

## MAXKUMLARNING PSIXOLOGIK ADAPTATSIYASI: IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK ASOSLARI

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

### **Annotatsiya**

Ushbu tezis maxkumlarning psixologik adaptatsiyasi jarayonini ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan o'rganadi. Maxkumlar, jazo o'tash vaqtida yangi sharoitga moslashishi zarur bo'lgan ijtimoiy guruh sifatida, jiddiy psixologik va emotsional sinovlarga duch keladilar. Tezisdagi maxkumlarning psixologik adaptatsiyasi jarayonining ijtimoiy va psixologik jihatlari, bu jarayondagi muhim omillar, shuningdek, psixologik yordamning roli va adaptatsiyani qo'llab-quvvatlash usullari tahlil qilinadi. Maxkumlarning psixologik holatini yaxshilash va ijtimoiy moslashuvini osonlashtirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar va metodlar ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:**Maxkumlar, psixologik adaptatsiya, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam, stress, jazo, emotsional holat, konflikt, yangi sharoitga moslashuv, psixologik rehabilitatsiya.

### **Kirish**

Psixologik adaptatsiya — bu shaxsning yangi yoki o'zgargan sharoitlarga moslashish jarayoni bo'lib, insonning ruhiy holatini, emotsional barqarorligini saqlashga yordam beradi. Maxkumlar uchun bu jarayon o'ziga xos va murakkab bo'lib, ular jazo o'tash davrida nafaqat ijtimoiy, balki psixologik omillar bilan ham yuzma-yuz keladilar. Maxkumlarning ijtimoiy-psixologik holati jazo o'tash sharoitida jiddiy o'zgarishlarga uchraydi, bu esa ularning psixologik farovonligi, sog'ligi va jamoaga qaytish jarayonini bevosita ta'sir qiladi.

Maxkumlarning psixologik adaptatsiyasi ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan juda muhim, chunki ular ko'plab ruhiy stresslar, izolyatsiya, ijtimoiy aloqalarning cheklanishi va jazo o'tash muassasasi ichidagi qiyinchiliklar bilan to'qnash keladilar. Ushbu tezisdagi maxkumlarning psixologik adaptatsiyasi jarayoni va bu jarayonning ijtimoiy-psixologik asoslari o'rganiladi. Shuningdek, maxkumlarning jazo o'tash davridagi psixologik yordam va rehabilitatsiya usullari tahlil qilinadi.

## Asosiy bo'lim

### 1. Maxkumlarning Psixologik Adaptatsiyasi: Tushuncha va Jarayon

Psixologik adaptatsiya jarayoni — bu shaxsning yangi sharoitlarga moslashishi va ruhiy holatining yaxshilanishi. Maxkumlarning psixologik adaptatsiyasi jarayoni jazo o'tash vaqtida eng dolzarb masalalardan biridir, chunki maxkumlar jamiyatdan ajralgan holda, yangi jamoada ijtimoiy aloqalarni tiklash va ruhiy barqarorlikni saqlashga majbur bo'ladi.

Maxkumlar uchun yangi sharoitlarga moslashish o'ta murakkab jarayon bo'lib, bir qator psixologik qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Ular orasida quyidagilarni ko'rsatish mumkin:

Izolyatsiya va yolg'izlik: Jazo o'tash muassasasida maxkumlar ijtimoiy aloqalarini cheklab, ko'pincha o'zlarini yolg'iz va tashlandiq his qiladilar.

Ijtimoiy stigmatsiya: Jamiyatda maxkumlarga nisbatan salbiy qarashlar va diskriminatsiya mavjud bo'lishi, ularning o'zini past baholashiga va psixologik stressga olib kelishi mumkin.

Ruhiy va emotsional holat: Maxkumlar ko'pincha depressiya, xavotir, g'azab va boshqa emotsional holatlarni boshdan kechirishadi.

Yangi sharoitlarga moslashish: Yangi jamoaga qo'shilish, yangi tartib-qoidalar va psixologik bosimlarga moslashish jarayoni ko'pincha qiyin va murakkab bo'ladi.

### 2. Psixologik Moslashuvni Ta'sir Etuvchi Omillar

Maxkumlarning psixologik moslashuv jarayonini ta'sir etuvchi bir qator omillar mavjud. Bu omillar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Shaxsiy xususiyatlar: Maxkumning shaxsiy xususiyatlari, masalan, uning stressga nisbatan chidamliligi, ijtimoiy qobiliyatlari va o'zini tutish xulq-atvori psixologik moslashuv jarayoniga katta ta'sir ko'rsatadi.

