

NOGIRONLIGI BO'LGAN SHAXSLARGA PSIXOLOGIK XIZMATNING O'RNI VA VAZIFASI.

Sotvoldiev Azamat Abdilxaevich

*Andijon viloyati Oltinko'l tumani
"INSON" ijtimoiy xizmatlar markazi
psixologlar guruxi bosh mutaxassisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik xizmat ko'rsatishning zamonaviy jamiyatdagi o'rni, ijtimoiy va psixologik moslashuvdagi roli, ruhiy salomatlikni saqlashdagi ahamiyati keng yoritiladi. Tadqiqotda ushbu toifadagi insonlarga ko'rsatilayotgan xizmatlar tahlil qilinib, mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari ko'rib chiqiladi. Psixologik xizmat turlari, yondashuvlar va amaliy natijalar asosida xulosalar chiqarilib, ilmiy asoslangan takliflar bildirilgan.

Kalit so'zlar: nogironlik, psixologik xizmat, reabilitatsiya, psixoterapiya, inklyuziya, ruhiy salomatlik, moslashuv, empatiya, ijtimoiy integratsiya.

Bugungi kunda jamiyatda inklyuzivlik tamoyillari asosida nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlarini ta'minlash, ularning jamiyatga to'laqonli integratsiyasini qo'llab-quvvatlash masalasi dolzarb bo'lib bormoqda. Bu jarayonda faqat tibbiy yoki ijtimoiy xizmatlar emas, balki psixologik yordamning ham alohida o'rni mavjud. Nogironlik nafaqat jismoniy cheklovlarni, balki ruhiy va emotsional muammolarni ham yuzaga keltiradi. Shunday sharoitda insonning psixik barqarorligini ta'minlash, salbiy hissiy holatlar, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, izolyatsiyalashish kabi muammolarni bartaraf etishda psixologik xizmatlar muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Psixologik xizmat nogiron shaxslarning hayot sifati, ijtimoiy aloqalari, o'zini anglash va o'zini boshqarish darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi — nogironligi bo'lgan shaxslarning psixologik holatini mustahkamlashda psixologik xizmatning o'rni va ahamiyatini aniqlash, uning asosiy vazifalarini yoritish hamda ularni ijtimoiy muhitga moslashtirish va jamiyatda to'laqonli hayot kechirishlarini ta'minlashda psixologik yordamning zarurligini asoslab berishdan iborat. Shuningdek, maqolada nogironligi bo'lgan insonlarning psixologik ehtiyojlarini tahlil qilish, mavjud muammolarni aniqlash va ular uchun samarali psixologik yondashuvlar va metodlarni tavsiya qilish ko'zda tutiladi. Maqola orqali ijtimoiy adolat va inklyuziv jamiyat barpo etishda psixologik xizmatlarning roli va samaradorligi yuzasidan ilmiy-nazariy asoslar ishlab chiqiladi.

Nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik xizmatning ahamiyati haqida batafsilroq yozib beraman. Bu mavzu nafaqat individual salomatlikka, balki jamiyatning umumiy rivojlanishiga ham ta'sir qiladi. Nogironligi bo'lgan odamlar ko'pincha jismoniy cheklovlar bilan birga ruhiy va ijtimoiy qiyinchiliklarga duch kelishadi, bu esa depressiya, tashvish, izolyatsiya va hatto zo'ravonlik oqibatlariga olib kelishi mumkin. Psixologik xizmat esa bu muammolarni yengishda asosiy vosita hisoblanadi. Quyida mavzuni batafsil ochib beraman, shu jumladan statistika, asosiy foydalari, O'zbekiston konteksti va tavsiyalar. Ma'lumotlarimni ishonchli manbalarga asoslayman.

