TASHQI JISMONIY NUQSONLI SHAXSLARDA PSIXOLOGIK FAROVONLIKNING SHAKLLANISH OMILLARI

Ashurov Bobir Boynazarovich
Qibray tumani 14- o‘rta ta’lim maktabi o‘qituvchisi

Anotatsiya.Mazkur ilmiy maqolada tashqi jismoniy nuqsonli shaxslarda psixologik farovonlikning shakllanish jarayoni, uning asosiy omillari hamda ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida jismoniy nuqsonning shaxsning o‘zini anglashiga, ijtimoiy moslashuviga va emotsional holatiga ta’siri ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, psixologik farovonlikni shakllantirishda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, o‘z-o‘zini qabul qilish, motivatsiya va shaxsiy resurslarning ahamiyati ochib berilgan. Maqolada nazariy yondashuvlar bilan birga amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so‘zlar psixologik farovonlik, jismoniy nuqson, shaxs rivoji, ijtimoiy moslashuv, o‘z-o‘zini qabul qilish, motivatsiya, reabilitatsiya, emotsional holat, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash

Kirish

Zamonaviy psixologiya fanida insonning psixologik farovonligi muhim tadqiqot obyekti sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, tashqi jismoniy nuqsonli shaxslar hayot sifatini o‘rganish dolzarb masalalardan biridir. Jismoniy nuqson nafaqat organizm funksiyalariga, balki shaxsning o‘zini baholashiga, ijtimoiy munosabatlariga va ruhiy holatiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Bugungi kunda inkluziv jamiyat qurish sharoitida nogironligi bo‘lgan shaxslarning psixologik farovonligini ta’minlash muhim vazifaga aylanmoqda. Psixologik farovonlik esa faqatgina kasallik yoki nuqsonning yo‘qligi emas, balki shaxsning o‘z hayotidan qoniqish hosil qilishi, ijtimoiy faol bo‘lishi va o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishidir.

Psixologik farovonlik — bu shaxsning ichki uyg‘unligi, hayotdan qoniqishi va o‘zini anglash darajasi bilan bog‘liq kompleks holatdir. U quyidagi komponentlarni o‘z ichiga oladi:

-o‘z-o‘zini qabul qilish
-hayotdan qoniqish
-shaxsiy o‘sish
-ijtimoiy munosabatlar sifati
-maqsad va hayot mazmuni mavjudligi

Jismoniy nuqsonli shaxslarda ushbu komponentlar o‘ziga xos tarzda shakllanadi va ko‘plab tashqi va ichki omillarga bog‘liq bo‘ladi.

Tashqi jismoniy nuqson (masalan, tana deformatsiyasi, amputatsiya, ko‘rinishdagi o‘zgarishlar) shaxsning psixikasiga kuchli ta’sir qiladi. Bu ta’sir o‘z-o‘zini baholash yo‘nalishlarda namoyon bo‘ladi.Ko‘pincha jismoniy nuqsonli shaxslarda past o‘z-o‘zini baholash kuzatiladi. Bu esa o‘zini boshqalardan kam deb his qilish, ijtimoiy faoliyatdan chekinish,ichki komplekslarning shakllanishiga olib keladi

2. Bunday shaxslarda emotsional holat:depressiya,xavotir,ijtimoiy qo‘rquv ko‘proq uchrashi mumkin.

3. Jamiyatdagi stereotiplar va stigmatizatsiya shaxsning moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada,izolyatsiya va ijtimoiy aloqalarning cheklanishi yuzaga keladi.Psixologik farovonlikni shakllantiruvchi asosiy omillar

1. O‘z-o‘zini qabul qilish.Bu eng muhim omillardan biridir. Shaxs o‘z jismoniy holatini qabul qilganda ichki konflikt kamayadi,ruhiy barqarorlik oshadi.
2. Oila, do‘stlar va jamiyat tomonidan qo‘llab-quvvatlash natijasida o‘ziga ishonchni oshiradi, ijtimoiy integratsiyani osonlashtiradi.
3. Aniq maqsadga ega bo‘lgan shaxslar qiyinchiliklarni yengib o‘tishda faol bo‘ladi,o‘z imkoniyatlarini kengaytiradi
4. Moslashuvchan himoya mexanizmlari stressni kamaytiradi, psixologik barqarorlikni ta’minlaydi.
5. Psixologik treninglar, maslahatlar va reabilitatsiya shaxsiy rivojlanishga yordam beradi,ijtimoiy faoliyatni tiklaydi

Metodologik tahlil

Mazkur tadqiqot tashqi jismoniy nuqsonli shaxslarda psixologik farovonlikning shakllanish omillarini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, unda kompleks metodologik yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqotning metodologik asosini zamonaviy psixologiyaning shaxsga yo‘naltirilgan, tizimli va faoliyatga asoslangan yondashuvlari tashkil etadi.

