

NOGIRONLIGI BO'LGAN SHAXSLARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH.

Umurboeva Hilola Jo'roboevna

Xovos tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi

Psixologlar guruhi bosh mutaxassisi

Annotatsiya: Ushbu maqola nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik yordam ko'rsatishning ahamiyati, usullari va samaradorligini o'rganadi. Maqolada nogironlikning psixologik jihatlarini, 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 psixologlar, ijtimoiy xodimlar va boshqa mutaxassislar uchun takliflar bilan yakunlanadi.

Kalit so'zlar: nogironlik, psixologik yordam, ijtimoiy moslashuv, hayot sifati, psixoterapiya, inkluziv jamiyat.

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 qadr-qimmatini 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.

Nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik yordam ko'rsatish muhim va sezgir masala bo'lib, bu jarayonda ularning individual ehtiyojlari, psixologik holati va

hayotiy sharoitlarini hisobga olish zarur. Quyida bu borada umumiy tavsiyalar va yondashuvlar keltiriladi:

Individual yondashuv

- Ehtiyojlarni aniqlash: Nogironlik turi (jismoniy, aqliy, sensor) va shaxsning psixologik holatiga qarab yordam moslashtiriladi. Masalan, ko'zi ojiz shaxslar uchun audio vositalar, eshitish qobiliyati past bo'lganlar uchun imo-ishora tili yoki yozma aloqa qo'llanilishi mumkin.

- Shaxsning tajribasini tinglash: Ularning his-tuyg'ulari, qiyinchiliklari va muvaffaqiyatlarini tushunish psixologik yordamning samarali bo'lishiga yordam beradi.

Psixologik yordam turlari

- Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT): Bu usul nogironlik bilan bog'liq salbiy fikrlarni o'zgartirish va stressni boshqarishga yordam beradi.

- Maslahat xizmatlari: Shaxsiy yoki guruh shaklida o'tkaziladigan suhbatlar o'zini o'zi qabul qilish va ijtimoiy moslashuvni oshiradi.

- Motivatsion terapiya: Shaxsni o'z maqsadlariga erishishga undash va hayotga ijobiy qarashni rivojlantirish.

- San'at terapiyasi yoki musiqali terapiya: Nogironligi bo'lgan shaxslar uchun o'zini ifoda etishning muqobil usullari sifatida samarali.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

- Oila va yaqinlar bilan ishlash: Oilaviy maslahatlar orqali yaqinlarning shaxsga yordam berish qobiliyati oshiriladi.

- Jamoat resurslari: Nogironlar jamiyatlari, NNTlar va mahalliy psixologik markazlar bilan hamkorlik qilish.

- Ijtimoiy integratsiya: Shaxsni jamiyat hayotida faol ishtirok etishga undash, masalan, ish topish yoki ta'lim olishda yordam 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.

- O‘zini o‘zi hurmat qilishni oshirish: Shaxsning qobiliyatlariga e‘tibor qaratib, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash.

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.

O‘zbekistondagi kontekst

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.

Nogironligi bo‘lgan shaxslarga psixologik yordam ko‘rsatish ularning hayot sifatini oshirish va ijtimoiy integratsiyasini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot KXT va guruh terapiyasining samaradorligini tasdiqladi, ammo

xizmatlarning mavjudligini oshirish va individual yondashuvlarni rivojlantirish zarur.

Quyidagi takliflar ilgari suriladi:

Psixologik yordam xizmatlarini mintaqalarda kengaytirish va ularni bepul yoki arzon narxlarda taqdim etish.

Nogironligi bo'lgan shaxslarga xizmat ko'rsatish uchun maxsus tayyorlangan psixologlar sonini ko'paytirish.

Ijtimoiy xizmatlar va psixologik yordam o'rtasida integratsiyalashgan yondashuvni joriy qilish.

Nogironlikka oid stigmani kamaytirish uchun jamoatchilikni xabardor qilish kampaniyalarini tashkil etish.

Adabiyotlar.

1. Социальная работа с инвалидами. Настольная книга специа- листа / Под ред. Е.И. Холостовой, А.И. Осадчих. М 2016.
2. Сорокин П.А Человек. Цивилизatsия. Общество. М., 2012.
3. Бастрыкина А.В. Центры независимой жизни // Инвалиды: к независимой жизни. М., 2010.
4. Меликьян Г.Г. Инвалидность устанавливается по-новому // Социальное обеспечение. 2016. № 10. С. 2 - 5.
5. Khajieva, I., Khujaniyazova, G., Kenjaeva, K., & Jumaniyozov, F. (2020). Foreign language competenceformation of the future teacher of vocational education in the information and educational environment. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(2), 360-365.
6. Zhabborova, O. I., & Kenjaeva, H. P. (2018). Bases of gender equality of rights in Uzbekistan. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, (5-2).
7. Жабборова, О. И., & Кенжаева, Х. П. (2018). Экологические мировоззрения Ибн Сины. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, (5-2).

8. Кенжаева, Х. П., Тожиев, Ф. И., & Жураев, Б. Н. (2014). РОЛЬ ЖЕНЩИН В СОЗДАНИИ И РАЗВИТИИ ДЕМОКРАТИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА В УЗБЕКИСТАНЕ. In *Инновации в технологиях и образовании* (pp. 119-123).