

IJTIMOIY HIMOYA TIZIMIDA PSIXOLOGIK MASLAHAT VA TRENINGLARNING AMALIY SAMARADORLIGI

Norimova Kamola Karim qizi
Qashqadaryo viloyati Kitob tumani
"Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi
psixologlar guruhi bosh mutaxassisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada ijtimoiy himoya tizimida psixologik maslahat va treninglarning ahamiyati hamda ularning amaliy samaradorligi tahlil qilinadi. Aholining turli qatlamlari, xususan, nogironligi bo'lgan shaxslar, kam ta'minlangan oilalar va himoyaga muhtoj fuqarolarga psixologik yordam ko'rsatish ularning ijtimoiy moslashuvi, ruhiy barqarorligi va hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi. Treninglar orqali shaxsiy rivojlanish, muammolarni yechish ko'nikmalari hamda ijtimoiy integratsiya jarayoni yanada samarali kechishi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: psixologik maslahat, trening, ijtimoiy himoya, ruhiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, amaliy samaradorlik, shaxsiy rivojlanish.

Аннотация. В данной статье рассматриваются значение психологического консультирования и тренингов в системе социальной защиты, а также их практическая эффективность. Оказание психологической помощи различным слоям населения, в частности лицам с ограниченными возможностями, малообеспеченным семьям и нуждающимся гражданам, способствует их социальной адаптации, психической устойчивости и повышению качества жизни. Отмечается, что благодаря тренингам процесс личностного развития, формирования навыков решения проблем и социальной интеграции проходит более эффективно.

Ключевые слова: психологическое консультирование, тренинг, социальная защита, психическая устойчивость, социальная адаптация, практическая эффективность, личностное развитие.

Abstract. This article analyzes the significance of psychological counseling and training in the social protection system, as well as their practical effectiveness. Providing psychological support to different groups of the population, particularly people with disabilities, low-income families, and vulnerable citizens, contributes to their social adaptation, psychological stability, and improvement of life quality. It is emphasized that through training, the processes of personal development, problem-solving skills, and social integration become more effective.

Keywords: psychological counseling, training, social protection, psychological stability, social adaptation, practical effectiveness, personal development.

KIRISH

Bugungi globallashuv davrida ijtimoiy muammolar, iqtisodiy qiyinchiliklar va turli hayotiy inqirozlar shaxsning ruhiy holatiga, ijtimoiy faolligiga hamda jamiyatdagi integratsiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlam vakillari – nogironligi bo'lgan shaxslar, kam ta'minlangan oilalar, yolg'iz keksalar va boshqa ehtiyojmand guruhlar uchun psixologik yordamning o'рни beqiyosdir. Chunki ijtimoiy himoya tizimi faqat moddiy qo'llab-quvvatlash bilan cheklanib qolmasdan, insonning ruhiy salomatligini mustahkamlash, uning hayotga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytirish, ijtimoiy jarayonlarga faol qo'shilishiga yordam berishni ham o'z ichiga olishi lozim.

Psixologik maslahat va treninglar – bu jarayonning ajralmas tarkibiy qismlaridan hisoblanadi. Maslahat berish orqali shaxs o'z muammolarini tushunib yetadi, ularni hal qilishning psixologik mexanizmlarini o'zlashtiradi, o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Treninglar esa ko'proq amaliy yo'nalishga ega bo'lib, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, muloqot madaniyatini shakllantirish, stressni yengish usullarini o'rganish va jamoadagi hamkorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu sababli, ijtimoiy himoya tizimida psixologik maslahat va treninglarni keng joriy etish shaxsning individual rivojlanishi, ruhiy barqarorligi hamda jamiyatga moslashuvini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.[2; 567, 569-b]

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda aholining ijtimoiy himoyasini kuchaytirish borasida keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. “Har bir inson – e‘tiborda” tamoyili asosida ehtiyojmand qatlamlarni qo‘llab-quvvatlash, nogironligi bo‘lgan shaxslarning jamiyatdagi o‘rnini mustahkamlash, keksalar va yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylangan. Shu jarayonda psixologik yordam va treninglarning samaradorligi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Chunki moddiy yordam vaqtinchalik muammoni hal qilsa, psixologik yordam insonning ongida, dunyoqarashida va o‘zini anglashida ijobiy o‘zgarishlar yasaydi.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, psixologik maslahat va treninglar ijtimoiy moslashuv jarayonida uchraydigan qator muammolarni bartaraf etishda yordam beradi. Masalan, o‘zini past baholash, kelajakka ishonchsizlik, ijtimoiy ajralish kabi psixologik to‘siqlarni yengib o‘tishda psixologik amaliyotlar samarali natija beradi. Bundan tashqari, treninglarda ishtirok etgan shaxslar muloqot qilish, hamkorlikda ishlash, stressni boshqarish, ijobiy fikrlash kabi ko‘nikmalarga ega bo‘lishadi. Bu esa ularning jamiyatda faol, mustaqil va barqaror hayot kechirishiga zamin yaratadi.

