни ҳисобга олиниши ҳуқуқи (12-модда) ҳам шу масалага тегишли. Болалар ОИВ/ОИТС ҳақида хабардорликни оширишга ёрдам бериш, унинг ҳаётга таъсири ҳақида гапириш, ОИВ/ОИТС билан боғлиқ стратегия ва дастурларни ишлаб чиқишда иштирок этиш ҳуқуқига эгадир.

Иштирок этиш принципи ОИВга тестдан ўтишни ҳам ўз ичига олади: болага керакли маълумот берилиши керак ва агар у ўзи яшаётган мамлакат қонунчилигида белгиланган ёшга етган бўлса, ОИВ учун тестдан ўтиш ёки ўтмасликни ўзи ҳал қилиш ҳуқуқи берилиши керак.

**Гуруҳларда ишлаш** (гуруҳларда ишлаш – 15 дақ., муҳокама – 25 дақ.) – **40 дақ.**

**Вазифа:** ўз амалиётингиздан болалар ҳуқуқларининг бузилиши бўйича иш тайёрланг. (Кейс – мижознинг муаммоли ҳолатини тавсифловчи вазият.)

**Иштирокчиларга саволлар:**

- Қандай умумий омиллар бола ҳуқуқларига таъсир қилиши ва бузилиши мумкин?
- Бола ҳуқуқларини ҳимоя қилишда қандай тўсиқлар пайдо бўлиши мумкин?
- Ушбу қоидабузарликларнинг олдини олиш учун нима қилиш керак?

## II-БЎЛИМ. ОИЛА ВА ОИВ БИЛАН ЯШОВЧИ ЎСМИРЛАРИ БОР ОИЛАЛАР БИЛАН ИШЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ

### 5-мавзу. Боланинг ҳаётида оиланинг аҳамияти

#### Саволлар

1. Оиланинг бола ҳаётидаги аҳамияти ва унинг психологик фаровонлигига оид тадқиқот натижалари.
2. Ўсмирлик ва ота-оналар билан муносабатлар.
3. ОИВ билан яшовчи бола ҳаётида оиланинг аҳамияти.

#### Методлар

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш .
3. Кейс билан ишлаш.

**Вақт:** 80 дақ.

#### Машғулотнинг бориши

**1-САВОЛ.** Оиланинг бола ҳаётидаги аҳамияти ва унинг психологик фаровонлигига оид тадқиқот натижалари – 15 дақ.

**Мини-лекция – 15 дақ.**

#### Тренерга эслатма

Оила мураккаб ижтимоий ҳодиса бўлиб, унда ижтимоий муносабатлар ва жараёнларнинг турли шакллари ўзаро боғлиқдир. Оила - бу инсоннинг бутун ҳаётида ўз изини қолдирадиган, атрофдаги бутун дунё билан ўзаро муносабатлар хусусиятларини шакллантиришга имкон берадиган одамлар, муносабатлар ва шароитлардир.

Болаларга атроф-муҳит, уларнинг тажрибаси ва атрофидаги одамлар таъсир қилади. Бола ҳаётининг биринчи беш йили ижобий ва соғлом ривожланиши учун энг муҳим ҳисобланади. Бу йилларда боланинг нафақат жисмоний ривожланиши, балки унинг ижтимоий ва ҳиссий ўсиши ҳам содир бўлади, шу билан бирга уларнинг оиласидан ташқарида кўпроқ алоқалар ўрнатилади.

Ривожланиш, агар болалар ўз дунёсини кашф қилиш ва тушунишга имкон берадиган ғамхўр ва рағбатлантирувчи муҳитда хавфсиз қўшимчаларни шакллантирганда қўллаб-қувватланади. Катталарнинг ҳаётида ўйнаш, суҳбатлашиш, қўшиқ куйлаш, тинглаш ва улар билан мулоқотда бўлган вақт боланинг соғлом ривожланиши учун зарурдир.

## Қадриятлар

Болаларга қадриятлар ҳақида ўргатиш ва уларнинг аҳамиятини тушунтириш болаларга яхши ва ёмонни, шунингдек оқибатларини ажратишга ёрдам беради. Ҳурмат, ҳалоллик, мақсад ва севги қадриятларини тарғиб қилишнинг энг яхши усули бу қадриятларни ўзингизда кўрсатишдир.

Оилавий вақтни биринчи ўринга қўйиш, телефонингизни қўйиш ва кечки овқат ёки ўйин учун йиғилиш орқали сиз болаларингизга ҳурмат, севги ва алоқа муҳимлигини кўрсатасиз. Оилавий вақт устувор бўлса, бу қадриятлар мустаҳкамланади. Ушбу қадриятларни тарбиялаш болани масъулиятли, очиқ-кўнгил ва ғамхўр катталар бўлиб ўсишига ёрдам беради.

## Саломатлик

Соғлом овқатланиш одатлари ҳам боланинг ҳаётига таъсир қилувчи катта омил ҳисобланади. Соғлом озиқ-овқат танлови ва амалиёти болаларни қизиқарли ва интерактив пазандачилик ва боғдорчилик фаолиятига жалб қилиш орқали намуна бўлиши керак. Ҳақиқий озиқ-овқат қаердан келганини ўрганиш ва жараёнда иштирок этиш овқатланиш ва озиқ-овқатга ижобий муносабатда бўлишга ёрдам беради.

## Мулоқот кўникмалари

Болалар бошқа одамлар билан ўзаро муносабатда бўлиш ва бошқалар уларга қандай муносабатда бўлишларини ўрганадилар. Оила билан бу ижтимоийлашув орқали болалар ишонишни, бошқалар билан дўстлашишни ва тасалли топишни ўрганадилар.

Болаларга яхши хулқ-атвор ва суҳбатлашиш кўникмаларини ўргатиш аниқ кўрсатмалар бериш, уларга конструктив фикр билдириш ва яккама-якка суҳбатлар орқали ёрдам бериши мумкин.

Боланинг ижтимоий ривожланишига ёрдам берадиган муҳит - бу болага такрорлаш, машқ қилиш ва фикр-мулоҳазалар орқали маълум кўникмаларни ўрганиш имконияти берилган муҳитдир.

Боланинг нутқининг ривожланиши у туғилган пайдан бошланади. Оғзаки, оғзаки бўлмаган ва ёзма мулоқот кўникмалари болаларга эрта болалиқдан ўргатилади, аммо боланинг ота-онаси ва унга ғамхўрлик қилувчилар ҳам уларнинг коммуникатор сифатида қанчалик малакали ва самарали бўлишига катта таъсир қилади.



Бола ўсиб улғайган сари унинг ривожланиши атрофдагилар томонидан айтилган сўз ва ибораларни такрорлаш учун кенгайди. Катталар боланинг салбий тил даражасига эътибор беришлари керак, чунки улар ҳақоратли ёки салбий сўзларни осонгина такрорлаш мумкин.

Шундай қилиб, оилада ўрганиш ва болаларни тарбиялаш орқали бола ижтимоий ва психологик жиҳатдан ривожланади (Vaz & Relvas, 2007). Ҳақиқат шундаки, оила боланинг ҳаётига энг кучли таъсир кўрсатадиган омиллардан бирига эга.

## 2-САВОЛ. Ўсмирлик ва ота-оналар билан муносабатлар

**Мини лекция – 15 дақ.**

### Тренерга эслатма

Ўсмирлик инсон ривожланишининг ўзига хос даври сифатида тушунилади, унинг ўзига хос хусусияти болалик ва етуклик ўртасидаги оралик ҳолатдир. У анча узоқ вақтни қамраб олади. Унинг бошланиши 11-12 ёшга тўғри келади 15 ёшдан 17-18 ёшгача давом этади деб ҳисобланади.

Ўсмирлик даврининг чегаралари аниқ белгиланмаган, ҳар бир ўсмирнинг ўзига хос индивидуаллиги бор. “Ўсмирлик” тушунчаси билан бир қаторда “ўтиш даври” тушунчаси ҳам қўлланилади. Бу даврда ўсмир ўз ривожланишида катта йўлни босиб ўтади: ўзи ва бошқалар билан ички зиддиятлар, ташқи бузилишлар ва кўтарилишлар орқали у шахсият туйғусига эга бўлиши мумкин. Бу ёш даврида бола онгли хулқ-атворга асос солинади, ахлоқий ғоялар ва ижтимоий муносабатларни шакллантиришда умумий йўналиш пайдо бўлади.

Ўсмирнинг когнитив қобилиятларини ривожлантириш хусусиятлари кўпинча мактабда ўқишда қийинчиликларга олиб келади: ўзлаштиришдаги муваффақиятсизлик, нотўғри хатти-ҳаракатлар. Ўрганишнинг муваффақияти кўп жиҳатдан ўрганиш мотивациясига, ўсмир учун ўрганишнинг шахсий маъносига боғлиқ. Ўсмирлар кўпинча қийинчиликларга дуч келишади ва ҳар доим ҳам ўрганишга қизиқмайдилар ва ҳатто ўрганишга фаол қаршилик кўрсатишади.

Ўсмирнинг когнитив соҳаси хусусиятларини билиш жуда муҳимдир, чунки тарбияни ўргатишда бу хусусиятларни ҳисобга олиш керак.

Кўпинча ижтимоий фойдали фаолият ва тенгдошлар билан яқин муносабатлар биринчи ўринга чиқа бошлайди ва ўрганиш мотивлари касб билан боғлиқ бўлган идеал ва қизиқишлар билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Хотира интеллектуаллаштириш йўналишида ривожланади. Бу босқичда маънони англашдан кўра кўпроқ маълумотларни ёдлаш кузатилади. Ўсмирлар катталар-

даги нутқнинг тартибсиз ёки ностандарт шакллари ва бурилишларини осонгина эгаллаши билан ажралиб туради, китобларда, газеталарда, радио ва телевидение дикторларининг нутқларида шубҳасиз нутқ қоидаларининг бузилишини топади. Ўсмир, катталар хусусиятларига кўра, мулоқот услуби ва суҳбатдошнинг шахсиятига қараб нутқини ўзгартиришга қодир. Идрок - хотира билан чамбарчас боғлиқ бўлган ўта муҳим когнитив жараён: материални идрок этиш хусусиятлари унинг сақланиш хусусиятларини белгилайди.

Ўсмирлик давридаги эътибор ўзбошимчалик билан амалга оширилади-яъни у ўсмир томонидан тўлиқ ташкил этилиши ва назорат қилиниши мумкин, шунингдек, индивидуал хусусиятларга (қўзғалувчанлик ёки чарчоқнинг кучайиши, соматик касалликлардан кейин эътиборнинг пасайиши, мия шикастланиши), шунингдек, таълим фаолиятига қизиқишнинг пасайишига боғлиқ.

Ўсмирнинг ақлий ривожланишининг мазмуни унинг ўзини ўзи англаш - ўзини ўзи қадрлаш ва "мен" образини шакллантиришдан иборат. Ўсмирнинг ўзини ўзи англашининг муҳим мазмуни унинг жисмоний "мен" нинг тасвири - унинг ташқи кўриниши, ўзини "эркаклик" ва "аёллик" меъёрлари нуқтаи назаридан таққослаш ва баҳолаш ғояси ривожланади. Жисмоний ривожланиш хусусиятлари ўсмирларда ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ўзини ўзи қадрлашнинг пасайишига олиб келиши мумкин, бошқалар томонидан ёмон баҳоланиш қўрқувига олиб келади. Ташқи кўринишнинг камчиликлари (ҳақиқий ёки хаёлий) ўзини бутунлай рад этиш, доимий пастлик ҳиссигача жуда оғриқли бўлиши мумкин.

Ўсмирда тенгдошлари билан мулоқот қилиш, ўз тенгдошлари орасида ўз ўрнини топиш истаги кучли. Тенгдошларни баҳолаш ўқитувчи ва катталар баҳосидан кўра муҳимроқ бўлади. Ўсмирга гуруҳ, унинг қадриятлари таъсир қилади; Агар унинг тенгдошлари орасида машҳурлиги пасайса, улар ташвишланишлари мумкин ва шунинг учун улар ўз тенгдошлари учун машҳур ёки муҳим бўлган фаолиятга қизиқишлари мумкин. Улар дўстларининг фикрига кўпроқ таянишга ҳаракат қилишади.

Кўпинча ўсмирлар ва уларнинг ота-оналари ўртасида ҳаётга қарашлар тўқнашуви мавжуд, шунинг учун зиддиятли вазиятлар юзага келади. Тез биологик ривожланиш ва мустақилликка интилиш муносабати билан ўсмирлар тенгдошлари билан муносабатларда ҳам қийинчиликларга дуч келишади.

Ўсмирларнинг ўжарлиги, салбий муносабати, норозилиги ва тажовузкорлиги кўпинча ўз-ўзидан шубҳаланишга ҳиссий реакциялардир.

Ўсмирнинг ривожланиш ҳолати (ўсмирнинг биологик, ақлий, шахсият-характеристик хусусиятлари) инқирозлар, конфликтлар, ижтимоий муҳитга мослашишдаги қийинчиликларни ўз ичига олади. Ўзининг психо-ижтимоий ривожланишининг шаклланишида янги босқични муваффақиятли енгиб чиқа олмаган ўсмир "оғир" хулқ-атвори намоиш қилиши мумкин. Бу ерда хавф омиллари қуйидагилардир: жисмоний заифлик, характер ривожланишининг хусусиятлари, мулоқот қобилиятларининг етишмаслиги, ҳиссий етукликсизлик, ноқулай ташқи ижтимо-

ий муҳит. Ўсмирларда ўзига хос хулқ-атвор реакциялари ривожланади, улар ўзига хос ўсмир комплексини ташкил қилади - эмансипация реакцияси, бу ўсмирнинг катталар тарбиясидан халос бўлишга ҳаракат қиладиган хатти-ҳаракатлар туридир.

Шундай қилиб, ўсмирлик - бу шахснинг фаол шаклланиш даври, унинг шахсиятини ўзгартириш учун унинг фаол фаолияти орқали ижтимоий тажрибани синдириш, унинг "мен" ни шакллантириш даври. Бу даврда ўсмирнинг шахсиятининг марказий неоплазмаси катталар туйғуларини шакллантириш, ўз-ўзини англашни ривожлантиришдир.

### 3-САВОЛ. ОИВ билан яшовчи бола ҳаётида оиланинг аҳамияти

Мини лекция – 15 дақ.

#### Тренерга эслатма

Кўплаб хорижий тадқиқотларга кўра, онанинг ҳиссий ҳолати ОИВ билан яшовчи боланинг ҳиссий ҳолати учун муҳимдир. Маълумотлар шуни кўрсатадики, онанинг ОИВ ташҳиси руҳий тушкунлик, стигма, молиявий қийинчиликлар ва ота-она стрессининг кучайиши билан боғлиқ.

ОИВ билан яшовчи болалар катталарникидан фарқ қиладиган алоҳида эҳтиёжларга эга бўлади. Улар хизматларга кира олмайди ва ўзларига худди шундай ёрдам бера олмайди. Улар одатда онага ёки бошқа тарбиячига боғлиқ. Агар улар жуда ёш бўлса, улар касаллик ва соғлом қолиш ва бошқа одамларни ҳимоя қилиш учун қандай қадамлар қўйиш кераклигини тушунмайдилар.

ОИВ билан яшовчи болаларнинг аксарияти касалликни онадан болага юқиши натижасида юқтириб олган ва уларнинг ота-оналари кўпинча касал бўлиб қоладилар ёки болалар жуда ёшлигида вафот этадилар. Кам таъминланган оилалардаги барча етим болалар кўп турдаги ёрдамга муҳтож бўлса-да, уйда парвариш қилиш ва болаларни парвариш қилиш бўйича кўнгиллилар, айниқса, ОИВ билан яшовчи болаларнинг тиббий эҳтиёжларини етарли даражада қондиришни таъминлаши керак.

ОИВ билан яшовчи болани тарбиялаш жуда кўп куч талаб қилади ва кўпинча ота-оналар томонидан талабчан ва қийин, кўплаб қийинчиликлар билан тавсифланади. ОИВ билан яшовчи болани тарбиялаш ОИВ инфекцияси бўлмаган болани тарбиялашдан фарқ қилади.

Шу билан бирга, ОИВ билан яшовчи болалар ҳам барча тенгдошлари каби орзу ва умидларга эга эканлигини унутмаслигимиз керак. Улар одатдаги кундалик ҳаётларида турли хил соғлиқ муаммоларига дуч келиши мумкин бўлса-да, улар

биринчи навбатда дори-дармонларни қабул қилиш орқали олдини олишлари керак бўлса-да, ОИВ билан яшовчи ўсмирларнинг тенг миқдордаги қийинчиликлари психологик ва ижтимоий жиҳатлар билан чамбарчас боғлиқ. Кўп жиҳатдан уларнинг ОИВ билан яшаш тажрибаси ўз ҳуқуқларини рўёбга чиқариш ва потенциални рўёбга чиқаришга ёрдам бериш учун энг яхши қўлланмадир.

Аввало, бу, албатта, қатъий дори-дармон режими ва дори-дармонларни қабул қилиш вақтини доимий равишда эслатиб туриш билан боғлиқ. Бир қатор хорижий муаллифларнинг асарларида кўрсатилганидек, оналарнинг таъкидлашича, боланинг ОИВ билан яшашини доимий эслатиш оғриқли ўзини айбдор ҳис қилишига олиб келади (Chaudoir et al., 2011, Klitzman et al., 2004, Nachega et al., 2012). Ижобий ОИВ ташҳисига биринчи реакция уларнинг болалари ўлимга дуч келиши мумкинлигидан қўрқиш бўлади. Қачонки бола касал бўлса, улар ҳаётнинг охири яқинлашиб қолган деб ўйлашади.

Яширинлик кўпинча ота-оналар фарзандларини камситишдан ҳимоя қилиш учун қўллайдиган стратегиялардан бирига айланади. Улар ўзларини ва фарзандларини ижтимоий камситишлардан ҳимоя қилиш учун махфийлик зарур деб ҳисоблаб, ОИВ статусини ошкор қилишни кечиктириши мумкин. Бундан ташқари, ота-оналар кўпинча боланинг ОИВ ҳолатини ошкор қилишдан хавотирда бўлади.

Бироқ, вақт ўтиши билан ота-оналар вазиятни қабул қилишни ва ОИВ билан яшашни ўрганишади. Улар ўз фарзандларига ғамхўрлик қилишга ундайдилар, фарзандлари учун яшашга умид қилишади, бу ота-оналарнинг янада масъулиятли ҳаёт кечириш қарорига таъсир қилади (уларнинг соғлиғини билиш, соғлом овқат танлаш ва тайёрлаш, гигиена қоидаларига риоя қилиш), ўз фарзандлари билан алоҳида алоқани ривожлантиришга ёрдам беради ва уларнинг ўлим ҳақидаги дастлабки ташвишлари ОИВни даволаш ва фарзандларининг камроқ таблеткаларни олиш истаги ва узоқ, соғлом ҳаётга ишониш билан алмаштирилади.

Болаларга ўзлари танийдиган ва ўзларини хавфсиз ҳис қиладиган киши томонидан қараш яхшидир. ОИВ билан яшовчи болалар катталар каби камситилишади, лекин ўзларини ҳимоя қила олмайдилар. Муҳими, тарбиячилар, ўқитувчилар, тиббиёт ходимлари, болаларни тарбиялаш қўмиталари ва маҳаллалар етакчилари жамият аъзоларининг хабардорлигини ошириш ва тарбиялашда қўлларидан келганча ҳаракат қилишлари зарур. Одамлар, масалан, ОИВ билан яшовчи бола дарсда ёнма-ён ўтириб ёки бирга ўйнаб ОИВ юқтириб олмаслигини тўлиқ тушуниши керак.

ОИВ билан яшовчи болаларнинг аксарияти ўзларига ғамхўрлик қилиш учун жуда ёш бўладилар. Тарбиячи болага тегишли ёрдам кўрсатилишини таъминлаш учун қўллаб-қувватлаш ва таълимнинг асосий мақсади бўлиши керак. Болаларни парвариш қилиш бўйича қўмиталар, маҳаллий клиникалар ёки тарбиячилар билан алоқада бўлган ҳар қандай шахс/ташкилот тарбиячини ҳар томонлама қўллаб-қувватлашга ҳаракат қилиши керак. Бу уларга қўллаб-қувватлаш гуруҳини топишга ёрдам бериш, зарур грантлар учун ариза бериш ёки уларни махсус таълимга юборишни ўз ичига олиши мумкин.

## Ҳолатни ошкор қилиш

ОИВни ошкор қилиш мавзуси алоҳида аҳамиятга эга, чунки ОИВ статусини ошкор қилиш ОИВ билан яшаётган одамларнинг психологик фаровонлигига ва ОИВ те- стини ўтказиш, хавфсиз жинсий алоқа бўйича музокаралар каби хатти-ҳаракатлар орқали ОИВ юқишининг олдини олишга сезиларли таъсир кўрсатиши мумкин (Chaudoir et al., 2011, Klitzman et al., 2004, Nachega et al., 2012, Stutterheim et al., 2011a, Wohl et al., 2011).

ОИВнинг ошкор этилишининг сабаблари ва оқибатларини ўрганган кўплаб тадқиқотлар (масалан, Chandra et al., 2003, Chaudoir and Fisher, 2010, Pachankis, 2007, Sandelowski et al., 2004) га кўра, ижтимоий қўллаб-қувватлашнинг кучайиши, стигманинг камайиши, даволанишга риоя қилишнинг яхшиланиши каби ижобий натижаларга эга бўлиш ва соғлом хулқ-атвор ҳолатни очишга мотив бўла олади (Peretti-Watel et al., 2006; Skogmar et al., 2006), Смит ва бошқалар, 2008). Шу билан бирга, кўплаб бошқа тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ошкор қилиш ҳам стигматизацияга олиб келиши мумкин (Stutterheim et al., 2011b, Tsai et al., 2013, Wolitski et al., 2009), масалан, қочиш, рад этиш, истисно қилиш, айблаш, жисмоний масофа ва ноқулай ижтимоий ўзаро таъсир (Shamos et al., 2009, Stutterheim et al., 2009, Stutterheim et al., 2012).

Ўз навбатида, юқори даражадаги идрок этилган, қутилган ёки ички стигма ошкор қилишнинг паст даражаларига олиб келиши аниқланган (Stutterheim et al., 2011b, Tsai et al., 2013, Wolitski et al., 2009). ОИВни ошкор қилиш бўйича тадқиқотларнинг сўнгги шарҳлари ошкор қилиш фаолияти, олдинги ҳолатлар ва натижалар ўртасидаги муносабатларнинг мураккаб ва кўпинча номувофиқ тасвирлайди (Chaudoir and Fisher, 2010, Chaudoir et al., 2011, Smith et al., 2008).

Lowenthal, E. D., Jibril, H. B., Sechele, M. L., Mathuba, K., Tshume, O., & Anabwani, G. M. (Lowenthal et al., 2014) болаларда, айниқса бу ҳақда тасодифан билиб олганларда ОИВ ҳолати тўғрисидаги маълумотларни ошкор қилиш жараёни маълумотларнинг ошкор қилинишига сезиларли таъсир кўрсатганлигини кўрсатади. Ушбу жараён билан бирга келадиган травматик тажриба ва психологик зўриқиш шифокорларни, мутахассисларни ва болаларга ғамхўрлик қилаётганларни ошкор қилмаслик муаммоси ҳақида жиддий ўйлашга ва ошкор қилиш жараёнини қўллаб-қувватлашга эътибор беришга мажбур қилди. Бундай вазиятлар узоқ муддатли ушлаб туриш дори-дармонларни бекор қилиш ва ота-оналар билан низолар каби салбий оқибатларга олиб келиши кузатилади, бу даволанишга риоя қилиш ва оила фаровонлиги каби эрта ошкор қилишнинг ижобий натижаларидан фарқ қилади. Ушбу ёндашувни қўллаган ходимлар ўзларини кўпроқ қобилиятлари ва ўз малакаларига ишона бошлайдилар. Ота-оналар болалар билан фойдаланиш учун қулай бўлган янги ёндашувга ижобий муносабат билдиргани учун улар ҳам ўзларини енгил ҳис қилишади.

Бироқ, педиатрияда ОИВни ошкор қилиш бўйича ўн йиллик тажрибадан сўнг, баъзи қийинчиликлар сақланиб қолмоқда. Кўпгина беморлар жойлаштиришнинг илғор босқичларига ўтмайди ва оралиқ босқичларда тўхтаб қолади. Баъзи болалар ўз мавқеини фақат ўсмирлик даврида, тўлиқ ошкор қилиш жараёнидан тўғри ўтганларида билиб олишади. Шу муносабат билан барча болалар 9-10 ёшгача ОИВ ҳолатини билишлари керак деб ҳисобланади. Шифокорлар, бу боланинг тўлиқ психологик ривожланиши ва даволанишнинг муваффақиятли курси учун муҳим деб ҳисоблашади. Тақдим этилган матн клиникада болаларда ОИВ ҳолатини ошкор қилиш билан боғлиқ учта муаммони муҳокама қилади. Биринчи муаммо шундаки, ходимлар тўлиқ ошкор қилишни фаол равишда рағбатлантириш учун етарли даражада рағбатланмайдилар. Ушбу муаммони ҳал қилиш учун ходимларнинг иштиёқини ошириш учун маълумотни тўлиқ ошкор қилишни рағбатлантириш мақсадини белгилаш таклиф этилади. Иккинчи масала клиниканинг ошкор этилиши ҳолатини ҳужжатлаштириш билан боғлиқ. Вақт ўтиши билан ҳужжатлаштириш усулларидаги ўзгаришлар ошкор бўлган ҳолат маълумотларини хабар қилиб бўлмаслигига олиб келди. Ҳужжатларни такомиллаштириш учун электрон тиббий қайд тизимидан фойдаланиш таклиф этилмоқда. Учинчи муаммо маълумотни мустаҳкамлаш ва мақом ошкор қилингандан кейин билимларни текшириш билан боғлиқ. Клиник ташрифлар доирасида мунтазам муҳокамалар ўтказиш ва билимларни мустаҳкамлаш учун “Ўсмирлар клуби” ишида иштирок этиш таклиф этилади. Бундан ташқари, оилалар маданий табулар туфайли юқиш усуллари муҳокама қилишда қийинчиликларга дуч келишади.

ОИВ билан яшовчи ўсмирлар ўзларининг аҳволи ҳақида бошқаларга хабар беришга тайёр бўлишлари керак. Аввало, ОИВ ҳолати ҳақида кимга айтилиши мумкин ва кимга айтилмаслиги кераклиги тўғрисида қарор қабул қилиниши керак; Бундай маълумотни қачон ва қандай ҳолатларда хабар қилиш кераклигига эътибор бериш муҳимдир; Шу билан бирга, шуни тушуниш керакки, агар сиз ОИВ ҳақида умумий, мавҳум суҳбатни бошласангиз ва суҳбатдошнинг реакциясини кузатсангиз, бу сизни ушбу одам билан бундай маълумот алмашишга тайёрлашга ёрдам беради; Шу билан бирга, реакция бошқача бўлиши мумкинлигини тушуниш керак ва ўсмир билан бу маълумотга салбий муносабат қандай оқибатларга олиб келиши мумкинлигини ва улар билан курашиш учун нима қилиш кераклигини муҳокама қилиш жуда муҳимдир.

Тадқиқотчилар В.И.Дудина ва К.Н.Артамоновалар ОИВ билан яшайдиган одамларни стигматизация қилиш ва уларнинг ҳолатини ошкор қилиш муаммоси бўйича онлайн форум фойдаланувчиларининг баёнотларини таҳлил қилиш бўйича тадқиқот ўтказдилар, натижада шундай хулосага келиш мумкинки, стигматизацияга қарши туриш ва касаллик билан курашиш стратегияларини ишлаб чиққан тажрибали шахслар ва касаллиги ҳақида яқинда билиб олганлар ўртасида фарқ кузатилади (Дудина ва Артамонова, 2018).

Ўзида ОИВ борлигини яқинда билганлар учун энг ўткир муаммо – бу ўз мақомини қабул қилиш ва касаллик сингиб кетадиган янги ўзига хосликни яратишдир. Мақомни қабул қилишнинг энг қийин жиҳатлари касалликни бирор нарса учун "жазо" сифатида қабул қилиш ва касалликнинг ҳалокатли табиатини англашдир.

Шу билан бирга, худди шундай вазиятда бўлган одамларни қўллаб-қувватлаш мақомни қабул қилишда ва шунга мос равишда ички стигмани (ўз-ўзини қоралаш) камайтиришда муҳим рол ўйнайди. Форум фойдаланувчилари томонидан билдирилган касалликка муносабат рад этишдан тортиб, ўзини ва бошқаларни оқлашга уринишларгача фикрлар билдирилган. Шу билан бирга, энг хавфли реакция – бу ўз мақомини маълум одамлардан яшириш, айниқса жинсий шерикларидан. Бу ерда етакчи сабаблар - шармандалик ва муносабатларни бузишдан қўрқишдир. Соғлом шерик билан муносабатларни бузиш ёки сақлаб қолиш ҳам стигматизация идрокига таъсир қилади. Ўзаро муносабатларнинг узилишини англаш стигманинг кучайишига ҳисса қўшади, яқинларнинг қўллаб-қувватловчи хатти-ҳаракатлари, муносабатларнинг давом этиши стигмани енгишга ёрдам беради.

Сўнгги йилларда ахборот ва мобил технологиялар ОИВ билан яшовчи шахсларга катта фойда келтирди. Ушбу технологиялар соғлиқни сақлаш хизматини нафақат самарали ҳужжатларни юритиш нуқтаи назаридан, ОИВ билан боғлиқ муассасаларга ташриф буюришни кўпайтириш ва соғлиқни сақлаш муассасалари билан алоқани яхшилаш нуқтаи назаридан, балки одамларга соғлиқни сақлашни яхшилашга, ўз ҳаёти ва соғлиғини назорат қилиш имкон берди.

Бироқ, махфийликни сақлаш учун реал ахборот технологиялари ва мобил илова-ларни назорат қилиш зарурати мавжуд (чунки одамлар ўз маълумотларини иловада баҳам кўришлари мумкин, аммо бу маълумотлар ушбу илова билан боғлиқ бўлмаган учинчи шахсларга берилиши мумкин дегани эмас).



## 6-мавзу. Oilалар ва болалар билан ишлашнинг асосий кўникмалари ва хусусиятлари

### Саволлар

1. Кейс менежмент тушунчаси
2. Кейс менежмент босқичлари
3. Бирламчи ва комплекс баҳолаш тушунчалари
4. Бола эҳтиёжлари ва баҳолашнинг ўзаро боғлиқлиги (баҳолаш учбурчаги билан ишлаш)

### Методлар

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш .
3. Кейс билан ишлаш.

**Амалий машғулот:** бирламчи баҳолашни ўтказиш

**Вақт:** 80 дақ.

## Машғулотнинг бориши

### КЕЙС МЕНЕЖМЕНТ ТУШУНЧАСИ

**Кейс-менежмент** – бу ижтимоий хизмат ва мижоз билан ҳамкорликда эҳтиёжларни баҳолаш, хизматларни режалаштириш, уларни кўрсатиш ҳамда мувофиқлаштириш, эришилган натижаларни баҳолаш бўйича махсус ташкил этилган жараён ҳисобланади. Кейс-менежмент ижтимоий хизматларни кўрсатувчи муассасалар томонидан кўрсатиладиган махсус хизмат сифатида талқин қилиниши мумкин.

ОИВ хизматларида профилактика дастурлари мижозини ОИВ инфекцияси туфайли диспансер рўйхатига олиш, АРВ терапиясини буюриш ва даволанишни муваффақиятли яқунлаш мақсадида тизимли (доимий ва ҳар томонлама) қўллаб-қувватлаш тушунилади.

Мижоз битта дастур томонидан қондириладиган муайян эҳтиёжга эга бўлиши мумкин, аммо мувофиқлаштиришнинг етишмаслиги туфайли қўплаб тегишли эҳтиёжлар ўтказиб юборилиши мумкин. Шу сабабли, ижтимоий ходимлар мижозларнинг турли гуруҳларига ишларни бошқариш хизматларини тақдим этадилар.

Ижтимоий ишда кейс менежментнинг асосий мақсади кўплаб мураккаб эҳтиёжларга эга бўлган одамлар учун энг самарали тарзда сифатли хизматларни тақдим этиш ва мувофиқлаштириш орқали мижозларнинг ҳаёти ва фаровонлигини оптималлаштиришдир (Ижтимоий иш бўйича ишларни бошқариш учун NASW стандартлари, 2013).

