

**NOGIRONLIGI BO'LGAN SHAXSLARGA PSIXOLOGIK XIZMAT
KO'RSATISHNING ILMIY-ASOSIY YONDASHUVLARI****Mamutova Dilbar Tuyelbaevna**

Qoraqalpog'iston Respublikasi Bo'zator tumani

Inson ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15399063>

Annotatsiya. Ushbu maqolada nogironligi bo'lgan shaxslarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatlarning mazmuni, ularning turlari, samarali yondashuvlar va psixologik qo'llab-quvvatlashning ijtimoiy ahamiyati chuqur yoritilgan. Muallif nogironligi bo'lgan shaxslarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ularni ijtimoiy hayotga integratsiyalashuvini ta'minlashda psixologik xizmatlarning dolzarbligini asoslab bergan. Inklyuziv yondashuv, zamonaviy terapiya uslublari va oilaviy psixologik maslahatlarning ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: nogironlik, psixologik yordam, inklyuzivlik, reabilitatsiya, psixoterapiya, ijtimoiy moslashuv, emotsional qo'llab-quvvatlash.

Kirish

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyotining muhim mezonlaridan biri bu – imkoniyati cheklangan shaxslarga teng sharoit yaratish, ularning huquqlarini himoya qilish va ijtimoiy hayotga to'liq jalb qilishdan iborat. Xususan, nogironligi bo'lgan insonlar uchun psixologik xizmatlarning mavjudligi va sifatli ko'rsatilishi muhim axloqiy va ijtimoiy masala sifatida qaralmoqda. Nogironlik ko'pincha jismoniy cheklovlardan tashqari, inson ruhiyatida chuqur iz qoldiradi. Shuning uchun ham ularga nisbatan ko'rsatiladigan psixologik yordam nafaqat kasbiy yondashuvni, balki chuqur insonparvarlikni ham talab etadi.

So'nggi yillarda nogironlar huquqlarini himoya qilish bo'yicha xalqaro konvensiyalar, davlat siyosatidagi inklyuziv yondashuv va ijtimoiy reabilitatsiya dasturlari orqali muhim o'zgarishlar sodir bo'lmoqda. Biroq, bu toifadagi shaxslarning psixologik ehtiyojlari ko'pincha yetarli darajada e'tiborga olinmaydi. Ularda o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, ijtimoiy chetlanish, yolg'izlik hissi, ruhiy tushkunlik, depressiv holatlar tez-tez uchraydi. Bu holatni faqat tibbiy yoki moddiy yordam orqali bartaraf etib bo'lmaydi. Aynan psixologik xizmatlar, ularning ichki dunyosini tushunish, hissiy holatlarini barqarorlashtirish, hayotga bo'lgan motivatsiyasini oshirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar sharhi

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, nogironligi bo'lgan shaxslarning ruhiy salomatligi ularning ijtimoiy hayotga qo'shilish darajasi bilan bevosita bog'liqdir. L. S. Vygotskiy tomonidan ilgari surilgan "yaqin rivojlanish zonasi" konsepsiyasi asosida har bir insonning rivojlanish salohiyatini ochib berish uchun atrof-muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va emotsional rag'bat zarurligi ta'kidlangan. Ayniqsa, bu yondashuv nogiron shaxslar uchun alohida ahamiyatga ega.

A. Xolmurodov (2020) o'z tadqiqotida nogiron bolalarning ijtimoiy moslashuvi va ularning psixik rivojlanishiga ijtimoiy-psixologik xizmatlar qanday ta'sir ko'rsatishini o'rgangan. U nogiron bolalar bilan ishlashda individual yondashuv, mehrga asoslangan muomala va moslashtirilgan terapiya uslublarning afzalligini ko'rsatgan. UNESCO (2022) tomonidan e'lon qilingan "Inclusive Education for All" hisobotida esa inklyuziv yondashuvning asosiy omillari, ya'ni individual o'quv ehtiyojlariga moslashtirish, oilaviy ishtirok, va psixologik yordam tarmog'i zarurligi keng yoritilgan.

Reabilitatsion psixologiya sohasida G. Rahimova (2019) nogironlar bilan ishlovchi psixologlarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish muhimligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, ijtimoiy adaptatsiyani kuchaytiruvchi treninglar, stressni yengishga yordam beruvchi mashg'ulotlar, oilaviy psixoterapiya nogiron shaxslarning salbiy holatlarini kamaytirishda sezilarli natijalar beradi.

