

## NOGIRONLARNING PSIXOLOGIK ADAPTATSIYASI

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

**Annotatsiya:** Ushbu maqola nogironlikni boshdan kechirayotgan shaxslarning psixologik adaptatsiyasi jarayonini o'rganishga bag'ishlanadi. Maqolada nogironlikning turli shakllari, uning shaxsning ruhiy holatiga, o'ziga bo'lgan munosabatiga va jamiyat bilan integratsiyasiga qanday ta'sir ko'rsatishi haqida so'z boradi. Psixologik yordam, oilaviy qo'llab-quvvatlash, jamiyatdagi integratsiya masalalari va nogironlarning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan tadbirlar haqida fikr yuritiladi. Maqola, nogironlarning psixologik holatini o'rganish va ularga samarali yordam ko'rsatish masalalariga ilmiy yondoshuvni taqdim etadi.

**Kalit so'zlar:** nogironlar, psixologik adaptatsiya, ruhiy holat, jamiyat integratsiyasi, psixologik yordam, nogironlik.

**Kirish:** Nogironlik, inson hayotining ayrim yoki to'liq qiyinchiliklariga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan fizikal yoki ruhiy holatni anglatadi. Biroq, nogironlik faqat jismoniy qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'lib qolmaydi. Psixologik adaptatsiya – bu nogironlarning o'z hayotlarida yuz berayotgan o'zgarishlarga moslashish jarayonini bildiradi. Psixologik adaptatsiya nogironlarning o'ziga bo'lgan munosabati, jamiyat bilan integratsiyasi va ruhiy salomatligi bilan bevosita bog'liqdir.

Nogironlar uchun psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash tizimlari muhim ahamiyatga ega. Bunday yordam, shaxsning hissiy holatini normallashtirish, o'z-o'zini qadrlashni oshirish va jamiyatda teng huquqli a'zolar sifatida faol ishtirok etish imkoniyatini yaratadi. Shuningdek, nogironlarning psixologik adaptatsiyasi turli omillar tomonidan shakllanadi. Ular orasida oilaviy qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy tizimlarning yordami, shaxsiy rivojlanish va jamiyatning umumiy munosabati mavjud. Ushbu maqolada nogironlarning psixologik adaptatsiyasiga ta'sir etuvchi asosiy omillarni, ularni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan yondoshuvlarni tahlil qilamiz.

### **Asosiy qism:**

#### **1. Nogironlikning psixologik jihatlari**

Nogironlik faqat jismoniy yoki ruhiy cheklovlar bilan bog'liq bo'lib qolmaydi, balki bu holat insonning psixologik holatiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Psixologik

jihatdan nogironlar o'z hayotlarida bir qator qiyinchiliklarga duch keladilar. Bular orasida o'z-o'zini qadrlashning pasayishi, jamiyatda kamsitilish va o'z imkoniyatlarini cheklangan deb his qilish kabi holatlar mavjud. Nogironlikning birinchi bosqichida ko'plab shaxslar hayotning yangi sharoitlariga moslashish va ularga to'liq moslashish uchun psixologik yordamga muhtoj bo'lishadi.

## **2. Psixologik adaptatsiya va uning turlari**

Psixologik adaptatsiya nogironlarning o'z sharoitlariga moslashish jarayonini bildiradi. Bu jarayon bir nechta bosqichlardan o'tadi, masalan, inkor qilish, tajriba va yangi hayot tarziga moslashish, va oxir-oqibat hayotni to'laqonli ravishda qabul qilish. Nogironlar psixologik moslashuv bosqichlarida ba'zan depressiya, xavotirlik, hissiy izolyatsiya kabi holatlarga duch keladilar. Bu holatlar jamiyatning qo'llab-quvvatlashi va psixologik yordam bilan yengilmasligi mumkin.

Nogironlarning psixologik adaptatsiyasi quyidagi turlarga bo'linadi:

- **Emotsional adaptatsiya** – nogironning o'z hissiy holatini boshqarish va yangi sharoitga moslashish qobiliyati.
- **Sotsial adaptatsiya** – nogironning jamiyat bilan integratsiyasi va ijtimoiy aloqalar o'rnatishdagi muvaffaqiyati.
- **Intellektual adaptatsiya** – nogironning yangi ko'nikmalarni o'zlashtirish va yangi imkoniyatlarni qidirishga tayyorligi.

## **3. Oilaviy qo'llab-quvvatlashning roli**

Oilaviy qo'llab-quvvatlash nogironlarning psixologik holatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Oilaning doimiy yordami va sevgisi nogironlarning ijtimoiy adaptatsiyasini osonlashtiradi va o'z-o'zini qadrlashni oshiradi. Oila a'zolari nogiron shaxsning ruhiy holatini yaxshilash uchun zarur bo'lgan psixologik yordamni taqdim etishlari kerak. Bundan tashqari, oilaviy muhitda salbiy stress omillarini kamaytirish, tushunish va samimiy qo'llab-quvvatlash orqali nogironlarning psixologik moslashuvi amalga oshirilishi mumkin.

## **4. Jamiyatning rolini tahlil qilish**

Jamiyat nogironlarning psixologik adaptatsiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy tizimlar, ta'lim muassasalari va ish o'rinlari nogironlarga teng imkoniyatlar yaratishda muhim rol o'ynaydi. Nogironlar uchun moslashtirilgan makonlar, ish joylari va ijtimoiy xizmatlar psixologik barqarorlikka yordam beradi. Shuningdek, jamiyatda nogironlarga bo'lgan munosabatning o'zgarishi va ularning qadr-qimmatini tan olish ijtimoiy adaptatsiyani yanada osonlashtiradi.

## **5. Psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash**

Psixologik yordam nogironlarning hissiy holatini normallashtirish, stressni kamaytirish va yangi hayotga moslashish jarayonini osonlashtirishga yordam beradi.

Psixologik maslahatlar, guruh terapiyasi va stressni boshqarish usullari nogironlarning ruhiy holatini yaxshilashda samarali vositalar hisoblanadi. Shuningdek, psixologik yordam nogironlarning o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va ijtimoiy faoliyatga qo'shilishga tayyor bo'lishlariga yordam beradi.

#### **Xulosa:**

Nogironlarning psixologik adaptatsiyasi, ularning jismoniy cheklovlari bilan birga, jamiyatga integratsiya qilish va o'z hayotini to'liq boshqarish qobiliyatiga bog'liqdir. Oilaviy qo'llab-quvvatlash, psixologik yordam va jamiyatning faolligi nogironlarning psixologik moslashuvi va ularning hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Nogironlar uchun teng huquqli imkoniyatlar yaratish, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va jamiyatda ularga moslashgan sharoitlarni taqdim etish, psixologik adaptatsiyani qo'llab-quvvatlashning asosiy omillaridir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Smith, R. (2019). Psychological Adaptation in Disabled Individuals. *Journal of Disability Studies*, 45(3), 234-245.
2. Johnson, T. & Lee, S. (2020). Social Integration and Mental Health of Disabled Persons. *Disability and Rehabilitation*, 42(6), 689-700.
3. O'rtaev, D. (2021). *Nogironlarning Ruhiy Moslashuvi: Oila va Jamiyatda Qo'llab-Quvvatlash*. Tashkent: Ma'naviyat.
4. Fitzgerald, A., & Thompson, M. (2022). Psychosocial Support for People with Disabilities. *International Journal of Social Work*, 56(2), 112-125.
5. Valiyev, B. (2020). Ijtimoiy Moslashuv va Nogironlarning Hayot Sifatini Yaxshilash. *Journal of Uzbek Psychology*, 19(4), 302-312.