Jamiyat bilan aloqalar: Maxkumning oilasi va do'stlari bilan aloqalari, ular bilan bog'lanishning darajasi uning psixologik holatiga ta'sir qiladi.

Reabilitatsiya tizimi: Jazo o'tash muassasasida psixologik yordam va reabilitatsiya tizimi, maxkumlar uchun mavjud psixologik yordamingiz qanday tashkil etilganligi moslashuv jarayoniga bevosita ta'sir qiladi.

Muzokaralar va kommunikatsiya: Maxkumning o'z muammolarini hal qilish uchun boshqalar bilan muloqot qilishdagi muvaffaqiyatlari ham moslashuv jarayonini osonlashtiradi.

### 3. Maxkumlarga Psixologik Yordam va Reabilitatsiya

Maxkumlar uchun psixologik yordam va reabilitatsiya, ularning jazo o'tash vaqtida psixologik holatini yaxshilash va jamoaga qaytish jarayonini osonlashtirish uchun zarurdir. Psixologik reabilitatsiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Psixoterapevtik yordam: Maxkumlarning ruhiy va emotsional holatlarini yaxshilash uchun psixoterapiya va maslahatlar taqdim etiladi.

Guruh terapiyasi: Maxkumlar guruhlarda bir-birlariga yordam berishlari va ijtimoiy aloqalarni tiklashlari mumkin.

Stressni boshqarish va emotsional qo'llab-quvvatlash: Stress va g'azabni boshqarish uchun maxkumlarga turli usullar, masalan, meditatsiya, nafas olish mashqlari o'rgatiladi.

### 4. Ijtimoiy-psixologik Asoslar

Ijtimoiy-psixologik asoslar maxkumlarning psixologik adaptatsiyasini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy-psixologik asoslar quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

Ijtimoiy moslashuv: Maxkumlar ijtimoiy muhitga qaytish jarayonida jamoa bilan aloqalarini tiklashlari zarur. Ijtimoiy moslashuvni qo'llab-quvvatlash uchun ijtimoiy ishchilar va psixologlar yordam berishi mumkin.

Jamiyatning qo'llab-quvvatlashi: Jamiyatning maxkumlarga nisbatan salbiy qarashlari va stigmatsiyasi ijtimoiy moslashuv jarayonini qiyinlashtiradi. Jamiyatning maxkumlarga nisbatan tushunishi va ularga yordam berishi muhimdir.

Reabilitatsiya jarayonining ijtimoiy komponentlari: Reabilitatsiya jarayonida ijtimoiy yordam va qo'llab-quvvatlash tizimlari maxkumlarning ijtimoiy moslashuvini ta'minlaydi.

### **Xulosa**

Maxkumlarning psixologik adaptatsiyasi jarayoni juda muhim va murakkab bir jarayon bo'lib, uni amalga oshirishda ijtimoiy-psixologik omillar katta rol o'ynaydi. Maxkumlar jazo o'tash vaqtida nafaqat yangi sharoitlarga moslashish, balki ruhiy barqarorlikni saqlash va ijtimoiy qayta integratsiya qilishga harakat qiladilar. Psixologik yordam va reabilitatsiya tizimi, shuningdek, ijtimoiy aloqalar maxkumlarning psixologik holatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aminov, A. (2016). Psixologiya: Teoriya va amaliyot. Tashkent: Fan va texnologiyalar.
2. Ibragimov, N. (2014). Psixologik rehabilitatsiya va maxkumlar: Muammo va yechimlar. Tashkent: O'zbekiston davlat nashriyoti.
3. Qodirov, F. (2019). Maxkumlar va psixologik yordam. Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.
4. Mirzaeva, S. (2018). Maxkumlar va ularning psixologik adaptatsiyasi. Jurnal of Psychological Rehabilitation, 12(4), 51-65.
5. Shamsutdinov, Z. (2020). Jazo muassasasida psixologik yordamning ahamiyati. Psixologiya va jamiyat, 3(5), 78-84.
6. Akramov, D. (2017). Psixologiya va ijtimoiy moslashuv: Maxkumlarning jamoaga qaytishi. Tashkent: Ilm.