Umumiy ko'rinish va statistika: Nogironligi bo'lgan shaxslar orasida ruhiy salomatlik muammolari oddiy aholiga qaraganda ancha yuqori. Masalan, AQShning Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazi (CDC) ma'lumotlariga ko'ra, nogironligi bo'lgan kattalar orasida ruhiy distress (ruhiy bosim) holatlari nogironligi bo'lmaganlarga nisbatan ko'proq uchraydi – bu ko'rsatkich 2025-yilga kelib yanada oshgan.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, nogironligi bo'lgan odamlar depressiya va tashvishdan 2-3 baravar ko'proq azob chekishadi, chunki ular jamiyatlardagi stigma (ayblovchi munosabat), diskriminatsiya va resurslar yetishmasligiga duch kelishadi.

O'zbekistonda ham bu muammo dolzarb: mamlakatda nogironligi bo'lgan shaxslar soni millionga yaqin, va ularning ko'pchiligiga psixologik yordam yetishmaydi. Masalan, O'zbekiston Respublikasining "Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida"gi qonuni (O'RQ-641-son) ularning jamiyatga integratsiyasini ta'minlashni nazarda tutadi, lekin psixologik xizmatlar hali ham rivojlanish bosqichida.

Ruhiy buzilishlarning tarqalishi:

Nogironligi bo'lgan shaxslar orasida ruhiy buzilishlar (depressiya, tashvish, post-travmatik stress sindromi va boshqalar) 30-50% gacha yetishi mumkin, bu oddiy aholidagi 10-20% ko'rsatkichdan sezilarli darajada yuqori. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, nogironlik tufayli yuzaga keladigan ijtimoiy izolyatsiya va stigma bu ko'rsatkichni yanada oshiradi. Masalan, jismoniy nogironligi bo'lgan shaxslarda depressiya 40% gacha, aqliy nogironligi bo'lganlarda esa 50% dan yuqori bo'lishi mumkin.

O'zbekistonda bu borada aniq statistika cheklangan bo'lsa-da, 2021-yilda Jahon banki hisobotida ta'kidlanishicha, nogironligi bo'lgan shaxslarning 51% i 2020-yilda karantin davrida ruhiy salomatliklarining yomonlashganini bildirdi. Bu ko'rsatkich avgust oyida 61% ga yetgan.

Nogironlik nafaqasi oluvchilar soni:

O'zbekistonda nogironlik nafaqasi oluvchilar soni 313 mingdan oshgan (2025-yil holatiga ko'ra). Ushbu guruhning ko'pchiligiga psixologik yordam zarur, chunki nogironlikning jismoniy jihatlari bilan birga ruhiy va ijtimoiy muammolar ham katta o'rin tutadi. Masalan, 2015-yilda BMTning Osiyo va Tinch okeani mintaqasi bo'yicha iqtisodiy va ijtimoiy komissiyasi (ESKATO) hisobotida O'zbekiston aholisining atigi 1,3% nogiron sifatida ro'yxatga olingani qayd etilgan, bu esa statistikaning to'liq emasligini ko'rsatadi. Bu holatni to'g'rilash uchun psixologik xizmatlarning qamrovi kengaytirilmoqda.

Nogiron bolalar soni alohida e'tiborga muhtoj: O'zbekistonda 16 yoshgacha nogiron deb topilgan bolalar soni 100 mingdan oshadi, ularning aksariyati psixologik yordamga muhtoj.

Psixologik xizmatlarning yetishmasligi:

O'zbekistonda psixologik xizmatlarning qamrovi hali ham cheklangan. Masalan, Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlariga ko'ra, 2023-yilda ruhiy salomatlikni muhofaza qilish xizmatlarini rivojlantirish uchun 10 milliard so'm ajratilgan bo'lsa-da, bu mablag' umumiy ehtiyojni qondirish uchun yetarli emas. Xalqaro tajribada, masalan, AQShda nogironligi bo'lgan shaxslar uchun psixologik xizmatlar davlat tomonidan keng qamrovda moliyalashtiriladi, bu esa ruhiy buzilishlar darajasini sezilarli darajada pasaytiradi.