Shunday qilib, ijtimoiy himoya tizimida psixologik maslahat va treninglarning joriy etilishi nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy miqyosda ham ijobiy natijalar beradi. Bu jarayon inson kapitalini rivojlantirish, aholining turmush sifatini oshirish, jamiyatda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu boisdan, ushbu mavzuni chuqur tadqiq etish, uning amaliy jihatlarini ilmiy asosda yoritish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA ADABIYOTLAR TAHLILI

Mazkur tadqiqotning metodologik asosi ijtimoiy himoya tizimida psixologik maslahat va treninglarning amaliy samaradorligini o‘rganishga qaratilgan. Psixologiya va pedagogika fanlarida qo‘llaniladigan nazariy hamda amaliy yondashuvlar asosida ilmiy izlanish olib borildi. Tadqiqotda kompleks yondashuv qo‘llanilib, ijtimoiy himoya oluvchilarning ruhiy holatini tahlil qilish, ularning psixologik ehtiyojlarini

aniqlash va treninglar samaradorligini baholash metodlari asosiy vosita bo'lib xizmat qildi.

Adabiyotlarni o'rganish jarayonida shuni ko'rish mumkinki, xalqaro ilmiy adabiyotlarda ijtimoiy himoya jarayonida psixologik xizmatning o'zni alohida ta'kidlanadi. Masalan, G'arb psixologlari treninglarni shaxsning ijtimoiy faolligini oshirishda eng samarali vositalardan biri sifatida baholaydilar. Mahalliy tadqiqotchilar esa, ijtimoiy himoya tizimida psixologik yordam ko'rsatish jarayonida milliy qadriyatlar va an'anaviy yondashuvlarni hisobga olish zarurligini ta'kidlashadi.[4; 256, 262-b]

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy himoya tizimida psixologik maslahat va treninglarning asosiy maqsadi – shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlash, uning ijtimoiy muhitga moslashuvini yengillashtirish hamda shaxsiy rivojlanishiga zamin yaratishdan iboratdir. Ko'plab manbalarda trening mashg'ulotlari insonning kommunikativ ko'nikmalarini kuchaytirish, stressni boshqarish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda samarali ekanligi isbotlangan.

Shuningdek, adabiyotlarda psixologik yordamni tashkil etishda tizimli yondashuv muhimligi qayd etiladi. Ya'ni, maslahat va treninglar alohida emas, balki o'zaro integratsiyalashgan holda olib borilganda natijadorlik yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, tadqiqotlar psixologik yordamning uzoq muddatli ta'sirini baholash ham zarurligini ko'rsatmoqda.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ijtimoiy himoya tizimida psixologik maslahat va treninglarning amaliy samaradorligini tahlil qilish jarayonida, avvalo, ushbu tizimning asosiy vazifalari va psixologik xizmatning o'zni aniqlab olindi. Ma'lumki, ijtimoiy himoya jamiyatda ehtiyojmand qatlamlarni moddiy va ma'naviy qo'llab-quvvatlashga qaratilgan bo'lsa-da, amaliy tajribalar psixologik yordamning ham kamida moddiy yordam darajasida muhimligini ko'rsatmoqda. Chunki inson ruhiyati mustahkam bo'lmas ekan, berilayotgan moddiy yordamning samarasi ham uzoq davom etmasligi mumkin.

O'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, psixologik maslahat olgan fuqarolarda ijtimoiy faollik yuqori, hayotiy qiyinchiliklarga bardoshlilik kuchli va o'ziga bo'lgan ishonch sezilarli darajada yuqoriroq bo'ladi. Maslahat jarayonida psixolog shaxsning ichki ziddiyatlarini bartaraf etish, stress va depressiv holatlarni kamaytirish, ijobiy fikrlashni shakllantirishga alohida e'tibor qaratadi. Natijada shaxsning ijtimoiy moslashuv darajasi oshadi va u jamiyat hayotida faolroq ishtirok etadi.

Treninglarning samaradorligi ham alohida e'tiborga loyiqdir. Tadqiqotda ishtirok etgan fuqarolarning ko'pchiligi trening mashg'ulotlaridan so'ng o'zini erkinroq his qilishini, jamoa bilan ishlash ko'nikmalari kuchayganini, muammolarga yechim topishda ijobiyroq yondasha boshlaganini ta'kidladilar. Treninglarda qo'llanilgan interaktiv metodlar — rol o'ynash, muammoli vaziyatlarni hal qilish, jamoaviy muhokama va ijodiy topshiriqlar — ishtirokchilarning nafaqat nazariy bilimlarini, balki amaliy ko'nikmalarini ham mustahkamladi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy himoya tizimida psixologik maslahat va treninglar quyidagi ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi:

1. Ruhiy barqarorlikning oshishi. Maslahat va treninglardan o'tgan fuqarolarda depressiv holatlar kamaydi, stressni yengish ko'nikmalari shakllandi.