### Кейс-менежмент тамойиллари:

- **Махфийлик.** Кейс менежерлари мижознинг соғлиғи, индивидуал хатти-ҳаракати, муайян хизматларга сўрови ва бошқалар билан боғлиқ маълумотларни ошкор қилишдан ҳимоя қилади.



- **Ахборотланган розилик.** Мижоз иш юритишда ихтиёрий равишда, ўз розилиги билан иштирок этади. Мижознинг ижтимоий қўллаб-қувватлаш хизматларини олишга розилиги ва у тақдим этган маълумотлардан фойдаланишга рухсатнома ёзма равишда расмийлаштирилади.

Кейс-менежментнинг бешта варианты қуйидагилардир: (а) баҳолаш, (б) режалаштириш, (в) алоқаларни ўрнатиш, (г) мониторинг ва (д) адвокация.

## КЕЙС МЕНЕЖМЕНТ БОСҚИЧЛАРИ

Кейс-менежмент жараёни циклик бўлиб, у такрорланувчанлик хусусиятига эга, ижтимоий хизмат/муассаса иш фаолиятида ўрнатилган тартиб қоидалар доирасида замонавий тадқиқотлар ва амалиёт ютуқларига асосланиб, ахлоқий тамойил ва ёндашувларни қўллаган ҳолда амалга оширилади.



**1-расм. Кейс менежментнинг асосий босқичлари**  
 ("Оила ва болалар билан ижтимоий иш амалиётида асосий кўникмалар"  
 тренинги материаллари асосида, 2020 йил. Муаллиф: Ким Л.Е.)

Кейс менежмент узоқ ва машаққатли иш бўлиб, унда шартли равишда 7 кенгайтирилган босқични ажратиш кўрсатиш мумкин:

1. **Кейс менежмент дастурига мижозни жалб қилиш ва қабул қилиш.** Бу жараён уларнинг кейс менежерга шахсий мурожаати, зарарни камайтириш дастури ходимларидан ёки шифокорлар орқали қайта йўналтириш орқали содир бўлади. Мижозга ҳамроҳлик қилиш фақат унинг розилигини берганидан кейингина бошланиши мумкин.
2. **Мижознинг аҳволи ва эҳтиёжларини баҳолаш.** Ҳар бир мижоз учун иш бошқарувчиси индивидуал картани яратади, унда кейс менежмент лойиҳасига қабул қилинган сана, индивидуал маълумотлар ва алоқа маълумотлари тўғрисидаги маълумотлар мавжуд. Бундан ташқари, мижоз ОИТС марказида диспансерда рўйхатдан ўтганми, СД4 даражаси учун тестдан ўтганми, ўрнини босувчи парваришlash терапиясини олмоқдами ёки сил касаллигининг профилактикаси ёки даволанишидан ўтганлиги кўрсатилади. Ушбу

маълумотларга асосланиб, кейс менежер мижознинг қайси босқичини аниқлайди ва индивидуал ёрдам режасини тузади.

3. **Мижозларни қўллаб-қувватлашнинг индивидуал режасини ишлаб чиқиш.** Мижознинг индивидуал ҳолатидан келиб чиққан ҳолда ва вазият ва эҳтиёжларни баҳолаш асосида иш бошқарувчиси мижоз билан биргаликда индивидуал ёрдам режасини тузади. Режа мижозга керак бўлган барча соғлиқни сақлаш ва ижтимоий хизматларни олиш босқичлари ҳақида маълумотни ўз ичига олиши керак.
4. **Мижозларни қўллаб-қувватлаш режасини амалга ошириш ва хизматларни мувофиқлаштириш.** Кейс менежер фаол равишда рағбатлантиради ва мижозга тиббий ва ижтимоий хизматларни ўз вақтида олиш учун барча режалаштирилган босқичларни бажаришга ёрдам беради. Бундан ташқари, кейс менежер ўз ишини ушбу хизматларни кўрсатувчи мутахассислар билан мувофиқлаштиради. Режанинг бажарилиши индивидуал қўллаб-қувватлаш режасида қайд этилади. Кейс менежер учун тақвим (электрон формати афзал) юритиши муҳим, бу ерда қўллаб-қувватлаш режасини тўлдириш муддатларини ёзиб олиш, мижозни хабардор қилиш ва ҳоказолар қайд этилади.
5. **Шахсий режанинг бажарилишини назорат қилиш.** Мижозни самарали қўллаб-қувватлаш учун кейс менежер доимий равишда кўрсатилаётган хизматлар сифатини, уларни олишига тўсқинлик қиладиган тўсиқларни, шунингдек, мижознинг ҳозирги эҳтиёжларини баҳолаши ва назорат қилиши керак.
6. **Қўллаб-қувватлаш режасини янгилаш.** Мониторинг давомида кейс менежер индивидуал қўллаб-қувватлаш режасини янгилаш зарурлигини кўриши мумкин - уни тузатиш, муддатларни ёки муайян босқичларни ўзгартириш. Бу ўзгаришларнинг барчаси индивидуал режада акс эттирилиши керак.
7. **Мижозларни қўллаб-қувватлашни яқунлаш, ишни ёпиш.** Кейс менежер қуйидаги шартларда мижозга ҳамроҳликни тўхтатиши мумкин:
  - мижознинг олти ой давомида APB терапиясини муваффақиятли яқунлаши, даволанишни давом эттириш учун мажбурият ва кучли мотивацияни шакллантириш;
  - мижоз томонидан олти ой давомида APB терапияси буюрилмасдан ОИТС марказида тиббий кўриқдан ўтиш шартларига риоя қилиш;
  - мижозни парваришlash ва қўллаб-қувватлаш лойиҳасига ўтказиш;
  - мижознинг яшаш жойини ўзгариши (бошқа ҳудудга кўчиб ўтиш);
  - мижоз қамоқхонага жўнатилиши;
  - мижознинг вафоти;
  - мижознинг иш бошқарувчиси хизматларидан воз кечиш ҳақидаги мустақил қарори.

## БИРЛАМЧИ ВА ҲАР ТОМОНЛАМА БАҲОЛАШ ТУШУНЧАСИ

### Баҳолаш уч шаклда амалга оширилади:

- **дастлабки баҳолаш** – ижтимоий ҳимояга муҳтож бола тўғрисида маълумот олингандан сўнг дарҳол ўтказилади. Дастлабки баҳолашнинг мақсади - болани ҳимоя қилиш учун шошилиш чоралар кўриш зарурлиги тўғрисида қарор қабул қилишга ёрдам бериш;

- **тўлиқ ва кенг қамровли баҳолаш** – тегишли ижтимоий ёрдам режасини тузиш мақсадида асос яратиш учун бир неча ҳафта давомида ўтказилади;
- **хавфни баҳолаш** – бу бола таъсир қиладиган ёки таъсир қилиши мумкин бўлган хавф омилларини баҳолайдиган доимий жараён.



2-расм. Боланинг эҳтиёжлари ва баҳолаш ўртасидаги боғлиқлик (баҳолаш учбурчаги билан ишлаш)

Юқоридаги "Баҳолаш учбурчаги" учта асосий саволлар гуруҳини ва болаларнинг эҳтиёжлари ва яшаш шароитларини аниқлашни кўрсатади:

- 1) боланинг унинг ривожланиши билан боғлиқ эҳтиёжлари.
- 2) ота-оналарнинг боланинг асосий эҳтиёжларини қондириш қобилияти.
- 3) боланинг ривожланишига ва унинг ота-онаси ёки уларнинг ўрнини босувчи шахсларнинг боланинг ривожланишига ҳисса қўшиш қобилиятига таъсир кўрсатиши мумкин бўлган кенг қўламли оилавий ва атроф-муҳит омиллари.

Ушбу баҳолаш параметрларининг барчаси боланинг хавфсизлигини таъминлаш ва боланинг фаровонлигини қўллаб-қувватлашга таъсир қиладди. Кўриб турганингиздек, бола учбурчакнинг марказида жойлашган ва бу сизнинг ишингизда боланинг эҳтиёжлари асосий бўлган ёндашувни кўрсатади.

## 7-мавзу. Oilалар ва болаларни ижтимоий ҳимоя қилиш даражалари

### Саволлар

1. Oilалар ва болаларни ижтимоий қўллаб қувватлашда микро даража.
2. Oilалар ва болаларни ижтимоий қўллаб қувватлашда мезо даража.
3. Oilалар ва болаларни ижтимоий қўллаб қувватлашда макро даража.

### Методлар

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш.
3. Ролли ўйин.

**Вақт:** 80 дақ.

### Машғулотнинг бориши

#### Мини-лекция. Ижтимоий ишда экотизимли ёндашув

Аввалроқ биз 1-мавзуда У. Бронфенбрэннернинг экотизим ёндашуви концепциясини батафсил кўриб чиқдик. Ушбу мавзуда биз тўғридан-тўғри ОИВ билан яшовчи шахсларга ижтимоий ёрдам кўрсатиш ва қўллаб-қувватлашга тўхталамиз.

Бошлаш учун экотизим ёндашувига хос бўлган баъзи ўзига хос хусусиятларни аниқлайлик:

- мижознинг муаммоли вазиятининг ўзгарувчан ҳолатини назарда тутаяди, чунки бу жараён муаммони ҳал қилиш индивидуал хусусиятлардан тортиб, яқин ва атрофдаги одамлар билан муносабатларнинг хусусиятларига таъсир қилувчи, жамоалар билан ўзаро муносабатлар ва ижтимоий сиёсат билан тугайдиган турли даражаларда амалга оширилади (давлат, одамларнинг эътиқодлари ва маданий хусусиятлари ва бошқалар);
- "атроф-муҳитдаги одам"га урғу беради;
- кўп даражали ўзаро таъсир қилувчи хавф ва ҳимоя омиллари шахслар, oilалар ва жамоалар фаровонлигига ўзаро таъсир қилади деб тахмин қилади.

Ижтимоий иш амалиётида экологик ёндашувни қўллаш бизга барча қуйи тизимларнинг ўзаро таъсирида мижознинг ҳолатини кўриш ва ёрдам чораларини баҳолаш ва амалга оширишда ушбу таъсирларни ҳисобга олиш имконини беради. Мисол тариқасида ОИВ/ОИТСни даволаш ва парваришлаш хизматларидан фойдаланиш муаммосини очиб берувчи *Yacob&Nсaтa* мақоласидаги материалларни келтиришимиз мумкин. Муаллиф таъкидлаганидек, ривожланаётган мамлакатларда хизматларни қабул қилиш стигматизация, нотўғри тушунчалар, сифатсиз тиббий ёрдам ва номақбул хизматлар туфайли пасайиши мумкин. Соғлиқни сақлашнинг мақбуллиги мижозларда мужассамланган тушунчадир ва шунинг учун соғлиқни сақлаш тизимидан фойдаланишни идрок этиш, "соғлиқни сақлаш тизимининг жавоб бериш қобилияти" ва мижозларнинг психологик ҳолати, тажрибаси ва умидларига боғлиқ.

Мижознинг соғлиғи тажрибасини акс эттирувчи соғлиқни сақлаш муассасасида олинган

ҳар бир хизмат "ёрдам бериш усуллари ва шартлари" ёки тезкорлик ва молиявий адолат нуқтаи назаридан баҳоланади. Тиббий иқлим тажрибасига асосланиб, тиббий ёрдам сифати идрок этилади; Бу охир-оқибат мижознинг қониқишига, рецептларга риоя қилишга ва даволаниш натижаларига таъсир қилади. Бироқ, соғлиқни сақлаш тизимлари ва/ёки соғлиқни сақлаш хизматлари тадқиқотлари самарадорлигини баҳолашда, айниқса ОИВ/ОИТСни даволаш ва парваришlash хизматларидан фойдаланишда ёрдамнинг мақбуллиги устувор аҳамиятга эга эмас (Yakob&Ncama, 2016).

Олдинги мисолда келтирилган маълумотларга асосланиб, биз мижоз омилларини ёки индивидуал даражада таъсир этувчи омилларни аниқлашимиз мумкин - хабардорлик ва тажриба, шу жумладан ОИВ/ОИТСни даволаш, Ресурслар (озик-овқат, даромад ва бандлик), ОИВ ҳолатини ошкор қилиш, чунки ОИВ-мусбат мақомини ҳеч кимга ошкор қилмаган одамлар ОИВни даволаш режимига риоя қилишда қийналган.

**Микродаражада** ижтимоий иш шахснинг илтимосини ҳисобга олади ва шахснинг бошқа шахс, гуруҳ ва умуман жамият билан энг муҳим алоқаларини сақлаб қолиш ёки тиклашга қаратилган. Бу ҳолатда ёрдам шакллари индивидуал консультациялар ва ҳомийликдан тортиб то гуруҳли маслаҳатларга қадар, масалан, оила билан, давлат хизматлари ва шахснинг ўз муаммоларини ҳал қилишда ички ресурслардан фойдаланиш имконияти ўртасида оқилона муросага эришишга қаратилган бўлиши мумкин. Бундай ҳолларда, асосан, илгари санаб ўтилган индивидуал муаммолар асосида оила, яқинлар ва дўстлар билан муносабатларда қийинчиликлар бўлиши мумкин, масалан, худди шу мақолада кўплаб аёллар ва болалар ОИВ билан касалланганлигини билмасдан вафот этганлиги ва фақат омадлилар бундан эрларининг ўлиmidан йиллар ўтиб кашф қилишган. Стигма ва дискриминация, шунингдек, муносабатларни сақлаб қолиш истаги ОИВ ҳолатини ошкор эта олмаслик ёки хоҳламаслик ва/ёки ОИВга қарши ёрдамдан фойдаланмаслик сабаблари сифатида келтирилди. Бундан ташқари, ОИВ билан яшовчи шахслар тухум, сарийёг, сут ва бошқалар каби "яхши овқатлар" ни истеъмол қилишлари керак. Ишсизлик даромадларни камайтирди, бундай озиқ-овқатлардан фойдаланишга тўсқинлик қилди ва соғлиқ ва келажакка нисбатан ташвишларни кучайтирди (Yakob&Ncama, 2016).

**Мезодаражада** ижтимоий иш аҳолининг турли гуруҳларига ёрдам кўрсатиш билан бевоқиф бўлиқ. Аҳолининг ҳимояланмаган гуруҳлари давлат томонидан ҳам, унинг муассасалари томонидан ҳам белгиланиши мумкин, шунингдек, вилоят ижро этувчи ҳокимият органлари ва хайрия ташкилотлари томонидан ташкил этилиши мумкин. Ушбу даражадаги фаолият шакллари хилма-хилдир: булар моддий манфаатлар, пенсияларга қўшимча тўловлар, алоҳида хизматлари учун тўловлар ва бошқалар. Бу нафақат хизматлар кўрсатиш билан боғлиқ бўлган, балки маълум бирликлар билан ўзаро алоқада бўлган жамоавий омилларни ҳам ўз ичига олади. Ривожланиш ва хизматлардан фойдаланиш имкониятини таъминлашга таъсир этувчи омиллар қаторида жамиятнинг қабул қилиниши ва жавоб чоралари каби омилларни санаб ўтиш мумкин - ҳамжамият аъзолари ҳам, ОИВ/ОИТС ҳақида хабардорликни ошириш ва даволаниш имконияти стигма ва дискриминацияни камайтиришга ёрдам беради, деб ҳисоблашади. Аслини олганда, ОИВ билан яшовчи шахслар барча ижтимоий фаолиятга интеграциялашган ва уларга керак бўлганда парвариш қўллаб-қувватланган. Бироқ, ОИВ билан яшовчи шахсларга учун уй-жой бермаслик, ОИВ билан яшаётган шахсларнинг болаларини стигматлаш, одамларнинг даволанишни

тўхтатишига сабаб бўлган ҳақорат ва алоҳида кўрсатиш каби баъзи бир стигма ҳали ҳам сақланиб қолди; ОИВ билан яшаётган шахсларга ёрдам (молиявий, озиқ-овқат ёки моддий) заиф, етарли даражада эмас ва тартибсиз эди. Баъзи ташкилотлар озиқ-овқат ва/ёки пулни фақат махсус кунларда, миллий байрамларда, хайрия тадбирларида тақдим этиши мумкин эди, лекин ҳар доим ҳам эмас (Yakob&Ncama, 2016). Ушбу даражадаги омилларнинг алоҳида тоифаси тиббий хизмат кўрсатувчи провайдерлар билан ўзаро муносабатлар, иш соатлари, ходимлар ва маъмурият ва ёрдам сифати да ҳам намоён бўлади.

**Макродаражада** ижтимоий иш ижтимоий соҳани давлат томонидан бошқариш билан боғлиқ; у жамиятда инсон ҳаёти учун муносиб шароитлар яратишга қаратилган қонунчилик чораларини қабул қилишни ўз ичига олади. Бу даражада ижтимоий хизматлар инфратузилмаси ташкил этилиб, ижтимоий ҳимояга муҳтож фуқаролар тоифалари аниқланади, шунингдек, молиялаштириш манбалари ривожлантирилади.

Ушбу фикрни тушуниш учун яна бир мисолни кўриб чиқайлик. Биз яхши биламизки, тиббий хизматдан фойдаланиш соғлиқни сақлашни ривожлантиришнинг муҳим элементи ва инсоннинг асосий ҳуқуқларидан биридир. Бироқ, турли даражадаги ривожланиш даражаси ва қўлланиладиган сиёсат туфайли, соғлиқни сақлаш хизматларидан фойдаланиш мамлакатлар ўртасида ва мамлакат ичида фарқ қилиши мумкин. Кенгроқ миқёс ва таъсирга эга бўлган юқумли касалликлар, айниқса ОИВ/ОИТС, соғлиқни сақлаш устуворликлари, илғор тиббий ёрдамга бўлган эҳтиёж ва ресурсларнинг етишмаслиги соғлиқни сақлашнинг умумий фойдаланишига эришишга тўсқинлик қилиши [Yakob&Ncama, 2016]. Хукуматлар ва жаҳон ҳамжамиятининг масъулияти ва ҳамжиҳатлиги ошгани сўнгги ўн йил ичида ОИВ/ОИТСни даволаш ва парваришlash хизматларидан фойдаланиш имкониятини сезиларли даражада яхшилади [Yakob&Ncama, 2016]; 2015-йилда ОИВ билан яшаётган қарийб 15 миллион (41%) одам антиретровирус терапия (АРТ) олган. Бироқ, бу муваффақиятга қарамай, 2014 йилда ОИВ билан яшайдиган одамларнинг тахминан 49 фоизи ОИВ / ОИТСни даволаш ва парвариш қилиш хизматларидан фойдаланиш имкониятини чеклаб қўйган ҳолда ОИВ ҳолати ҳақида билмаган. Шу нуқтаи назардан, бу ижтимоий хизматлар кўрсатиш даражасидаги давлатларнинг ижтимоий сиёсати билан боғлиқ муаммолар, хусусан, барча ташкилот ва муассасаларни ижтимоий хизматлар соҳасида мутахассислар бўлган кадрлар билан таъминлашда намоён бўлади.

Шу муносабат билан ижтимоий соҳа ходимлари, Тенг консультантларнинг фаоллик даражасини муваффақият даражасига кўтариш ва уларнинг қонунлар самарадорлигини ошириш, муаммоли одамлар дуч келадиган муаммоларнинг ижтимоий аҳамиятини аниқлашдаги ролини кучайтиришга доимий эҳтиёж бор.

## Ролли ўйин

Сиз 4 гуруҳга бўлинасиз, ҳар бир гуруҳ ўз кейси билан ишлайди (гуруҳ рақамига кўра)

Ишчи гуруҳлар учун кўрсатмалар:

1. Ишни диққат билан ўқинг.
2. Мижознинг аҳволига қандай омиллар таъсир кўрсатди ёки таъсир кўрсатмоқда:
  - индивидуал даражада (индивидуал даража),
  - шахслараро муносабатлар даражасида (микротизим),

- жамоа даражасида (экосистема),
  - бутун жамият (макротизим).
3. Ушбу омилларнинг қайси бири ижобий таъсир кўрсатди (ҳимоя омиллари) ва қайси бири салбий таъсир кўрсатди (хавф омиллари) Ёзиб олиш учун кейинги слайддаги жадвалдан фойдаланинг.
  4. Ушбу маълумот сизнинг ижтимоий ходим сифатидаги ишингизга қандай таъсир қилади?
  5. Ижтимоий иш амалиётида экотизим ёндашувини қўллаш нима учун муҳимлиги ҳақида қандай хулосага келган бўлардингиз?

Даражалар	Ҳимоя омиллари (ижобий таъсир кўрсатди)	Хавф омиллари (салбий таъсир кўрсатди)
Индивидуал даража		
Микро-даража		
Мезо-даража		
Макро-даража		

## III-БЎЛИМ. АСОСИЙ АХЛОҚИЙ ТАМОЙИЛЛАР

### 8-мавзу. Ижтимоий ишда асосий ахлоқий қадриятлар

#### **Саволлар**

1. Психоижтимоий ёрдам кўрсатиш жараёнида ахлоқ тушунчаси ва ахлоқий тамойиллар.
2. Ижтимоий ишдаги асосий ахлоқий қадриятлар.

#### **Методлар**

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш.
3. Кейс билан ишлаш.

**Вақт:** 80 дақ.

#### **Машғулотнинг бориши**

Ижтимоий ишнинг моҳияти ва вазифаси унинг ўзига хос ва бетакрор характери билан белгиланган асосий қадриятларида акс этади. Ижтимоий иш қуйидаги қадриятларга асосланади:

- инсон ҳуқуқлари ва инсон қадр-қимматини ҳурмат қилиш;
- ижтимоий адолат ва инсонпарварлик;
- содиқлик ва ҳалоллик;
- касбий компетенция.

#### **Инсон ҳуқуқлари ва инсон қадр-қимматини ҳурмат қилиш**

Ижтимоий ишчининг иши инсон ҳуқуқлари ва эркинликларини, унинг қадр-қиммати ва қадриятларини тан олиш ва ҳурмат қилиш, шунингдек, муносиб турмуш шароити ва фаровонлигини амалга ошириш қобилиятига асосланади. Ушбу қадриятларга нисбатан принциплар қуйидагиларни англатади:

- Ижтимоий ишчилар учун ушбу ахлоқ кодекси асос бўлган халқаро шартномаларда эълон қилинган асосий инсон ҳуқуқларини ҳурмат қилиши.
- Инсоннинг мустақил танлаш ва ўз тақдирини ўзи белгилаш ҳуқуқини тан олиш. Ижтимоий ишчилар одамларга ўз қарорларини қабул қилиш қобилиятларини ривожлантиришга ва бошқаларнинг манфаатларини бузмасдан ўз ҳаётларини белгилашга ёрдам беради.
- Кўп миллатли жамиятдаги шахснинг ижтимоий-маданий хусусиятларини ҳурмат қилади, бу эса аҳолининг турли диний ва этник гуруҳларига нисбатан ижтимоий ходимнинг инсонийлигини таъминлайди. Ижтимоий иш мижозлари ҳар хил хусусиятларга эга бўлган шахслар ёки одамлар гуруҳлари бўлиши мумкин. Ёрдам бериш ва қарор қабул қилишда шахс ёки одамлар гуруҳининг барча хусусиятларини ҳисобга олиш керак.



- Дискриминацияга қарши хатти-ҳаракатлар ва одамларнинг келиб чиқиши, ёши, ирқи ва ижтимоий тоифаси, жинси, диний эътиқодлари, дунёқараши, миллати, соғлиғи ёки бошқа ҳар қандай фарқларидан қатъи назар, уларни қандай бўлса, шундайлигича қабул қилиш.
- Ижтимоий ишчилар одамларни ўз ҳаётларини ўзгартириш учун қарор қабул қилишда иштирок этишга ёрдам беради ва уларни шахслар, гуруҳлар ва жамоаларнинг кучли ва имкониятларидан келиб чиққан ҳолда кучайтиришга ёрдам беради.
- Одамларнинг кадр-қимматини ҳимоя қилиш, хавфсизлигини таъминлаш, шахсий фаровонликка эришишда ёрдам бериш ижтимоий ходим томонидан шахсни унинг индивидуал, оиласи, ижтимоий хусусиятлари билан бир бутун сифатида тушуниш, унинг манфаатлари ва эҳтиёжларини ҳурмат қилиш асосида амалга оширилади.

### Ижтимоий адолат ва инсонпарварлик

Ижтимоий яхлитлик ва инсонпарварлик ижтимоий ишнинг асосий тамойиллари ва қадриятларидир. Ушбу қадриятлар билан боғлиқ принциплар қуйидагиларни англатади:

- Ижтимоий ходимнинг инсоннинг асосий эҳтиёжларини қондириш учун тенглик ва имкониятлар ва маблағларнинг ҳақиқий ва тенг тақсимланишини таъминлаш бўйича фаолияти, давлат ва жамоат ташкилотларининг имкониятларидан фойдаланиш учун тенг кафолатланган имкониятлар яратиш ва амалга ошириш фаолияти.
- Ижтимоий ходимлар аҳолининг ижтимоий ночор қатламлари дуч келадиган ижтимоий шароит ва қийинчиликларни аниқлашга ёрдам беради, ижтимоий сиёсатни шакллантиришга таъсир қилади ва уни амалга ошириш механизмларини такомиллаштиришга ёрдам беради.
- Ижтимоий ишчилар камситишнинг барча шакллариغا, жумладан, жинси, ёши, маданияти, оилавий аҳволи, ижтимоий-иқтисодий ҳолати, ирқи ёки дини, ташқи кўриниши ва жинсий ориентациясига асосланган камситишларга қарши курашишлари керак.

## Асосий қадриятлар ва тамойиллар (Халқаро ижтимоий ишчилар федерацияси)

- 1. Инсониятнинг ўзига хос кадр-қимматини тан олиш.** Ижтимоий ишчилар ҳулқ-атвори, сўзи ва ҳаракатларида барча одамларнинг кадр-қимматини ва кадр-қимматини тан олади ва ҳурмат қилади. Биз барча одамларни ҳурмат қиламиз, лекин ўзини ёки бошқаларни қадрсизлантирадиган ёки қоралайдиган одамларнинг эътиқодлари ва ҳаракатларига қарши чиқамиз.
- 2. Инсон ҳуқуқларини илгари суриш.** Ижтимоий ишчилар барча одамларнинг асосий ва ажралмас ҳуқуқларини тан олади ва тарғиб қилади. Ижтимоий иш барча одамларнинг кадр-қимматини, кадр-қимматини ва натижада шахсий ва ижтимоий/фуқаролик ҳуқуқларини ҳурмат қилишга асосланади. Ижтимоий ишчилар кўпинча рақобатдош инсон ҳуқуқлари ўртасида мос мувозанатни топиш учун одамлар билан ишлайди.
- 3. Ижтимоий адолатни мустаҳкамлаш.** Ижтимоий ишчилар одамларни бутун жамият ва улар билан ишлайдиган одамлар учун ижтимоий адолатга эришишга жалб қилиш учун жавобгардир. Бу қуйидагиларни билдиради:

3.1. Дискриминация ва институционал зулмга қарши кураш. Ижтимоий ишчилар бутун жамият ва улар билан ишлайдиган одамлар учун ижтимоий адолатни тарғиб қилади.

Ижтимоий ишчилар ёши, қобилияти, фуқаролик ҳолати, синфи, маданияти, этник келиб чиқиши, жинси, жинси, тили, миллати (ёки уларнинг йўқлиги), фикрлар, бошқа жисмоний хусусиятлар, жисмоний ёки руҳий хусусиятларни ўз ичига олган, лекин улар билан чекланмаган камситишга қарши чиқади. қобилият, сиёсий эътиқод, қашшоқлик, ирқи, оилавий аҳволи, дини, жинси, жинсий ориентацияси, ижтимоий-иқтисодий ҳолати, маънавий эътиқоди ёки оила тузилиши.

3.2. Турли хилликни ҳурмат қилиш. Ижтимоий ишчилар индивидуал, оила, гуруҳ ва жамоа фарқларини ҳисобга олган ҳолда жамиятнинг этник ва маданий хилма-хиллигини ҳурмат қиладиган инклюзив жамоаларни мустаҳкамлаш учун ишлайди.

3.3. Адолатли ресурслардан фойдаланиш. Ижтимоий ишчилар ресурслар ва бойликларга кириш ва адолатли тақсимлашни таъминлаш учун ҳимоя қилади ва ишлайди.

3.4. Адолатсиз сиёсат ва амалиётларга қарши чиқиш. Ижтимоий ишчилар ўзларининг иш берувчилари, сиёсатчилари, сиёсатчилари ва жамоатчилик эътиборини сиёсат ва ресурслар этарли бўлмаган ёки сиёсат ва амалиётлар зулмкор, адолатсиз ёки зарарли бўлган вазиятларга этказиш учун ишлайди. Бироқ, ижтимоий ишчилар жазоланмаслиги керак.

Ижтимоий ишчилар ўз хавфсизлиги ва хавфсизлигига таҳдид солиши мумкин бўлган вазиятлардан хабардор бўлишлари керак ва улар бундай шароитларда оқилона танлов қилишлари керак. Ижтимоий ишчилар, агар бу уларни хавф остига қўйса, ҳаракат қилишлари шарт эмас.

3.5. Бирдамликни мустаҳкамлаш. Ижтимоий ишчилар ўзгарувчан ўзгаришлар ва инклюзив ва масъулиятли жамият йўлида ишлаш учун бирдамлик тармоқларини яратиш учун ҳамжамиятларда ва ўз ҳамкасблари билан касб ичида ва ташқарисида фаол ишлайди.

**4. Мижозларнинг ў тақдирини ўзи белгилаш ҳуқуқига ҳурмат.** Ижтимоий ишчилар, агар бу бошқаларнинг ҳуқуқлари ва қонуний манфаатларига хавф туғдирмаса, одамларнинг ўз танлови ва қарорларини қабул қилиш ҳуқуқларини ҳурмат қилади ва тарғиб қилади.

**5. Мижозларнинг фаол иштирокини рағбатлантириш.** Ижтимоий ишчилар одамларнинг ҳаётига таъсир қиладиган қарорлар ва хатти-ҳаракатларнинг барча жабҳаларида тўлиқ иштирок этишига кўмаклашиш орқали одамларнинг ўзини ўзи қадрлаши ва қобилиятларини яхшилаш учун ишлайди.

**6. Махфийликни ҳурмат қилиш ва дахлсиз шахсий ҳаётга бўлган ҳуқуқлар**

6.1. Ижтимоий ишчилар одамларнинг махфийлик ва шахсий дахлсизлик ҳуқуқларини ҳурмат қилади ва уларга мувофиқ ишлайди, ўзларига ёки бошқаларга зарар етказиш хавфи ёки бошқа қонуний чекловлар бундан мустасно.

6.2. Ижтимоий ишчилар ўзлари билан алоқада бўлган одамларни махфийлик бўйича ушбу чекловлар ҳақида хабардор қиладилар.

**7. Ҳар бир инсонга бутун шахс сифатида муносабатда бўлиш.** Ижтимоий ишчилар одамлар ҳаётининг биологик, психологик, ижтимоий ва маънавий томонларини тан олади-

лар ва барча одамларни бир бутун шахс сифатида тушунадилар ва уларга муносабатда бўлишади. Бундай эътироф ижтимоий ишчилар ўзаро алоқада бўлган одамлар, ташкилотлар ва жамоаларнинг тўлиқ иштироки билан яхлит баҳолаш ва аралашувларни шакллантириш учун ишлатилади.

## 8. Рақамли технологиялар ва ижтимоий медиадан ахлоқий фойдаланиш

- 8.1. Ушбу баёнотда белгиланган ахлоқий тамойиллар тўғридан-тўғри шахсий алоқа ёки рақамли технологиялар ва ижтимоий тармоқлардан фойдаланишни ўз ичига олишидан қатъи назар, ижтимоий иш, таълим ва тадқиқот амалиётининг барча контекстларига тааллуқлидир.
- 8.2. Ижтимоий ишчилар рақамли технологиялар ва ижтимоий медиадан фойдаланиш кўплаб ахлоқий меъёрларни қўллаш учун хавф туғдириши мумкинлигини тан олишлари керак, шу жумладан, лекин улар билан чекланмаган ҳолда, махфийлик, манфаатлар тўқнашуви, малака, ҳужжатлар ва зарур билим ва кўникмаларга эга бўлишлари керак - технологиядан фойдаланганда ахлоқий бўлмаган ҳаракатлардан эҳтиёт бўлиш учун.

