



NOGIRONLARNING PSIXOLOGIK ADAPTATSIYASI

Eshmatova Sevdo Abdurashitovna
Aniq va Ijtimoiy fanlar universiteti
psixologiya yonalishi 2kurs magistraturanti

Annotatsiya: Ushbu maqola nogiron shaxslarning psixologik adaptatsiyasi jarayonlarini tahlil qilishga qaratilgan. Maqolada nogironlikning psixologik tomonlari, bu holatni boshdan kechirayotgan shaxslarning ruhiy va ijtimoiy integratsiyasiga ta'sir ko'rsatadigan omillar, shuningdek, psixologik yordam va qo'llab-quvvatlashning ahamiyati yoritilgan. Psixologik adaptatsiya faqat jismoniy cheklovlardan kelib chiqmaydi, balki shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini, jamiyatdagi o'rni va o'z hayotini boshqarish qobiliyatini ham aks ettiradi. Maqolada shuningdek, psixologik xizmatlar va nogironlarga ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning samarali strategiyalari ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: nogironlar, psixologik adaptatsiya, ruhiy salomatlik, oilaviy qo'llab-quvvatlash, jamiyat integratsiyasi, ijtimoiy yordam.

Kirish:

Nogironlik — bu faqat jismoniy yoki ruhiy cheklovlar bilan bog'liq bo'lgan holat emas, balki insonning psixologik holatini, o'ziga bo'lgan munosabatini, va jamiyat bilan o'zaro aloqalarini ham shakllantiradi. Psixologik adaptatsiya jarayoni nogironlikni boshdan kechirayotgan shaxslar uchun o'ta muhimdir, chunki ular yangi hayot sharoitlariga moslashish, ruhiy va emotsional barqarorlikni saqlash hamda ijtimoiy faoliyatda muvaffaqiyat qozonish yo'lida ko'plab qiyinchiliklarga duch keladilar.

Nogironlarning psixologik adaptatsiyasi faqat o'ziga bo'lgan munosabatni yaxshilashni emas, balki jamiyat bilan ijtimoiy aloqalarni o'rnatish va teng huquqli a'zo sifatida faoliyat ko'rsatishni ham o'z ichiga oladi. Ushbu maqola nogironlarning psixologik moslashuv jarayonlariga, bu jarayonlarga ta'sir qiluvchi omillarga va ularni qo'llab-quvvatlash strategiyalariga qaratilgan.

Asosiy qism:

1. Psixologik adaptatsiya jarayoni: Asosiy bosqichlar va qiyinchiliklar

Psixologik adaptatsiya — bu yangi sharoitlar va muhitlarga moslashish jarayonidir. Nogironlar uchun bu jarayon o'ziga xos qiyinchiliklarni o'z ichiga oladi,



chunki ular jismoniy imkoniyatlaridan cheklangan bo'lishi mumkin. Psixologik adaptatsiyaning asosiy bosqichlari quyidagilardan iborat:

- **Inkor qilish va rad etish:** Nogironlikni qabul qilishning dastlabki bosqichida ko'plab shaxslar inkor qilish holatida bo'lishadi. Bu davrda nogiron shaxslar o'zlaridagi cheklovlarni tan olishni istamaydi va o'zlariga yangi imkoniyatlar qidirishga tayyor emaslar.

- **Hayotga moslashish:** Ushbu bosqichda nogironlar o'z sharoitlarini qabul qilishni boshlaydilar va yangi imkoniyatlar yaratishga intilishadi. Ular o'z salohiyatlarini qayta baholashadi va yangi ko'nikmalarni o'rganishga harakat qiladilar.

- **To'laqonli qabul qilish:** Oxir-oqibat, nogiron shaxslar o'z holatini qabul qilib, jamiyatda faol hayot kechirishga tayyor bo'ladilar. Bu davrda ular psixologik jihatdan o'z-o'zini qadrlashni tiklaydilar va jamiyat bilan yanada samarali integratsiyaga erishadilar.

