

## NOGIRONLIGI BO'LGAN YOSHLARNING PSIXOLOGIK MOSLASHUVI: IJTIMOIY QO'LLAB - QUVVATLASHNING ROLI

**Abdunabiyeva Dilshoda**

*Namangan Davlat Pedagogika instituti*

*Ijtimoiy ish yo'nalishi talabasi*

*Ilmiy rahbar: **Habibjanova Nodira***

*janona0207@gmail.com*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola nogironligi bo'lgan yoshlarning psixologik moslashuvi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning roli haqida so'z boradi. Maqolada psixologik moslashuv tushunchasi, yoshlar duch keladigan qiyinchiliklar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, maqolada moslashuv jarayonini yaxshilash bo'yicha strategiyalar ham ko'rsatib o'tilgan. Maqola yoshlar psixologik farovonligini oshirish va ularni jamiyatga integratsiyalashuvini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** Nogironligi bo'lgan yoshlar, Psixologik moslashuv, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, Ruhiy barqarorlik, Ijtimoiy integratsiya, Individual maslahat, Jamiyatga faoliyat

**Аннотация:** В данной статье анализируется психологическая адаптация молодежи с ограниченными возможностями и роль социальной поддержки в этом процессе. В статье рассматриваются понятие психологической адаптации, трудности, с которыми сталкиваются молодые люди, и значение социальной поддержки. Также представлены стратегии улучшения процесса адаптации. Статья направлена на повышение психологического благополучия молодежи и содействие их интеграции в общество.

**Ключевые слова:** Молодёжь с ограниченными возможностями, Психологическая адаптация, Социальная поддержка, Психологическая устойчивость, социальная интеграция, Индивидуальные консультации, общественная деятельность

### KIRISH

Nogironligi bo'lgan yoshlar jamiyatning faol qatlamini tashkil etadi, biroq ular kundalik hayotda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy cheklovlarga duch keladi. Bu yoshlarning psixologik moslashuvi, ularning shaxsiy resurslari va atrof-muhit sharoitlarini uyg'unlashtirib, hayotiy qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayoni hisoblanadi. Bugungi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nogironligi bo'lgan yoshlarning psixologik barqarorligi ularning ta'lim, ish va ijtimoiy faoliyatga integratsiyalashuviga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Masalan, ruhiy barqarorligi yuqori bo'lgan yoshlar do'stlar orttirishda va

jamoaviy loyihalarda faol ishtirok etishda muvaffaqiyatli bo'ladilar, ularning o'ziga bo'lgan ishonchi kuchayadi va stress darajasi sezilarli darajada pasayadi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ya'ni oilaviy yordam, tengdoshlar bilan aloqalar, hamjamiyatdagi guruhlar va davlat hamda nodavlat tashkilotlarning resurslari – nogironligi bo'lgan yoshlarning psixologik moslashuvi va ruhiy farovonligini mustahkamlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu qo'llab-quvvatlash yoshlarning ijtimoiy integratsiyasini sezilarli darajada yaxshilaydi, ularni jamiyatda faol ishtirok etishga tayyorlaydi va hayot sifatini oshiradi. Ijtimoiy moslashuv tushunchasi pedagogika, psixologiya va sotsiologiya fanlarida shaxsning ijtimoiy tizimga kirishishi, yangi sharoitlarga moslashishi hamda o'zining individual xususiyatlarini jamiyat talablariga uyg'unlashtirish jarayoni sifatida talqin qilinadi.

Pedagogik nuqtayi nazardan, ijtimoiy moslashuv – bu shaxsning ijtimoiy tajriba, qadriyat va me'yorlarni o'zlashtirib, ijtimoiy rollarni ongli ravishda bajarish qobiliyatini shakllantiruvchi tarbiyaviy jarayondir. Psixologik jihatdan esa u insonning o'z-o'zini anglash, ichki barqarorlikni topish va ijtimoiy muhitda o'z o'rnini aniqlash jarayoni bilan uzviy bog'liqdir[1].

### ASOSIY QISM:

Nogironlik turli shakllarda bo'lishi mumkin: jismoniy, aqliy, sezgi yoki ruhiy nuqsonlar. Har bir holatda yoshlarning moslashuv jarayoni individual bo'lib, ularga duch keladigan qiyinchiliklar ham har xil bo'ladi. Nogironligi bo'lgan yoshlar jamiyatning faol a'zosi bo'lishi uchun nafaqat tibbiy, balki psixologik, ijtimoiy va emotsional qo'llab-quvvatlash tizimiga ham ehtiyoj sezadilar. Psixologik moslashuv yoshning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish, stressni boshqarish va o'zini qabul qilish darajasini belgilaydi.