## 9. Касбий ҳалоллик

- 9.1. Миллий ассоциациялар ва ташкилотлар ўзларининг ахлоқ кодекси ёки ахлоқий йўриқномаларини ишлаб чиқишлари ва мунтазам равишда янгилаб туришлари шарт, шунда улар ушбу Низомга мос келади ва маҳаллий вазиятларни ҳисобга олади. Миллий ташкилотлар, шунингдек, ижтимоий ишчилар ва ижтимоий иш мактабларини ушбу Ахлоқий тамойиллар баёни ва ўзларининг ахлоқий тамойиллари ҳақида хабардор қилишлари шарт. Ижтимоий ишчилар ўз мамлакатларидаги амалдаги ахлоқ кодекси ёки кўрсатмаларига мувофиқ ҳаракат қилишлари керак.
- 9.2. Ижтимоий ишчилар зарур малакага эга бўлиши ва ўз ишларини бажариш учун зарур кўникма ва малакаларни ривожлантириши ва сақлаб туриши керак.
- 9.3. Ижтимоий ишчилар тинчлик ва зўравонлик қилмасликка ёрдам беради. Ижтимоий ишчилар гуманитар мақсадларда ҳарбийлар билан бирга ишлаши ва тинчлик ўрнатиш ва қайта қуриш устида ишлашлари мумкин. Ҳарбий ёки тинчликпарвар контекстларда ишлайдиган ижтимоий ишчилар ҳар доим одамларнинг қадр-қиммати ва ваколатларини асосий йўналиш сифатида сақлашлари керак. Ижтимоий ишчилар ўзларининг билим ва кўникмаларини қийноқлар, ҳарбий кузатувлар, терроризм ёки конвертация терапияси каби ғайриинсоний мақсадларда ишлатишга йўл қўймасликлари ва одамларга қарши ўзларининг профессионал ёки шахсий мақсадлари учун қурол ишлатмасликлари керак.
- 9.4. Ижтимоий ишчилар ҳалоллик билан ҳаракат қилишлари керак. Бу ўз мансабларини суиистеъмол қилмаслик ва улар билан мулоқотда бўлган одамларга ишончни ўз ичига олади; улар шахсий ва профессионал ҳаёт ўртасидаги чегараларни тан оладилар ва шахсий моддий манфаат ёки манфаатлар учун ўз лавозимларини суиистеъмол қилмайдилар.
- 9.5. Ижтимоий ишчилар кичик совғалар бериш ва олиш баъзи маданиятлар ва мамлакатларда ижтимоий иш ва маданий тажрибанинг бир қисми эканлигини тан олишади. Бундай вазиятларда бу мамлакатнинг ахлоқ кодексида қайд этилиши керак.

- 9.6. Ижтимоий ишчилар иш жойида, шахсий ҳаётда ва жамиятда ўзларига касбий ва шахсий ғамхўрлик қилиш учун тегишли чораларни кўришлари шарт.
- 9.7. Ижтимоий ишчилар ўзлари ишлаётган одамлар олдида ўз ҳаракатлари учун жавобгар эканлигини тан оладилар; уларнинг ҳамкасблари; уларнинг иш берувчилари; уларнинг касбий уюшмалари; ва маҳаллий, миллий ва халқаро қонунлар ва конвенциялар ва бу мажбуриятлар бир-бирига зид бўлиши мумкин, бу барча одамларга зарарни камайтириш учун музокаралар олиб бориши керак. Қарорлар ҳар доим эмпирик маълумотларга асосланган бўлиши керак; доноликка амал қилиш; ва ахлоқий, ҳуқуқий ва маданий мулоҳазалар. Ижтимоий ходимлар ўз қарорларининг сабабларини очиқ тушунтиришга тайёр бўлишлари керак.
- 9.8. Ижтимоий ишчилар ва уларнинг иш берувчи ташкилотлари ўзларининг иш жойларида ва ўз мамлакатларида ушбу Сиёсат тамойиллари ва ўзларининг миллий қонунлари тамойиллари муҳокама қилинадиган, қадрланадиган ва қўллаб-қувватланадиган шароитларни яратиш учун ишлайди. Ижтимоий ишчилар ва уларнинг иш берувчи ташкилотлари ахлоқий қарорлар қабул қилишни осонлаштириш учун мунозараларни рағбатлантирадилар ва қатнашадилар.

## 9-мавзу. Ижтимоий ходимнинг Глобал ахлоқий кодекси

### Методлар

1. Мини-лекция.
2. «Юлдузли жанг» ролли ўйини.

**Вақт:** 100 дақ.

### Машғулотнинг бориши

#### Ижтимоий ходим учун Глобал ахлоқ кодекси

Глобал стандартлар ижтимоий ходимларнинг Миллий уюшмалари томонидан ишлаб чиқиладиган ижтимоий ходимлар учун миллий ахлоқ кодексларига асос яратади. Ижтимоий ходимлар учун Глобал ахлоқ кодексига мувофиқ асосий ахлоқий қадриятлар қуйидагилар:

- 1) инсон қадр-қиммати;
- 2) инсон ҳуқуқлари;
- 3) ижтимоий адолат ва тенглик;
- 4) ўз тақдирини ўзи белгилаш;
- 5) иштирок этиш;
- 6) махфийлик ва шахсий ҳаёт дахлсизлиги;
- 7) одамларга бутун шахс сифатида муносабатда бўлиш;
- 8) технология ва ижтимоий тармоқлардан фойдаланиш;
- 9) касбий яхлитлик.

#### «Юлдузли жанг» ўйини

Ушбу дарс учун "Ижтимоий ходимлар учун мулоқот қобилиятлари. Мураббийлар учун қўлланма"сидаги "Юлдузли жанг ва стигма" ролли ўйинидан фойдаланади. ЮНИСЕФ Қозоғистон, 2006, 34-37 бетлар.

**Мавзу:** ижтимоий ишда ахлоқий тамойиллар. Дискриминацияга қарши амалиёт.

**Мақсад:** ижтимоий ишда камситишга қарши ёндашув нима эканлигини талабаларнинг стигматизация ва четланишни бошдан кечираётган одамларнинг ҳис-туйғуларини тушуниш, ижтимоий ҳимояга муҳтож гуруҳларга нисбатан стереотиплар билан ишлаш орқали тушунчаларини ривожлантириш.

**Вақт:** 1,5 соат

**Жихозлар:** флипчарт, маркерлар, катта судялар учун рангли қоғоздан ясалган тожлар

**Дарс курсининг тавсифи:** "Юлдузли урушлар ва стигма" ролли ўйини

Бу катта машқ, шунинг учун уни қисмларга ажратиш осонроқ бўлади. Бироқ, ўқитувчи бу қисмларнинг барчаси битта машқ бўлиб қолишини ёдда тутиши керак.

## 1-ҚИСМ

**Ўқитувчи/тренер гуруҳга мурожаат қилади:**

Дискриминация алоқа нуқтаи назаридан тадқиқот учун жуда жиддий муаммодир. Агар биз мижозларнинг ишончини қозонишни ва уларни биз билан бизнес қилиш истагини уйғотишни истасак, ҳамдардлик ва ҳукмсиз муносабатни намойиш қилиш жуда муҳимдир. Ушбу машқ жамиятдаги мижозларнинг турли гуруҳлари томонидан учрайдиган камситишларни ўрганишга қаратилган.

Агар биз улар дуч келаётган зулмлардан хабардор бўлсак, улар билан қандай мулоқот қилишимиз ва уларни қўллаб-қувватлашимиз кераклигини аниқроқ тушунамиз. Шундай қилиб, мен сиздан учта гуруҳга бўлинишингизни сўрайман. (Иштирокчиларга етарли вақт беринг. Гуруҳларни ўзингиз танлашингиз мумкин.)

Энди ҳар бир гуруҳга топшириқ бераман.

**1-гуруҳ.** Сиз гиёҳванд моддаларни истеъмол қиладиган одамлар билан ишлайсиз.

**2-гуруҳ.** Сиз ногиронларлиги мавужд шахслар билан ишлайсиз.

**3-гуруҳ.** Сиз ОИВ билан яшайдиган одамлар билан ишлайсиз

Шундай қилиб, мен сиздан флипчартга иложи борича жамиятнинг ўзингиз ишлаётган гуруҳга бўлган муносабатини ифодаловчи сўзларни ёзишингизни сўрайман. Сизда 10 дақиқа бор ва сиз флипчарт варағига ёзишингиз керак. Қуйидаги каби нарсаларни ўйлаб кўринг:

- Жамият бу инсонларни қандай қабул қилади?
- Уларга нисбатан қандай муносабатда бўладилар?
- Жамиятда бундай инсонларнинг хулқ атворига қандай муносабатда бўладилар?
- Бундай инсонлар жамиятга ижобий таъсир кўрсата оладиларми?
- Жамият бундай инсонларга қурбонлар ёки агрессор сифатида муносабатда бўладими?
- Бундай инсонлар ўз оилалари, фарзандлари билан муносабатларида қандай муаммоларга дуч келадилар?
- Жамоатчилик бундай инсонларга нисбатан жамиятга салбий ёки ижобий таъсир кўрсатадиган шахс сифатида қарайдими?

Ҳар бир гуруҳга бажариш учун 10 дақиқа вақт беринг, лекин улар ҳар доим ҳамма нарсани тўғри бажаришларига ишонч ҳосил қилинг. Кўпинча гуруҳлар ўрганилаётган одамларга жамиятнинг салбий муносабати ҳақида ёзишни хоҳламайдилар, аммо бу салбий томонларнинг тавсифи принципиал жиҳатдан муҳимдир. Бу уларнинг шахсий муносабати ҳақида эмас, балки жамиятнинг турли ижтимоий (маргинал) гуруҳларга бўлган муносабати ҳақида эканлигини эслатиб ўтинг. Агар одамлар салбий ҳислар ҳақида ёзмасалар, уларга қуйидагиларни эслатиш керак:

- гиёҳвандлар ногирон одамлар сифатида қабул қилинади, улардан нафратланишади ва улардан қочишади. Одамлар улардан кўрқишади ва уларни жамиятдан зарур тиббий ресурсларни тортиб оладиган жиноятчилар деб аташади ва ҳоказо;

- ногиронлар, одатда, жамиятдан четлаштирилиб, махсус муассасаларда қамалиб, иш топишда қийналадилар, уларга ачинадилар, жамиятдан тиббий ресурсларни тортиб олишади, дейишади. Улар жинсий алоқадан ва фарзанд кўриш имкониятидан маҳрум

Барча флипчартлар тайёрлангач, иштирокчиларни бир гуруҳга йиғинг ва улардан ўз фикрларини билдиришларини сўранг.

## 2-ҚИСМ

### *Ўқитувчи/тренердан мурожаат:*

Иштирокингиз учун раҳмат. Мазкур машқни рол ўйинга бўламиз. Мазкур рол ўйинда ўйлаб топилган вазиятни вужудга келтирамиз, шунинг учун мен сизлардан фаол иштирок этишингизни ва иложи борича кўпроқ маълумотларга эга бўлишимиз учун мазкур ўйин ғоясини яхшилаб тушунишингизни илтимос қиламан.

Шундай қилиб, сизнинг вазифангиз, ҳозир муҳокама қилган гуруҳингиз миждозларини тасвирлаб беришдан иборат. Агар сиз ногиронларни муҳокама қилган бўлсангиз, ногиронни тасвирланг, агар лесбиянка ва бесоқолларни муҳокама қилган бўлсангиз, лесбиянка ва бесоқолларни тасвирланг, гиёҳвандни муҳокама қилган бўлсангиз, унда Сиз гиёҳвандни тасвирланг.

Сиз Ер сайёрасидаги шу тоифа одамлардан энг сўнггисисиз. Жамият лесбиянка ва бесоқол, ногирон ва гиёҳвандларни камайтиришнинг шундай йўлини топишдики, бундай тоифа киши сифатида битта сизгина қолдингиз. Сайёрадагилар Сизни улар учун керагингиз йўқ ва Сиз улар учун ўз муаммоларингиз билан уларга халақит бераётисиз деган қарорга келишди.

Сиз учун махсус космик кема ясалди ва унда сизни бошқа сайёрага учуриб жўнатиб юборишмоқчи. Сиз кўплаб сайёраларни ўрганиб чиққанингиздан сўнг Адолат сайёрасига қўнишга қарор килдингиз. Биз, яъни тренерлар шу Адолат сайёрасининг олий ҳукмдорларимиз. Сиз Адолат сайёрасига қўнишни танлаганингизнинг асосий сабаби сайёрада ўрнатилган адолат мезонининг устиворлиги ва юқори ҳаёт кечириш даражасидир. Сайёрада барча иш ўрнига эга, ижтимоий муаммолар мавжуд эмас, таълим ва тиббиёт хизматлари соҳаси юқори сифатга эга ва шунинг учун улар Сизни қабул қилишларига ишонасиз. Олий ҳукмдор Сизнинг ташрифингизни муҳокама қилиш учун Сизни қабул қилишга розилигини билдирди.

Сиз ўз гуруҳингиз билан тақдимот ўтказишингиз ва унда нима учун Сизга Ушбу Адолат сайёрасида қолишингизга Олий ҳукмдор бажонидил рози бўлиши кераклигини ўйлаётганингизни тушунтириб беринг ва бундай қарорга келиш сабабларини асослаб беринг.

Биз эса, хушфезл ва ва адолатпарвар олий ҳукмдорлар эса Сизни диққат билан тинглашга тайёрмиз. Бироқ, Ер сайёрасидан Сиз ва хулқингиз ҳақида бизга тавсифнома юборишган (Гуруҳ аъзолари томонидан тўлдирилган флипчарт варақларини йиғишни бошланг). Мана улар, яъни факслар ва таъкидлаш лозимки, биз уларда ёзилган сиз ҳақингиздаги маълумотлар сабабли бирмунча хавотирга эгамиз. Шунга қарамасдан, биз, олий ҳукмдорлар, адолат қонунларига таянган ҳолда, Сизнинг фикрингизни ҳам тинглашни, нима учун ўз хулқингиз билан Ердаги жамият ҳаётига мослаша олмаганлигингиз ҳақидаги мулоҳазаларингизни билишни истаймиз.



Биз Сизга тақдимотга гуруҳда тайёргарлик учун 10 дақиқа вақт ажратамиз. Бу вақт ичида Сиз ўз гуруҳингиз номидан бир киши чиқиш қилиши ёки гуруҳдаги ҳар бир аъзо ўз фикрини бир неча сўз орқали билдириши ҳақида бир қарорга келишингиз (танлашингиз) керак. Ҳар бир гуруҳга тақриз учун 5 дақиқадан вақт берилади, шундай экан вақтдан унумли фойдаланишга ва аниқроқ ҳамда кўпроқ маълумот тўплашга ҳаракат қилинг. Биз хонага қайтиб киришимиз билан рол ўйин бошланади. Эсда тутинг- биз - олий ҳукмдорлармиз, ва биз билан муомалада мос ҳурмат билан мулоқот қилишга ҳаракат қилинг. Сиз учун яна бир маълумот- Сиздаги кислород заҳираси фақат бир сайёрага ва фақат бир марта қўнишга етади. Сиз эса бизнинг сайёрамизни танладингиз. Агар биз Сизга қолишга ўз розилигимизни бермасак, у ҳолда Сиз дарҳол кемада учиб кетишингиз лозим ва у ҳолда Сизни ҳалокат (ўлим) кутади. Аммо эсда тутинг! Биз адолатпарвармиз!

(Тренерлар хонадан 10 дақиқага чиқиб кетишади ва гуруҳлар ўз тақдимотларини ўтказишга тайёргарликни бошлайдилар).

### 3-ҚИСМ

Тренерлар хонага бошларида тож ёки ёпинчиқлар билан кириб келадилар (уларни қоғоздан тайёрлаш мумкин). Бу нарса рол ўйинда олий даража ва ҳукмдорликни янада яққол намоён этиш учун зарур. Тренерлар рол ўйинни 20 дақиқада ўтказадилар. Улар қуйидагиларга мажбурдирлар:

- ҳар қандай ҳолатда ҳам ҳурмат кўрсатишлари;
- ҳар бир гуруҳга ўз фикрини билдиришига имконият яратишлари;
- бир кишига Сўз берганда унга ҳалақит бермаслик ва бошқалар унинг сўзини бўлишларига йўл қўймасликлари;
- диққат билан тинглашлари, кишиларга ўз адолатпарварликлари ва ҳалолликларини таъкидлаб туришлари
- ҳар бир гуруҳга ўз фикр билдириши учун бир хил миқдорда вақт беришлари;
- ажратилган вақт чегарасидан чиқиб кетган ҳолларда гуруҳларнинг чиқишларини дарҳол тўхтатишлари;
- доимо флипчарт варағига қараб туришлари ва уларда ёзилган маълумотларни ўқиб туришлари ҳамда тахминан «Аммо бу ерда ёзилишича, Сиз ишлай олмас экансиз!» ёки «Мана бу ерда кўрсатилишича, Сиз жамият учун хавфли шахс экансиз!» деган мазмундаги гапларни гапириб туришлари;
- агар гуруҳлар флипчартда ёзилган маълумотларга ўз норозиликларини билдирсалар у ҳолда : «Аммо бу Ер сайёрасининг олий ҳукмдори ва оммавий ахборот воситаларидан олинган факс. Сиз уларни бўхтончи ва ноҳақ деб ҳисоблайсизми?» дейишлари;
- гуруҳлар тартибни бузишса, ёки муомала қоидаларини бузиб тартибни бузсалар, ёки бир бирлари билан баҳслашсалар, яна флипчартга мурожаат қилиб «Ҳа, Сиз бу ерда ёзилганидек, Сиз агрессив, жамиятга мослаша олмайдиган антиижтимоий хулқга эга эканлигингиз намоён бўлди!» дейишлари;
- гуруҳларга ўзлари, яъни олий ҳукмдорларга бу сайёрадаги яшовчи ва умуман ўзларини негатив хулқларини ноамоён этмайдиган одамлари томонидан катта маъсулият юклатилганлигини эслатиб туришлари. Бу сайёра идеал – баркамол сайёрадир. Олий



ҳукмдорлар адолатпарвар бўлишлари билан бирга, улар ўз сайёраларини пайдо бўлиши мумкин бўлган ҳалокатдан асрашга бурчлидирлар.

**Тренер:** иштирокингиз учун барчангизга ташаккур! Биз қийин қарорга келишимиз лозимлигини Сиз биласиз. Бу ғоят қийин қарордир. Биз ҳамма ҳолатларни муҳокама этиш ва қарор чиқариш мақсадида Сизларни муайян вақтга ҳоли қолдирамиз. Шу вақт мобайнида эса Сиз, марҳамат қилиб, қахва истеъмол қилиб, ҳозир содир бўлган ҳолат ва ўз келажагингиздан нимани кутаётганингиз ҳақида мушоҳада юритиш имкониятига эгасиз.

Тренерлар – олий ҳукмдорлар муҳокама ва қарор қабул қилиш учун хонани тарк этишади. Аслида, қарорни аллақачон ўйин беради - тақдимотлар қанчалик яхши бўлмасин, ҳеч кимга сайёрада қолишига йўл қўйилмайди.

Тренерлар қайтишмоқда.

Мен **1-гурӯҳ**дан бошлайман. **Гиёҳванд моддаларни истеъмол қиладиган одамлар.** Бу ерга келиб, муаммоларингизни тан олганингиз жуда яхши. Яхши тақдимот қилдингиз. Сиз ўзгартиришга ваъда берганингизни ва бу ерда гиёҳванд моддаларни олиш имконига эга бўлмаслигингизни тушунамиз. Бироқ, бизнинг сайёрамизда жуда кўп қизиқарли ўсимликлар мавжуд ва улар қандай таъсир қилиши мумкинлигини билмаймиз. Сизлардан баъзиларингиз гиёҳванд моддаларга қайтишни ва уларни ушбу ўсимликлардан ишлаб чиқаришни бошлашни ва шу билан сайёрамизни гиёҳванд моддалар билан ифлослантиришни хоҳлашингиздан хавотирдамиз. Ва биз сизга имконият бермоқчи бўлсак-да, биз бу таваккал қила олмаймиз.

**2-гурӯҳ. Ногиронлиги мавжуд шахслар.** Шундай қилиб, менинг севимли гурӯҳим – ногиронлиги мавжуд шахслар. Юрагим қандай оғриди, шундай аҳволга тушганингиздан нақадар афсусландим. Сизнинг ногиронлигингиз сизнинг айбингиз эмас ва сиз нотўғри иш қилмаяпсиз, лекин жамият сизни ҳали ҳам жазолайди. Сизда Ер сайёрасида ҳеч қандай имконият бўлмагани ва улар сизни тенгдошларингиз ва бошқа одамлардан узоқда жойлашган махсус муассасаларга қамаб қўйгани жуда ачинарли. Биз сизни сайёрамизда қолдиришни жуда хоҳлаймиз, лекин ҳозир эмас. Биз сиз учун тайёр эмасмиз. Сайёрамиздаги биноларда лифтлар эмас, зинапоялар бор, бизнинг транспортимиз сиз учун мос эмас, бизда ногиронлар аравачаси йўқ ва махсус таълим тизими йўқ. Шунинг учун, афсуски, биз сизни қабул қила олмаймиз. Агар бизда беш йил бўлганида, албатта, биз сизга керак бўлган ижтимоий ва тиббий дастурларга эга бўлардик. Биз билан яқунланиши мумкин бўлган кейинги гурӯҳ ногиронларига тайёргарлик кўришда ёрдам берганингиз учун ташаккур. Бироқ, биз ҳозир сиз учун тайёр эмаслигимиз сабабли, сизни тарк эта олмаймиз.

**3-гурӯҳ. ОИВ билан яшайдиган одамлар.** ОИВ билан яшайдиган одамлар гурӯҳи. Сиз учун ер юзида яшаш қанчалик қийин эди, чунки сизнинг турмуш тарзингиз оддий одамлар томонидан бошқариладиган турмуш тарзидан унчалик фарқ қилмайди ва мақомга эга одам ҳаёти давомида ҳар куни антиретровирус терапиясини (АРТ) қабул қилиши керак. Аммо, масалан, тиббий муассасага бориш зарурати туғилиши биланоқ, соф дўзах бошланади: тўлиқ ташхис қўйилган беморларга нисбатан камситиш, кўпинча, бу ерда намоён бўлади, чунки ОИВ билан яшовчи одамлар кўпинча ўзларига ишонишга мажбур бўлишади. Ҳеч қачон соғлом фарзанд кўра олмайди, ҳурматсизлик кўрсатади, бу эса одамларнинг ҳақиқий касаллик ҳақида хабардорлиги йўқлиги сабабли сизни мажбурий ижтимоий изоляцияга мурожаат қилишга мажбур қилади. Афсуски, бизнинг тиббиёт ходимларимиз ҳам

ОИВ билан касалланган, одамларга вирус ҳақида батафсил айтиб бера оладиган ва ижобий мақомга эга бўлган одамларга ушбу ташхисни қабул қилишда ёрдам берадиган одамларга маслаҳат бериш учун ўқитилиши ва ўқитилиши кераклигидан қўрқамиз. Аммо аввал айтганимиздек, буни энг қисқа вақт ичида амалга ошириш учун бизда унчалик кўп вақт ва ресурслар йўқ. Нутқингиз учун раҳмат, лекин, афсуски, биз сизни сайёраимизда қолдира олмаймиз.

Ва ҳоказо (ҳар бир гуруҳга мурожаат қилинг)

Шундай экан, афсуски, ҳеч бирингиз қола олмайсиз. Саёҳат қилишингиз учун кема тайёрлаймиз. Бу сиз учун ўлим ҳукми эканини биламиз ва жуда афсусдамиз. Биз чиндан ҳам хоҳласак ҳам, барчангизни сиғдира олмаймиз.

Шундай қилиб, биз ролли ўйиннинг якуний босқичига яқинлашмоқдамиз. Мен 5 дақиқа жимгина ўтириб, ҳозиргина содир бўлган воқеалар ҳақида ўйлашингизни, хусусан, сизга берилган сабаблар, шунингдек, жараёнга нисбатан ҳис-туйғуларингиз ҳақида ўйлашингизни хоҳлайман.

(5 дақиқа тўлиқ сукутда ўтказилиши керак, иштирокчиларнинг ҳеч бири гапирмаслигига ишонч ҳосил қилинг.)

Менинг исмим (исм) ва мен юқори лавозимли ходим эмасман. Мен яна ушбу курснинг ўқитувчисиман (тожни ва бошқа атрибутларни олиб ташлайди).

Энди муҳокама қилайлик. Бошлаш учун, мен ҳар бир иштирокчидан ҳозирги пайтда бошдан кечираётган ҳис-туйғуларингизни шарҳлашини хоҳлайман.

Туйғулар рўйхати флипчартда ёзилган.

Раҳмат. Энди мен сизнинг катта раҳбарларга нисбатан ҳис-туйғуларингиз ҳақида сўрамоқчиман.

***Сизни тинглаётгандек ҳис қиляпсизми? Жараён холис бўлганми? Уларга нисбатан норозилик ҳис қиляпсизми? Қандай сабабларга кўра?***

Туйғулар рўйхати флипчартда ёзилган.

Биз миссиянинг бошиданоқ сизни қабул қилмаслигимизни билардик. Биз бу қарорни ёмон одамлар эканлигимиз учун эмас, балки сизни жамиятимизга қўшишдан қўрқадиган одамлар эканлигимиз учун қабул қилдик. Биз тингладик, ҳа, шундай. Аммо биз эшитганимизни эшитганимиздан кейин ҳеч қандай чора кўришга тайёр эмас эдик. Биз буни мижозларга қанчалик тез-тез қиламиз?

Бу вазифа анча қийин эди. Бу жараён иштирокчиларига жамиятда яккаланган шахсни тўлдирадиган ҳис-туйғуларни ҳис қилди.

Бу сизни хафа қилади, сизни хафа қилади ва сизни хафа қилади, сизнинг ҳаракатларингиз беҳуда деб ўйлайди, сизни таслим қилади ёки жанг қилишни хоҳлайди! Сиз буни атиги 30 дақиқа давомида бошдан кечиришингиз керак эди ва сиз бу шунчаки ўйин эканлигини тушундингиз. Бизнинг мижозларимиз кўп йиллар давомида бу ҳис-туйғуларни бошдан кечирган бўлиши мумкин - баъзи ҳолларда уларнинг бутун ҳаёти ва бу уларнинг ҳаёти – буни ўзгартириш қийин ва баъзан имконсиздир. Мижозларимиз бизга эшитиш учун келганларида, улар ўзларининг барча ҳис-туйғуларини ўзлари билан олиб келишади. Уларнинг баъзан

мажбурлаш, жаҳлдор ва тажовузкор бўлишлари ёки ўзларини ўзига тортмасликлари сизни ажаблантирмайди. Агар биз мижозлар билан самарали ишлашни истасак, ҳамдардлик туйғусини ривожлантиришимиз керак.

**Эмпатия** – бу ўзингизни мижознинг ўрнига қўйганингизда. Бу мижознинг ҳаёти ҳақидаги тасаввурини ифодалашга уринишдир. Бу сиз ўзингизга берган саволга ўхшайди: агар мен гиёҳванд бўлганимда ёки фоҳиша бўлганимда, ичкиликбоз бўлганимда ... ўзимни қандай ҳис қилардим? Мен учун нима муҳим бўларди? Мен нимага ишонардим? Мижоз нимани бошдан кечираётганини тасаввур қилинг, чунки ҳис-туйғулар ўз муаммоларини тушунишни истаган мижозларга ёрдам бериш учун тўғри саволлар беришда муҳим нуқтадир.

Иштирокчиларни ўйиндан ташқарига чиқаришни унутманг (дебрифинг):

*Шундай қилиб, энди биз сизни ўйин ҳолатидан чиқаришимиз керак. Бунинг учун мен сиз ўрнингиздан туриб баланд овозда айтишингиз керак: “Мен (ногирон эмасман, гиёҳванд эмасман)! Менинг исмим (исм).*

**Тренер учун тавсиялар:**

- Ушбу ролли ўйин одатда иштирокчиларда кучли ҳиссий реакцияларни келтириб чиқаради. У ёки бу истисно қилинган ижтимоий гуруҳнинг ролини бошдан кечирган ҳолда, иштирокчилар ўзлари ишлайдиган мижозларнинг ҳис-туйғуларини бошдан кечириш тажрибасига эга бўладилар ва ўйин натижаси билан боғлиқ кучли ҳис-туйғуларни бошдан кечирадилар. Бундай вазиятларда ижтимоий ишчилар ва оилалар билан ишлайдиган мутахассисларни тайёрлаш учун ўйиннинг аҳамиятини таъкидлаш ва агар керак бўлса, индивидуал иштирокчилар учун ролдан чиқиш ёрдамини кўрсатиш муҳимдир.
- Ўйинни ўтказиш учун катта ҳакамлар ролини ўйнаш учун ҳамкасблар ва мураббийларни таклиф қилиш тавсия этилади. Ўйинни скриптга мувофиқ қатъий равишда ўйнаш тавсия этилади. Агар ўқитувчи бундай тадбирларни ўтказишда етарли тажрибага эга бўлмаса, ушбу ролли ўйинни ўтказиш тавсия этилмайди.

## 10-мавзу. Нодискриминацион нутқдан фойдаланиш

### Саволлар

1. Стигма тушунчаси. Стигматизация.
2. Стигматизацияга олиб келувчи омиллар.
3. Нодискриминацион нутқ.

### Методлар

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш .

**Вақт:** 80 дақ.

### Машғулотнинг бориши

#### Мини-лекция. Стигма тушунчаси. Стигматизация

“Стигма” тушунчаси дастлаб 16-аср охирида жиноятчига жазо сифатида ёки бўйсунуш белгиси сифатида терига санчиш ёки тамғалаш орқали қўлланиладиган белгини билдириш учун ишлатилган; кейинчалик бу сўз маълум бир ҳолат, сифат ёки шахс билан боғлиқ уят белгиси маъносини олди (Оксфорд луғати).

Стигма кўпинча инсон ҳаётида содир бўладиган, уни бошқалардан ажратиб турадиган баъзи ҳодисалар ва ҳодисалар ҳақидаги стереотипик ғоядир.

Кўпинча стигма тушунчаси жамиятнинг салбий муносабатини келтириб чиқарадиган ҳолатлар билан боғлиқ (масалан, нафақа олиш, никоҳсиз фарзанд кўриш, оила аъзоларининг руҳий касаллиги ёки ногиронлиги ва бошқалар билан боғлиқ ижтимоий стигма).

Стигма инсоннинг жисмоний ва руҳий саломатлигига, шунингдек, ижтимоий муносабатларига чуқур салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Ижтимоий хизмат ходимлари стигма ва унинг оқибатларидан хабардор бўлишлари ва заиф гуруҳларга нисбатан стигма ва камситишларни камайтиришга ёрдам беришлари муҳимдир.

#### **Стигма = тамға қўйиш / стереотиплар / салбий фикрлар / дискриминация**

Кўпинча ОИВдан келиб чиқадиган стигма чуқур муаммодир, чунки ОИВ ва ОИТС антисоциал деб ҳисобланган хатти-ҳаракатлар билан боғлиқ (гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш, жинсий алоқа, кўп жинсий муносабатлар, бир жинсли муносабатлар) ва шу муносабат билан маҳбуслар ва муҳожирлар каби заиф гуруҳлар вакилларина нисбатан ҳам салбий муносабатларни ривожлантириш ва мустаҳкамлаш тенденциясини кузатиш мумкин.

Бундан ташқари, ОИВ билан яшайдиган одамлар "нотўғри" турмуш тарзини олиб борганлари ва "гуноҳлар" қилганлари учун тақдирга лойиқдирлар, деган жуда кенг тарқалган эътиқод мавжуд. Шу муносабат билан, ОИВ билан яшаётган одамлар хавф-хатарларни тан олмасдан, муаммони ҳал қилиш ва жабрланганларга ғамхўрлик қилиш масъулиятидан воз кечиб, улар билан муносабатларни ажратиш ёки тугатишга ҳаракат қилмоқдалар.



3-расм. Стигматизация жараёни ("Оила ва болалар билан ижтимоий иш амалиётида асосий кўникмалар" тренинги материаллари асосида, 2020 йил. Муаллиф: Ким Л.Э.)

### Стигма = ёрлиқлаш / стереотиплаш / хатолик / дискриминация

**Ўз-ўзини стигма (ёки "ички стигма")** – бу ОИВ билан яшовчи одамларга нисбатан салбий стереотиплар, салбий эътиқодлар одамларнинг ўзлари ёки уларнинг яқинлари томонидан қабул қилиниши ва уларнинг психологик ўзига хослигининг бир қисмига айланган жараён.

Ўз-ўзини стигматизация қилиш ОИВни рад этиш, даволанишга риоя қилмаслик ва касаллик ҳақида гапиришдан умумий воз кечишга олиб келиши мумкин.

