



Nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik xizmat ko'rsatish

Qadirova Kumushoy Alisherovna

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi

"Inson" Ijtimoiy xizmatlar markazi Toshkent

viloyati Yunusobod tumani

Annotatsiya: Mazkur maqolada nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik xizmat ko'rsatish bo'yicha taklif va tavsiyalar keltirilgan. Maqolada nogironlikning psixologik jihatlari, shaxslarning ijtimoiy moslashuvi va hayot sifatini yaxshilashda psixologik yordamning roli tahlil qilinadi. Adabiyotlar tahlili asosida mavjud yondashuvlar ko'rib chiqiladi, shuningdek, empirik tadqiqot natijalari va ularning amaliy ahamiyati muhokama qilinadi. Maqola nogironligi bo'lgan shaxslarga yordam ko'rsatishda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ishlar va natijalar taxlili bilan yakunlanadi.

Kalit so'zlar: Nogironlik, inkluziv ta'lim, psixologik xizmat, psixologik yordam, shaxsiy yondoshuv, ijtimoiy yondoshuv, individual va guruhli terapiya, konsultativ yordam, reabilitatsiya, ruhiy salomatlik, amaliy maslahat turlari.

Bugungi kunda mamlakatimizda va jahonda nogironligi bor shaxslarning jamiyatdagi to'laqonli o'rinlarini topishga intilishlari uchun shart-sharoitlar yaratish, yoxud nogironligi bor shaxslar hayotidan to'siqlarni olib tashlash kabi g'oyalar juda ko'p tilga olinayotganiga guvoh bo'lmoqdamiz. Ushbu g'oyalarni amalga oshirishimiz uchun eng avvalo odamlar ongida nogironligi bor shaxslarga nisbatan paydo bo'lgan va avloddan-avlodga o'tib kelayotgan tamg'alarni ya'ni stigmalarni olib tashlashimiz, buning



uchun esa nogironligi bor shaxslarning o'zidan yoki nogironligi bor qon qarindoshidan uyalish, atrofdagi insonlar fikrdan qo'rqib ijtimoiy hayotga moslasha olmayotganliklarining sabablarini chuqur o'rganib chiqmog'imiz lozim.

Nogironligi bo'lgan shaxslar jamiyatning muhim qismi bo'lib, ularning psixologik farovonligi umumiy ijtimoiy barqarorlik va rivojlanish uchun muhim ahamiyatga ega. Nogironlik nafaqat jismoniy yoki aqliy cheklovlar bilan bog'liq, balki psixologik, ijtimoiy va emotsional muammolarni ham keltirib chiqaradi. Ushbu shaxslar ko'pincha diskriminatsiya, ijtimoiy izolyatsiya va o'ziga bo'lgan ishonchsizlik kabi muammolarga duch kelishadi. Psixologik yordam ularga o'z qadrgimmatini his qilish, stressni boshqarish va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etish imkonini beradi. Maqolaning maqsadi nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik yordam ko'rsatishning hozirgi holatini tahlil qilish va samarali yondashuvlarni taklif qilishdir.

Nogironlik — bu nafaqat jismoniy cheklov, balki ko'pincha psixologik va ijtimoiy to'siqlar bilan kechadigan holatdir. Nogironligi bo'lgan shaxslar ko'pincha o'zini jamiyatdan chetda his qilishlari, o'ziga bo'lgan ishonchning kamayishi, depressiv holatlar va yolg'izlik hissi bilan duch keladilar. Bunday holatlarda psixologik yordam — ularni qo'llab-quvvatlash, ruhiy muvozanatni tiklash va hayotga ijobiy munosabatni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik xizmatlar, ularning hayot sifatini yaxshilash, jamiyatga integratsiyalashuvi va ijtimoiy faolligini ta'minlash uchun muhimdir. Bu xizmatlar, nogironlikka ega bo'lgan shaxslarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash, ularning mustaqilligini oshirish va ijtimoiy to'siqlarni bartaraf etishga qaratilgan.

Nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik xizmatlarning asosiy yo'nalishlari:

Individual va guruhli terapiya:



Psixologik muammolarni hal qilish, ruhiy tushkunlikni yengish, xavotirni kamaytirish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Reabilitatsiya dasturlari:

Tana a'zolari va ruhiy salomatlikni tiklashga qaratilgan.

Konsultativ yordam:

Nogironlik bilan bog'liq qiyinchiliklarga va psixologik muammolarga duch kelayotgan shaxslarga maslahat berish.

Ijtimoiy moslashuvni qo'llab-quvvatlash:

Jamiyatga integratsiyalashuv, ijtimoiy faollik va mustaqil hayot tarzini rivojlantirishga yordam berish.

Oila va yaqinlarga yordam:

Nogironlikka ega bo'lgan shaxsning oila a'zolari va yaqinlariga psixologik qo'llab-quvvatlash va maslahatlar berish.