Psixologik moslashuv – bu shaxsning atrof-muhitga, hayotiy stress va qiyinchiliklarga munosabatini optimallashtirish, o'z ichki resurslarini ishga solish va ruhiy barqarorlikni saqlash qobiliyatidir. Ushbu jarayonda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati nihoyatda katta bo'lib, u yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, stressni kamaytiradi, ijobiy hayot strategiyalarini shakllantiradi. Psixologik moslashuv faqat individual psixologik holat bilan cheklanmay, balki yoshlarning jamiyatdagi o'zni, o'zini qadrlash hissi, do'stlar va oilaviy aloqalar bilan chambarchas bog'liq. Shu bois, psixologik moslashuv – nogiron yoshlarning hayotiy muvaffaqiyatini ta'minlovchi omillardan biridir[2].

Nogironligi sababli o'zini jamiyatdan chetda his qiladigan shaxslar ruhiy jihatdan zaif bo'lishi mumkin. Ular bilan to'g'ri muloqot qilish, ularning dardiga quloq tutish, ruhlantirish, hayotga bo'lgan umidni qayta tiklash psixologik xizmatning boshlang'ich vazifasidir. Bu jarayonda psixologning empatiyasi, tinglash qobiliyati va mehribonligi muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, nogironligi bo'lgan shaxslar bilan

ishlashda oilaviy psixologik maslahatlar alohida o‘rin tutadi. Oila – bu insonning birinchi va eng yaqin ijtimoiy muhitidir. Agar oila nogiron a‘zosiga nisbatan mehr-muhabbat, sabr-toqat va qo‘llab-quvvatlashni namoyon etsa, uning ruhiy holati tezroq tiklanadi. Biroq, ayrim hollarda oila a‘zolari ham psixologik yordamga muhtoj bo‘lishi mumkin, chunki nogironlik holati butun oilaning ruhiy iqlimiga ta‘sir ko‘rsatadi[3].

Nogironligi bo‘lgan yoshlar ko‘pincha quyidagi psixologik xususiyatlarga ega bo‘ladi:

1.O‘ziga bo‘lgan ishonchning pastligi - Nogironlik bilan yashayotgan yoshlar o‘z imkoniyatlarini kamaytirib baholaydi, o‘zini tengdoshlaridan past deb his qiladi. Bu holat ularning ruhiy barqarorligiga salbiy ta‘sir qiladi va yangi ko‘nikmalarni o‘rganishga to‘sqinlik qiladi.

2.Stress va tashvish darajasi yuqoriligi- ijtimoiy muhitda qabul qilinmaslik, tanqid va cheklovlarga duch kelish holati nogiron yoshlar orasida doimiy tashvish va stress hosil qiladi. Bunday psixologik holat esa ularning ijtimoiy faolligini kamaytiradi.

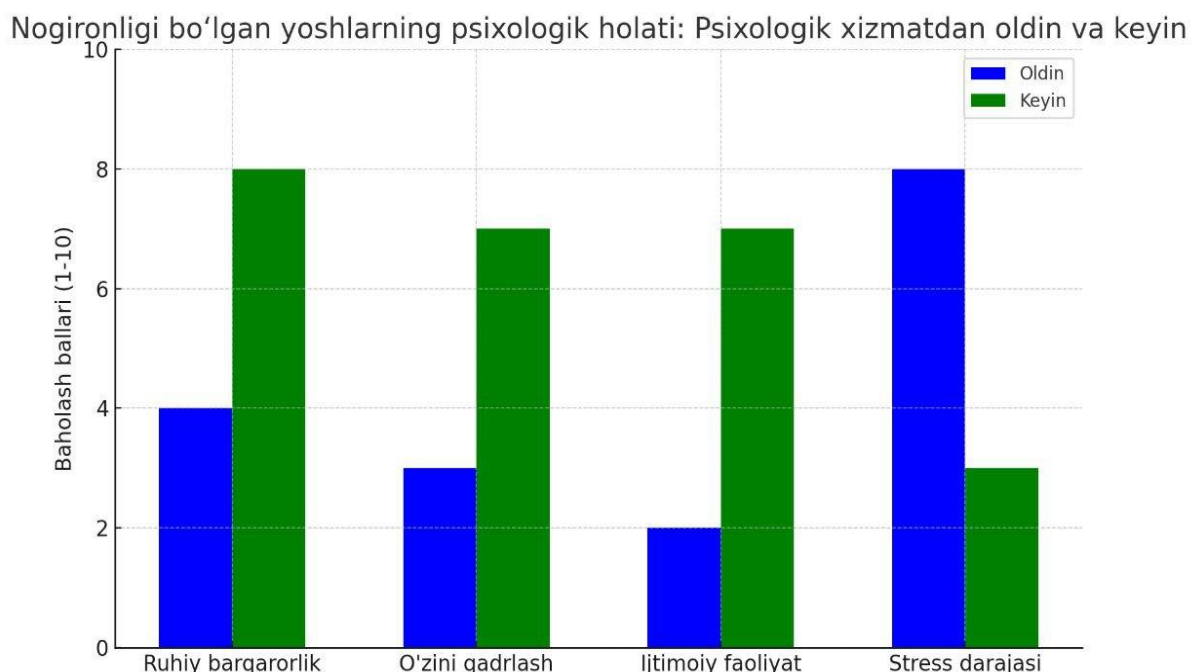
3.Emotsional sezgirlik - nogiron yoshlar atrofdagi tanqid va e‘tiborsizlikni kuchliroq sezadi. Bu ularning o‘zini past baholashiga va ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin.