### Рефлексия машқи

Келинг, рефлексия машқини бажарамиз. Ҳаётингизда камситиш ёки адолатсиз муносабатга дуч келган вазиятингиз бўлиши мумкин. Бу сизнинг жинсингиз, миллатингиз, ёшингиз, жисмоний ёки руҳий саломатлигингиз, маданиятингиз, динингиз, ижтимоий мавқеингиз, масалан, оилавий ёки иқтисодий аҳволингиз ёки бошқа сабабларга кўра бўлиши мумкин.

Ёки, эҳтимол, сиз юқорида айтиб ўтилган бир ёки бир нечта омилларга асосланиб, камситилган одамнинг тажрибасини эслашингиз мумкин. Бу сизнинг мижозингиз, оила аъзоларингиз ёки дўстингиз бўлиши мумкин.

Сиз ёки бу одам стигма ёки камситишларга дуч келганингизда ўзингизни қандай ҳис қилганингизни эслашга ҳаракат қилинг. Ушбу вазият ёки тажриба сизга ёки бу одамга ҳиссий ва ижтимоий даражада қандай таъсир қилгани ҳақида ўйлаб кўринг.

### Машқ бўйича қайта алоқа

Энди стигматизация жараёнини кўриб чиқамиз - стигма қандай шаклланади.

Стигматизация жараёни бир нечта ўзаро боғлиқ элементларни ўз ичига олади, биз уларни босқичлар ёки алоҳида элементлар сифатида кўриб чиқишимиз мумкин.

**Ёрлиқ ёпиштириш** – бу ижтимоий мавқеи, соғлиғи ёки хатти-ҳаракати каби бир ёки бир нечта хусусиятларга кўра одамларни қандайлигини аниқлаш жараёни. Масалан, қашшоқликда яшаётган одамни "дангаса" ёки "масъулиятсиз" деб аташади.

Стереотиплар бир гуруҳ одамлар ҳақидаги соддалаштирилган ва умумлаштирилган ғоялар бўлиб, улар нотўғри фикрга ёки етарли маълумотга асосланган бўлиши мумкин. Мисол учун, руҳий касаллиги бўлган барча одамлар хавфли деган стереотип мавжуд.

Шуни ёдда тутиш керакки, стереотиплар бизнинг бошқа одамлар ва гуруҳлар ҳақидаги тасаввуримизни соддалаштиради ва бузади, шунингдек, нотўғри фикр ва камситишларга олиб келиши мумкин.

### **Нотўғри фикр**

нотўғри фикр - маълум белгилар ёки ёрлиқларга асосланган бир гуруҳ одамларни салбий ҳиссий идрок этиш. Бу шахснинг ижтимоий мавқеи ёки саломатлик ҳолатидан келиб чиқиб, унинг қобилиятлари ёки хатти-ҳаракатлари ҳақида салбий тахминлар ёки кутилмалар шаклида намоён бўлади. Ногиронликка эгаларга нисбатан кенг тарқалган нотўғри қарашлардан бири бу улар иш жойида тўлиқ самарали бўла олмайди деган тушунчадир. Бундай нотўғри қараш ногиронликнинг содда кўринишига асосланади ва ҳар бир инсоннинг индивидуал қобилиятлари, кўникмалари ва тажрибасини эътиборсиз қолдиради. Бу ногиронликка эгаларларнинг малакаси ёки тажрибасига қарамай, ишга қабул қилишдан бош тортиши ёки камроқ малакали лавозимларга таклиф қилинишига олиб келиши мумкин.

### **Дискриминация**

Бундай нотўғри муносабат иш жойида ёки иш қидириш жараёнида ногиронликка эга шахсларга нисбатан дискриминацияга олиб келиши мумкин. Масалан, иш берувчилар ногиронлиги бўлган номзодларни иш талабларига жавоб берса ёки бошқа номзодлардан устун бўлса ҳам эътиборсиз қолдириши мумкин. Бу ногиронлиги бўлган номзодларнинг суҳбатларга таклиф этилмаслиги, лавозимга кўтарилиш учун тегишли имкониятларга эга эмаслиги ёки қулай иш учун қулай шароитлар етишмаслиги билан намоён бўлиши мумкин. Бундай нотўғри қарашларга асосланган дискриминация ногиронликка эга шахсларнинг ўз касбий амбицияларини амалга ошириш ва жамоат ҳаётида тўлиқ иштирок этиш имкониятларини кескин чеклайди.

Шундай қилиб, тўртинчи босқич – бу камситиш, нотўғри фикр ҳаракатга тушиб, биз одамларга ёрлиқлар, стереотиплар ва нотўғри қарашлар асосида бошқача муносабатда бўлишни бошлаймиз. Дискриминация – бу имкониятлардан фойдаланишга тўсқинлик қиладиган ёки зарар етказадиган ҳаракатлардир. У тенг имкониятлардан воз кечишдан тортиб, зўравонликгача бўлган турли шаклларда намоён бўлиши мумкин.

### **Ижтимоий истесно**

Ижтимоий истесно – бу шахслар ёки гуруҳлар жамиятнинг ижтимоий, иқтисодий, сиёсий ёки маданий ҳаётида тўлиқ иштирок этиш имкониятидан маҳрум бўлган стигматизация натижасидир. Бу стигматизация, стереотиплаш, нотўғри қараш ва дискриминациянинг натижаси бўлиши мумкин ва бу одатда стигматизация оқибатларини кучайтиради.

Масалан, ақлий бузилишларга эга инсонлар одамлар жамиятда тўлиқ иштирок этишларига тўсқинлик қиладиган кўплаб тўсиқларга дуч келишлари мумкин. Бу сифатли тиббий хизматдан, таълимдан, иш билан таъминланишдан ва уй-жойдан фойдаланишнинг етиш-

маслиги, шунингдек, ижтимоий четланиш ва институционал изоляцияни ўз ичига олиши мумкин.

Ушбу элементларнинг ҳар бири кейингисини мустаҳкамловчи қадам сифатида қаралиши мумкин, унга дучор бўлганлар учун чуқур ва узоқ муддатли оқибатларга олиб келиши мумкин бўлган стигма тизимини яратади. Кўриб чиқиладиган босқичлар – ёрлик ёпиштириш, стереотиплаш, нотўғри фикрлаш, камситиш ва ижтимоий истесно - ўзаро боғлиқлигини ва алоҳида ёки бир вақтнинг ўзида содир бўлиши мумкинлигини тушуниш муҳимдир. Улар стигматизацияга учраган шахслар ва гуруҳларнинг ҳаётига чуқур таъсир кўрсатадиган мураккаб стигматизация жараёнини ташкил қилади.

Стигматизация беморнинг асосий ҳуқуқини - унинг касаллигида айбланмаслик ҳуқуқини бузади ва кўпинча одам ўз аҳволини яширишга уриниб, вазиятни ўзи учун янада хавфли қиладиган профессионал тиббий ёрдамга мурожаат қилиш каби бурчни амалга оширишга тўсқинлик қилади.

Ўз ишларида ОИВ билан яшаётган одамларни стигматизация қилиш ва мақомни ошкор қилиш муаммосини ўрганган В.И.Дудина тадқиқотлари бошқача фикр билдиради: инсон қанчалик кўп стигмаланган бўлса, у бошқаларга мурожаат қилиш ва ўз тажрибаларини баҳам кўриш эҳтимоли шунчалик кам бўлади (Lee&Kochman&Sikkema, 2002). Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, ОИВ билан яшайдиган одамлар ички стигма даражасида фарқ қилади. ОИВ билан яшаётган одамлар ўзларини таснифлайдиган гуруҳ касалликнинг кечиши тажрибасига ҳам, бу тажрибани бошқалар томонидан кўринишига боғлиқ. Аниқланишича, юқори даражадаги ички стигмага эга бўлган респондентлар ўзларининг оила аъзолари орасида камроқ даражада қўллаб-қувватлаш, ёрдам, тушуниш ва маъқуллашни топдилар, бу эса келажакда касалликнинг кечишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин (Дудина & Артамонова, 2018).

### **Стигматизацияга олиб келувчи омиллар**

Бундан ташқари, улар ўз ишларида муаллиф Г. М. Херекнинг ОИВ/ ОИТСнинг тўртта хусусиятини ажратиб кўрсатган ғояларини келтирадилар, бу касалликнинг юқори стигматизациясини тушунтириши мумкин. В.И.Дудина, К.Н.Артамонова, 2018 йил: 1) касаллик учун шахсий жавобгарлик ғояси, чунки ОИВга олиб келадиган хатти-ҳаракатлар шахс томонидан ўз ихтиёри билан танланган; 2) касалликнинг ўлимга олиб келиши, уни даволаб бўлмаслиги ғояси билан боғлиқ (антиретровирус терапиянинг пайдо бўлиши билан бу фикр қандайдир тарзда ўзгара бошлади); 3) касалликнинг юқумлилиги, хусусан, тиббий саводхонлик ва вирусни юқтириш усулларида хабардорлик билан боғлиқ бўлган ғоялар; 4) касалликнинг кўринадиган белгиларини идрок этиш, соғлом одам касалликнинг қанчалик оғир босқичини кўрган бўлса, у ОИВ билан яшовчи шахсларни қоралашга мойил бўлади.

### **Стигматизацияга ёрдам берувчи омиллар:**

Юқумли касалликдан қўрқиш, ижтимоий-иқтисодий оқибатлардан қўрқиш, авторитаризм, жаҳолат, ижтимоий ҳукм, ҳукм стереотиплари, нотўғри қараш.

- Қўллаб-қувватловчи омиллар: маданий меъёрлар, ижтимоий ва гендер меъёрлари ва тенглик, профессионал стандартлар, ҳуқуқий муҳит, соғлиқни сақлаш/ижтимоий сиёсат.



## Ижтимоий хизматларда стигма ва дискриминацияга қарши кураш

Мижозларга нисбатан стигмани камайтириш учун мутахассислар томонидан кўрилган чоралар:

- ўз қарашларингизни тан олинг;
- мижозлар билан мулоқот қилишда ўз тарафкашликларингизни ёдда тутинг;
- стигматизация элементлари бўлмаган тилдан фойдаланинг;
- барча мижозларга ҳурмат ва ҳурмат билан муносабатда бўлинг;
- дўстлар, оила, ҳамкасблар ёки оммавий ахборот воситалари нотўғри эътиқодлар ва салбий стереотипларни мустақамловчи тил ва/ёки ёлғон маълумотлардан фойдаланганда ўз фикрингизни билдириг.

## Стигматизация элементларини ўз ичига олмайдиган тилни ўзлаштириш бўйича машқ

Стигматизация элементлари бўлмаган тилда бу, биринчи навбатда, шахс эканлигига урғу берилади ("шахс" сўзи бошида келади). Бу ёрликсиз тил.

Қандай қилиб тилимизда стигма ишлатмаслик мумкин? Жадвални 4-5 кишидан иборат гуруҳларга тўлдириг.

Нима дейишади (ёрлиқлар, камситувчи иборалар)	Нима эшитадилар	Ёрликсиз нутқ (нодискриминацион нутқ)
Гиёҳванд	«Наркотик истеъмол қилиш бу танлов» «Наркотик истеъмол қилаётганим менинг айбим» «Мен жиноятчиман» «Наркотик истеъмоли – бу менман»	«Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилувчи шахс»
Уйсиз		
Ногирон		
Алкогольлик		
Руҳий касал		
ОИВ билан яшовчи шахс		



## 11-мавзу. Тенг маслаҳатчиларни асосий консултация кўникмаларига ўргатиш, шу жумладан мақсадни белгилаш, тегишли усулларни танлаш

### Саволлар

1. Тенг консултация тушунчалари. ОИВ билан яшовчи одамлар учун тенг консултация
2. ОИВ билан яшовчи ўсмирлар билан ишлашда тенг консултациянинг афзалликлари
3. ОИВ билан яшовчи ўсмирлар ва ёшлар билан ишлаш бўйича тенг консултантлар хизмат кўрсатиш хусусиятлари..

### Методлар

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш.
3. Кейс билан ишлаш.

**Вақт:** 80 дақ.

### Машғулотнинг бориши

#### Мини-лекция. Тенг консултация тушунчалари. ОИВ билан яшовчи одамлар учун тенг консултация

ОИВ билан яшовчи шахслар билан ишлашда, айниқса диагностика босқичида ёрдам кўрсатишнинг энг яхши вариантыдир. Тенг консултантларининг иши ОИВ билан яшовчи шахсларга ОИВ ташҳисини енгишга ёрдам беради, даволанишга ва турмуш тарзини яхшилашга ёрдам беради деган ғояни қабул қилишга имкон беради.

ОИВ инфекцияси бир қанча салбий руҳий-ижтимоий оқибатлар, жумладан, умидни йўқ бўлиши, ҳаёт сифатини пасайиши, стигматизация ва изоляция билан боғлиқ.

Тенг консултация ОИВ билан яшовчи шахс томонидан кўрсатиладиган консултация хизмати дир.

ОИВ билан яшовчи, шунингдек, консултация бериш бўйича ўқитилган шахс томонидан тақлиф қилинадиган консултация хизматларини кўрсатишни назарда тутувчи тенг консултант ОИВ/ОИТСни даволаш/аралашнинг тобора кенг тарқалган вариантыдир.

Хизматларни олувчи мижозлар нуқтаи назаридан ҳам, ушбу хизматларни кўрсатувчилар нуқтаи назаридан ҳам, тенгдошга маслаҳат беришнинг бир қатор афзалликлари мавжуд. Бундан ташқари, тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ОИВ билан яшаётган одамларга ОИВ ташҳисини енгиш ва турмуш тарзини яхшилашга ёрдам беради.

Тенг консултация одатда янги ташҳис қўйилган ва маълум вақт давомида ОИВ билан яшаётган шахс ўртасидаги яккама-якка таълим ёки консултация муносабатларини ўз ичига олади.

Қоидага кўра, тенг консультантлар тренингдан ўтадилар, улар давомида улар тенг консультантлари сифатидаги роли ҳақида билиб олишади. Ушбу турдаги афзалликлардан бири янги ташхис қўйилган одамларга ёрдам бериш учун шахсий тажрибасидан фойдаланишдир.

Хорижий тадқиқотлар энди умид муҳим элемент эканлигини тасдиқлайди ва терапевтик самарадорликка, мижознинг ўзгаришига таъсир қилади. Шу муносабат билан, кўплаб олимлар умид ОИВ билан яшовчи шахсларга психологик фаровонлик ва омон қолиш истagini оширишга ёрдам беради, деб ҳисоблашади.

**Гуруҳ машқлари.** Иштирокчига 3-4 кишидан иборат кичик гуруҳларга бўлиниш ва мутахассисни муваффақиятли қиладиган малакалар, техникалар ва кўникмалар рўйхатини кўрсатадиган муваффақиятли консультант имиджини шакллантириш таклиф этилади.

Ҳар бир гуруҳнинг қиёфаси шакллантирилгандан сўнг, иштирокчилар ўз ишларини тақдим этадилар ва тренерлар билан биргаликда гуруҳларнинг барча тасвирларини ягона, умумий тасвирга бирлаштиради.

### ОИВ билан яшовчи ўсмирлар билан ишлашда тенг консультациянинг афзалликлари

**Қўллаб-қувватлаш ва ҳимоя қилиш.** Деярли барча иштирокчиларнинг таъкидлашича, тенг консультантлар уларга маслаҳат ва қўллаб-қувватлашни таклиф қилишган, бу эса уларга умидвор бўлишга ёрдам берган ва хавfli хатти-ҳаракатларга қарши туришга ёрдам берган.

Ўзлари тенг консультант бўлган баъзи иштирокчилар тенг консультантлар янги ташхис қўйилган одамларга уларнинг муаммолари ва ташвишлари вазиятида қўллаб-қувватловчи муҳитда шу муаммоларни ҳал қилишда ёрдам беришларини айтадилар.

**Ижобий алоқа.** Тенг консультантлар ОИВ билан яшовчи шахсларга ОИВ билан яшаётган ва уларнинг аҳволига ижобий муносабатда бўлган одам билан суҳбатлашиш имкониятини беради. Тенг консультантлар ҳаётга позитив муносабатда бўлиши жуда муҳим. Ижобий кайфиятда бўлиш - бу илҳомлантирувчи, қўллаб-қувватловчи, руҳиятни кўтарувчи, самимий ва умидвор бўлиб, ҳаёт давом этиши мумкинлигини кўрсатади.

**Фарзанд асраб олиш.** Баъзи иштирокчилар маслаҳатчилар ролининг муҳим қисми ўз мижозларига қабул қилинганлигини ҳис қилишларига ёрдам бериш эканлигини таъкидлайдилар. Иштирокчиларга стигма ҳисси билан курашишда ёрдам беришда тенгдошларнинг қабули муҳим. Ўзи билан тенг инсонлардан ёрдам олиш иштирокчиларга ўзларини гуруҳга мансуб эканликларини, ёлғиз эмасликларини ҳис қилишларига ёрдам берди ва бу стигматизация ҳисси билан курашишга ёрдам берди. Қабул қилиш ва тегишли бўлиш иштирокчилар учун муҳим ва умид туйғусини таъминлайди (масалан, уларга қўллаб-қувватланадиган ва ёлғиз қолмайдиган келажакни таклиф қилиш мумки). Аксинча, стигматизация умидга таҳдид солди ва ОИВ ташҳисини самарали ҳал қилишни кечиктиради ва шу билан хавfli хатти-ҳаракатлар учун имкониятлар яратди. Иштирокчилар ёлғизланиш ҳисси ва ҳаддан ташқари кучли ҳис-туйғуларни (масалан, жирканиш, қўрқув) стигматизация ҳиссининг бир қисми бўлган потенциал зарарли тажрибалар сифатида қайд этадилар.

Тенг консультация стигма ва истиснога қарши кураш воситаси сифатида. Кўпинча консультантлар ва мижозлар ўртасида кучли ҳамжамият ҳисси мавжуд бўлади. Хусусан, мижозлар ва тенг консультантлар стигматизациядан қўрқиб, ОИВ статусини яширишга ҳожат йўқлигини ҳис қилишади. Мижозлар ўзларини қабул қилингандек ҳис қилишади. Бундай қабул ОИВ билан бирга келадиган стигма, изоляцияни бузиши мумкин.

**Тинглаш ва қўллаб-қувватлаш қобилияти.** Баъзи ҳолларда маслаҳатчилар ўз мижозларига мижозларнинг ҳис-туйғулари ҳақида гапиришлари мумкин. Баъзи маслаҳатчиларнинг фикрига кўра, бу ташҳис билан шуғулланадиган одамларга ёрдам берди, чунки бу уларга ташҳис қўйиш билан бирга бўлган кучли ҳис-туйғуларни (масалан, қўрқув, ғазаб, хафагарчилик, айбдорлик, умидсизлик) билан курашишга ёрдам беради. Иштирокчиларнинг фикрига кўра, тенгдош маслаҳатчилар тинглаш ва қўллаб-қувватлашга қодир.

**Эмпатия ва ишонч.** Маслаҳатчи бўлган иштирокчилар ҳам, маслаҳатчи бўлмаганлар ҳам маслаҳатчилар янги ташҳис қўйилган одам билан боғланиши мумкинлигини таъкидладилар, чунки маслаҳатчилар янги ташҳис қўйилган одам бошидан кечирган кўп нарсаларни бошидан кечирган. Эмпатия бу ишнинг муҳим жиҳати бўлиб кўринади - ОИВ ташҳисини олиш нима эканлигини чуқур тушуниш ва буни янги ташҳис қўйилган одамга етказиш қобилияти муҳим. Шундай қилиб, ҳиссий даражада, тенг маслаҳатчи ҳиссий тушунчани етказишга қодир. Ишонч масаласи ҳам бор. Иштирокчилар кўпинча ОИВ ва тегишли масалалар бўйича шахсий тажрибасини ҳисобга олган ҳолда тенг маслаҳатчиларни айниқса маънавий деб билишади. Кўп ҳолларда, бу тенг маслаҳатчиларга ишончлилик берди. Баъзи иштирокчилар ОИВ билан яшовчи мижозлар ўзлари билан ўхшаш консультант билан ҳар қандай мавзуда суҳбатлашишлари мумкин, деб ўйлашади, чунки улар буни аллақачон бошдан кечирганлари учун тушунишади.

**Умид ва омон қолиш ҳақидаги ҳикоялар.** Баъзи иштирокчилар маслаҳатчи сифатида ўз тажрибалари ва қийин пайтларни қандай бошдан кечирганлари ҳақида далда берувчи ҳикоялар билан ўртоқлашганликларини таъкидладилар. Ушбу ҳикоялар иштирокчиларга ОИВ ҳаёт тугашини англатмаслигини тушунишга ёрдам берди. Ҳикоялар орқали иштирокчилар умидвор хабарларни олдилар (масалан, ҳаёт давом этиши мумкин, имкониятлар мавжуд).

**Юмор.** Бир нечта иштирокчилар маслаҳатчилар одамларга юмор туйғусини ривожлантиришга ёрдам беришни таъкидлаганлар.

**Орзулар ва мақсадлар.** Баъзи иштирокчилар маслаҳатчилар ОИВ билан яшовчи мижозларига яшашда давом этиш ва ўз орзуларига эътибор қаратиш муҳимлигини тушунишларига ёрдам беришларини таъкидладилар. Баъзи иштирокчилар ўз тенг маслаҳатчиларига ОИВ юқмагандек яшаш ва ҳар лаҳза охиргисидек яшашни ўрганиш муҳимлигини тушунишга қандай ёрдам бергани ҳақида гапириб беришди. Икки жиҳатга эътибор қаратиш муҳим эди. Биринчидан, ўзингизга ҳаётдан завқланишингизга рухсат беришингиз керак (яъни, ОИВ сизнинг ҳаётингизни бошқаришига йўл қўйманг). Шунингдек буни тутган ҳолда, ҳаёт неъматини тан олиш ва ҳар бир дақиқани қадрлаш ҳам муҳимдир. Орзулар ва мақсадларни тан олишнинг бу жараёнида аниқ умид бор. Иштирокчилар ўз қарашларини ўлимга эмас, балки ҳаётга ўзгартира бошлагач, улар орзу қилган аниқ объектлар (масалан, боланинг мактабни тугатишини кўриш, ёшларни ОИВ/ОИТС ҳақида маълумот бериш) аниқлана бошлади.

**Тавсиялар.** Баъзи иштирокчилар тенг маслаҳатчилари одамларни умумий/яхлит саломатлик учун зарур бўлган бошқа хизматларга (масалан, диетолог, психолог) боғлайди деб ўйлашади. Бу улар асосий эҳтиёжларни (масалан, уй-жой, озиқ-овқат) қондиришлари мумкин бўлган хизматларни ўз ичига олиши мумкин.

**Турмуш тарзини ўзгартириш.** Кўпгина иштирокчилар ОИВ билан узоқроқ ва соғлом ҳаёт кечиришлари учун тенг маслаҳатчилар уларга турмуш тарзини ўзгартиришга ёрдам беришларини айтадилар (масалан, соғлом овқат истеъмол қилиш, таълим ва зарарни камайтириш орқали хавфли хатти-ҳаракатларни камайтириш, соғлом дўстликни топиш).

**ОИВ билан омон қолишнинг психологик жиҳатлари.** Бир нечта тенг маслаҳатчилар мижозларга ОИВ билан муваффақиятли яшашнинг психологик компоненти борлигини тушунтиришни таклиф қилишади. Тенг маслаҳатчи бўлган бир қанча иштирокчилар мижозлар омон қолишлари ва соғлом бўлишлари мумкинлигига ишонишлари кераклигини айтишади. Бу мижознинг ОИВ билан яшаши мумкинлигига ишониш муҳимлигини кўрсатади. Омон қолиш мумкин, деган ишончни сақлаб қолиш умиднинг омон қолиш учун муҳимлигини ҳам англатади.

**Маъно ва мақсад.** Баъзи иштирокчиларнинг фикрига кўра, тенг маслаҳатчилар ўз мижозларига ОИВ билан боғлиқ тажрибаларида маъно топишга ёрдам беришлари мумкин, чунки кўпчилик учун ОИВ ташхиси қўйилгани уларни ҳаётларида мавжуд бўлган маъно ва мақсадлардан маҳрум қилган.

Вақт ўтиши билан кўплаб иштирокчилар ўз ҳаётларида кучли мақсад ва маъно ҳисси яратиш учун ташхисдан фойдаланганлар. Бу бир неча шаклларда бўлди, масалан: (1) тенгдошлар билан маслаҳатлашиш, (2) маҳаллий ташкилотлар билан кўнгиллик, (3) маблағ йиғиш ва (4) ўз ҳикояларини айтиб бериш. Бир нечта иштирокчилар ОИВга янги ташхис қўйилган одамлар учун катта муаммо ҳаётга қизиқишнинг пасайиши бўлиши мумкинлигини тахмин қилишади. Баъзи ҳолларда, бу мақсад, маъно ва умидни йўқотиш, шунингдек, ташхиснинг ўзи ҳақида қўрқув ва ноаниқлик билан боғлиқ.

### **ОИВ билан яшовчи ўсмирлар ва ёшлар билан ишлаш бўйича тенг консультантлар хизмат кўрсатиш хусусиятлари**

Маслаҳатчи бўлган иштирокчилар тенг консультациялар уларга бир неча муҳим йўллар билан ёрдам берганини айтишади. Қуйида иштирокчилар учун тенгдошлар билан маслаҳатлашувнинг афзалликлари тавсифи келтирилган. Чалғитиш ва нуқтаи назарни ўзгартириш. Тенг маслаҳатчиларидан баъзилари ҳар доим ўзлари қийналаётган муаммодан каттароқ ёки қийинроқ муаммо билан курашаётган одам борлигини айтишади. Шундай қилиб, баъзи иштирокчилар ўзларини энг ёмон вазиятда эмаслигини билиб, ўзларини бироз яхшироқ ҳис қилишади. Иштирокчилар бу вазиятларда ўзларини яхши ҳис қилишади, чунки қийинчиликка дучор бўлган бошқалар билан ишлаш уларга ўз вазиятини енгишга ва вазиятларни тушунтириш учун бошқа схемадан фойдаланишга ёрдам берди.

Баъзилар, бу уларнинг шахсий қадр-қимматини ошириб, уларга ҳаётнинг мазмуни ва мақсадини берди, деб хис қилишлари мумкин. Шунингдек, бу уларга ўз ташхисини тушунишга ёрдам берди (масалан, ташхиси туфайли улар бошқаларга ёрдам бера олдилар).

**Қувват ва илҳом.** Кўпчилик иштирокчиларнинг фикрига кўра, ўзаро маслаҳатлашувлар уларга илҳом ва куч бағишлашга ёрдам беради. Иштирокчилар тенгдошлари билан маслаҳатлашишда иштирок этиш орқали куч ва ҳамма нарса мумкинлигига ишонч ҳосил қилгандек бўладилар. Кўпинча, бу энергия ва имкониятлар ўзларини фойдали, самарали ва муҳим ҳис қиладиган фаолиятга айлантирилгандек бўлади.

### **Кичик гуруҳ машқлари**

Иштирокчилар 4-5 кишидан иборат гуруҳларга бўлинишга ва улар тенг маслаҳатчилар сифатида ишлаган ҳаётдаги воқеалар ва вазиятларни баҳам кўришга таклиф қилинади. Тажрибаларини баҳам кўргандан сўнг, улардан мижозлар билан ишлашга ёрдам берган/тўсқинлик қилган асосий компонентлар/кўникмалар/хусусиятларни аниқлаш сўралади. Иштирокчилар ихтиёрий равишда бошқа барча иштирокчилар билан ҳикояларини баҳам кўришлари мумкин.

## IV-БЎЛИМ. ҲАЁТИЙ КЎНИКМАЛАР: СОҒЛИҚ ҲАҚИДА ҒАМХЎРЛИК. АРВТга СОДИҚЛИК БИЛАН ИШЛАШ

### 12-мавзу. Жисмоний ва руҳий саломатлик ҳақида тушунча. Соғлом инсон тимсоли

#### **Саволлар**

1. Жисмоний саломатлик тушунчаси ва уни сақлашнинг аҳамияти.
2. Руҳий саломатлик: Ҳиссий ва руҳий саломатлик.
3. Зарарли одатларнинг инсон саломатлигига таъсири.

#### **Методлар**

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш.
3. Кейс билан ишлаш.

**Вақт:** 80 дақ.

#### **Машғулотнинг бориши**

##### **"САЛОМАТЛИК тасвири" машқи. Гуруҳларда ишлаш (20 дақ)**

**Гуруҳларга вазифа:** флипчартда СОҒЛИҚни ифодаловчи расм чизинг. Бу соғлом инсонлар тасвири бўлиши шарт эмас, бу рамзий расмлар ҳам бўлиши мумкин.

Гуруҳларга топшириқни бажариш учун 10 дақиқа вақт беринг. Қоидаларга амал қилиш ҳақида эслатиб ўтинг.

Гуруҳлар ишини кузатинг, иштирокчилар ёнига боринг, вазифаларни тақсимлашда – агар ўзлари уддалай олмаётган ўлсалар – ёрдам беринг ва ҳоказо.

Гуруҳлардан тақдимот қилиш учун битта иштирокчини танлашларини айтинг.

##### **Гуруҳ тақдимоти**

Тақдимот қилувчидан ифодаланган соғлиқ образи ҳақида ва нима учун айнан бу тасвирни танлашганини гапириб беришни сўранг.

Ҳар бир гуруҳ учун 3 дақиқадан вақт беринг. Ҳар бир тақдимот қилган гуруҳга миннатдорчилик билдиринг ва қарсақлар билан рағбатлантиринг

##### **Мини лекция**

Соғлом турмуш тарзини юритиш – бу нафақат нимани танаввул қилаётганлигимиз ва ичаётганлигимизни кузатиб бориш, балки бу яна ўз танамиз ҳақида ғамхўрлик қилиш, яъни жисмоний фаоллик ва мунтазам тиббий кўрикларни ўз ичига олади.

Ҳар биримизда доимий терапевтимиз, стоматолог ва кўз докторимиз бўлиши керак. Сизнинг маҳаллий соғлиқни сақлаш муассасалари соғлиқни сақлаш бўйича турли хизматларнинг кенг доирасини таклиф қиладилар:

- соғлиқ муаммолари бўйича консултация;
- вакцинация;
- тиббий кўрик ва даволаш;
- тиббий дорилар буюриш;
- бошқа тиббий муассасалар ва ижтимоий ташкилотларга йўллаш.

Сиз яшаш жойингиз бўйича тиббий ҳисобга турасиз, у ерда сизга тиббий карта (анкета) юритишади. Врач-терапевт (ёки оилавий врач) қабулига аввалдан ёзилиш ёки регистратурада номерок олиб кириш мумкин.

## Гуруҳларда ишлаш

### I. Чекиш ва соғлиқ

Иштирокчиларни икки гуруҳга бўлинишни таклиф қилинг.

Ҳар иккала гуруҳдан флип-чартда чекиш билан боғлиқ барча хатар ва оқибатларин ёзиб чиқишларини илтимос қилинг. Кейин уларни чекишни ташлаш ёки камайтиришга ёрдам берувчи барча усулларни ёзишни илтимос қилинг.

Кейин иштирокчилар ўзлари кўрсатган чекиш билан боғлиқ соғлиқ учун хатарлар ва оқибатларни, шунингдек, чекишни камайтириш ёки тўхтатиш бўйича амалга ошириш мумкин бўлган тадбирларни тақдимот қилиб беришларини сўранг.

Иштирокчилар томонидан берилган тўғри жавобларни жамланг, ва керак бўлса – тўлдиринг.

Келинг, чекиш ҳақида қуйидаги маълумотларни кўриб чиқамиз:

**1-факт.** Чекиш тобеликни туғдиради

**2-факт.** Нафас олинаётган тутун хавфли

**3-факт.** Чекиш ўпка учун хавфли ва эмфизема каби ўпка касалликларини келтириб чиқаради

**4-факт.** Чекиш саратонга сабаб бўлади.

**5-факт.** Чекиш юракка ва қон-томирларга таъсир қилади ва юрак касалликлари хавфини оширади

**6-факт.** Ҳомиладор чекувчи бўлажак фарзандига зарар келтириши мумкин.

Сигаретдаги учта зарарли моддалар ўпкага кириб боради: никотин, углевод оксиди ва қурум.

1) **Никотин нима ва у организмга қандай таъсир қилади?** Никотин тамаки баргларида мавжуд бўлиб, тамаки маҳсулотларига тобеликни чақиради. Вақти келиб асаб тизими никотинга ўрганиб қолади ва чекувчиларни сигаретлар сонини кўпайтиришга мажбур қилади. Никотин юракни тезроқ уришга мажбур қилади, ва бу қон томирларини торай-

ишига олиб келади, бунинг ҳисобига қон оқиши пасаяди. Никотин, шунингдек, қўл ва оёқлар учларида тана хароратининг пасайишини чақиради. Биринчи тортишдан оқ сигарет юракка зарар етказиши.