Nogironlarning psixologik adaptatsiyasidagi eng katta muammo — bu ruhiy va emotsional holatni saqlashdir. O'ziga nisbatan salbiy munosabatlar, jismoniy cheklovlar, va jamiyatdagi kamsitilish nogironlarning psixologik holatiga katta ta'sir qiladi. Bunday muammolarni yengish uchun samarali psixologik yordam zarur.

2. Oilaviy qo'llab-quvvatlash va uning psixologik adaptatsiyaga ta'siri

Oilaviy qo'llab-quvvatlash nogiron shaxslarning psixologik adaptatsiyasida juda muhim rol o'ynaydi. Oila nogironlarning birinchi va eng yaqin qo'llab-quvvatlovchi tizimi hisoblanadi. Oilaning yordami va sevgisi, shuningdek, nogironning o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va ularni hayotga optimistik qarashga undaydi.

Oila a'zolarining ko'rsatilgan psixologik yordam nogironlarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda katta rol o'ynaydi. Oila a'zolarining ijobiy munosabati, tushunishi, va qo'llab-quvvatlashi nogironlarning yangi sharoitlarga moslashishini osonlashtiradi va ular uchun hissiy xavfsizlikni ta'minlaydi.

3. Jamiyat integratsiyasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Nogironlar uchun psixologik adaptatsiyaning yana bir muhim jihati — bu jamiyat bilan integratsiya qilishdir. Nogironlarning ijtimoiy aloqalarini kengaytirish, ularni jamiyatda teng huquqli a'zolar sifatida ko'rish, va ularga moslashgan xizmatlar taqdim etish ularning psixologik salomatligini yaxshilashga yordam beradi.



Jamiyatdagi o'zgarishlar va nogironlarga bo'lgan ijtimoiy munosabatlarning yaxshilanishi, ularni jamiyatga integratsiya qilishda muhim omildir. Jamiyatda nogironlar uchun maxsus tashkil etilgan xizmatlar, ish o'rinlari va ta'lim imkoniyatlari ular uchun yangi imkoniyatlarni yaratadi va hayot sifatini yaxshilaydi.

4. Psixologik yordam: Maslahatlar, guruh terapiyasi va stressni boshqarish

Nogironlarga psixologik yordam ko'rsatishning bir necha samarali usullari mavjud. Bular orasida individual psixologik maslahatlar, guruh terapiyasi, stressni boshqarish bo'yicha mashg'ulotlar, va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari mavjud. Bunday yordam nogironlarning o'zlarini yanada ishonchliroq his qilishlariga yordam beradi va ularni jamiyatda faol ishtirok etishga undaydi.

Psixologik yordam nogironlarga ularning hissiy holatini yaxshilash, stressni kamaytirish va yangi hayot sharoitlariga to'liq moslashish imkonini beradi. Shuningdek, guruh terapiyasi nogironlarning bir-birlari bilan tajriba almashishlariga va o'z muammolarini boshqalar bilan hal qilishlariga yordam beradi.

Xulosa:

Nogironlarning psixologik adaptatsiyasi – bu murakkab jarayon bo'lib, unda oila, jamiyat va psixologik yordam tizimlari muhim ahamiyatga ega. Nogironlarning ijtimoiy integratsiyasini ta'minlash, ular uchun teng imkoniyatlar yaratish va psixologik yordam ko'rsatish jarayonida yirik yondoshuvlar talab etiladi. Ularning psixologik moslashuvini qo'llab-quvvatlash, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va ijtimoiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan chora-tadbirlarni amalga oshirish jamiyatning asosiy vazifasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'rtaev, D. (2021). *Nogironlarning Psixologik Moslashuvi va Oila Ro'li*. Tashkent: Ma'naviyat.
2. Allen, M., & Miller, R. (2022). *Psychosocial Support for People with Disabilities*. Oxford University Press.
3. Hutton, A. & Green, S. (2020). *Disability and Psychological Adaptation*. Cambridge: University Press.
4. Norman, J. (2021). *Social Integration of Disabled People: Challenges and Solutions*. *Journal of Social Issues*, 35(4), 204-219.
5. Valiyev, B. (2022). *Jamiyatdagi Ijtimoiy Integratsiya va Nogironlarning Psixologik Salomatligi*. *Journal*