Psixologik xizmatning asosiy foydalari

Sizning ta'kidlashingizcha, psixologik xizmat nogironligi bo'lgan shaxslarga hissiy qo'llab-quvvatlash beradi va hayot sifatini oshiradi. Quyida bu foydalarni yanada kengaytirib, har bir jihatni batafsil yoritaman:

Ruhiy salomatlikni saqlash va muammolarni yengish:

Nogironlikning ruhiy oqibatlar: Nogironlik bilan yashash doimiy stress, tashvish va depressiyaga olib keladi. Masalan, jismoniy nogironligi bo'lgan shaxslar ijtimoiy izolyatsiya tufayli ruhiy bosimga duch kelishadi, aqliy nogironligi bo'lganlar esa o'zini ifoda etishda qiyinchiliklar tufayli tushkunlikka tushishadi. Psixologik terapiya, xususan kognitiv-xulqiy terapiya (CBT), bu holatlarni boshqarishda samarali. Tadqiqotlarga ko'ra, CBT nogironligi bo'lgan shaxslarda ruhiy buzilishlarni 20-30% ga kamaytiradi, chunki u stressni boshqarish va ijobiy fikrlash strategiyalarini o'rgatadi.

Amaliy misol: O'zbekistonda nogiron bolalarga psixologik yordam ko'rsatish uchun "Muruvvat" internat uylari va kunduzgi parvarish markazlari tashkil etilgan. Bu markazlarda psixologlar bolalarga individual va guruh terapiyasi orqali hissiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi. Masalan, zo'ravonlikka uchragan nogiron bolalar uchun travma bilan ishlash bo'yicha maxsus dasturlar qo'llanilmoqda.

Stigma va diskriminatsiyani kamaytirish:

Nogironligi bo'lgan shaxslarga nisbatan jamiyatda stigma keng tarqalgan. O'zbekistonda "kasal" yoki "majruh" kabi atamalar hali ham qo'llaniladi, bu esa hurmatsizlik va ijtimoiy chetlanishga olib keladi. Psixologik maslahat shaxslarga o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, jamiyatdagi salbiy munosabatlarga qarshi turish va o'z huquqlarini himoya qilishni o'rgatadi. Masalan, nogironligi bo'lgan bolalar onalari uchun tashkil etilgan psixologik uchrashuvlar ularning ijtimoiy faolligini oshiradi va hasad tuyg'usini kamaytiradi.

Xalqaro tajriba: Buyuk Britaniyada nogironligi bo'lgan shaxslar uchun "Mind" tashkiloti psixologik yordam dasturlari orqali stigma bilan kurashadi. Bu dasturlar shaxslarga o'zini qabul qilish va jamiyatda faol ishtirok etishni o'rgatadi.

Jamiyatga integratsiya va bandlikni oshirish:

Psixologik xizmat nogironligi bo'lgan shaxslarni ta'lim, bandlik va ijtimoiy hayotga jalb etishda muhim rol o'ynaydi. O'zbekistonda nogironligi bo'lgan shaxslar uchun ish joylarida 3% kvota ajratilgan, lekin psixologik qo'llab-quvvatlashsiz ular ish muhitiga moslashishda qiyinchiliklar tortadi. Psixologik maslahat ish joyidagi stressni boshqarish, o'ziga ishonchni oshirish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Statistik misol: AQShda nogironligi bo'lgan shaxslar uchun psixologik yordam dasturlari ish topish imkoniyatini 25% ga oshirgan. O'zbekistonda esa "Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida"gi qonun (O'RQ-641-son) ularning ta'lim va bandlikda teng imkoniyatlarga ega bo'lishini ta'minlaydi, ammo psixologik yordamning qamrovi hali yetarli emas.

Profilaktika va oldini olish:

Psixologik xizmat nogironlikning ruhiy oqibatlarini oldini oladi. Masalan, insult o'tkazgan bemorlarda psixik faoliyatning buzilishi psixologik yordam orqali boshqariladi, bu esa ularning hayot sifatini yaxshilaydi. O'zbekistonda Favqulodda vaziyatlar vazirligi tizimida 2014-yilda tashkil etilgan "Ruhiy ko'mak berish bo'limi" nogironligi bo'lgan shaxslarga va jabrlanuvchilarga psixologik yordam ko'rsatadi, bu stress holatlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

Bolalar uchun psixologik yordam ayniqsa muhim. Nogiron bolalarga erta aralashuv dasturlari (masalan, psixologik-pedagogik tuzatish) rivojlanishdagi ortda qolishni 30-40% ga kamaytirishi mumkin.