- 2) **Углерод оксиди нима ва у соғлиққа қандай таъсир қилади?** Углерод оксиди – бу ис газини, заҳарли бирлашма бўлиб, тутундан пайдо бўлади. Ис газини қизил таначаларга бириктириб, улар ташийдиган кислороднинг ўрнини эгаллаб олади ва шу билан юрак ва организмнинг бошқа қисмлари учун зарур бўлган кислород миқдорини камайтиради.
- 3) **Қурум нима ва у организмга қандай таъсир қилади?** Қурум – бу қора моддалар бўлиб, чекиш пайтида тамакиннинг ёниши натижасида пайдо бўлади. Қурум ўпкада йиғилади ва ўтириб қолади, бундан ўпкалар органларга кислорода етказиб бериши қийинлашади ва шу билан эмфизема ривожланишининг хавфини оширади. Эмфизема – бу ўпканинг ҳаво қопчалари бузилган ҳолатидир.

### **Чекиш билан боғлиқ бўлган асосий фактлар талқини**

Чекиш ҳақидаги фактлар талқинини қуйидаги саволларни бериш орқали амалга оширинг:

Иштирокчилардан сўранг, чекиш соғлиққа қандай бевосита зарар етказиши мумкин?

Уларнинг жавоблари қуйидагиларни ўз ичига олиши керак:

- нафас олиш ва машқлар бажаришни қийинлаштиради;
- тишлар ва бармоқларни сарғайтиради;
- кийим ва сочларга ёмон ҳид беради;
- нафас олишни оғирлаштиради;
- юрак тез-тез уради;
- кўзларни қамаштиради.

Яхши, узоқ муддатли келажакда қандай муаммоларни келтириб чиқаради?

Уларнинг жавоблари қуйидагиларни ўз ичига олиши керак:

- юрак-қон-томир касалликлари;
- ўпка саратони;
- оғиз бўшлиғи саратони;
- сурункали бронхит;
- қизилўнгач саратони;
- эмфизема.

Биз шуни билиб олдикки, чекишга жуда тез ўрганадилар. Ҳаттоки, чекишни ташлаш наркотик моддаларни ташлашдан ҳам кўра қийинроқ бўлиши мумкин. Чекишни эрта бошлаган одамларга ташлаш ҳаммадан ҳам қийин. Одам қанчалик ёшлиқдан чекишни бошласа, шунча ташлаши қийинроқ кечади.

Биз ҳаммамиз, чекувчилар ва чекмайдиганлар ҳам, чекиш келтирадиган хавф ҳақида билишимиз керак. Сиз чекиш ҳақида ўйлаётган пайтингизда бугун билиб олганингиз – соғлиққа келтирадиган хавфни эсланг. Соғлом ҳаёт кечиринг учун фактларни эсда тутинг, сигарет ва бошқа тамаки маҳсулотларини чекишдан қочинг.



## **Ақлий хужум. Чекишни рад этиш методлари ҳақида.**

### **Чекишни рад этишнинг қандай методларини биласиз?**

Жавобларни флипчартда ёзинг. Гуруҳнинг кретативлигини қўллаб-қувватланг.

1. Гуруҳ таклиф қилган турли вариантларни муҳокама қилинг
2. «Чекишни рад этиш усуллари» материални тарқатинг (2-б-илова)
3. Турли вариантлар таҳлилини қилинг
4. Иштирокчилар мустақил равишда алкоголь ёки чекишдан воз кечишнинг қандай методларидан фойдаланишлари мумкинлигини муҳокама қилинг.
5. Бу усулларни амалга оширишдаги тўсиқларни аниқланг.

## **II. Алкоголь ва соғлиқ**

Иштирокчиларни икки гуруҳга бўлинг. Ҳар иккала гуруҳга флипчартда алкоголь истеъмол қилиш билан боғлиқ бўлган барча зарар ва оқибатларни ёзишни таклиф қилинг. Кейин иштирокчилардан алкоголь истеъмол қилишни тўхтатадиган ёки камайтирадиган усулларни ёзишларини илтимос қилинг.

Иштирокчилар берган тўғри жавобларни жамланг ва алкоголь истеъмол қилиш ҳақида қуйидаги маълумотни тақдим қилинг.

**Ким айтиб бера олади, алкоголь одам организмига қандай таъсир кўрсатади?** (Маркерлардан фойдаланиб, флипчартда ёзинг)

Жавоблар ўз ичига қуйидагиларни олиши керак:

- жигар касалликлари;
- ошқозон-ичак тизими касалликлари;
- юрак-томир касалликлари;
- саратон;
- уйқусизлик;
- депрессия;
- жинсий бузилишлар.

### **Алкогольнинг организмда қайта ишланиши таърифи**

- Алкоголь қонга жуда тез сўрилади ва инсон организмнинг деярли барча хужайралари ва тизимларига таъсир кўрсатади. Алкогольнинг таъсири ва унинг мавжудлигини ичилгандан кейин бир неча дақиқа ўтибоқ деярли барча органларда кузатиш мумкин.
- Сингишнинг ҳақиқий меъёри ўзгариши мумкин: фақат инсонга эмас балки бир инсон учун белгиланган вақтга боғлиқ.

### **Алкогольнинг организмга дарҳол ёки қисқа муддатга таъсири**

Алкогольнинг мияга таъсири уни қабул қилгандан кейин тахминан беш дақиқалар ўтгач сезилади. Тарангликнинг пасайиши ёки бўшашганлик бошланиши мумкин, бу ҳолатлар одамга ўзини кам қувватли ёки ўта асабий ҳис қилишга имкон беради, лекин қонда алкоголь моддасининг ортиши билан бахтсиз ходиса юз бериш ёки жароҳат олиш хавфи ортади:

Алкогольнинг катта миқдорини истеъмол қилганда одамнинг таъсирланиш реакциялари секинлашади, масалан, автомобил бошқаришда агар олдинда кетаётган машина тўсатдан тўхтаб қолса тормозни босиш учун кўп вақт керак бўлади.

- Организмда алкоголь концентрати миқдори ортиши билан ҳаракатлар ва мувозанат қийинлашади, нутқ, фикрлар ва ҳиссиётларга таъсир қилади, жисмоний зўравонлик эҳтимоли ортади.
- Агар қонда алкоголь миқдори юқори даражага етса, онгсизлик ҳолатига олиб келади ва охир-оқибат фаолиятнинг секинлашуви туфайли нафас олиш ҳам секинлашади. Бу ҳолат ўлимга олиб келиши мумкин, хусусан, қайт қилиш ҳолати бошланиши туфайли.
- Алкогольнинг организмга келгусида таъсир этиши ҳақида.

Аввал иштирокчилардан баъзи соғлиқ билан боғлиқ муаммолар хавфини алкоголь қандай орттириши мумкинлиги ҳақида сўранг. Бу муаммоларни ватманга ёзинг. Қуйидаги пунктларни киритинг:

Алкогольни мунтазам истеъмол қилиш натижасида унинг нохуш таъсирини сезмаган аъзо бўлмаса керак. Алкоголь мия, жигар, ошқозон ости беши, юрак, қон айланиши, уйқу ва жинсий функцияларга ичилган заҳоти ва узоқ муддатли салбий таъсирлар кўрсатиши мумкин.

Бизнинг жигаримизга юқори миқдорда алкогольни ҳазм қилиш осон эмас. Шунинг учун қанча кўп ичилса, жигар ишлаши шунчалик қийинлашиб боради. Одам гепатит С ёки бошқа жигар касалликлари бўлса, жигар фаолияти янада қийинлашади. Жигарнинг асосий вазифаси – организмни керакмас ва заҳарли моддалар, масалан алкогольдан тозалашдир. Агар жигар фаолияти яхши бўлмаса, унда заҳарли моддалар чўкиб, соғлиққа кўплаб муаммолар етказилади.

Алкогольни ҳаддан зиёд кўп истеъмол қилиш ҳаёт учун хавфли, соғлиқ билан боғлиқ муаммоларга олиб келиши мумкин. Энг кўп тарқалган ва жиддий касаллик – жигар циррозидир. Циррозда жигар яллиғланган ва қаттиқ бўлиб қолади, иситма чиқади, жигар катталашади, ақлий бузилишлар юзага келади, ички қон кетиши рўй беради ва охир-оқибат ўлимга олиб келади.

Лекин оз миқдордаги алкоголь ҳам жигарни зарарлаши мумкин. Бу бир кечада бир неча қултум алкоголь ичишнинг ўзида рўй бериши мумкин. Алкоголь соғлиқ билан боғлиқ бошқа жуда кўп жиддий муаммоларни келтириб чиқариб, ҳаёт учун хавф туғдириши мумкин. Масалан:

- **Ошқозон-ичак касалликлари:** ошқозон касалликлари сурункали бузилишларга олиб келади. Ичак касалликларида овқатланиш билан боғлиқ муаммолар келиб чиқади.
- **Саратон.** Алкогольни кўп истеъмол қиладиган шахсларда оғиз бўшлиғи, томоқ, қизилўнғач, ошқозон ва ошқозон ости беши саратони ривожланиш хавфи юқори бўлади.
- **Юрак-қон-томир касалликлари.** Катталашган, кучсиз юрак – кўп ичадиган одамлар орасида одатий ҳолатдир. Алкоголь, шунингдек, юрак мушаклари фаолиятини заифлаштиради.
- **Эмбрионал ривожланишнинг бузилиши.** Ҳомиладорлик пайтида алкоголь истеъмол қилиш бўлажак фарзанд учун жуда хавфли ва жисмоний камчиликлар ва ақлий ривожланишнинг орқада қолишига олиб келиши мумкин.

- **Уйқусизлик.** Алкоголь уйқусизлик билан курашишда ёрдам бермайди ва уни фақат чуқурлаштириши мумкин.
- **Депрессия.** Алкоголь истеъмол қиладиган одамларда психик саломатлик билан боғлиқ муаммолар хавфи юқорироқ.
- **Жинсий бузилишлар.** Алкоголь одамнинг репродуктив органларига таъсир қилади, эркакларда импотенция, аёллар ва эркакларда бепуштликни келтириб чиқаради.
- **Инфекциялар.** Кўп миқдордаги алкоголь организмнинг бактериал инфекциялар билан курашиш қобилиятини заифлаштиради

### III. Наркотик истеъмоли ва соғлиқ

Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш – гиёҳванд моддалар ва спиртли ичимликларни истеъмол қилиш, рецепт бўйича ва рецептсиз дори воситаларини нотўғри ишлатиш маъносини англатади. Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш ОИВ билан қуйидаги йўллар билан боғлиқ:

- Спиртли ичимликлар ва гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш ОИВни ўзига ёки бошқаларга юқтириш эҳтимолини оширадиган хавфли хатти-ҳаракатларга олиб келиши мумкин (ОИВ юқиши дейилади). Ўйин-кулги воситаларига опиоидлар (жумладан, героин), метамфетамин (мет), крек кокаин ва инҳалантлар (попперс) каби инъекция ва инъекцион бўлмаган дорилар киради. Баъзи рецепт бўйича ва рецептсиз дори-дармонларда огоҳлантирувчи моддалар мавжуд бўлиб, улар нотўғри ишлатилса, хавфли хатти-ҳаракатларга олиб келиши мумкин.
- Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш ОИВ ва унинг белгилари, айниқса мияда ривожланишини кучайтириши мумкин. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, дорилар ОИВнинг мияга киришини осонлаштиради ва асаб ҳужайраларига кўпроқ зарар етказиши ва фикрлаш, ўрганиш ва хотира билан боғлиқ муаммоларга олиб келиши мумкин.
- Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш ОИВ билан яшовчи шахснинг соғлиғига зарар етказиши мумкин. Хусусан, гиёҳвандлик ва спиртли ичимликларни истеъмол қилиш иммунитетни заифлаштириши ва жигарга зарар етказиши, ОИВ билан яшовчи шахсларда сурункали жигар касаллиги ва саратон хавфини ошириши мумкин.
- ОИВ билан яшовчи шахслар соғлиғини сақлаш учун ҳар куни ОИВга қарши дори-дармонларни (ОИВни даволаш режими деб аталади) қабул қилишади. Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш диққатни жамлашни ва ОИВга қарши кундалик даволаш режимида риоя қилишни қийинлаштириши мумкин. ОИВга қарши дори-дармонларни қабул қилмаслик ОИВнинг кўпайишига ва иммунитет тизимингизга зарар етказишига имкон беради.
- ОИВга қарши дорилар ва дам олиш учун ишлатиладиган дорилар ўртасидаги ўзаро таъсир хавфли ножўя таъсирлар хавфини ошириши мумкин.

Спиртли ичимликлар ёки крек, метамфетамин ("мет"), амил нитрит ("попперс"), опиоидлар ва героин каби бошқа моддаларни истеъмол қилишнинг муаммоли шакллари бўлган гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш касалликлари ОИВ ва бошқа жинсий йўл билан юқадиган инфекциялар билан кучли боғлиқдир.

**Опиоидлар.** Опиоидлар, оғриқни енгиллаштирадиган дорилар синфига рецепт бўйича дори-дармонлар ва героин киради. Улар ОИВ билан боғлиқ хавф-хатарли хатти-ҳаракатлар билан боғлиқ, масалан, инфекцияланганида игналарни улаш ва хавфли жинсий алоқа, шунингдек, ОИВ эпидемияси билан боғлиқ.

**Метамфетамин.** "Метамфетамин" хавфли жинсий хатти-ҳаракатлар билан боғлиқ бўлиб, одамларни ОИВ билан касалланиш хавфини оширади. Уни инъекция қилиш мумкин, бу шунингдек, агар одамлар игна ва бошқа инъекция ускуналарини биргаликда ишлатса, ОИВ билан касалланиш хавфини оширади.

**Кокаин.** Крэк-кокаин - бу одамлар ўз ресурсларини тезда тугатадиган ва гиёҳванд моддаларни олишнинг бошқа воситаларига, шу жумладан, ОИВ билан касалланиш хавфини оширадиган жинсий алоқани гиёҳванд моддалар ёки пулга сотиш сиклини яратиши мумкин бўлган огоҳлантирувчи воситадир.

**Ингалянтлар.** Амил нитрит ("попперс") дан фойдаланиш узоқ вақтдан бери бир жинсли жинсий шериклар орасида хавфли жинсий хатти-ҳаракатлар, ноқонуний гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш ва жинсий йўл билан юқадиган касалликлар билан боғлиқ эди.

## Психосоциал ҳолат

Агар ОИВ инфекциясининг демографик кўринишида инъекцион гиёҳванд моддаларни истеъмол қилувчилар устунлик қилса, ОИВ билан яшайдиган болалар ва ўсмирлар гиёҳванд моддаларни истеъмол қилган ёки истеъмол қилишда давом этаётган оилаларда яшаши эҳтимоли юқори. Аксарият маданиятларда бу қабул қилиниши мумкин бўлмаган хатти-ҳаракатлар ва истеъмолчилар қораланган ва салбий стереотипларга эга. Гиёҳвандлик муаммоси мавжуд бўлган ёки давом этаётган ёки боласи етим қолган ёки гиёҳванд ота-оналар томонидан ташлаб кетилган оилалар билан ишлашда айблашдан ҳоли ёндашув устувор ҳисобланади.

Натижада, спиртли ичимликлар ва / ёки гиёҳванд моддалар ушбу травма оқибатларини бартараф этишнинг ўзига хос механизмига айланади ва шунинг учун бундай катталар жуда заифдир. Бундай шароитда яшовчи болалар бу тажрибани уларга ғамхўрлик қилаётганлар билан бўлишади. Умуман олганда, бу уларнинг саломатлиги, фаровонлиги, ўрганиши, дўстлиги ва ривожланишига таъсир қилади. ОИВ билан яшайдиган барча болалар ва ўсмирлар ҳеч ким уларни ёки уларнинг оилаларини ҳукм қилмаслигини ва кўрсатилаётган хизматлар - тиббий ва ижтимоий - уларнинг ҳаёти ҳақида очиқ гапириш имконияти эканлигини ҳис қилишлари керак. ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирлар билан гуруҳда ишлаш жараёнида ота-оналари гиёҳванд моддаларни истеъмол қилганлиги, муассасада бўлиш тажрибаси ёки уларнинг ҳаётини мураккаблаштирадиган бошқа нохуш ҳолатлардан қатъи назар, барчага тенг муносабатда бўлиш керак. ОИВ билан ўсиш жуда турли хил ўсмирларни бир-бирига яқинлаштирадиган ва гуруҳдаги фарқларни бартараф этиш воситаси сифатида ишлатилиши мумкин бўлган муҳим ва ноёб тажриба бўлиши мумкин.

Гиёҳвандлик ва/ёки спиртли ичимликларни суистеъмол қилиш боланинг тижорат учун жинсий алоқа ёки ўғирлик каби жинсий фаолиятга жалб қилинишига олиб келиши мумкин.

Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилганда ёки маст бўлганида, ўсмир кўпинча тажовузкор ва зўравонлик қилади. Бу ҳолатда у жинсий эксплуатацияга ҳам заиф бўлади.

Гиёҳванд моддаларни ва/ёки спиртли ичимликларни суиистеъмом қиладиган ОИВ билан яшовчи ўсмирлар сони турли мамлакатларда жуда фарқ қилади. Ушбу гуруҳ билан ишлаш ҳақиқатан ҳам қийин, шунинг учун ташкилот ходимларига қўшимча маълумот ва тренинглари керак бўлади.

Гиёҳвандлик билан ишлаш ва хулқ-атворни ўзгартиришни қўллаб-қувватлаш учун турли хил назариялар ишлаб чиқилган, хусусан мотивацион интервью. Бу усул ўсмир нима учун ўзини шундай тутаётганини ва уни ўзгартиришга қандай ёрдам беришини тушуниш учун жуда самарали восита бўлиши мумкин.

Машқ иштирокчилари жуфтликда ишлашлари ва тўртта асосий тамойил асосида мотивацион суҳбат ўтказишлари керак.

### Мотивацион интервьюнинг тўртта принципи

**1-тамойил: эмпатияни намоён этиш.** Эмпатияни намоён қилиш қабул қилишни англади ва мижоз билан яқин муносабатларни ривожлантириш имкониятларини оширади. Бу шунингдек, ўз-ўзини ҳурмат қилишни оширади ва ўзгаришларни рағбатлантиради. Ҳамдардлик ва тушунишни намоён этишнинг энг муҳим воситаларидан бири бу акс эттирувчи тинглашдир.

**2-тамойил: қарама-қаршиликларни ошкор қилиш.** Қарама-қаршиликларни ошкор қилиш муайян фарқларни тан олишни англади; бу ҳолда, бу мижознинг ҳозирги ҳолатининг унинг қадриятларига ёки келажак ҳақидаги тасаввурига мос келмаслиги мумкин бўлган хусусиятларига ишора қилади. Қарама-қаршиликларни аниқлаш - бу фарқларни кўра билишдир ва мижоз (ходим эмас) ўзгаришларни қўллаб-қувватловчи далилларни таклиф қилади. Ўзгаришлар учун мотивация - бу хатти-ҳаракатларнинг ҳозирги модели ва муҳим шахсий мақсадлар ва қадриятлар ўртасидаги субъектив қарама-қаршиликнинг мавжудлиги.

**3-тамойил: қаршиликни пасайтириш.** Қаршиликни пасайтириш мижоз ва ходим ўртасидаги алоқа/мулоқотнинг узилишининг олдини олади ва мижозга турли нуқтаи назарларни таҳлил қилиш имконини беради. Шу билан бирга, ходим мижозни ўзгартириш зарурлигига ишонтирмаслиги ва тўғридан-тўғри қаршилик кўрсатмаслиги керак. Сиз мижозга таклиф қилишингиз мумкин, лекин ҳеч қандай ҳолатда янги истиқболларни қўйманг. Муайян қарорлар фойдасига далилларни топиш учун масъул бўлган мижоздир.

**4-тамойил: ўз-ўзини самарадорлигини сақлаб қолиш.** Ўз-ўзини самарадорлиги ўзгаришларни осонлаштириш ва қўллаб-қувватлашнинг энг муҳим таркибий қисмларидан биридир. Агар мижоз ўзгариши мумкинлигига ишончи комил бўлса, унда ўзгариш эҳтимоли сезиларли даражада ошади. Бундай ўзгаришларни мижоз (ходим эмас) танлайди ва амалга оширади.

## 13-мавзу. АРВТ ва унинг ОИВни бошқаришдаги ролини муҳокама қилиш. АРВТга риоя қилиш учун мотивация

### Саволлар

1. Антиретровирус терапия ёки АРВТ тушунчаси.
2. Даволашга риоя қилишда қийинчилик туғдирувчи омиллар.
3. АРВТга риоя қилиш учун мотивация

### Методлар

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш.
3. Кейс билан ишлаш.

**Вақт:** 80 дақ.

### Машғулотнинг бориши

#### Мини-лекция. Антиретровирус терапия ёки АРВТ тушунчаси

*Дунё бўйлаб 15 ёшдан 25 ёшгача бўлган 5 миллионга яқин ёшлар ОИВ билан яшамоқда. ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирлар асосан ҳаётнинг биринчи ўн йиллигида, асосан онасидан ва камдан-кам ҳолларда қон қуйиш ёки жинсий зўравонлик орқали ОИВни юқтириб олганлардир. Ўсмирлик ва ёшлик даврида кўпчилик одамлар асосан ОИВни жинсий йўл билан юқтириб олишади.*

**Эрта ёшда ОИВ инфекциясига чалинган ўсмирлар ва ёшлар.** Ҳаётининг биринчи ўн йилида ОИВ билан яшовчи шахслар антиретровирус (АРВ) дориларига қаршилик кўрсатишган, бу уларнинг АРВТ режимларини танлашини чеклаши мумкин. Ушбу гуруҳдаги одамлар касалликнинг узоқроқ сурункали шаклига эга бўлиши мумкин ва кўпроқ асоратлар, камроқ функционал автономия ва ўлим хавфи юқори бўлиши мумкин.

**ОИВ билан яшовчи ўсмирлар ва ёшлар.** Бу гуруҳдаги одамлар, асосан, жинсий алоқа орқали юқтирган ёшлардан иборат бўлган турли хил гуруҳдир. Ушбу гуруҳдаги озчилик ОИВни инъекция орқали гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш орқали юқтирган ёки жинсий зўравонлик қурбони бўлган. Ўсмирлик ва ўсмирлик даврининг бошқа асосий хавф гуруҳлари (масалан, МСМ, гиёҳванд моддаларни истеъмол қиладиган одамлар, трансгендерлар) билан кесишиши бу ёш популяцияда салбий клиник натижалар хавфини оширади.

- ОИВ билан яшовчи ҳар бир киши, жумладан, болалар ва ўсмирлар учун ОИВ дори воситалари билан даволаш (антиретровирус терапия ёки АРВТ деб аталади) тавсия этилади. ОИВга қарши дорилар ОИВ билан яшовчи шахсларнинг узоқ ва соғлом умр кўришига ёрдам беради ва ОИВ инфекцияси хавфини камайтиради.
- Болалар ва ўсмирларда ОИВни даволашга бир қанча омиллар, жумладан, боланинг ўсиши ва ривожланишига таъсир қилади. Масалан, болалар турли суръатларда ўсиши сабабли, ОИВга қарши дори дозаси боланинг ёшига эмас, балки вазнига боғлиқ бўлиши

мумкин. Таблеткани ютиш учун жуда ёш бўлган болалар суяқ ОИВ дори-дармонларини қабул қилишлари мумкин.

- ОИВга қарши дори-дармонларни ҳар куни ва белгиланган тартибда қабул қилишни қийинлаштирадиган муаммолар (даволашга риоя қилиш деб аталади) болалар ва ўсмирлар учун ОИВни даволашга таъсир қилиши мумкин. ОИВ инфекциясини самарали даволаш даволаш режимига риоя қилишга боғлиқ.

## Даволашга риоя қилишда қийинчилик туғдирадиган омиллар

Бир қатор омиллар ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирлар учун даволанишга риоя қилишни қийинлаштириши мумкин. Мисол учун, бола ОИВга қарши дори-дармонларни қабул қилишдан бош тортиши мумкин, чунки унинг таъми ёмон.

ОИВга нисбатан салбий эътиқод ва муносабат (стигма деб аталади) ОИВ билан яшовчи ўсмирлар учун даволанишни қийинлаштириши мумкин. Улар ОИВ мусбат ҳолатини бошқалардан яшириш учун дори-дармонларни ўтказиб юборишлари мумкин.

Болалар ва ўсмирларда даволанишга риоя қилиш қуйидаги омилларга ҳам таъсир қилиши мумкин:

- ОИВга қарши дори-дармонларни ҳар куни ўз вақтида қабул қилишни қийинлаштирадиган тиғиз кун тартиби
- ОИВга қарши дориларнинг ножўя таъсири
- Оиладаги муаммолар, масалан, жисмоний ёки руҳий касаллик, беқарор уй-жой ҳолати, спиртли ичимликлар ёки гиёҳванд моддаларни суистеъмол қилиш.
- Болаларнинг ёши ва ривожланиш босқичи.

## ОИВни даволашга таъсир қилиши мумкин бўлган асосий ривожланиш омиллари қуйида таъкидланган:

**Когнитив ривожланиш.** Одатда 30 ёшгача давом этадиган когнитив (ўрганиш) жараёнларини ривожлантириш ОИВ билан яшовчи ўсмирлар ва ёшлар билан ишлашда ОИВни даволаш учун айниқса муҳимдир. Қарор қабул қилиш қобилияти кўпинча ўзига хос руҳий жараёнларнинг ривожланиши ва ҳолати, хавфли хулқ-атвор, ўз-ўзини ҳурмат қилиш хусусиятлари ва тенгдошлар фикрининг аҳамияти, уларнинг фикрига боғлиқлиги ва улар билан бўлган муносабатлари билан боғлиқ бўлиб, улар ОИВни даволашга таъсир қилиши мумкин.

Бундан ташқари, баъзида ёшларда психиатрик, хулқ-атвор ва гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш касалликлари мавжуд бўлиб, улар когнитив ривожланишга янада таъсир қилади ва ОИВнинг самарали даволанишига путур етказди.

**Жисмоний ривожланиш.** Ўсмирлик даврида рўй берадиган тез физиологик ўзгаришлар (масалан, балоғатга етишиш, тез ўсиш) АРВТни қабул қилишни ўзгартириши мумкин, бу эса ўсмирлар учун махсус тадқиқотнинг муҳимлигини таъкидлайди.

ОИВ билан яшовчи ёшлар, айниқса эрта ёшда ва/ёки балоғат ёшида ташхис қўйилган болалар, шунингдек, жисмоний ривожланишнинг бузилиши, айниқса балоғатга етишнинг кечикиши ва суяқларнинг нормал ривожланишининг бузилиши хавфи остидадир, бу эса вақт ўтиши билан яқуний баландлик ва чўққиларнинг пасайиши каби оқибатларга олиб кели-



ши мумкин. Суяк массаси иккинчиси остеопороз учун асосий хавф омилдир. Кечиктирилган камолот ҳам, паст бўй ҳам ташвиш, депрессия ва стигмани кучайтириши мумкин, бу эса ўз навбатида даволанишга риоя қилишга таъсир қилиши мумкин. ОИВ билан яшовчи ўсмирлар ва ёшлар, кейинчалик шунга ўхшаш муаммоларга дуч келишлари мумкин, чунки чет эл тадқиқотларига кўра, суяк массасининг ривожланиш жараёни тахминан 30 ёшгача давом этади (Таннерга кўра). Ўсмирлик даврида ОИВ билан яшовчи 20 дан 25 ёшгача бўлган йигитларда ОИВни юққтириб олмаган ўша ёшдаги эркакларга қараганда суяк вазни камайган (Yin&Lund&Shah, 2014; Kruger&Nell, 2017).

Шунинг учун ОИВ яшовчи одамлар учун АРВТни бошлаш ва унга риоя қилишда ривожланишни ҳисобга олиш муҳим, чунки боғлиқ клиник оқибатлар ОИВни даволаш, шу жумладан АРВ дори танлаш ва дозаси ҳақидаги қарорга таъсир қилиши мумкин.

## Мотивация

ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирларни даволашда АРВ дориларига ёмон риоя қилиш одатда кузатилади. Дозалаш шакли ва таъми, қабул қилиш частотаси, ён таъсири, дори токсиклиги, боланинг ёши ва ривожланиш босқичи риоя қилишга таъсир қилиши мумкин. Бундан ташқари, болалар ва уларнинг ота-оналари учун кўплаб психо-ижтимоий, хатти-ҳаракатлардаги тўсиқлар ҳам даволанишга этарли даражада риоя қилмаслик билан боғлиқ.

Агар риоя қилиш ҳақида хавотирлар мавжуд бўлса, беморни кўриш ва / ёки риоя қилишни баҳолаш учун тез-тез алоқа қилиш керак. Содиқликни яхшилаш ва сақлаш стратегиялари болалар ва ўсмирлар ўртасида кузатилган қийинчиликларни, уларнинг ривожланиш босқичини ва ўзига хос шароитларни ҳисобга олган ҳолда, бола ва / ёки тарбиячилар учун индивидуал бўлиши керак.

Стратегиялар АРВТ режимини соддалаштириш, дори-дармонларни кундалик ҳаётга интеграциялашган даволаш режаларини ишлаб чиқиш (масалан, дори-дармонларни тишларни тозалаш каби кундалик фаолият билан боғлаш) ва самарали ижтимоий ва жамиятни қўллаб-қувватлаш хизматларини ўз ичига олиши керак.

Кўп қиррали ёндашувлар, шу жумладан даволаш режими билан боғлиқ стратегиялар; болалар ва оилаларга қаратилган таълим, хулқ-атвор ва қўллаб-қувватловчи стратегиялар; ва тиббий ёрдам кўрсатувчи провайдерларга қаратилган стратегиялар битта махсус аралашувдан кўра самаралироқ бўлиши мумкин.

Ёшлар учун мўлжалланган даволанишга риоя қилиш чоралари, ҳатто вирусли бостиришни яхшилашда ўртача даражада самарали бўлса ҳам, умр кўриш давомийлигини ошириши, ОИВ инфекциясининг кейинги тарқалишининг олдини олиши ва иқтисодий жиҳатдан самарали бўлиши мумкин.

## Тартибга оид стратегиялар

- АРВТ режимлари суткалик дозалар сони ва таблеткалар сони ёки белгиланган суюқлик миқдори бўйича соддалаштирилиши керак. Агар иложи бўлса, кунига бир марта АРВТ режимларини ва битта таблеткали режимларни белгилашга ҳаракат қилиш керак.



- Даволаш режимида дорилар уларнинг ўзаро таъсири ва ножўя таъсирларини минималлаштирадиган тарзда танланиши керак. Суюқ дозалаш шакли ёки майдаланган таблеткаларнинг ёмон таъми туфайли мос келмаслик, баъзида бир вақтнинг ўзида озиқ-овқат истеъмол қилиш контрэндикатив бўлмаса, ёқимсиз таъми оз миқдордаги хушбўй сироп ёки озиқ-овқат билан яшириши мумкин. 4 ёшдан 21 ёшгача бўлган болалар ва ёшларнинг кичик тадқиқоти шуни кўрсатдики, болаларни таблеткаларни ютишга ўргатиш, ўрганишдан 6 ой ўтгач, даволанишга яхши риоя қилиш билан боғлиқ.

### Бемор/оила билан боғлиқ стратегиялар

- Бемор ва васийларни ўқитиш болаларнинг даволанишга тўғри риоя қилишини таъминлашнинг муҳим таркибий қисмидир.
- Оилаларни даволанишга риоя қилиш тўғрисида хабардор қилиш АРВТни бошлаш ёки ўзгартиришдан олдин бошланиши керак ва терапия мақсадлари, даволанишга риоя қилишни оптималлаштиришнинг аҳамияти ва боланинг даволанишга содиқлигини қўллаб-қувватлаш ва сақлашнинг аниқ режаларини муҳокама қилишни ўз ичига олиши керак.
- Масофавий ва тез-тез юзма-юз мулоқот қилиш имконини берувчи телемедицина ташрифларининг ортиб бориши оилани қўллаб-қувватлаш ва АРВТни қабул қилиш/ютиш, шунингдек, уйда визуализация қилиш учун янги имкониятлар яратади.
- Бошқа амалларни қўллаб-қувватлаш стратегиялари беморларга дори-дармонларни қабул қилишни эслатувчи мобил иловалар (иловалар) дан фойдаланишни ўз ичига олади; дори-дармонларни қабул қилиш вақти учун мобил телефон сигналинини ўрнатиш; матнли эслатмаларни юбориш; мотивацион суҳбатлар ўтказиш; хат қутилари, блистер пакетлар ва бошқа амалларни қўллаб-қувватлаш воситалари билан таъминлаш; ва дори-дармонларни уйга етказиб бериш ҳам самарали бўлиши мумкин. Стратегиялар ҳақида батафсил маълумотни 2-иловада топиш мумкин.