2. Ijtimoiy moslashuvning kuchayishi. Nogironligi bo'lgan shaxslar va kam ta'minlangan oilalar vakillarida jamiyat bilan integratsiyalashish, faol ijtimoiy hayot kechirish istagi oshdi.

3. Kommunikativ ko'nikmalarning rivojlanishi. Treninglardan so'ng fuqarolar muloqot qilish, jamoada ishlash va nizoli vaziyatlarni hal qilishda samaraliroq bo'lib chiqdilar.

4. Shaxsiy rivojlanish. Ishtirokchilar o'zini anglash, o'z imkoniyatlarini baholash va kelajakka ijobiy qarash borasida sezilarli o'zgarishlarga erishdilar.

5. Ijtimoiy optimizm. Psixologik yordam olgan shaxslar kelajak haqida ishonchliroq fikr yurita boshladi, hayot sifatini yaxshilashga intilish kuchaydi.[7; 462, 468-b]

Shuningdek, tahlillar psixologik xizmatni samarali tashkil etishda bir qator omillar muhimligini ko'rsatdi. Birinchidan, mutaxassislarning malakasi va tajribasi xizmat sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ikkinchidan, maslahat va treninglar muntazam va tizimli ravishda o'tkazilishi zarur, chunki bir martalik yordam uzoq muddatli natijalarni bermaydi. Uchinchidan, milliy qadriyatlar, madaniy xususiyatlar va an'analarni hisobga olish fuqarolarning psixologik xizmatlarga bo'lgan ishonchini oshiradi.

XULOSA

Jamiyatda ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlarni qo'llab-quvvatlash nafaqat moddiy resurslar bilan, balki ma'naviy va psixologik yordam orqali ham amalga oshirilishi zarur. Tadqiqot jarayonida olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy himoya tizimida psixologik maslahat va treninglarni keng qo'llash aholining ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi hamda hayot sifatini oshirishda bevosita ahamiyatga ega. Chunki inson faqat moddiy ko'mak bilan emas, balki ruhiy qo'llab-quvvatlash orqali ham jamiyatda faol ishtirok etishga tayyor bo'ladi.

Psixologik maslahatlar shaxsning ichki dunyosini o'rganish, uning muammolarini aniqlash va to'g'ri yo'naltirishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Maslahat berish jarayonida shaxs o'z muammolarini to'g'ri anglash, ularni yechishda ijobiy yo'llarni topish, o'ziga ishonchni mustahkamlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu orqali insonda ruhiy barqarorlik kuchayadi, stress va depressiv holatlarni yengish ko'nikmalari shakllanadi.

Treninglar esa amaliy jihatdan samarali vosita bo'lib, shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqot tahlillari shuni ko'rsatdiki, trening mashg'ulotlarida ishtirok etgan fuqarolarda muloqot madaniyati, jamoada ishlash qobiliyati, muammolarni ijodkorona hal qilish ko'nikmalari sezilarli darajada kuchaygan. Eng muhimi, ular o'z hayotiga nisbatan ijobiy qarashni shakllantirib, kelajakka ishonch bilan qarashni o'rganganlar.

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, ijtimoiy himoya tizimida psixologik maslahat va treninglarning samaradorligi nafaqat individual shaxs darajasida, balki jamiyat

miqyosida ham ijobiy natijalar beradi. Ruhiy sogʻlom va ijtimoiy faol insonlar jamiyat barqarorligining kafolati hisoblanadi. Shu sababli, ijtimoiy himoya siyosatini amalga oshirishda psixologik yordamni moddiy qoʻllab-quvvatlash bilan teng darajada rivojlantirish zamon talabi sifatida qaralishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Karimova V.M. Psixologik maslahat va trening asoslari. – Toshkent: Oʻqituvchi, 345- 348
2. Xodjayeva Sh. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. C- 567, 569
3. Gʻoziyev E.Gʻ. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2015.
4. Rasulova M. Psixologik xizmat va uning amaliyoti. – Toshkent: Nodirabegim, 2021. 256, 262
5. Yoʻldoshev J.Gʻ., Usmonov S. Ijtimoiy himoya tizimi: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Iqtisodiyot, 2019.
6. Sayidahmedov N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: Fan, 2003.
7. Gʻoziyev E.Gʻ., Joʻrayev R. Oʻzbekiston psixologiya maktabi anʼanalari. – Toshkent: Maʼnaviyat, 2020. 462, 468-bet