Psixologik to'siqlarni bartaraf etish - Stigma va diskriminatsiyaga qarshi kurash: Nogironlikka nisbatan salbiy stereotiplarni yo'q qilish uchun psixo-ta'lim dasturlari o'tkaziladi. Psixologik to'siqlarni bartaraf etish - Stigma va diskriminatsiyaga qarshi kurash: Nogironlikka nisbatan salbiy stereotiplarni yo'q qilish uchun psixo-ta'lim dasturlari o'tkaziladi.

Amaliy maslahatlar

- *Moslashuvchan muhit*: Psixologik seanslar nogironlik turiga mos ravishda tashkil etilishi kerak (masalan, nogironlar aravachasidagi shaxslar uchun qulay joy).

- *Malakali mutaxassislar*: Nogironlik psixologiyasi bo'yicha maxsus tayyorgarlikdan o'tgan psixologlar jalb qilinishi lozim.



- *Doimiy kuzatuv*: Shaxsning psixologik holatidagi o'zgarishlarni monitoring qilish va yordamni mos ravishda yangilash.

Psixologik xizmatlarning afzalliklari:

Ruhiy salomatlikni yaxshilash:

Stress, xavotir, tushkunlik kabi ruhiy muammolarni bartaraf etishga yordam beradi.

Hayot sifatini oshirish:

Shaxsiy qadr-qimmatni oshirish, o'ziga ishonchni mustahkamlash va ijtimoiy aloqalarni yaxshilashga yordam beradi.

Ijtimoiy moslashuvni tezlashtirish:

Jamiyatga moslashish, ijtimoiy faollik va mustaqil hayot tarzini rivojlantirishga yordam beradi.

Kasalxonadan chiqishdan keyingi davrda qo'llab-quvvatlash:

Reabilitatsiya davrida ruhiy salomatlikni saqlash va ijtimoiy moslashuvga yordam beradi.

Nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik xizmatlar, ularning hayotini yaxshilash, jamiyatga to'liq integratsiyalashish va ijtimoiy faolligini oshirish uchun muhimdir.

Nogironligi bo'lgan shaxslarga yordam ko'rsatish bo'yicha mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ishlar:

O'zbekistonda nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha davlat dasturlari va nodavlat tashkilotlar faoliyat yuritmoqda. Masalan:

- **Nogironlar jamiyatlari**: Mahalliy tashkilotlar orqali psixologik maslahatlar va guruh seanslari tashkil etiladi.



- **Davlat xizmatlari:** Sog'liqni saqlash va ijtimoiy himoya vazirliklari tomonidan qo'llab-quvvatlash dasturlari mavjud.

- **NNTlar:** “O'zbekiston Mehribonlik Uyi” kabi tashkilotlar nogiron bolalar va kattalarga psixologik yordam ko'rsatadi.

Natijalar nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik yordam ko'rsatishning depressiya va ijtimoiy izolyatsiyani kamaytirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi. KXT va guruh terapiyasining kombinatsiyasi individual va ijtimoiy ehtiyojlarni qondirishda muvaffaqiyatli bo'ldi. Biroq, resurslarning cheklanganligi va mutaxassislarning yetishmasligi kabi muammolar ushbu xizmatlarning kengaytirilishiga to'sqinlik qilmoqda. O'zbekiston kontekstida psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish uchun davlat va nodavlat tashkilotlar o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish zarur.

Xulosa qilib aytganda, nogironligi bo'lgan shaxslarning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlash, ularning ijtimoiy-psixologik holatini yaxshilashda psixologik xizmatlar katta ahamiyatga ega. Bu xizmatlar nafaqat ruhiy salomatlikni saqlashga, balki ularning to'laqonli hayot kechirishlariga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni. 2020 yil 23 sentyabr.O'RQ-637-son.
2. 2020-2025 yillarda Xalq ta'limi tizimida inklyuziv ta'lim Inklyuziv ta'limni rivojlantirish Konsepsiyasi. 13.10.2020-yil PQ 4860-son.
3. L.R.Muminova, R.Sh.Shomaxmudova, Z.M.Axmedova. “Inklyuiziv ta'lim” o'quv qo'llanma. Toshket 2019.
4. D.S.Qaxarova “Inklyuziv ta'lim texnologiyasi” Toshkent. 2014.



5. F.U.Qodirova, X.Sh.Yunusova. Inklyuziv va maxsus ta'limning filologik asoslari. Chirchiq 2022.
6. A.A.Xaitov Akmeologik pozitsiyani rivojlantirish tuzilmasi va uning tarkibiy komponentlari. ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023
7. Xaitov Abduqosim Abdulakim o'g'li. Bo'lajak o'qituvchilarni ekologik savodxonligini oshirishda akmeologik yondashuv. «Интернаука», 2020