## 14-мавзу. ОИВ билан яшовчи ўсмирларнинг ҳамроҳлиги. Ўз-ўзини ҳурмат қилишни қўллаб-қувватлаш: ОИВ билан яшовчи ўсмирлар учун ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ютуқларни қўллаб-қувватлашнинг аҳамияти

### Саволлар

1. ОИВ билан яшовчи ўсмирларнинг ҳамроҳлигининг ўзига хос хусусиятлари
2. ОИВ билан яшовчи боланинг ўзини ўзи баҳолаш ва ўз-ўзини баҳолашни қўллаб-қувватлаш билан ишлаш
3. ОИВ билан яшовчи ўсмирларни психологик-ижтимоий қўллаб-қувватлаш.

### Методлар

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш.
3. Кейс билан ишлаш.

**Вақт:** 80 дақ.

### Машғулотнинг бориши

#### Мини-лекция

Тенг консультантлар учун таълим стратегиялари ёзма ва визуал материалларни ўз ичига олиши керак: дори-дармонларни қабул қилиш вақтлари ва дозаларини кўрсатадиган кунлик жадвал ва шприцлар, дори идишлари ва таблетка қутиларида фойдаланиш намойиши. Бундан ташқари, ҳозирда АРВТ ёки бошқа сурункали касалликларга қарши дори-дармонларни қабул қилаётган қаровчи ёки бошқа оила аъзолари томонидан даволанишга риоя қилиш фойдали бўлиши мумкин. Дори-дармонларни боланинг кундалик режимига киритиш учун бир нечта хатти-ҳаракатлар воситаларидан фойдаланиш мумкин. Хулқ-атвори ўзгартириш усулларида фойдаланиш, айниқса ижобий мустаҳкамлашдан фойдаланиш ва дори-дармонларни қабул қилиш учун кичик рағбатлантиришдан фойдаланиш қатъийликни оширишнинг самарали воситаси бўлиши мумкин.

Ғамхўрлик ва қўллаб-қувватлаш ОИВ профилактикаси ва даволаш хизматларининг бир қисми бўлган дори-дармонсиз клиник ёрдам ва антиретровирус терапия билан биргаликда ОИВ билан боғлиқ касаллик ва ўлимни камайтирадиган ҳамда ОИВ билан яшаётган одамларнинг фаровонлигини яхшилайдиган клиник бўлмаган хизматлардир. Ғамхўрлик ва қўллаб-қувватлашнинг аҳамияти қуйидагилардан иборат:

- ОИВ инфекцияси ташхиси қўйилгандан сўнг дарҳол даволанишга ёрдам бериш;
- ўз соғлиғи учун ОИВ билан яшаётган одамларда вирусли юкни камайтириш ва бошқаларнинг ОИВ инфекциясини олдини олиш учун даволанишга риоя қилишни қўллаб-қувватлаш;

- ОИВ билан боғлиқ инфекцияларнинг олдини олиш ва даволашни такомиллаштириш;
- ОИВ билан яшаш муаммоларига чидамлиликни ошириш.

Психологик муаммолар ва руҳий саломатлик бузилишлари (масалан, депрессия, гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш) АРВТга риоя қилишга таъсир қилиши мумкинлиги сабабли, ушбу шартларни тан олиш ва даволаш риоя қилмасликнинг олдини олиш ва бошқаришнинг муҳим қисмидир.

Шунингдек, болаларга дори-дармонлар ҳақида гапириш қобилияти ҳам муҳимдир. Агар болага ОИВ ҳолати тўғрисида маълумот берилмаган бўлса, ОИВнинг ошкор этилиши ота-оналари ва васийлари билан муҳокама қилиниши керак. АРВТга риоя қилиш ва ошкор қилиш ўртасидаги боғлиқликни ўрганувчи яқинда ўтказилган шарҳда, бешта тадқиқот ошкор қилишни яхшиланган риоя қилиш билан боғлади, тўртта тадқиқот шуни кўрсатдики, ошкор қилиш тадқиқот иштирокчилари орасида ёмонроқ риоя қилишга олиб келди ва бешта тадқиқот ҳеч қандай боғлиқлик топмади [Болалар ОИВ инфекциясида антиретровирус препаратларни қўллаш бўйича кўрсатмалар Clinicalinfo, Америка Қўшма Штатлари Соғлиқни сақлаш ва аҳолига хизмат кўрсатиш департаменти (HHS) хизмати, Миллий Соғлиқни сақлаш институтлари (NIH) таркибига кирувчи ОИТС тадқиқотлари бошқармаси (OAR) томонидан юритилади].

Таққослаш учун, ошкор қилмаганлар соғлиқ билан боғлиқ саволларга жавоб бериш ва даволанишга риоя қилишни таъминлаш учун ёлғон, чалғитиш ва мажбурлаш усуллари-дан фойдаланганлар. ОИВ ҳолатини ошкор қилиш тўғрисидаги қарор даволанишга риоя қилишни яхшилашни кутмаслик керак, балки психосоциал ривожланиш омилларини, шунингдек, бола ва оиланинг эҳтиёжларини ҳар томонлама баҳолашга асосланган бўлиши керак.

ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирларнинг тарбиячилари, шифокорлари, ота-оналари ва тарбиячилари ҳам боланинг даволанишга мос келишини қўллаб-қувватлаш учун етарли даражада ўқитилмаган бўлиши мумкин.

Ота-оналар/васийлар ва туғилишдан бошлаб ОИВ билан яшовчи болалар ўртасидаги мулоқот моделлари бўйича баъзи тадқиқотларда кўплаб ота-оналар / васийлар даволанишга риоя қилишни таъминлаш учун алоқа стратегияси сифатида мажбурлаш ва жиддий оқибатларга олиб келадиган таҳдидлардан фойдаланганлар. Бундан ташқари, баъзи катталар ҳали бундай вазифаларни бажаришга қодир бўлмаган катта ёшдаги болалар ва ўсмирларни даволаш учун жуда кўп масъулият юклашлари мумкин.

## Дастлабки аралашув стратегиялари

- Ишончни ўрнатинг ва ўзаро мақбул парвариш мақсадларини белгиланг.
- Даволаш ва риоя қилиш зарурати ҳақида аниқ келишувга эга бўлинг.
- Боланинг ОИВ статусини билишини аниқлаш. Боланинг васийлари билан бу маълумотни боланинг ривожланишига мос равишда ошкор қилиш ҳақида гаплашишни ўйлаб кўринг.
- Даволанишга риоя қилишга таъсир қилиши мумкин бўлган психо-ижтимоий, хулқатвор ёки тизимли тўсиқларни аниқлаш ва бола ва/ёки оилага ушбу тўсиқларни барта-раф этишга ёрдам берадиган ресурслардан фойдаланишга ёрдам бериш.

- Даволанишга риоя қилишга ёрдам берадиган оила аъзолари, дўстлари, тиббий гуруҳ аъзолари ва бошқаларни аниқланг.
- Бемор ва оилани даволаш натижасига риоя қилишнинг муҳим роли, жумладан, қисман риоя қилиш ва қаршилик ўртасидаги боғлиқлик ва келажақдаги даволаниш танловига потенциал таъсири ҳақида маълумот беринг.
- Бемор ва унинг оиласи билан улар эришиш мумкин бўлган даволаш режасини ишлаб чиқиш учун ишланг.
- Дори-дармонларни рецепт бўйича қабул қилиш ва уларга риоя қилишни қўллаб-қувватлаш учун махсус режаларни ишлаб чиқиш учун бемор ва оиласи билан ишланг. Зарур бўлганда, болалар боғчаси, мактаб ва бошқа шароитларда ишни ташкил этишга ёрдам беринг. Дори-дармонларни уйга этказиб беришни кўриб чиқинг.
- Қўшимча тўловлар ва суғуртага кириш каби дори воситаларига киришдаги тўсиқларни аниқлаш, санъатдаги узилишларнинг олдини олишга ёрдам беради.
- Дори-дармонларни кўриб чиқиш ва улар уйда қандай қўлланилишини аниқлаш учун уйга ташриф буюриш ёки телемедицина ташрифини режалаштиринг.
- Муайян шароитларда беморни ўргатиш ва танланган дориларнинг толерантлигини баҳолаш учун терапия бошланишида қисқа муддат касалхонага ётқизишни ҳисобга олиш керак.

## Даволаш стратегиялари

- Энг оддий режимни танлаш; қабул қилиш частотасини, планшетлар ҳажмини ва сонини камайтириш (шифокорларнинг тавсияларига қатъий мувофиқ).
- Режимни танлашда беморнинг кун тартибини ва бемор ва унинг оиласи фаолиятидаги мумкин бўлган ўзгаришларни ҳисобга олиш.
- Дори-дармонлар учун озиқ-овқат талабларини соддалаштириш.
- Ножўя дорилар билан ўзаро таъсир қилишдан қочиш учун дори танлашда ва унга риоя қилишда эҳтиёт бўлиш.
- Таблеткаларни ютиш қобилиятини баҳоланг ва таблеткаларни ютиш бўйича ўргатиш ва ёрдамчи воситаларни таклиф қилинг (масалан, таблеткаларни ютиш учун стакан, таблеткаларни силжитиш). Планшет ҳажмини керак бўлганда созланг.

## Кейинги кузатув стратегиялари

- ОИВ билан яшовчи болалар ва ўсмирларга ҳамроҳ бўлган мутахассислар ҳар бир ташрифда даволанишга риоя қилишларини назорат қилишлари керак. Ташрифлар орасида даволанишга риоя қилиш телефон, электрон почта, матнли хабарлар ва бошқа хавфсиз иловалар орқали кузатилиши ва сақланиши мумкин; алоқага ҳар қандай ёндашувнинг махфийлиги таъминланиши керак.
- Кундалик дори-дармонларни қабул қилиш режимига риоя қилиш билан боғлиқ қийинчиликларни доимий равишда қўллаб-қувватлаш, рағбатлантириш ва тушунишни таъминлаш.
- Вирусли юкланиш натижаларининг аҳамияти ва маъносини тушунтирувчи таълим ва маслаҳатлар бериш.

- фотосуратлар, календарлар ва стикерларни ўз ичига олган беморларни ўқитиш воситаларидан фойдаланиш.
- Ҳап қутилари, эслатмалар, мобил иловалар, сигналлар ва ресурслардан фойдаланишни рағбатлантириш.
- Қўллаб-қувватлаш ва риоя қилишни баҳолаш учун клиникага кейинги ташрифлар, телефон қўнғироқлари, матнли хабарлар ва телемедицина ташрифларини тақдим этинг.
- Ёрдам гуруҳлари, тенгдошлар гуруҳлари, ёзги лагер дастурлари ёки парвариш қилувчилар ва беморлар учун индивидуал маслаҳатларга киришни таъминлаш.
- Депрессия ва гиёҳванд моддаларни суиистеъмом қилишни ўз ичига олган руҳий саломатлик билан боғлиқ муаммолари бўлган шахслар учун тавсиялар бериш ва маслаҳат ва даволаш хизматларидан фойдаланишни қўллаб-қувватлаш.
- Фармацевт/шифокорнинг дори воситалари бўйича таълим ва маслаҳат, блистер пакетлари, тўлдириш эслатмалари, автоматик тўлдириш ва дори-дармонларни уйга этказиб бериш каби ёрдамни тақдим этинг.

## ОИВ билан яшовчи ўсмирларга психосоциал ёрдам

ОИВ билан яшовчи болани психологик ва ижтимоий қўллаб-қувватлаш алоҳида жараён бўлиб, унда ўқитилган ижтимоий ходим ва / ёки консультант психологни жамоага киритиш муҳимдир. Психолог/ижтимоий ходим ОИВга чалинган болалар ва уларнинг оилалари билан ишлашда, хусусан, узоқ муддатли психологик ижтимоий хизмат кўрсатишда зарур билим, кўникма ва амалий тажрибага эга бўлиши керак.

ОИВ билан яшовчи болага ҳамроҳ бўлган психолог ва/ёки ижтимоий ишчининг иши нафақат болаларга уларнинг ҳолатини ошкор қилиш жараёнида маслаҳат бериш, балки ота-оналарни / васийларни ОИВ ҳолатини болага етказишга тайёрлаш, ота-оналар ва яқинлар билан ишлашда намоён бўлади. Унинг ишида ихтисослигига қараб ва мижозларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда турли хил техника билан ишлай олиш муҳимдир. Ишни ҳар томонлама баҳолаш, муайян оилага ижтимоий-психологик хизмат кўрсатишнинг истиқболли режасини ишлаб чиқиш бутун жамоа томонидан амалга оширилади ва режанинг бажарилиши ва эришилган натижалар доимий назоратга олинади.

Бундан ташқари, ОИВ билан яшаётган болалар ва ўсмирлар билан бошқариладиган гуруҳ иши сифатида белгиланган тенг консультантлар қўллаб-қувватлаши алоҳида аҳамиятга эга. 11-мавзуда таъкидлаганимиздек, бу ёндашув бир хил ёшдаги одамлар ва ОИВ билан курашиш тажрибасини алмашиш ҳамдардлик ва ўзаро тушунишга ёрдам беради деган таҳминга асосланади. Бундай қўшма ахборот ва шу билан бирга ҳиссий алмашинув гуруҳ аъзоларига турли омиллар таъсирида ҳаётларида юзага келадиган қийинчиликларни енгиш қобилиятини қўллаб-қувватлайди. Тенгдошларни қўллаб-қувватлаш, даволанишга риоя қилишни қўллаб-қувватлаш ёки шерик ёки дўстни ОИВ ҳақида маълумот бериш каби амалий стратегияларни тарқатиш имконини беради. Бу ОИВ билан яшовчи ўсмирлар билан ишлаш учун муҳим моделдир, айниқса ОИВ билан боғлиқ стигма ва ушбу гуруҳ орасида кенг тарқалган изоляция ҳиссини ҳисобга олган аҳамиятлидир.

ОИВ билан яшаётган ўсмирлар: парвариш ва қўллаб-қувватлаш хизматларини ривожлантириш ва кучайтириш (ЮНИСЕФ, 2016) мақоласида таъкидланганидек, ОИВ мақомига эга

бўлган бошқа ўсмирлар билан интеграция айниқса қимматли ва ўсмирлар учун фойдали бўлиши мумкин, чунки улар бир-бирларини қўллаб-қувватлаш ва тажриба алмашишлари мумкин.

Ўсмирлик даврининг ўзи фақат ОИВ-мусбат ҳолат билан кучайиши мумкин бўлган бир қатор мураккаб қийинчиликлар билан тавсифланганлигини ҳисобга олсак, уларни тўғри даражада қўллаб-қувватлаш муҳимдир. Шу нуқтаи назардан, ОИВ билан яшовчи ёшларни ёрдамчи сифатида жалб қилиш одатда жуда кучли ва муваффақиятли қадамдир. Уларнинг гуруҳларда бўлишлари ёш ўсмирлар ва болаларни илҳомлантиради ва умид бахш этади. Шу билан бирга, бу ёшларни кузатиш ва қўллаб-қувватлаш муҳим, чунки улар ўз ҳақида ташвишланишлари мумкин.

## Тенгдошлар гуруҳи аъзоларига хос хусусиятлар

Гуруҳдаги барча ўсмирлар ОИВ мусбат ва бу ҳақда тўлиқ хабардор

- Барча ходимлар ОИВ бўйича мутахассислардир
- Фаолиятлар терапевтик аҳамиятга эга, лекин турли ёндашувлар - санъат, театрлаштирилган спектакллар, спектакллар, шеър ёзиш ёрдамида амалга оширилади.

Бироқ, психолог ва ижтимоий ишчи / ҳамшира жамоага киритилиши керак бўлган мутахассислар бўлиб қолади. Кейинчалик оғир вазиятларда, мураккаб ва узоқ муддатли бошқарув зарур бўлганда, мижознинг эҳтиёжларини қондира оладиган тегишли мутахассислар жамоаси тузилади. Масалан, жамоага психиатр ёки психотерапевт жалб қилиниши мумкин. Уни яратишни бошлаган мутахассис томонидан жамоа аъзоларини танлаш бир нечта мезонларга кўра амалга оширилиши мумкин: амалий тажриба, тегишли касбий тайёргарлик, мутахассиснинг яшаш жойи (агар керак бўлса, мижозга уйда ташриф буюриш) ва бошқалар.

ОИВ/ОИТСга қарши курашда халқаро стандартларга мувофиқ, давлатлар қарорлар қабул қилиш контекстида ОИВ/ОИТС муаммосига мувофиқлаштирилган, иштирокчи ва шаффоф ёндашувни таъминлайдиган самарали тузилмани яратиши керак. Бу тузилма ҳам стратегияни ишлаб чиқишни, ҳам давлат бошқарувининг барча даражаларида дастурларни амалга оширишни бирлаштириши керак.

Миллий миқёсда самарали тузилмани ташкил этиш қонун чиқарувчи, ижро этувчи ва суд ҳокимияти тармоқлари фаолиятига тегишли стратегия ва дастурларни интеграциялашувини назарда тутати. Бундан ташқари, ушбу тузилмалар фаолиятини социология ва психология каби гуманитар фанлар билан уйғунлаштириш зарур бўлиб, улар юқори профессионал даражада аҳолининг хабардорлиги паст бўлган муаммоларни ҳал қилишга ёрдам беради, шунингдек, бу борадаги ғояларни тўғри шакллантиришга ёрдам беради.

## V-БЎЛИМ. АТРОФДАГИЛАР БИЛАН МУВАФФАҚИЯТЛИ ЎЗARO МУНОСАБАТ

### 15-мавзу. Атрофдагилар билан муваффақиятли ўзарo муносабатларнинг асосий жиҳатларини таҳлил қилиш

#### Саволлар

1. Мулоқот қобилиятлари
2. Дўстлик тушунчаси. Тенгдошларнинг босими
3. Конфликтли муносабатлар тушунчаси
4. Қарор қабул қилиш қобилияти. Муаммони ҳал қилиш.

#### Методлар

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш.
3. Кейс билан ишлаш.

**Вақт:** 80 дақ.

#### Машғулотнинг бориши

Агар ишда, мактабда, дўстларимиз ва оила аъзоларимиз ва бошқалар билан яхши муносабатда бўлишни истасак, нималарни билишимиз керак? Ҳаётимиз давомида бизга турли кўникмалар керак бўлади. Одатда бу кўникмалар инсон улғайган сари аста-секин эгалланади. Бироқ, баъзида одамлар болалигидан уларни ривожлантириш имкониятига эга эмаслар ва кейин катта ёшда бундай кўникмаларни ривожлантириш устида ишлашга тўғри келади. Бугун машғулотимизда қуйидаги кўникмаларни кўриб чиқамиз (флипчартга ёзинг):

- мулоқот қилиш қобилияти,
- ўзини тутиш қобилияти,
- низоларни ҳал қилиш қобилияти,
- қарор қабул қилиш қобилияти,
- вақтни бошқариш қобилияти

#### Мулоқот кўникмалари

##### Давра қуриб бажарилади.

**Кўрсатма:** навбат билан ўзингизга хос бўлган икки сифатни айтинг. Бунда биринчиси – Сизга одамлар билан мулоқот қилганда ҳалақит қиладиган сифат, иккинчиси – ёрдам берадигани. Иштирокчиларга ёрдам беринг.

## Мулоқот нима? Мавзусида ақлий ҳужум.

Жавобларни флипчартга ёзинг.

Мулоқот қилиш КОММУНИКАЦИЯ деб аталади. Мулоқот қилиш қобилияти эса КОММУНИКАТИВ КЎНИКМАЛАР деб номланади. Одамлар билан қандай мулоқот қилишимиз катта аҳамиятга эга. Фикрни аниқ ифода этиш ва бизга айтилаётган нарсаларни тушуниш қобилияти бизга бошқа одамлар билан муносабатларда ҳар жиҳатдан ёрдам беради.

**Мулоқот** (коммуникация) турлари: оғзаки (вербал) ва оғзаки бўлмаган (новербал).

**Вербал мулоқот** – оғзаки сўзлар ёрдамида алоқа.

**Новербал мулоқот** – имо-ишораларимиз, юз ифодалари (юз ҳаракати), пантомима (тана ҳаракатлари), овоз баландлиги ва оҳанглари.

Новербал мулоқот ҳам вербал мулоқот каби муҳимдир.

Келинг, сўзсиз гапиришга ҳаракат қилайлик.

### Машқ (10 дақиқа)

Иштирокчилар доира шаклида ўтиришади.

**Кўрсатма:** “Ҳозир мен сизларга ҳайвоннинг номи ёзилган карточкаларни бераман. Ҳайвонлар номи иккита картада такрорланади. Масалан, агар сизда “фил” деб ёзилган карта бўлса, билингки, бошқа кимдирда ҳам “фил” деб ёзилган карта бор”.

Бошловчи карталарни тарқатади (агар гуруҳ иштирокчилари сони тоқ бўлса, унда бошловчининг ўзи ҳам машқда қатнашади).

“Қартангизда нима ёзилганлигини ўқинг. Буни фақат сиз кўришингиз мумкин мумкин бўлган тарзда қилинг. Энди картани олиб беркитиб қўйишингиз мумкин. Вазифа – ўз жуфтингизни топинг. Бунда сиз ҳар қандай ифода воситаларидан фойдаланишингиз мумкин, фақат гапириш ва картада кўрсатилган ҳайвонга хос бўлган товушларни чиқариш мумкин эмас. Агар жуфтингизни топсангиз, уни ёнида туринг, аммо сўзлашманг. Фақат барча жуфтликлар шаклландан кейин ҳаммасини аниқлаб оламиз”.

Машқ бажарилгандан сўнг бошловчи жуфтликларни тўғри топилганми йўқми аниқлик киритади. Муҳокама пайтида жуфтликни топишга нима ёрдам берди, нима халақит қилди? деган саволларни беринг.

### Машқ (15 дақиқа)

Новербал мулоқотни давом эттирамиз.

Иштирокчилар доира шаклида туриб оладилар.

**Кўрсатма:** “Бирортангиз ташқарига чиқишингиз керак. Қолганлар ҳаракат қилишни бошлайдиган битта одамни танлаймиз. У ҳаракатларини вақти-вақти билан ўзгартиради ва биз ҳаммамиз уларни такрорлаймиз. Эшик ортида қолган иштирокчи хонага қайтиб, айлананинг ўртасида туради ва бизни диққат билан кузатиб, ҳаракатнинг ташаббускори кимлигини топади. Машқ вақтида жимлик сақланиши керак”.

Иштирокчилардан бири эшикдан чиқиб кетгач, гуруҳ ҳаракатни ким бошлашини ҳал қилади.



“Ҳаракат қандай ўзгаришига эътибор қилинг. Ҳаракат бошловчисига қарамасликка ҳаракат қиламиз. Ҳаракат бошловчисига тез-тез ва сезилмайдиган равишда ҳаракатни ўзгартириш тавсия этилади”.

Муҳокама. Бошловчи иштирокчиларнинг таассуротлари, қандай қилиб ҳаракатнинг ташаббускори топилганлиги ва иштирокчиларга ушбу муаммони ҳал қилишни қийинлаштириш учун нима қилиш кераклиги ҳақида сўрайди.

Бошловчи хулоса қилади. “Шундай қилиб, биз сўзсиз мулоқот қилишнинг нақадар муҳим эканлигини билиб олдик. Энди сўзсиз мулоқот қилиш учун баъзи маслаҳатлар”.

## Тинглаш қобилияти

Тинглаш муҳим мулоқот қобилиятидир. Тинглашни биладиган инсонлар мулоқот қилишни биладилар. Тинглаш нафақат суҳбатдошингизга эътибор беришингиз, балки сиз уни эшитаётганингизни билдиришингиз ҳамдир.

Тинглаш қобилиятини ривожлантириш бўйича ҳаракатлар.

- **Тинглаётган инсонингизнинг рўпарасига ўтиринг.** Бировни тинглаш учун уни кўришингиз муҳим. У ҳам сизни кўриши керак. Шунинг учун, суҳбатдошни тинглаб, унинг ёнида эмас, балки унга қарама-қарши ёки бурчак остида ўтириш яхшироқдир. Асосийси, суҳбатдошлар бир-бирларининг юзларини кўришади.
- **Очиқ бўлинг.** Чалиштириб олинган оёқлар ва қўллар кўпинча ҳимоя позициясини англатади. Қулай, очиқ, бўшашганлик ҳолатини эгаллаган маъқулдир.
- **Суҳбатдошингиз томонга биров эгилинг.** Бундай ҳаракатлар одатда самимийлик ва қизиқишнинг намоиши сифатида қабул қилинади.
- **Кўз билан алоқа қилишга ҳаракат қилинг.** Кўзлар шахслараро мулоқотнинг муҳим воқеасидир. Кўзларингиз ҳам суҳбатдошингизга маълумот беради.
- **Бошқа одамни тинглаётганингизда хотиржам бўлинг.** Сиздан фақат тинглаш талаб этилади.

Тинч ҳолатдаги тингловчи суҳбатдошини эшитишга ва хотиржам бўлишга ёрдам беради.

Асосий тушунчаларни эслаб қолиш учун SOLER қисқартмаси таклиф қилинади.

**S** - Sit – ўтирмақ,

**O** - Open – очиқлик,

**L** - Lean – сал эгилиб яқинлашиш,

**E** - Eye – кўзлар,

**R** - Relax – хотиржамлик.

Тренерлар юқоридаги ҳар бир ҳаракатни ўз мисолларида кўрсатиб берадилар.

### Машқ (5 дақиқа).

Иштирокчиларни улар ўтирган тартибда икки гуруҳга бўлинг. Улардан стулларини бурчак шаклида қўйиб, SOLER позициясига мувофиқ ўтиришларини ва жуфтликлар бир-бирлари билан исталган мавзуда 5 дақиқа суҳбатлашишларини сўранг.

Иштирокчилар SOLER қоидаларига амал қилишларини сўранг. Оёқ ва қўлларини чалиштирмай, кўз контактини йўқотмай, бироз эгилиб, хотиржам ҳолатда ўтиришлари керак.

Муҳокама. SOLER қоидаларига амал қилган холда суҳбатлашиш ёқдим, нима учун? Нима қийин бўлди?

Ижобий тажриба йўқлиги сабабли иштирокчилар алоқа кўникмаларига эга бўлмасликлари мумкин. Кўз контактини ушлашни билмасликлари ёки ундан ўзларини олишлари мумкин. Буни тренерлар ёдда тутишлари лозим. Иштирокчилар ушбу машқни бажаришига ёрдам беришлари керак.

### **Яхши тингловчининг белгилари**

1. Суҳбатдошини борлигича қабул қилади ва уни танқид қилмасдан, ўз хоҳишига кўра ўзгартиришга ҳаракат қилмайди.
2. Табиий алоқа қилади, таассурот қолдиришга ҳаракат қилмайди.
3. Суҳбатдошини тинглайди.
4. Суҳбатдоши билан бахслашмасдан унга ўз нуқтаи назарини билдиришга имкон беради.

### **Ёмон тингловчининг белгилари**

1. Суҳбатдошининг гапини бўлади.
2. Суҳбат чоғида бошқа нарсаларни ўйлайди.
3. Саволларга жавоб бермайди.
4. Суҳбатдошининг фикрига қарши бориб бахслашишга ҳаракат қилади.

### **Дўстлик тушунчаси**

Ҳар бир инсоннинг ҳаётида дўстлар деб аташимиз мумкин бўлган яқин инсонлари булади. Дўстлари бор инсонлар қўлингизни кўтаринг. Қўпчилигининг дўстларингиз бор экан. Бу жуда яхши. Яхши дўст ким? Ким жавоб бера олади?

### **Қисқа сўровнома: менинг идеал дўстим қандай бўлган бўлар эди.**

Дўстликда сиз учун муҳим бўлган нарсалар ҳақида ўйлаб кўринг ва қуйидаги саволларга жавоб беринг.

Дўстликда мен учун муҳим бўлган нарсалар:

- Менинг дўстим қуйидаги сифатларга эга бўлишини истайман:
- Мен кўнмайдиган ва чидаб турмайдиган сифат/одат/хулқ:
- Мен дўстим билан бирга ўтказишни хоҳлайдиган ҳордиқ турлари ва қизиқишларим:

Мен дўстлигимизни 10 йилдан сўнг қандай бўлишини хоҳлар эдим:

Ким ўз жавобларини ўқиб эшиттиришни исташини сўранг. Сарҳисоб қилинг. Яхши дўст ким? Муҳокама.

Яхши дўст – нима бўлишидан қатъий назар доимо ёнингизда турувчи инсондир. Дўст доимо сизни тинглайди ва сиз ҳеч кимнинг гапига кирмайдиган вақтингизда сизга яхши маслаҳат бера олади. Ўз навбатида сиз ҳам дўстингиз учун қўлингиздан келган барчасини қила олишингиз лозим.

Иштирокчиларни биттадан тавсия ўқишларини сўранг.

1. Агар дўстлигингиз мустақкам бўлиб қолишини истасангиз, иккала томондан ўзаро ҳурмат ҳисси кучли бўлиб, бир-бирингизга ён бера олишингиз муҳимдир. Иштирокчиларга мурожаат қилинг: Бу нима дегани? Мисол келтиринг
2. Турли масалаларда қарашларингиз бир-бирига тўғри келмаслигини тан олинг. Шундай бўлган тақдирда ҳам бир-бирингизнинг фикрингизни ўзгартиришга ҳаракат қилманг. Иштирокчиларга мурожаат қилинг: Бу нима дегани? Мисол келтиринг
3. Ўз фикрингизга эга бўлинг – шунда сизни кўпроқ ҳурмат қилишади. Иштирокчиларга мурожаат қилинг: Бу нима дегани? Мисол келтиринг
4. Сиз истамасангиз ҳам, фақатгина дўстларингиздан қолишмаслик учун бирон иш бажаришга ундашларига йўл қўйманг. Иштирокчиларга мурожаат қилинг: Бу нима дегани? Мисол келтиринг
5. Янги мактаб, иш ёки ўқув муассасасига ўтган бўлсангиз, “янги” бўлишингиздан ҳижолат тортманг. Яқинда бу ерда ҳам янги дўстлар орттирасиз, қолаверса, эски дўстларингиз билан ҳам алоқа сақлаб қолишингиз мумкин.

Иштирокчиларга мурожаат қилинг: Бу нима дегани? Мисол келтиринг

Чет эллик тадқиқотчилар томонидан олиб борилган кўплаб тадқиқотлар шуни кўрсатдики, идрок этилган ижтимоий қўллаб-қувватлашнинг юқори даражаси депрессиянинг паст даражаси билан боғлиқ бўлиб, бу идрок этилган ижтимоий ёрдамнинг "буфер" функцияси бўйича жаҳон адабиётига мос келади. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ижтимоий қўллаб-қувватлашнинг паст даражада қабул қилинган этарлилиги ёмон руҳий саломатлик билан боғлиқ [44, 45]. Шунга ўхшаб, Баҳл ва бошқалар [46] ижтимоий қўллаб-қувватлашнинг юқори даражада идрок этилиши стрессли ҳодисани бошдан кечирган бир гуруҳ ўсмирлар орасида камроқ травма билан боғлиқ аломатлар билан бевосита боғлиқлигини кўрсатди. Шунга таъкидлаш керакки, ОИВ билан яшовчи шахсларни ўрганишда Бланей ва бошқалар [47], ижтимоий қўллаб-қувватлашнинг мавжудлиги депрессиянинг пасайишининг кучли прогнози эканлигини хабар қилди. Бу ижтимоий қўллаб-қувватлашдан кўпроқ қониқиш билдирган ОИВ билан яшовчи шахсларнинг депрессия даражаси паст эканлигини кўрсатадиган бошқа тадқиқотлар билан мос келади [48] ва юқори даражадаги ижтимоий қўллаб-қувватлаш яхши руҳий саломатлик билан боғлиқ эди [49]. Бунинг мумкин бўлган изоҳи шундаки, шахслараро муҳитда қабул қилинган ва қадрланган туйғу ҳурмат, ишонч ва самарадорликни оширади, бу депрессиядан ҳимоя қилади. Ижтимоий ресурслар одатда стрессли вазиятларга салбий психологик реакциялардан ҳимоя қилади [50].