Shuningdek, zamonaviy art-terapiya, kognitiv-behavioral terapiya, psixodrama kabi usullar nogiron shaxslar bilan ishlashda samarali natija bergan.

Asosiy qism

Nogironligi bo'lgan shaxslarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularni ijtimoiy hayotga integratsiya qilishda psixologik xizmatlar hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu xizmatlar keng qamrovli bo'lib, insonning hissiy holatini barqarorlashtirish, o'ziga bo'lgan ishonchni tiklash, hayotga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish kabi maqsadlarni qamrab oladi.

Bunday xizmatlar individual va guruhviy mashg'ulotlar, maslahatlar, treninglar ko'rinishida amalga oshiriladi.

Psixologik xizmatlarda eng avvalo, emotsional qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Nogironligi sababli o'zini jamiyatdan chetda his qiladigan shaxslar ruhiy jihatdan zaif bo'lishi mumkin. Ular bilan to'g'ri muloqot qilish, ularning dardiga quloq tutish, ruhlantirish, hayotga bo'lgan umidni qayta tiklash psixologik xizmatning boshlang'ich vazifasidir. Bu jarayonda psixologning empatiyasi, tinglash qobiliyati va mehribonligi muhim rol o'ynaydi.

Psixologik yondashuvda kognitiv-behavioral terapiya (KBT) usuli keng qo'llaniladi. Bu usul orqali nogiron shaxs o'zidagi salbiy fikrlarni aniqlab, ularni konstruktiv va ijobiy fikrlarga almashtirishga o'rganadi. Masalan, "men hech kimga kerak emasman" degan fikrni "men o'z oilam va jamiyat uchun qadrliman" degan fikr bilan almashtirish orqali insonning ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin.

Shuningdek, art-terapiya, ya'ni rasm chizish, musiqiy ifoda, sahna ko'rinishlari orqali ichki kechinmalarni ifoda etish ham nogiron shaxslar uchun samarali bo'ladi.

Shuningdek, nogironligi bo'lgan shaxslar bilan ishlashda oilaviy psixologik maslahatlar alohida o'rin tutadi. Oila – bu insonning birinchi va eng yaqin ijtimoiy muhitidir. Agar oila nogiron a'zosiga nisbatan mehr-muhabbat, sabr-toqat va qo'llab-quvvatlashni namoyon etsa, uning ruhiy holati tezroq tiklanadi.

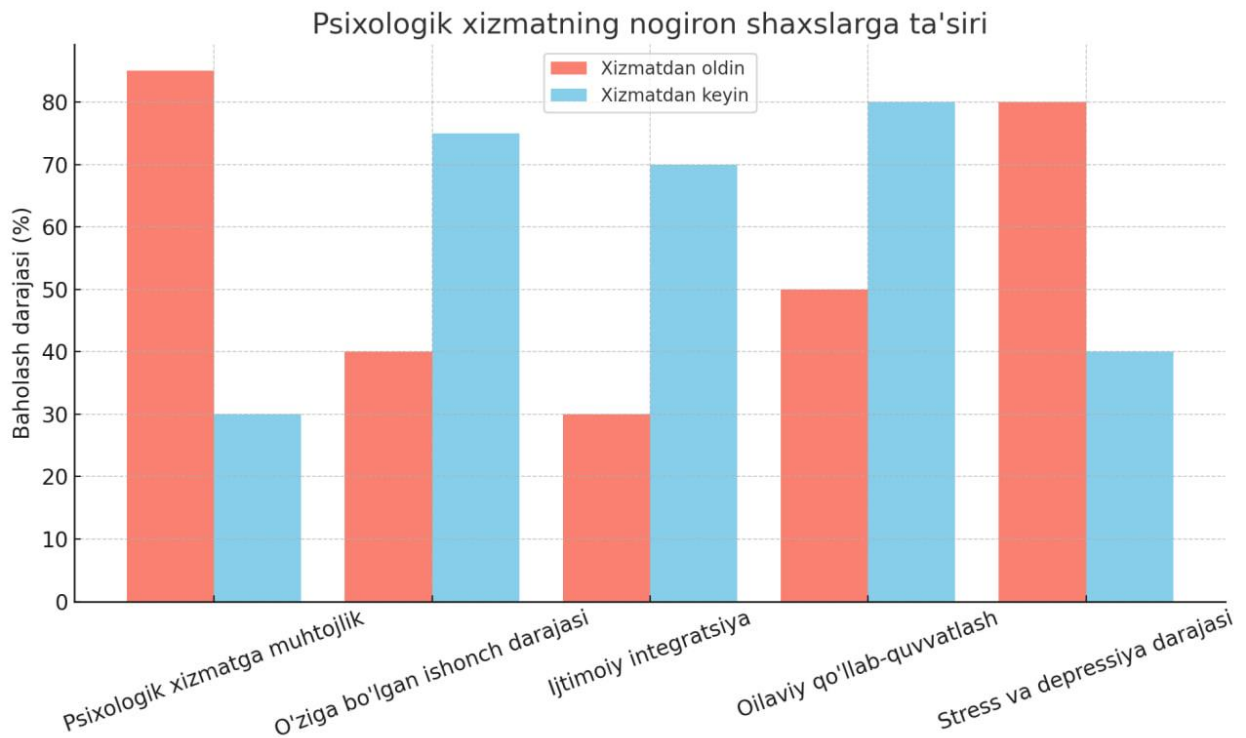
Biroq, ayrim hollarda oila a'zolari ham psixologik yordamga muhtoj bo'lishi mumkin, chunki nogironlik holati butun oilaning ruhiy iqlimiga ta'sir ko'rsatadi.