4.Ijtimoiy izolyatsiyaga moyillik - nogironligi bo‘lgan yoshlar ko‘pincha o‘zini jamiyatdan ajratib qo‘yadi, do‘stlar bilan kamroq aloqada bo‘ladi. Bu esa ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish imkoniyatini cheklaydi.

5.Ichki stigmatizatsiya (Internalized Stigma) -“Men boshqalarga yukman” yoki “Men o‘z-o‘zinga yetolmayman” kabi noto‘g‘ri fikrlar psixologik moslashuvni qiyinlashtiradi.

6.Motivatsiya va maqsadlarni belgilashdagi qiyinchilik - (Low Goal-Setting Motivation) Ular ko‘pincha o‘z imkoniyatlarini past baholash tufayli kelajak rejalarini shakllantirishda cheklovlarga duch keladi.

8.Ijtimoiy izolyatsiya xavfi (Risk of Social Isolation) - Tengdoshlar bilan yetarli muloqot bo‘lmaganda yoki kamsitishga duch kelganda, nogironligi bo‘lgan yoshlar ijtimoiy jihatdan orqada qolishadi[4].



**Diagramma..** Ushbu diagrammada nogironligi bo'lgan yoshlarning psixologik holatining oldingi va keyingi holatlarining taqqoslanishi ko'rsatilgan

### Natijalar

Tahlillar va amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatmoqdaki, nogironligi bo'lgan shaxslarga tizimli va malakali psixologik xizmat ko'rsatilganda, ular o'zlarini jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida his qilishadi. Ruhiy tushkunlik holatlari kamayadi, o'zini anglash darajasi oshadi, hayotga nisbatan ishonch kuchayadi. Psixologik xizmatlar, shuningdek, oilaning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jamiyatda inklyuzivlik tamoyillarini chuqurlashtirish, nogironlik haqida salbiy stereotiplarni yo'qotish orqali bu xizmatlarning samaradorligini yanada oshirish mumkin.

### Xulosa

Bir so'z bilan aytganda, nogironligi bo'lgan yoshlarning psixologik moslashuvi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bir-birini to'ldiruvchi jarayonlardir. Psixologik yordamlar individual yondashuv, empatiya, zamonaviy terapiya metodlari va oilaviy qo'llab-quvvatlash asosida tashkil etilishi lozim. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan hollarda yoshlar ruhiy jihatdan barqaror bo'lib, ijtimoiy faollikni oshiradi va o'z hayotini muvaffaqiyatli tarzda boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu sababli, nogironligi bo'lgan yoshlarning psixologik rivojlanishi va moslashuvini ta'minlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish va kuchaytirish muhim vazifa hisoblanadi[5].

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. **Sadovski.M** (2023). Social Adaptation of People with Disabilities. Central Bohemia University Conference Proceedings
2. **Akhmedova N va Rasulova D** (2025). Adaptation of Children with Disabilities to Social Life: Psychological Approach and Family Support. International Journal of Psychology
3. **Fakhruo A (2023)** " Role of family in supporting children with mental disorders" tadqiqoti
4. Abdumo'minova Mahliyo No'monjonovna "Scientific-JL (WSRJ)" jurnali "Nogironligi bo'lgan shaxslarga psixologik xizmatning ahamiyati" maqolasi
5. "Nogironlarning psixologik adaptatsiyasi" - maqola muallifi Sevdo Eshmatova