### Тенгдошларнинг босими

Стигмани енгиш ва жамиятга интеграциялашув нуқтаи назаридан, ОИВ билан яшаётган болалар ва ўсмирлар ҳам ижтимоий мақбуллик таъсирига тушиши мумкин. Ижтимоий жозибдорликни ўзини ижобий нуқтаи назардан кўрсатиш ёки маданий ва ижтимоий жиҳатдан мақбул тарзда жавоб бериш орқали маъқуллаш тенденцияси деб ҳисоблаш мумкин. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ижтимоий истак оддий болалардаги депрессия билан боғлиқ, аммо натижалар ҳетерожендир [21, 22].

Стигма босимидан ташқари, болалар ота-оналари томонидан азобланган касалликлар, ота-оналар билан ёмон муносабатлар ва ҳатто ота-онасини йўқотиш натижасида азоблани-

ши мумкин. Энг муҳими, ОИВ инфекциясини даволаш ва ривожланиши ОИВ билан яшовчи болаларга таъсир қилади.

Бундан ташқари, тенгдошлар ва дўстлар билан муносабатлар ҳам босим омиллари сифатида қаралиши мумкин, бунда тенгдошлар (дўстлар ёки бир хил ижтимоий гуруҳдаги одамлар) бир-бирига таъсири намоён бўлиши мумкин.

Ёшларнинг дўстлари томонидан қабул қилинишини хоҳлашлари ва ўзларининг ижтимоий доираларига яхши "мослашишни" хоҳлашлари одатий ҳолдир. Ўсмирлик даврида инсон учун сизнинг ҳаётингиз учун масъул бўлган катталарнинг нуқтаи назаридан кўра унинг дўстларининг фикри муҳимроқдир. Бироқ, дўстларингиз шундай қилаётгани учун ўзингизни баъзи нарсаларга жалб қилишингизга йўл қўймаслигингиз керак.

## Қатъийлик ва ўзига ишониш

### Машқ (қиздириш учун) - 5 дақиқа

**Кўрсатма.** Сиз хозир хонада эркин тарзда ҳаракатланасиз. Иштирокчилардан бирини олдига бориб, унга шундай сўзлар билан мурожаат қилинг: "Мени сизни яхшиқўраман, илтимос бир табассум қилинг". Мурожаат қилган одамингиз эса шундай жавоб бериши керак: "Мен ҳам сизни яхши қўраман, лекин табассум қилмайман". Табассум қилмаслик лозим. Машқ секин овозда, бақирмасдан бажарилади.

Қисқа муҳокама. Вазифада нима қийин бўлди? Нима учун рад қилиш баъзан қийин кечади?

**"Қатъийлик ва ўзига ишониш"** мавзусига ўтиш. Инсон нима хоҳлаётганини аниқ билса, шу билан бирга бошқаларга қасддан зиён етказмаса, биз бундай хулқни ўзига ишониш, деб атаймиз. Бундай ишонч бошқалар билан низоларни бартараф қилишда ёрдам беради. Кимдир қўрқитиб, зўравонликка йўл қўйсангиз, бу тажовузкорлик (агрессия) белгисидир. Агар кимдир ўзини айбдор ҳис қилгани учунгина сизга керакли бўлган ишларни бажарса, бу пассив тажовузкорлик (агрессия) дейилади. Тажовузкорлик (агрессия) ва пассив тажовузкорлик охир-оқибат муносабатларга зиён етказди.

Маълум вазиятларда ўз фикрингизни ҳимоя қилиш мушкулдир. Баъзан сизга гўё ўзгалар ёки катталар сизни тингламаётгандек туюлади. Лекин ўз қарашларингизни ижобий йўл билан ҳал қилсангиз, одамлар сизни ҳурмат қила бошлайди ва гапларингизни тинглашни бошлайдилар.

### Машқ (20 дақиқа)

Ўзига ишончни мустаҳкамлаш учун ролли ўйинлар. Иштирокчиларни гуруҳларга бўлиб чиқинг. Ҳар бир гуруҳ уч кишидан иборат.

Гуруҳдаги ролларни тақсимлаш: 1 – ўзига ишончни намоёниш этадиган киши, 2 – унга нисбатан ишончли хатти-ҳаракатни намоёниш этиладиган киши, 3 – кузатувчи.

**Кўрсатма.** Сценарийни ўқинг, шундай ҳолатда қандай қилиб ўзингизга ишонч билан ҳаракат қилишингиз мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўринг. Сценарий бўйича ўйнаб кўринг, ва ҳар бир иштирокчи ўзига ишончни машқ қилиб кўрсин. Қанча кўп машқ қилсангиз, ҳаётда сизга шунча осон бўлади!

Уларга тайёр сценарийни беринг. Ролларни тақсимлашни сўранг. Ўйинни бошланг. Ўйин беш дақиқа давом этади. Беш дақиқадан сўнг иштирокчилар ролларни алмашдилар.

Гуруҳдаги ҳар бир киши ҳар бир ролда ўйнаб кўриши керак.

**Сценарий 1.** Кеч бўлганига ва сиз кетишни исташингизга қарамай, дўстларингиз улар билан қолишингизни иштаяпти. Ўзингизга ишонган ҳолда, аммо жаҳлдорлик кўрсатмай қандай қилиб уларга рад жавобини беришингиз мумкин? Ушбу хатти-ҳаракатни кўрсатинг. Қисқа саҳнани намойиш қилинг.

**Сценарий 2.** Сиз янги телефон сотиб олдингиз. Унинг ишлашида хатолик борлиги аниқлангач пулингизни қайтариб олиш учун уни дўконга олиб бордингиз. Сотувчига қатъийлик билан, аммо қўполликсиз қандай мурожаат қиласиз? Қисқа саҳнани намойиш қилинг.

**Сценарий 3.** Мактабдаги ўқитувчингиз сизга коллежда ўқишни давом эттиришингизни маслаҳат берапти. Аммо сиз лицейда ўқиб, ундан сўнг олий ўқув юртига киришни режалаштирдингиз. Мактабингиз маъмурияти билан суҳбатингизни саҳналаштиринг. Бунда ўзингизга ишонган ҳолда қатъий ниятингизни намойиш этинг. Аммо қўполликсиз.

**Сценарий 4.** Дўстларингиз тез-тез сизнинг уйингизда тунаб қолишади, аммо ўзларидан сўнг ҳамма ёқни тўзатиб кетишади. Дўстларингиз уйни саранжом холга келтириб кетишларини муҳокама қиладиган саҳна намойиш қилинг. Пухта ва ўзингизга ишонган ҳолда гапиришга ҳаракат қилинг, аммо урушманг.

**Сценарий 5.** Болаларни ижтимоий ҳимоя қилиш бўлими ходими сизга яшаш жойи таклиф қиляпти. Аммо у жой сизга маъқул келмади. Сизга бошқа жой таклиф қилишларига уни кўндиришга ҳаракат қилинг. Жаҳл қилмай, аммо ўзингизга ишонч билан ўз фикрингизни тушунтиришга ҳаракат қилинг. Шундай ҳулқ-атворни намойиш қиладиган саҳна кўринишини намойиш қилинг.

Вазифани бажариш жараёнида тренерлар иштирокчиларни ўзларини тутишларини кузатиб борадилар, керак ҳолларда уларнинг ёнларига келиб ўзига ишонган инсоннинг ҳаракатларини топишга ёрдам берадилар. Машқни бажаргандан сўнг гуруҳда муҳокама – қайси ролда ўйнаш осонроқ бўлди, қайсинисида қийинроқ. Нима халақит қилди? нима ёрдам берди? Ва ҳ.к.

### **Муаммони ҳал қилиш (10 дақиқа)**

Қарор қабул қилиш қобилияти энг муҳим ҳаётий кўникмалардан биридир. Сиз коллежга боришингиз ёки мактабда ўқишни давом эттиришингиз тўғрисида қарор қабул қилишингиз ёки давлат томонидан сизга таклиф илинадиган турар жой турларидан бирини танлашингиз керак. Баъзан танлашингиз мумкин бўлган вариантлар кўп бўлади, баъзан эса фақат иккисини орасидан танлашингиз керак.

Баъзан нима қилиш кераклигини ҳал қилиш жуда қийин бўлади, айниқса бирор янгилик бўлса, бу танлов сизнинг ҳаётингизга катта ўзгаришлар олиб келса, масалан, янги жойга кўчиш. Имкон қадар кўпроқ маълумот олиш ва катталар билан барча имкониятларни муҳокама қилиш тўғри қарор қабул қилишга ёрдам беради. Шунингдек, барча мумкин бўлган вариантларнинг рўйхатини тузишингиз ва уларнинг ҳар бирини ижобий ва салбий томонларини ёзиб чиқишингиз ва шунчаки ижобий томонлари энг кўп бўлган вариантни танлашингиз мумкин. Бунинг учун сизга фақат қоғоз ва қалам керак бўлади.

**Машқ. Қарор қабул қилиш.**

Қарор қабул қилиш билан боғлиқ бўлган барча жиҳатларни ва танлашингиз керак бўлган вариантларни кўриб чиқиш учун қуйидаги шаклдан фойдаланинг.

Қабул қилишингиз керак бўлган қарор ҳақида ўйлаб кўринг:

Қарор қабул қилиш учун сизда барча керакли маълумотлар борми? Йўқ бўлса, маълумотни қандай олишингиз мумкин?

Бу ҳолатда бошқалар ҳам аралашганми? Улар билан гаплашмоқчимисиз?

Танловингизнинг барча вариантларини ёзиб чиқинг ва уларнинг салбий ва ижобий жиҳатларини ажратинг:

**1-танлов**

Ижобий жиҳатлар: \_\_\_\_\_

Салбий жиҳатлар: \_\_\_\_\_

**2-танлов**

Ижобий жиҳатлар: \_\_\_\_\_

Салбий жиҳатлар: \_\_\_\_\_

**3-танлов**

Ижобий жиҳатлар: \_\_\_\_\_

Салбий жиҳатлар: \_\_\_\_\_

Сиз учун муҳим бўлган жиҳатлар ҳақида ўйлаб кўринг. Натижа.

Қайси вариантни танладингиз? Нима учун шу вариантни танладингиз?

**Муаммони ҳал қилиш**

Ҳаётда катта ва кичик муаммоларга дуч келасиз, уларнинг муваффақиятли ечими уларга қандай жавоб қайтаришнингизга боғлиқ. Бирон манзилга қандай етишни билмасангиз, ўқишдаги вазифаларни вақтида бажара олмасангиз ёки дўстлар орттира олмасангиз – буларнинг барчаси сизни хафа қилиши мумкин, лекин сиз ўз ҳаётингизда шунчалик кўп муаммоларни ҳал қилгансизки, демак уларни мустақил еча оласиз!

Энг аввало муаммони аниқлай олиш муҳим. Сўнг унинг ечимини излаш ҳақида ўйланг. Бирор яқин одамнингиз билан бу ҳақда гаплашишга ҳаракат қилинг. Нималар қилиш мумкинлигини аниқлагандан сўнг айнан қайси ечимни танлаш ҳақида қайғуриш мумкин. Сўнг эса кўзда тутилган ечимни амалга ошириш қолади!

Муаммо устида ишлаганда, сиз топган ечим муваффақиятсиз бўлиши мумкин. Бунда яна мавжуд барча вариантларни қайта кўриб, бошқасини танлаб уни амалга ошириш керак.

**Муаммоларни қандай ечиш керак:**

- Муаммо нимадан иборат эканлигини кўриб чиқинг
- Муаммо ҳақида кимдир билан гаплашинг
- Муаммони ечиш учун нима қилишингиз мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўринг
- Ушбу муаммони хал қилиш учун ўз ечимингизни танланг
- Амалга оширмоқчи бўлганингизни бажаринг
- Сиз амалга оширган ҳаракатлар нимага олиб келгани ва муаммо ечилганми-йўқми, кўринг
- Муаммо ечилмаган бўлса, бошқа йўллари ишга солинг.

Агар муаммони мустақил еча олмасангиз, ёши катталарга – ижтимоий ҳодим, руҳшунос ёки маслаҳатчига мурожаат қилинг.

**Машқ: Менинг қўллаб-қувватлаш тармоқларим - менинг экохаритам**

Ҳар бир инсон бир вақтнинг ўзида уни қўллаб-қувватлайдиган одамларга муҳтож. Ҳаётингиздаги бундай одамлар ҳақида ўйлаб кўринг (бу ўқитувчилар, дўстлар, тарбияланувчилар ва бошқалар бўлиши мумкин) ва доираларни тўлдиринг.

Топшириқни бажариш учун 15 дақиқа вақт берилади. Иштирокчилар экохарита ёки қўллаб-қувватлаш харитасини чизишлари керак. Боланинг атрофида имкон қадар кўпроқ одамлар ва ташкилотларни топишга ҳаракат қилишингиз керак.

## 16-мавзу. Овқатланиш қоидалари

### Саволлар

1. Соғлом овқатланиш тушунчаси.
2. Соғлом рацион қоидалари. Овқатланиш пирамидаси
3. ОИВ билан яшовчи ўсмир ва ёшлар учун соғлом овқатланиш қоидалари.

### Методлар

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш.
3. Кейс билан ишлаш.

**Вақт:** 80 дақ.

## Машғулотнинг бориши

### Соғлом овқатланиш

#### «Соғлом ва носоғлом таомланиш» мавзусида ақлий ҳужум (10 дақ)

*Овқатланиш ҳар бир инсоннинг муҳим қисми ҳисобланади. Бир томондан, у мазали, бошқа томондан эса фойдали элементларга бой бўлиши керак. Ёдингизда тутинг, овқатланиш танангиз ва онгингиз учун “ёқилғи” вазифасини бажаради. Агар сиз овқатланиш режимига риоя қилиб ва фойдали озиқлансангиз, кайфиятингиз доим яхши ва соғлом иммун тизимига эга бўласиз.*

Фасилитатор флипчарт қоғозини иккига ажратади. Ўнгга “тўғри овқатланиш” чапга “нотўғри овқатланиш” деб ёзиб иштирокчиларга саволлар бериб жавобларни қайд этиб боради ва яқуний хулоса қилади.

#### Соғлом овқатланиш деганда нимани тушунаси?

Жавоблар қуйидагиларни қамраб олиши керак: Юқори ёғли овқатларни (қовурилган) истеъмол қилмаслик, туз ва шакарни чеклаш. Минераллар (кальций, темир) ва витаминлар (А, В, С ва D) билан бой бўлган овқатларни истеъмол қилиш. Зарурий миқдорда оқсил, клетчаткага бой бўлган, кундалик меъёрида калорияга эга бўлган овқат, мева ва сабзавотларни истеъмол қилиш.

Иштирокчилар соғлом овқатланишнинг фойдаси ва муҳимлигини аниқлаб олишлари керак. Фасилитатор нима учун тўғри овқатланиш муҳимлигини сўрайди. Жавоблар қуйидагиларни қамраб олиши керак:

Соғлом овқатланиш турли касалликлар ва муаммоларни, масалан, саратон касалликлари, юқори қон босими, йўғон ичак саратони, простата саратони, диабетни бартараф этишга ёрдам беради ва ҳаёт давомийлигини узайтиради.

Биз танлайдиган овқатланиш тарзи бизга ҳаётдан тўлиқ лаззат олишга тўғридан тўғри боғлиқ. Соғлом овқатланиш саломатликни асрашда муҳим. Соғлом овқатланиш деярли саломатлик ҳолатимизнинг барча жиҳатларида ҳаётимиз давомида жуда фойдали. Бу ҳар бир инсон учун унинг ёшидан ва айни вақтдаги саломатлик ҳолатидан қатъий назар ҳақиқатдир.



**Овқатланишдаги танловимиз муҳимлиги қуйидагиларда акс этади:**

- соғлом турмуш тарзига доим риоя қилиш;
- болалар ва ўсмирларнинг соғлом ривожланиши;
- тўғри овқатланиш натижасида иммун тизимни мустаҳкамлаш
- ақлий фаолиятни ва қувват даражасини яхшилаш
- ортиқча вазн ва аъзоларнинг ёғ босишини олдини олиш

Фасилитатор олдиндан тайёрланган флипчартни илиб қўяди:

**Соғлом овқатланиш:**

- таомланиш турли маҳсулотлардан иборат бўлсин;
- оптимал вазнни ушлаб туриш учун керакли миқдорда овқатланиш;
- крахмал, клетчаткага бой бўлган таомларни истеъмол қилиш;
- мева ва сабзавотларни кўп истеъмол қилиш;
- таркибида ёғлар кўп бўлган маҳсулотларни чекланг;
- ширинликлар ва газли ичимликларни чекланг;
- кўп туз истеъмол қилманг;
- сувни етарли миқдорда ичинг.

Фасилитатор ҳар бир қоида бўйича иштирокчиларнинг фикрини тинглаб, қуйидаги маълумотлардан фойдаланиб қўшимчалар қилади.

- **Турли маҳсулотларни истеъмол қилинг.** Саломатликни сақлашда ҳеч қандай маҳсулот яқка ҳолда барча озиқ моддаларни жамлай олмайди. Ва албатта бунда овқатланиш турли озиқ-овқат маҳсулотларидан иборат бўлиши керак. Ўз рационингиз мева ва сабзавотлар, қайта ишланмаган дондан тайёрланган нон (қора нон), шакар оз миқдордаги бошоқли ўсимликлар, жигарранг гуруч, картошка ва ёрмалардан иборат бўлишига эътибор беринг.
- **Оптимал вазнни ушлаб туриш учун керакли миқдорда овқатланиш.** Оптимал вазнга фаол жисмоний машқлар ва қатъий тарзда зарур миқдорда овқатланиш йўли билан эришилади. Керакли миқдорда озиқланмаслик вазн етишмаслиги ва организмнинг заифлашишига олиб келади. Керагидан ортиқ овқатланиш ортиқча вазн тўплаб, юрак, қанд диабетини касаллиги ёки юқори қон босими каби саломатлик билан боғлиқ муаммоларга олиб келади.
- **Крахмал, клетчаткага бой бўлган таомларни истеъмол қилиш.** Қайта ишланмаган дондан тайёрланган нон, бошоқли ўсимликлар ва картошка углеводларга бой ва улар танамизга қувват беради. Бу маҳсулотлар эримайдиган озукта толалари манбаи бўлиб, қабзиятни олдини олади ва организмни йўғон ичак саратонидан ҳимоя қилади. Клетчатка меваларда, дуккакли (ловия, ясмик (чечевица), нохот) ва сабзавотлар таркибида бўлиб, қондаги холестерин миқдорини камайтиради.

Оқ ундан тайёрланган овқатларни кам истеъмол қилинг. У тез ҳазм бўлиб, аввалига қондаги қон миқдорини кўтаради ва шу тарзда уни туширади. Соғлом овқатланишга уни тайёрлаш ҳам таъсир этади.

Картошкани ўсимлик ёки ҳайвон ёғида тайёрлаш ёки унга сарийёғ ёки маргарин қўшиш унинг калориясини ва ёғ билан тўйинганлигини оширади.

- **Мева ва сабзавотларни кўп истеъмол қилинг.** Катта ёшдагиларда мева ва сабзавотларга бой бўлган парҳез сурункали касалликлар (юрак касалликлари ва саратоннинг баъзи турлари) ривожланиши хавфини камайтиради деган далиллар мавжуд.

Кўпгина инсонлар ўз рационларини кўп миқдорда мева ва сабзавотлардан иборат бўлган таомлар билан бойитсалар ўз саломатликлари учун жуда кўп фойдани олган бўлар эдилар.

Мева ва сабзавотлар шунингдек енгил овқатланиш учун жуда оптимал усулдир. Тўғри парҳез камида кунига беш марта мева ва сабзавотларни истеъмол қилишдан иборат бўлиши керак.

Шунингдек, мултивитамин ва минералларни ҳам қабул қилиш фойдадан холи эмас, чунки ҳозирги кунда мева ва сабзавотларни етиштиришда доим ҳам лозим бўлган талабларга риоя қилинмайди.

- **Таркибида ёғлар кўп бўлган маҳсулотларни чекланг.** Баъзи ёғлар соғлом бўлишимиз учун организм учун муҳим. Лекин тўғри парҳез учун зайтун, узум данаги, писта ёғлари, авокадо, ёнғоқ ва писта фойдалидир.

Бироқ кўп инсонлар кўп ёғ истеъмол қиладилар ва бу эса юрак касалликлари хавфини оширади. Ёғ таркибида шунингдек, калория кўп бўлиб вазн ортишига сабаб бўлади. Қовурилган овқатларни ҳам камроқ истеъмол қилишга ҳаракат қилинг, чунки ёғ қизиганда унинг кимёвий таркиби ўзгариб зарарли радикаллар пайдо бўлади ва бу организм учун ўта хавфлидир.

Ўшдаги ёғни кўриб турамыз ва уни емаслигимиз мумкин, лекин қандолат маҳсулотларидаги ёғларни кўрмасдан истеъмол қиламыз. Шунинг учун бу маҳсулотларни танлаганимизда уларда кўрсатилган ёғ миқдорига эътибор беришни талаб этади. Ва таркибида ёғ миқдори кам бўлган маҳсулотларни истеъмол қилиш муҳимдир.

- **Ширинликлар ва газли ичимликларни чекланг.** Шакар таъмига кўра ширин, лекин бу шунчаки бўш калория. У кайфиятингиздаги ўзгаришларни келтириб чиқаради, диабетга олиб келади ва иммун тизимига зарар етказиши мумкин. Шунингдек, тишларингизни ҳам зарарлайди.

Таркибида шакар бўлган маҳсулотларни истеъмол қилишни чеклашга уриниб кўринг. Айниқса мевали ичимликларни ҳам чекланг. Чунки уларга мева шарбати дейилган бўлса ҳам шакар қўшилганлиги аниқроқ.

Шакарнинг ўрнини босувчи сунъий қўшимчалар баъзи ичимликлар ва маҳсулотларга қўшилади, лекин уларнинг хавфсизлигига шубҳа бор. Тадқиқотлар кўрсатишича, уларнинг баъзилари саратон касалликларига сабаб бўлиши мумкин. Тишларнинг емирилиши шакар ва тиш караш (налёт)ининг ўзаро бирикмаси натижасида содир бўлади. Ҳар сафар шакар оғиз бўшлиғига тушганда тиш карашининг бактериялари кислота ишлаб чиқаради ва бу тишларда секин-аста ковак пайдо қилади.

Шакар истеъмолининг кўплиги бир марта ейиш миқдоридан кўра аҳамиятга эга, шунинг учун имкон қадар шоколад ва қандолат маҳсулотларини камроқ истеъмол қилиш муҳим.

**Тишларнинг соғлом ҳолатини сақлаб қолиш мумкин, қачонки:**

- шакар истеъмолини камайтириш;
- тишларни кунига икки марта таркибида фтор бўлган тиш пасталари билан тозалаш;
- кунига бир марта тишларни махсус ип билан тозалаш;
- йилда бир стоматолог кўригига бориш;
- тузни ҳам камроқ истеъмол қилиш.

Саломатлик учун туз кам миқдорда бўлиши кифоя, лекин бир одамга кунига ўртача 10г (2 чой қошиқ) туз истеъмол қилиш мумкин деб қабул қилинган ва бу эса кўп. Ярим тайёр маҳсулотларнинг харидини чекланг ва овқат тайёрлашда тузни кам ишлатинг. Таомларингизга бошқа зираворлар, доривор ўсимликлар ёки лимон шарбати қўшинг.

**Ичимликлар**

Кун давомида соғлом ва тўғри овқатланишдан ташқари керакли миқдорда суюқлик ичиш албатта керак. Инсон танаси 70% сувдан иборат ва бу миқдорни организмда тўлдириб туриш керак.

Агар керакли миқдорда сув ичилмаса тана сувсизланиб бош оғриғи, мушаклар оғриғи ва бошқа муаммолар келиб чиқиши мумкин. Организмда сув мувозанатини ушлаб туриш жуда муҳим.

Айнан нимани ичиш керак? Ва бунда жавоб битта: сувни.

Алкогольсиз ичимликлар, чой, кофе таъми бўйича сувдан кўра ёқимлироқ, аммо улар сийдик ажралишини кучайтириб тананинг сувсизланишига олиб келади. Сув мутаносиблигини ушлаш учун чой ёки кофени умуман истеъмол қилмаслик керак демаймиз, лекин бундан ташқари кунига 7-10 стакан сув ичиш керак бўлади.

Шунингдек, сувда калория ва сунъий қўшимчалар бўлмаганлиги сабабли саломатлик учун энг мақбул танлов ҳисобланади.

**Ёғлар**

Ёғларнинг кундалик истеъмоли 30%гача чегараланиши керак. Улар организм учун жадал қувват манбаи ҳисобланади. Бундан ташқари энергия билан таъминлаб ёғлар А, D, E и К. ёғли эрувчан витаминлар учун курьер вазифасини бажаради. Бироқ эсда тутинг, ёғларнинг таъсири фойдали бўлиши билан бирга зарарли ҳам бўлиши мумкин. Фойдали ёғлар кунгабоқар, зайтун ўсимлик ёғларида, зарарли ёғлар эса булар ҳайвон ёғлари ҳисобланади.

**Овқатланиш пирамидаси**

Озиқ-овқат пирамидасини тасаввур этинг. Фасилитатор тайёрлаб қўйилган “Озиқ-овқат пирамидаси” деб ёзилган флипчартни илиб кўяди ва тарқатма материални тарқатади. Иштирокчиларга бу пирамида ҳақида қандай тушунчага эга эканликларини сўрайди.

Соғлом овқатланишнинг усулларида бири озиқ-овқат пирамидаси бўйича йўриқномага риоя қилиш. Озиқ-овқат пирамидаси кундалик истеъмол қилинадиган озуқа тури ва миқдорини кўрсатади. Озуқа миқдори диаграммада келтирилган.



4-расм. Тўғри овқатланиш пирамидаси

Озиқ-овқат пирамидаси бўйича йўриқномани муҳокама қилинг, бунда кундалик маҳсулотларни танловини пирамиданинг ҳар бир қисмига асосланиб амалга оширинг ва кундалик порциялар миқдорини таклиф қилинг. Кейин яна бир марта пирамида ва таклиф этилган миқдорни солиштириб кўринг. Пирамида шаклининг ўзи қайси маҳсулотлар фойдали эканлиги ва тез-тез истеъмол қилиниши ҳамда қайсилари унчалик фойдали ва керакли бўлмаган ва фақатгина баъзан истеъмол қилиниши керак кераклиги ҳақида ахборот бериб турибди. Қисмлар умумий парhezга киритилиши керак бўлган асосий егуликларни тасвирлаб турибди. Пирамида қуйидаги қисмларни ўз ичига олган:

Пирамиданинг ҳар бир категорияни муҳокама қилинг. Иштирокчилардан, нима учун ҳар бир категория муҳимлигини сўранг. Қуйидаги маълумотни киритишга ҳаракат қилинг.

- **Нон, донли маҳсулотлар ва макарон маҳсулотлари:** углеводлар – кўпгина парhezларнинг асосий қисмидир. Уларни пирамиданинг асосий қисмига қўйишнинг маъноси шундаки, одамлар уларни истеъмол қилар эканлар, ёғларни камроқ истеъмол қиладилар. Бунда биз барча ёғлар ҳам ёмон ва барча углеводлар яхши, деган хулосадан йироқ бўлишимиз керак.
- **Сабзавотлар (3-5 қисм) ва мевалар (2-4 қисм):** мева ва сабзавотларга бой парhez – ўз соғлиғини сақлашнинг энг яхши усулларида биридир. Агар овқатланиш бўйича тадқиқотлардаги “исбот”ларга келадиган бўлсак, айнан мева ва сабзавотларни кўплаб истеъмол қилиш юрак-қон томир касалликлари, саратоннинг баъзи турлари ва бошқа касалликлар билан касалланиш хавфини камайтиради.
- **Гўшт, уй паррандаси, балиқ, дуккакдилар, тухум ва ёнғоқлар (2-3 қисм):** бу асосан оқсиллар гуруҳи. Ҳар ким оқсилларга муҳтож, чунки оқсиллар тўқималарни соғлом бўлишига организм фаолиятининг мўътадиллашувига ёрдам беради.

- **Сут, қатиқ ва пишлоқ (2-3 порция):** мустаҳкам суяклар кальций талаб қилади. Кальций кўп миқдорда сут маҳсулотларида бўлади. суяклар, шунингдек, машқлар қилишга ва витамин Д га талабдор. Лекин кўпчилик одамлар бу учта сут маҳсулотлари таркибидаги кунлик кальций миқдорига (1 000 миллиграмм) мухтож эмас. Шундай савол ҳам борки, сут маҳсулотлари – кўпгина аёллар ва эркакларга тааллуқли бўлган суякларни остеопороз касаллигининг олдини олар экан.
- **Ёғлар, мой ва конфетлар** (чекланган миқдорда истеъмол қилиш): камроқ ёғли овқат истеъмол қилинг, ва Сизда холестерин миқдори нормал даражада бўлади ва юрагингиз янада соғломроқ бўлади.

**Гуруҳда ишлаш:** Иштирокчилардан саволга жавоб беришларини сўранг: улар бу пирамида-ни қандай тушунишади? Ва ҳар бир тоифани тушунтиришни таклиф қилинг.

### Асосий фикрлар

ОИВ билан яшовчи шахсларда яхши овқатланиш умумий саломатликни қўллаб-қувватлайди ва иммунитет тизимини қўллаб-қувватлашга ёрдам беради. Яхши овқатланиш ОИВ билан яшовчи шахсларга соғлом вазни сақлашга ва ОИВга қарши дори-дармонларни қабул қилишга ёрдам беради.

ОИВ иммунитет тизимига зарар этказганлиги сабабли, озиқ-овқат орқали юқадиган касаллик ОИВ билан яшовчи шахсларда иммунитетни соғлом одамларга қараганда анча оғирроқ ва узоқроқ давом этиши мумкин.

**Озиқ-овқат хавфсизлиги деганда** – озиқ-овқат билан боғлиқ касалликларнинг олдини олиш учун озиқ-овқат маҳсулотларини қандай танлаш, қайта ишлаш, тайёрлаш ва сақлаш тушунилади. Озиқ-овқат хавфсизлиги қоидаларига риоя қилиш озиқ-овқат орқали юқадиган касалликлар хавфини камайтиради.

Мактабда ўқиш даврида, ўсмирлик даврида метаболизм, мия фаолиятини, эндокрин тизимни қайта қуриш содир бўлади, ўсиш ва ривожланиш жараёнлари давом этади. 12-17 ёшда ўсмирлар бошқа ёшдагиларга қараганда сезиларли даражада кўпроқ энергия талаб қилади. Органлар ва тизимларнинг ўсиши, ривожланиши энергия харажатларини, пластик материалларни, витаминларни, минерал тузларни, микроэлементларни тўлдиришни талаб қилади. Янги ҳужайраларни қуриш учун барча моддалар озиқ-овқатдан келади. Ўсаётган организмнинг соғлигининг ҳолати кўп жиҳатдан овқатланиш сифатига боғлиқ. Протеинлар асосий қурилиш материалдир. Бундан ташқари, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минераллар ҳам пластик материал ва энергия манбаи ҳисобланади. Озиқ моддаларнинг бирортасининг етишмаслиги танани заифлаштиради, ҳужайраларнинг ўсиши ва янгиланишини секинлаштиради. Ўсмир стрессни, ақлий ва жисмоний кучайишни бошдан кечиради ва шунга мос равишда энергия истеъмоли ва озуқа моддаларини истеъмол қилиш ортади. Бу ёшдаги нотўғри овқатланиш, бошқа ҳар қандай ёшдаги каби, тананинг ҳаётий фаолиятининг бузилишига, сурункали касалликларга олиб келиши мумкин, шунинг учун тўғри ривожланиш, саломатлик, куч ва гўзалликни сақлаш учун оқилона, тўйимли овқатланишга риоя қилиш керак. ривожланаётган организмнинг ёшга боғлиқ физиологик эҳтиёжларини тўлиқ қондиришни таъминлайди.

Энг муҳими, оқсил - ўсиш, иммунитет тизимини шакллантириш, мушакларнинг ривожланиши ва мушаклар кучини ошириш учун зарур бўлган озиқланишдир. Протеинлар шакар ва

ёғлардан ташқари деярли барча озиқ-овқатларда мавжуд. Гўшт, балиқ, сут, ёнғоқ, пишлоқ, айниқса, оқсилларга бой. Бундан ташқари, кўп протеин нон, дон, дуккаклилар ва тухумларда мавжуд.

### **Нима учун ОИВ билан яшовчи шахслар учун яхши овқатланиш муҳим?**

Тўғри овқатланиш - бу соғлом овқатланиш услубини топиш ва сақлашдир. Яхши овқатланиш умумий саломатликни қўллаб-қувватлайди ва иммунитет тизимини қўллаб-қувватлашга ёрдам беради. Шунингдек, у ОИВ билан яшовчи шахсларга соғлом вазни сақлашга ва ОИВга қарши дори-дармонларни қабул қилишга ёрдам беради.