Shu bois, psixologik xizmatlar nafaqat nogiron shaxsga, balki uning yaqinlariga ham qaratilishi zarur.

Ijtimoiy muhit bilan muloqotda bo'lish, jamoat joylarida erkin harakatlanish, ish bilan ta'minlanish, ta'lim olish kabi omillar ham nogiron shaxsning psixologik salomatligiga ta'sir etadi.

Bunda davlat va nodavlat tashkilotlar tomonidan psixologik reabilitatsiya markazlarining faoliyatini yo'lga qo'yish, ijtimoiy xizmatlarni kengaytirish, ixtisoslashtirilgan psixologlar tayyorlash muhim ahamiyatga ega.

Psixologik xizmatlarni doimiy, tizimli va ilg'or uslublar asosida amalga oshirish orqali nogiron shaxslarning jamiyatga integratsiyalashuvini tezlashtirish mumkin.



1-diagramma. diagrammada nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik xizmat ko'rsatishdan oldin va keyingi holatlarning taqqoslamasi ko'rsatilgan

Natijalar

Tahlillar va amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatmoqdaki, nogironligi bo'lgan shaxslarga tizimli va malakali psixologik xizmat ko'rsatilganda, ular o'zlarini jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida his qilishadi. Ruhiy tushkunlik holatlari kamayadi, o'zini anglash darajasi oshadi, hayotga nisbatan ishonch kuchayadi. Psixologik xizmatlar, shuningdek, oilaning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jamiyatda inklyuzivlik tamoyillarini chuqurlashtirish, nogironlik haqida salbiy stereotiplarni yo'qotish orqali bu xizmatlarning samaradorligini yanada oshirish mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, nogironligi bo'lgan shaxslarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatlar ularning insoniy sha'ni, o'zini anglash va jamiyatda munosib o'rin egallash huquqini ta'minlashda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Psixologik yordamlar individual yondashuv, empatiya, zamonaviy terapiya metodlari va oilaviy qo'llab-quvvatlash asosida tashkil etilishi lozim. Davlat siyosatida va amaliyotda bu xizmatlarning rivojlanishiga ustuvor e'tibor qaratilishi bugungi kunda zaruriy ehtiyojdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vygotsky L.S. (1934). *Thought and Language*. Moscow: Nauka.
2. Xolmurodov A. (2020). "Nogiron bolalarning ijtimoiy moslashuvi". *O'zMU ilmiy jurnali*.
3. UNESCO (2022). *Inclusive Education for All*. Paris: UNESCO Publications.
4. Shaxobiddinov B. (2021). *Reabilitatsion psixologiya asoslari*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
5. Rahimova G. (2019). "Nogiron shaxslar bilan ishlash metodikasi". *Psixologiya va ta'lim*, №4