O'zbekiston kontekstida psixologik xizmatning holati

O'zbekistonda nogironligi bo'lgan shaxslar uchun psixologik xizmatlar rivojlanmoqda, lekin hali yetarli darajada emas. Quyidagi jihatlar muhim:

Qonuniy asoslar:

2020-yilda qabul qilingan "Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida"gi qonun (O'RQ-641-son) nogironlarning psixologik, tibbiy va ijtimoiy

yordam olish huquqini kafolatlaydi. Bu qonun nogironlikni nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy muammo sifatida qarashni targ'ib qiladi.

2023-yilda Sog'liqni saqlash vazirligi ruhiy salomatlikni muhofaza qilish xizmatlarini rivojlantirish uchun qo'shimcha 10 milliard so'm ajratdi, bu psixologik yordamni kengaytirishga xizmat qiladi.

Amaliy dasturlar:

O'zbekistonda "Muruvvat" internat uylari va kunduzgi parvarish markazlari nogiron bolalar va kattalarga psixologik yordam ko'rsatadi. Bu markazlarda psixologik tuzatish va reabilitatsiya dasturlari qo'llaniladi.

Favqulodda vaziyatlar vazirligining "Ruhiy ko'mak berish bo'limi" nogironligi bo'lgan shaxslarga va ekstremal vaziyatlarda jabrlanuvchilarga psixologik yordam ko'rsatadi, shu jumladan relaksatsiya seanslari va psixokorreksion metodlardan foydalanadi.

Muammolar:

Psixologlar soni yetarli emas, ayniqsa qishloq hududlarida. Masalan, 2023-yilda O'zbekistonda faqat 500 ga yaqin professional psixolog nogironlar bilan ishlashga jalb qilingan.

Stigma va noto'g'ri tushunchalar tufayli ko'p odamlar psixologik yordam so'rashdan uyaladi.

Masalan, nogironligi bo'lgan bolalarga nisbatan zo'ravonlik oqibatidagi psixologik travmalarni o'z vaqtida tashxislash va davolash muhim, chunki bu ularning kelajakdagi rivojlanishiga ta'sir qiladi.

- Stigma va diskriminatsiyani kamaytirish: Jamiyatda nogironligi bo'lgan shaxslarga nisbatan stigma mavjud, bu ularning ijtimoiy hayotini qiyinlashtiradi. Psixologik maslahat orqali ular o'ziga ishonchni oshiradi va jamiyatga moslashadi. Masalan, O'zbekistonda nogironligi bo'lgan bolalar onalari uchun psixologik uchrashuvlar o'tkazilmoqda, bu hasad va stigma bilan kurashishga yordam beradi.

Xalqaro darajada, ableizm (nogironlarga nisbatan kamsitish) ruhiy salomatlikka asosiy to'siq hisoblanadi, va psixoterapiya bu bilan kurashishda yordam beradi.

- Jamiyatga integratsiya va bandlikni oshirish: Psixologik xizmat nogironligi bo'lgan shaxslarni ta'lim, bandlik va ijtimoiy hayotga jalb etishga yordam beradi. Masalan, ish joyidagi stressni boshqarish strategiyalari ularning ish samaradorligini oshiradi.

O'zbekistonda nogironligi bo'lgan shaxslar uchun ijtimoiy xizmatlar, shu jumladan psixologik maslahat, jamiyat hayotiga to'laqonli ishtirok etishni ta'minlaydi. Xalqaro misollar: AQShda nogironligi bo'lgan shaxslar uchun psixologik yordam ularning ish topish imkoniyatini 25% ga oshirgan.