ОИВ иммунитет тизимига ҳужум қилади ва йўқ қилади, бу эса тананинг инфекцияларга қарши курашишини қийинлаштиради. ОИВ билан яшовчи шахслар ҳар куни ОИВга қарши дори-дармонларни қабул қилишади. Дори-дармонлар ОИВга қарши иммунитет тизимини йўқ қилишни олдини олади. Соғлом овқатланиш иммунитет тизимини мустаҳкамлашга ва ОИВ билан яшовчи шахсларни соғлом сақлашга ёрдам беради.

### **ОИВ билан яшовчи шахслар учун соғлом овқатланиш нима?**

Умуман олганда, соғлом овқатланиш асослари ҳамма учун, шу жумладан ОИВ билан яшовчи шахслар учун бир хил.

- Бешта озиқ-овқат гуруҳидан турли хил овқатларни истеъмол қилинг: мевалар, сабзавотлар, доналар, протеинли овқатлар ва сут маҳсулотлари.
- Соғлом вазни сақлаш учун тўғри миқдорда овқат истеъмол қилинг.
- Тўйинган ёғлар, натрий (туз) ва қўшилган шакар миқдори кам бўлган овқатларни танланг.

### **ОИВ ёки ОИВ дори-дармонлари овқатланиш муаммоларига олиб келиши мумкинми?**

ОИВ ва ОИВ дори-дармонлари баъзида овқатланиш муаммоларига олиб келиши мумкин. Мисол учун, ОИВ билан боғлиқ баъзи инфекциялар овқатланиш ёки ютишни қийинлаштириши мумкин. Иштаҳанинг йўқолиши, кўнгил айнаши ёки диарея каби ОИВ дори воситаларининг ноҳўя таъсирлари ОИВни даволаш режимига риоя қилишни қийинлаштириши мумкин. Агар сизда ОИВ инфекцияси ва овқатланиш билан боғлиқ муаммолар бўлса, тиббий ёрдам кўрсатувчи провайдерингиз билан гаплашинг.

Озиқланиш муаммоларини олдини олиш учун ОИВ билан яшовчи шахслар озиқ-овқат хавфсизлигига ҳам эътибор беришлари керак.

### **Нима учун озиқ-овқат хавфсизлиги ОИВ билан яшовчи шахслар учун муҳим?**

ОИВ иммунитет тизимига зарар етказганлиги сабабли, озиқ-овқат орқали юқадиган касаллик ОИВ билан яшовчи шахсларда иммунитетини соғлом одамларга қараганда анча оғирроқ ва узоқроқ давом этиши мумкин. Озиқ-овқат хавфсизлиги қоидаларига риоя қилиш озиқ-овқат орқали юқадиган касалликлар хавфини камайтиради.

### **ОИВ билан яшовчи шахслар озиқ-овқат билан боғлиқ касалликларнинг олдини олиш учун қандай чоралар кўришлари мумкин?**

Озиқ-овқат билан боғлиқ касалликлар хавфини камайтириш учун озиқ-овқат хавфсизлиги бўйича тавсиялар:

Қуйидаги маҳсулотларни истеъмол қилмаслик керак:

- Хом тухум ёки хом тухумни ўз ичига олган маҳсулотлар, масалан уй шароитида тайёрланган печене хаамири.
- Хом ёки пишмаган парранда гўшти, гўшт ва денгиз маҳсулотлари
- Пастеризация қилинмаган сут ёки сут маҳсулотлари ва мева шарбатлари

**Тозалик:** овқат тайёрлашда қўлингизни, ошхона анжомларини ва стол устиларини тез-тез ювиб турунг.

**Алоҳида сақлаш:** микробларнинг бир озиқ-овқатдан бошқасига тарқалишини олдини олиш учун озиқ-овқат алоҳида сақланиши керак. Мисол учун, хом гўшт, парранда гўшти, денгиз маҳсулотлари ва тухумни тайёр овқатлардан, жумладан, мева, сабзавотлар ва нонлардан алоҳида сақланг.

**Пишириш:** овқат хавфсиз ҳароратда пишаётганига ишонч ҳосил қилиш учун озиқ-овқат термометридан фойдаланинг.

**Совутгич:** гўшт, парранда гўшти, тухум, денгиз маҳсулотлари ёки пишириш ёки сотиб олишдан кейин 2 соат ичида бузилиши мумкин бўлган бошқа озиқ-овқатларни музлатгичда ёки музлатиб қўйинг.



## 17-мавзу. Репродуктив саломатлик ва гендер таълим

### Саволлар

1. Репродуктив саломатлик тушунчаси
2. Яқин (интим) муносабатлар
3. Носоғлом муносабатлар тушунчаси

### Методлар

1. Мини-лекция.
2. Кичик гуруҳларда ишлаш.
3. Кейс билан ишлаш.

**Вақт:** 80 дақ.

### Машғулотнинг бориши

#### Репродуктив саломатлик тушунчаси

**Репродуктив саломатлик** — бу репродуктив тизим, унинг функциялари ва жараёнлари билан боғлиқ бўлган барча соҳаларда фақатгина касаллик ёки бузилишларнинг йўқлиги эмас, балки тўлиқ жисмоний, руҳий ва ижтимоий фаровонлик ҳолати.

Репродуктив саломатлик қониқарли ва хавфсиз жинсий ҳаётга эга бўлиш қобилиятини, шунингдек, фарзанд кўриш қобилиятини ва фарзанд, қачон ва қанчалик тез-тез туғилишни танлаш эркинлигини ўз ичига олади. Ушбу охириги шарт эркаклар ва аёлларнинг оилани режалаштиришнинг хавфсиз, самарали, арзон ва мақбул усулларида фойдаланиш ва мавжудлиги тўғрисида хабардор бўлиш ҳуқуқини, шунингдек, аёлларга хавфсиз ўтиш имконини берадиган тегишли тиббий хизматлардан фойдаланиш ҳуқуқини назарда тутди. Хомиладорлик ва туғиш даври ва (оила) жуфтларга соғлом бола туғиш учун энг яхши имкониятни бериш ҳам шу жумладандир. Жинсий ривожланиш ўсмирликнинг одатий қисмидир. Аксарият ўсмирлар бу ўзгаришларни сезиларли муаммоларсиз ўтказадилар.

Бироқ, барча ўсмирлар катталикка ўтиш даврида қўллаб-қувватлаш ва ғамхўрликка, баъзилари эса алоҳида ёрдамга муҳтож бўладилар.

Бутун дунёдаги миллионлаб ўсмирларнинг ҳаёти хавф остида, чунки улар ўсмирлик даврида жинсий ривожланишдан ўтиш учун зарур бўлган маълумотлар, кўникмалар, соғлиқни сақлаш ёрдамига эга эмаслар. ЮНЭЙДСнинг сўнгги статистик маълумотлари шуни кўрсатадики, Саҳрои Кабирдан, Жанубий Африкадан 15-24 ёшдаги ўсмир қизлар ва ёш аёллар ОИВ инфекциясини юқтириш хавфи остида қолмоқдалар. Дунё бўйлаб ушбу ёш гуруҳидаги аёллар орасида ҳар ҳафта 4,900 га яқин инфекциялар қайд этилади Жанубий Африкада еттита янги инфекциянинг тахминан олтитаси 15-19 ёшдаги ўсмирларда аниқланади ва 15-24 ёшдаги ёш аёллар эркаклар тенгдошларига қараганда икки баравар кўп ОИВ билан яшашади.



## Яқин (интим) муносабатлар

Ёш қизлар ва ўғил болалар учун яқин муносабатларга киришга қарор қилиш жуда муҳим масала, чунки бу масала нафақат сизнинг физиологиянгизга, балки ҳиссий соҳага ҳам тегишли.

Бу тўғри қарор эканлигига ишонч ҳосил қилиш жуда муҳимдир.

Яқин муносабатларга киришдан олдин, бир қатор нарсалар ҳақида ўйлаш керак, жумладан:

- бу шахс "сизнинг" шахсингизми;
- ҳаётингизда бунинг учун тўғри вақт келдими;
- муносабатларингиз тугаса, ўзингизни қандай ҳис қиласиз.

Қарор қабул қилишингизга ёрдам бериш учун ўзингиз ишонадиган ва ўзингизни қулай ҳис қиладиган катталар билан танловингиз ва ташвишларингизни муҳокама қилиш яхши фикрдир.

Эсингизда бўлсин, сизнинг қарорингиз таъсирланмаслиги ёки тенгдошларингиз томонидан босим ўтказилмаслиги керак ва кимгадир ёки бирор нарсага "мослашиш" ёки шеригингизни рози қилиш истагидан келиб чиқмаслиги керак.

Ёшлар яқинлик ҳақида турли қарорлар қабул қилишлари керак, жумладан, никоҳдан олдин жинсий алоқада бўлиш ёки қилмаслик ҳақида қарор қабул қилиш.

Эсингизда бўлсин, агар никоҳдан олдин яқин муносабатлар бўлмаса, бу яхши. Ҳамма ёшлар ҳам интим ҳаёт кечирмайди; уларнинг кўплари бунга тайёр бўлгунча ва қонуний равишда турмуш қурадиган одам билан учрашгунча кутишга қарор қилишади.

### Яқин/яқин муносабатларга қарор қилишдан олдин:

- Бу иккалангиз учун ҳам тўғри қарор ёки йўқлигини билиш учун шеригингиз билан гаплашинг.
- Ҳамкорингизнинг яқин муносабатлар тарихи, шу жумладан жинсий йўл билан юқадиган касаллик бор-йўқлиги ҳақида сўранг.
- Жинсий йўл билан юқадиган касалликлардан қочишнинг энг яхши усули бу сизда ҳам, шеригингизда ҳам бундай касалликларга эга эмаслигига ишонч ҳосил қилишдир.

## Носоғлом муносабатлар тушунчаси

Сизнинг шеригингиз сизни ҳақорат қиладиган, сизни жисмоний зўравонлик билан қўрқитадиган ёки сизни жисмонан жароҳатлайдиган муносабатлар носоғломдир.

Сиз ишонадиган одам билан гаплашишингиз ёки тегишли органларга хабар беришингиз керак. Ҳар қандай зўравонлик жиноятдир!

Агар сиз ҳозир хавф остида бўлсангиз, милицияга қўнғироқ қилишингиз ёки хавфсизлигингизни таъминлайдиган катталар билан боғланишингиз керак.

## Жинсий зўравонлик

Жинсий зўравонлик ёки жинсий алоқага мажбурлаш деганда 18 ёшга тўлмаган бола ёки ўсмирни катталар ёки бошқа ёшлар билан жинсий алоқада бўлишга мажбурлаш, кўндириш

ёки алдаш ҳолатлари тушунилади. **Болага порнографик журнал ёки видео томоша қилишни таклиф қилиш ҳам жинсий зўравонлик ҳисобланади.**

Бундай мажбурлашнинг айбдорлари эркаклар ёки аёллар бўлиши мумкин ва ҳар доим ҳам катталар эмас. Бу, шунингдек, оила аъзоси ёки болани яхши биладиган киши, масалан, оила дўсти бўлиши мумкин.

Болаларни жинсий алоқа қилишга мажбурлайдиган шахслар кўпинча педофил ёки жинсий жиноятчилар деб аталади. Бундай одамлар одатда биринчи навбатда жабрланувчини мағлуб этишга ва унинг ишончини қозонишга ҳаракат қилишади.

Агар ўсмир пул эвазига жинсий алоқа қилишга мажбур бўлса, бу жинсий эксплуатациядир. Агар унга жинсий алоқа эвазига гиёҳванд моддалар, бошпана, озик-овқат ёки "совғалар" таклиф қилинса, бу алмашиш учун жинсий алоқа (ёки "транзакциявий жинсий алоқа") деб аталади. Бу ўзаро муносабатларнинг иккаласи ҳам "муносабатлар" сифатида кўрсатилиши мумкин, масалан, кекса одам ёш қиз билан "учрашув" қилиб, унга оиласини боқиш учун пул берганида ёки у унга гиёҳванд моддалар етказиб берганида. Бироқ, мутахассислар бу "муносабатлар"да мажбурлаш ва зўравонликка ўрин йўқлигига ишонч ҳосил қилишлари керак.

**Жинсий зўравонлик ва мажбурлаш жиноят ҳисобланади ва қонун билан жазоланади.**

Жинсий зўравонликнинг оқибатлари жуда жиддий ва узоқ давом этади. Агар сиз бундай зўравонлик қурбони бўлган бўлсангиз, бу ҳақда гапириш сиз учун жуда қийин бўлиши мумкин.

Бироқ, агар бу тажриба ҳақида ҳеч нарса қилинмаса, у янада оғриқ ва азоб-уқубатларга олиб келиши мумкин.

**Гуруҳларда муҳокама. Мавзу материаллари кичик гуруҳларда муҳокама қилинади.**

## Фойдаланилган адабиётлар

1. Bucek A, Leu CS, Benson S, et al. Psychiatric disorders, antiretroviral medication adherence and viremia in a cohort of perinatally HIV-infected adolescents and young adults. *Pediatr Infect Dis J*. 2018;37(7):673-677. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29227462>).
2. Davison K.P., Pennebaker J.W., Dickerson S. S. Who talks? The social psychology of illness support groups. *American Psychologist*, 2000, vol. 55 (2), pp. 205–217.
3. Руководство по применению антиретровирусных препаратов при детской ВИЧ-инфекции Clinicalinfo, служба Министерства здравоохранения и социальных служб США (HHS), поддерживается Управлением исследований СПИДа (OAR) , которое является частью Национальных институтов здравоохранения (NIH) (<https://clinicalinfo.hiv.gov/en/guidelines/pediatric-arv/adherence-antiretroviral-therapy-children-and-adolescents-living-hiv>)
4. Harris, Gregory E.; Larsen, Denise (2007). HIV Peer Counseling and the Development of Hope: Perspectives from Peer Counselors and Peer Counseling Recipients. *AIDS Patient Care and STDs*, 21(11), 843–860. doi:10.1089/apc.2006.0207
5. Kruger, M.J., Nell, T.A. Bone mineral density in people living with HIV: a narrative review of the literature. *AIDS Res Ther* 14, 35 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12981-017-0162-y>
6. Lee R. S., Kochman A., Sikkema K.J. Internalized stigma among people living with HIV-AIDS // *AIDS and Behavior*. 2002. Vol. 6 (4). P. 309–319.
7. Lowenthal, E. D., Jibril, H. B., Sechele, M. L., Mathuba, K., Tshume, O., & Anabwani, G. M. (2014). Disclosure of HIV status to HIV-infected children in a large African treatment center: Lessons learned in Botswana. *Children and Youth Services Review*, 45, 143-149.
8. Moshoeshe, M., & Madiba, S. (2021). Parenting the child with HIV in limited resource communities in South Africa: Mothers with HIV's emotional vulnerability and hope for the future. *Women's Health*, 17, 17455065211058565.
9. Nichols J, Steinmetz A, Paintsil E. Impact of HIV-status disclosure on adherence to antiretroviral therapy among HIV-infected children in resource-limited settings: a systematic review. *AIDS Behav*. 2017;21(1):59-69. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27395433>).
10. Otsetswe Musindo, Sheharbano Jafry, Joseph Nyamiobo, Kimberly D. Becker, Resham Gellatly, Caitlin Maloy, Alvaro Lozano-Ruiz, Borja Romero-Gonzalez, Lola Kola, Zul Merali, Bruce F. Chorpita, Manasi Kumar (2023). Mental health and psychosocial interventions integrating sexual and reproductive rights and health, and HIV care and prevention for adolescents and young people (10–24 years) in sub-Saharan Africa: a systematic scoping review, *eClinicalMedicine*, Volume 57, 101835, ISSN 2589-5370, <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.101835>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589537023000123>)
11. Sin NL, DiMatteo MR. Depression treatment enhances adherence to antiretroviral therapy: a meta-analysis. *Ann Behav Med*. 2014;47(3):259-269. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24234601>).

12. Stutterheim, S. E., Bos, A. E., Pryor, J. B., Brands, R., Liebrechts, M., & Schaalma, H. P. (2011). Psychological and social correlates of HIV status disclosure: The significance of stigma visibility. *AIDS Education and prevention*, 23(4), 382-392.
13. Tsai, A. C., Bangsberg, D. R., & Weiser, S. D. (2013). Harnessing poverty alleviation to reduce the stigma of HIV in Sub-Saharan Africa. *PLoS medicine*, 10(11), e1001557.
14. T. Dylanne Twitty, Anthony E. Hitch, Lochner Marais, Jessica M. Sales, Carla Sharp, Jan Cloete, Molefi Lenka, Kholisa Rani, Nicole K. Gause & Jennifer L. Brown (2023) Pregnancy and STI/HIV prevention intervention preferences of South African adolescent girls: findings from a cultural consensus modelling qualitative study, *Culture, Health & Sexuality*, DOI: 10.1080/13691058.2023.2194357
15. Wolitski, R. J., Pals, S. L., Kidder, D. P., Courtenay-Quirk, C., & Holtgrave, D. R. (2009). The effects of HIV stigma on health, disclosure of HIV status, and risk behavior of homeless and unstably housed persons living with HIV. *AIDS and Behavior*, 13, 1222-1232.
16. Yin MT, Lund E, Shah J, et al. Lower peak bone mass and abnormal trabecular and cortical microarchitecture in young men infected with HIV early in life. *Aids*. 2014;28(3):345-353. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24072196/>.
17. Смирнов П., Денисюк О., Сидоренко О., Кульбах Е., Думчев К., Шульга Л., Токарь А. и др. Руководство кейс-менеджера/– К.: МБФ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ АЛЬЯНС ПО ВИЧ/СПИД В УКРАИНЕ», 2013. – 30 с.
18. Дудина В.И., Юдина Д.И. «Принимать или не принимать»: страхи ВИЧ-инфицированных по поводу антиретровирусной терапии // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. Социология. 2013. Вып. 3. С. 139–144.
19. Дудина В.И., Артамонова К.Н. Стигматизация людей, живущих с ВИЧ/ СПИД, и проблема раскрытия статуса: анализ высказываний пользователей онлайн-форума // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2018. Т. 11. Вып. 1. С. 66–78. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu12.2018.106>
20. Кейс-менеджмент для уязвимых к ВИЧ-групп населения: подъем по ступеням сервиса: пособие по проведению тренинга. – К.: МБФ «международный альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2012. – 48 с.
21. Кейс-менеджмент для уязвимых к ВИЧ-групп населения: подъем по ступеням сервиса. Модуль 2. Подготовка социальных работников к ведению клиентов из числа групп риска для обеспечения доступа к лечению ВИЧ-инфекции / О.Сидоренко, Е.Кульбах, Л.Шульга, А.Токарь, М.Варбан. – к.: МБФ «международный альянс по вич/спид в украине», 2013. – 92 с.
22. Сафонова П.В., Кольцова О.В. Приверженность лечению у молодых людей с перинатальной ВИЧ-инфекцией в первые годы после перехода из педиатрической во взрослую медицинскую службу // ВИЧ-инфекция и иммуносупрессии. 2023. Т. 15, № 2. С. 59–68, doi: <http://dx.doi.org/10.22328/2077-9828-2023-15-2-59-68>.
23. Чжоу Э., Цяо З., Ченг Ю. и др. Факторы, связанные с депрессией среди детей с ВИЧ/СПИДом в Китае. *Int J Ment Health Syst* 13 , 10 (2019). <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0263-1>

24. Vreeman RC, McCoy BM, Lee S. Mental health challenges among adolescents living with HIV. *J Int AIDS Soc.* 2017 May 16;20(Suppl 3):21497. doi: 10.7448/IAS.20.4.21497. PMID: 28530045; PMCID: PMC5577712.
25. Руководство по клинической помощи при ВИЧ/СПИДе: питание
26. Фельдблюм И.В., Алыева М.Х., Субботина К.А., Девятков М.Ю. Обоснование необходимости междисциплинарного подхода при проведении исследований, организации и управлении рисками вакцинопрофилактики. *Профилактическая медицина.* 2021;24(2):97-101.
27. Руководство по применению антиретровирусных препаратов при детской ВИЧ-инфекции Clinicalinfo, служба Министерства здравоохранения и социальных служб США (HHS), поддерживается Управлением исследований СПИДа (OAR), которое является частью Национальных институтов здравоохранения (NIH)].
28. ЮНИСЕФ, 2016. Подростки, живущие с ВИЧ: Развитие и усиление услуг по уходу и поддержке, Женева, региональный офис ЮНИСЕФ для стран Центральной и Восточной Европы и Содружества Независимых Государств (ЦВЕ/СНГ).
29. Курс занятий по развитию здорового образа жизни и социальных навыков для подготовки к самостоятельной жизни. Модули 1-5. Республиканский Центр Социальной Адаптации Детей, 2011.

## ИЛОВАЛАР

### 1-илова. Болалар ОИВ инфекциясида антиретровирус препаратларни қўллаш бўйича тавсиялар

(HIVinfo.NIH.gov – АҚШ Соғлиқни сақлаш ва аҳолига хизмат кўрсатиш департаменти (HHS) хизмати бўлиб, Миллий Соғлиқни сақлаш институти (NIH) ОИТСга қарши тадқиқотлар бошқармаси (OAR) томонидан қўллаб-қувватланади)

**Жадвал: ОИВ билан яшовчи ўсмирлар ва ёшлар (ОБЯЎЁ), АРВ дориларига риоя қилишга тўсқинлик қилувчи ҳолатлар ва даволаш тартибига риоя қилишни қўллаб-қувватлаш стратегиялари**

Қисқа муддатли мақсадлар ва тенгдошлар билан ўзаро мулоқотни кундалик ОИВ билан даволашга содиқликдан устиворлиги	Ёшлар учун қулай эслатма тизимлари (масалан, матнли хабарлар, телефон, иловалар)	<ul style="list-style-type: none"> <li>АРВТ режимига ҳар куни риоя қилиш ОБЯЎЁлар ҳаётида устувор бўлмаслиги мумкин.</li> <li>ОБЯЎЁлар даволаш режимига риоя қилишни осонлаштирадиган эслатма тизимларидан фойдаланади.</li> </ul>
	АРВ препаратларини қабул қилишни янги стратегиялари (масалан, узоқ муддатли оғиз орқали ёки инъекцион АРВ препаратлар)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ОБЯЎЁлар узоқ муддатли АРВ препаратларининг муқобил турларига қизиқиш билдирмоқда.</li> <li>Узоқ муддатли АРВ препаратлар ОБЯЎЁлар учун тасдиқланганидан кейин даволанишга риоя қилишни осонлаштириш учун истиқболли воситадир.</li> </ul>
Махфийликни йўқотиш билан боғлиқ ижтимоий ташвишлар	Оддий АРВТ режимлари	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ўсмирлар тенгдошларидан фарқ қилишни хоҳламайдилар; Мураккаб режимларни сақлаш айниқса қийин.</li> <li>ОБЯЎЁлар учун оддий АРВ режимлари афзалроқдир.</li> </ul>
	Қулай ва эҳтиёткор режимлар	<ul style="list-style-type: none"> <li>ОИВ стигмаси ва ОИВ ҳолатининг беихтиёр ошкор этилишининг олдини олиш ОБЯЎЁлар учун устувор вазифадир.</li> <li>Махфийликни қулай, эҳтиёткорлик билан таъминлаш воситалари билан ҳимоя қилинг (масалан, яширин таблеткалар, эслатма тизимлари ва бошқалар).</li> </ul>

Ножуя таъсири / ножуя таъсирдан қўрқиш	Ножуя таъсирларни камайтирадиган АРВ режимлари	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ножуя таъсири АРВ дори-дармонларига риоя қилмаслик билан боғлиқ.</li> <li>• Минимал ножуя таъсирга эга бўлган режимлар ва ножуя таъсирларни назорат қилувчи дорилар ОБЯЎЁлар учун фойдалидир.</li> </ul>
ОИВ ташхисини рад этиш ёки эътиборсиз қолдириш	Мотивацион интервью (МИ) ва мотивацион кучайтириш терапияси (МКТ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• МИ ва МКТ ОИВ автономияли ОБЯЎЁларни даволанишга риоя қилиш билан боғлиқ потенциал амбивалентликни тан олади.</li> <li>• МИ ва МКТ сурункали касалликлар, шу жумладан ОИВ учун даволанишга риоя қилишни яхшилаш учун истиқболли натижаларни кўрсатди.</li> </ul>
	Ижобий тасдиқловчи хабарлар (масалан, матн, илова)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ижобий тасдиқловчи электрон почта хабарлари ОБЯЎЁлар орасида ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва АРВТга риоя қилишни яхшилаши мумкин.</li> </ul>
АРВТнинг афзалликлари ҳақида соғлиқни сақлаш саводхонлигининг йўқлиги	Соғлиқни сақлаш саводхонлигини қўллаб-қувватлаш ва U = U (аниқланмайдиган – касаллик юқтирмайдиган) таълим	<ul style="list-style-type: none"> <li>• • ОБЯЎЁлар, айниқса асимптоматик бўлса, ҳар куни АРВТни қабул қилиш муҳимлигини тўлиқ тушунмаслиги мумкин.</li> <li>• Соғлиқни сақлаш саводхонлигининг яхшиланиши АРВТ режимларига яхшироқ риоя қилиш билан боғлиқ.</li> <li>• U = U таълими ОБЯЎЁлар учун ваъда беради.</li> </ul>
Провайдерлар ва тиббиёт муассасаларига ишонч йўқлиги	Эмпатик ва беморга асосланган мулоқот	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОБЯЎЁлар эҳтиёжларини ўрганиш учун мулоқот ишончни мустаҳкамлаши мумкин, шу жумладан ОИВни даволаш билан бевосита боғлиқ бўлмаган эҳтиёжларни ўрганиш (масалан, мактаб, иш, муносабатлар ва бошқалар).</li> </ul>
Руҳий саломатлик ва/ / ёки психоактив моддаларни истеъмол қилиш	Руҳий саломатлик ва психоактив моддаларга қарамлик индивидуал хизматлари	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кенг қамровли руҳий саломатлик ва моддалардан фойдаланиш хизматлари ОБЯЎЁлар орасида вирус юкласини камайтиришни яхшилашни намоёйиш этди.</li> <li>• Хизматлар индивидуал эҳтиёжларни баҳолаш асосида тақдим этилиши керак.</li> </ul>
	Тўғридан-тўғри назорат остидаги терапия кўриб чиқилиши мумкин	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Содиқлик билан муаммолари бўлган баъзи ОБЯЎЁлар учун тўғридан-тўғри назорат остида терапия кўриб чиқилиши мумкин.</li> </ul>

<p>Оила ва ижтимоий ёрдамнинг этишмаслиги</p>	<p>Оила ва тенгдошларни қўллаб-қувватлаш гуруҳлари</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оила аъзолари ва тенгдошлари стигма ва ижтимоий изоляциядан ҳимоя қилади, ҳиссий қўллаб-қувватлаш манбаи ва дори востиларини бошқариш бўйича шериклардир.</li> <li>• Оила ва тенгдошларни қўллаб-қувватлаш гуруҳлари ОБЯЎЁлар учун фойдалидир.</li> </ul>
<p>Тиббиёт провайдери ОБЯЎЁларни "хавфли" ва/ёки АРВТга тайёр эмас деб ҳисоблайди</p>	<p>ОБЯЎЁлар орасида хавфга эмас, балки балки ижобий идентификацияни ривожлантиришга кўмаклашиш</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ўсмирлик ва балоғат ёши шахсни шакллантириш даври бўлиб, ОИВ билан боғлиқ стигма айниқса муаммоли бўлади.</li> <li>• Соғлиқни сақлаш ходимлари стигмани камайтириш ва АРВ дори-дармонларига риоя қилишни яхшилаш учун ОБЯЎЁларни "юқори хавф" деб тасаввур қилишдан қочишлари керак.</li> </ul>
<p>ОБЯЎЁлар провайдерининг яширин тараф-кашликлари</p>	<p>Яширин тарафкашлик машғулотлари</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Олдиндан ўйланган уюшмаларни (нотўғри ассоциацияларни) онгли равишда ўзгартириш ва ўз-ўзини тартибга солиш бўйича қайта ўқитиш соғлиқни сақлаш провайдерларининг яширин тарафкашликларини камайтириши мумкин.</li> </ul>
	<p>Гендер ғамхўрлик</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Трансгендер одамлар, агар ОИВ бўйича тиббий ёрдам кўрсатувчи провайдерлар жинсини тасдиқласа (масалан, танлаган исм ва олмошдан фойдаланса) вирус юкласини камайтиришга эришиш эҳтимоли кўпроқ.</li> <li>• Батафсилроқ муҳокама қилиш учун ОИВ билан яшовчи трансгендерлар учун қўлланмага қаранг.</li> </ul>



<p>Ёшлар учун қулай хизматларнинг этишмаслиги</p>	<p>Ихтисослаштирилган ёшлар ОИВ клиникаси</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОБЯЎЁларга мўлжалланган шифохона кунлари ёки соатлари даволанишнинг ноёб эҳтиёжларини яхшироқ қондиради; ёшларга йўналтирилган хизматларга қуйидагилар киради:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• мослашувчан иш соатлари, қулай жадваллар, телефон/телетиббий учрашувлар;</li> <li>• ОБЯЎЁлар билан ишлашга ўргатилган тиббиёт ходимлари;</li> <li>• ёшлар учун қулай кутиш хоналари ва жисмоний жойлар;</li> <li>• ОБЯЎЁларнинг психо-ижтимоий ва тиббий эҳтиёжларини комплекс равишда ҳал қилувчи қўшимча хизматлар; Ва</li> <li>• ОБЯЎЁлар учун имтиёзлар.</li> </ul> </li> </ul>
	<p>Ёшлар учун қулай жадвал, ходимлар ва жисмоний жой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ажратилган соатлар ва хизматлар мумкин бўлмаган ҳолларда, ёшларга йўналтирилган хизмат кўрсатиш элементлари мавжуд клиник тузилмаларга бирлаштирилиши мумкин, масалан:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• кечки соатларни таклиф қилиш;</li> <li>• ходимларни ОБЯЎЁларга хизмат кўрсатиш учун ўқитиш; ва</li> <li>• ёшлар учун қулай кутиш хоналари ва жисмоний жойлар.</li> </ul> </li> </ul>
	<p>Ёшлар учун кўпроқ ОИВ хизмати провайдерларига йўналтириш</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ёшларга дўстона хизматлар кўрсатиш имкони бўлмаган ҳолларда, ёшларга дўстона муносабатда бўлган ОИВ билан шуғулланувчи провайдерларга мурожаат қилиш керак.</li> <li>• Йўналтириш тўғрисида қарор бемор билан биргаликда қабул қилиниши керак.</li> </ul>

Умумий психо-ижтимоий стресс омилларини ҳал қилиш учун кенг қамровли хизматларнинг етишмаслиги	Қўшимча соғлиқни сақлаш хизматлари, хулқ-атвор саломатлиги ва психологик ёрдам хизматлари	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплекс қўшимча хизматларнинг индивидуал тарзда тақдим этилиши ОБЯЎЁларнинг ноёб эҳтиёжларини қондиришга ёрдам беради, жумладан: <ul style="list-style-type: none"> <li>• бирламчи тиббий ёрдам ва жинсий ва репродуктив саломатлик хизматлари;</li> <li>• руҳий саломатлик хизматлари; ва</li> <li>• психологик-ижтимоий ёрдам хизматлари (масалан, мактабни қўллаб-қувватлаш, транспорт, қўллаб-қувватлаш гуруҳлари, уй-жой ва озик-овқат ёрдами).</li> </ul> </li> </ul>
	Ташқи қўллаб-қувватлаш хизматлари билан ўзаро алоқа қилиш ва уларга мурожаат қилиш	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Агар кенг қамровли қўшимча қийматли хизматларни тақдим этишнинг иложи бўлмаса, ташқи қўллаб-қувватлаш хизматлари билан ҳамкорлик қилиш ва аутсорсингни кўриб чиқиш керак.</li> </ul>

**Калит:** АРВТ = антиретровирус терапия, АРВ = антиретровирус; ЎЁ = ўсмир ва ёшлар;  
 U = U - аниқланмайдиган – касаллик юқтирмайдиган

## 2-илова. Шахсий ва оилавий ўзини ўзи бошқариш назариясига мослаштирилган концептуал асос



Adams L, Crowley T. Adolescent human immunodeficiency virus self-management: Needs of adolescents in the Eastern Cape. Afr J Prim Health Care Fam Med. 2021 Feb 18;13(1):e1-e9. doi: 10.4102/phcfm.v13il.2756. PMID: 33764137; PMCID: PMC8007991.