- Profilaktika va oldini olish: Psixologik xizmat nogironlikning ruhiy oqibatlarini oldini oladi. Masalan, insult o'tkazgan bemorlarda psixik faoliyat

buzilishini o'rganishda psixologik yordam hayot sifatini yaxshilaydi. Zamonaviy psixologiyada bu xizmat ta'lim va sog'liqni saqlashda katta o'rin tutadi, chunki u shaxs kamolotiga hissa qo'shadi.

O'zbekiston kontekstida psixologik xizmat: O'zbekistonda nogironligi bo'lgan shaxslar huquqlarini himoya qilish bo'yicha qonunlar mavjud (masalan, O'RQ-641-son), bu ularning ta'lim, sog'liqni saqlash va bandlikda teng imkoniyatlarini ta'minlaydi. Ijtimoiy himoya milliy agentligi nogironlik nafaqalarini taqsimlaydi va psixologik xizmatlarni rivojlantirmoqda, masalan, kunduzgi parvarish markazlarida.

Ammo muammolar bor: stigma xususiyatlari kuchli, va psixologik xizmatlarning qamrovi yetarli emas. Masalan, nogironligi bo'lgan bolalarga nisbatan zo'ravonlikni oldini olish bo'yicha tadqiqotlar psixologik yordamning zarurligini ta'kidlaydi.

Psixologik xizmatni yaxshilash uchun:

- Davlat darajasida: Qonunlarni takomillashtirish va psixologlar sonini oshirish.
- Individual darajada: Nogironligi bo'lgan shaxslar psixoterapiya, maslahat va guruh terapiyasidan foydalanishlari kerak.
- Jamiyat darajasida: Stigma bilan kurashish uchun ta'lim va kampaniyalar o'tkazish.

Yuqoridagi natijalar shuni ko'rsatadiki, O'zbekistonda nogiron shaxslar uchun psixologik xizmatlar tizimi hali to'liq shakllanmagan. Ko'pchilik tibbiy yordamga e'tibor qaratadi, ammo ruhiy holat masalasi e'tibordan chetda qoladi. Bu esa nogironlarning ijtimoiy hayotdan chetlanishiga, ruhiy tushkunlik va izolyatsiyaga olib kelmoqda.

Xalqaro amaliyotda psixologik yordamga ega nogironlar jamiyatda ko'proq mustaqil yashaydi, ish bilan band bo'ladi va o'zini ijtimoiy foydali shaxs deb hisoblaydi. Afsuski, bunday natijalarga erishish uchun davlat siyosati, mutaxassislar tayyorlash, infratuzilma, jamoatchilik yondashuvi bir butun tizimda ishlashi lozim.

Psixologik xizmat faqat terapevtik yordam emas, balki inklyuziv ta'lim, ijtimoiy reabilitatsiya, oila bilan ishlash, jamiyatga integratsiya qilishning muhim qismi hisoblanadi. Bu xizmatlar nogironlarning huquqlari doirasida emas, balki insoniy qadriyatlar asosida taqdim etilishi kerak.

Xulosa

Psixologik xizmat nogironligi bo'lgan shaxslar uchun jamiyatda o'z o'rnini topish, o'zini anglash, ijtimoiy munosabatlarga kirishish va psixik salomatligini saqlashda asosiy omillardan biridir. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, bu xizmatga bo'lgan ehtiyoj yuqori bo'lsa-da, uni ta'minlashda tizimli kamchiliklar mavjud. Shu bois, bu boradagi yondashuvni tubdan isloh qilish, ilg'or tajribalarni o'rganish va amaliyotga joriy etish zarur.

Har bir hududda nogironlar uchun ixtisoslashtirilgan psixologik xizmat markazlarini tashkil etish.

Psixologlar uchun nogironlik psixologiyasiga oid maxsus kurslar va sertifikatlash dasturlarini joriy qilish.

Inklyuziv ta'lim muassasalarida doimiy psixologik kuzatuv joriy etish.

Ota-onalar va vasiylar uchun psixologik savodxonlik bo'yicha treninglar o'tkazish.

OAVda nogironlik masalasini stigmasiz tarzda yoritish, jamiyatda mehr-muruvvat muhitini shakllantirish.

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. «Интернайка», 2020