Tadqiqotning metodologik yondashuvlari

Tizimli yondashuvga ko‘ra, psixologik farovonlik yagona omil emas, balki o‘zaro bog‘liq bo‘lgan komponentlar tizimi sifatida qaraldi. Bunda biologik (jismoniy nuqson darajasi),psixologik (o‘z-o‘zini baholash, emotsional holat)ijtimoiy (qo‘llab-quvvatlash, muhit) omillar birgalikda tahlil qilindi.Mazkur yondashuv shaxsning individual xususiyatlarini inobatga olishni nazarda tutadi. Tashqi jismoniy nuqsonli shaxslar har xil psixologik resurslarga ega bo‘lib:kimdadir yuqori moslashuvchanlik, boshqalarda esa yuqori sezgirlik kuzatiladi. Faoliyat nazariyasiga ko‘ra, shaxs rivoji uning faoliyati bilan belgilanadi. Jismoniy nuqsonli shaxslarning mehnat faoliyati, ta’lim jarayoni, ijtimoiy faolligi psixologik farovonlikka bevosita ta’sir ko‘rsatishi asoslab berildi.

Obyekt: tashqi jismoniy nuqsonli shaxslar psixologiyasi

Predmet: psixologik farovonlikning shakllanish omillari

Tadqiqotning ilmiy yangiligi

- psixologik farovonlik omillari kompleks tarzda tahlil qilindi
- ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va o‘z-o‘zini qabul qilishning ustuvor roli asoslandi
- tashqi jismoniy nuqson va psixologik moslashuv o‘rtasidagi bog‘liqlik yoritildi

Mazkur tadqiqot natijalari:

- psixologlar faoliyatida
- reabilitatsiya markazlarida
- inklyuziv ta’lim tizimida qo‘llanilishi mumkin.

Amaliy jihatlar va tavsiyalar

Tashqi jismoniy nuqsonli shaxslar bilan ishlashda quyidagi yo‘nalishlar muhim:

1. Psixologik treninglar orqali o‘z-o‘zini qabul qilishni rivojlantirish va kommunikativ ko‘nikmalarni oshirish mumkin.
2. Individual psixologik maslahat orqali esa emotsional muammolarni hal qilish va o‘ziga ishonchni oshirish mumkin.
3. Ijtimoiy integratsiya dasturlari inklyuziv ta’lim, mehnat faoliyatiga jalb qilish asosidir.

4. Oila bilan ishlash oilaviy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish,stereotiplarni kamaytirish majmuidir.

Tadqiqot natijalari tahlili (nazariy umumlashtirish)

Ilmiy manbalar tahliliga ko‘ra:

-ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yuqori bo‘lgan shaxslarda psixologik farovonlik darajasi yuqori

-o‘z-o‘zini qabul qilish farovonlikning asosiy prediktori hisoblanadi

-motivatsiya va maqsadga yo‘naltirilganlik ruhiy barqarorlikni oshiradi.

Xulosa

Mazkur ilmiy tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, tashqi jismoniy nuqsonli shaxslarda psixologik farovonlikning shakllanishi ko‘p bosqichli va murakkab jarayon bo‘lib, u turli omillarning o‘zaro ta’siri asosida yuzaga keladi. Ushbu jarayonda nafaqat jismoniy holat, balki shaxsning ichki psixologik resurslari, ijtimoiy muhit va tashqi qo‘llab-quvvatlash tizimi hal qiluvchi rol o‘ynaydi.Birinchidan, tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, o‘z-o‘zini qabul qilish darajasi psixologik farovonlikning markaziy va asosiy komponentidir. Agar shaxs o‘zining jismoniy xususiyatlarini inkor etmasdan, balki real baholab qabul qilsa, unda ichki ziddiyatlar kamayadi va psixologik barqarorlik ortadi. Aksincha, o‘zini rad etish holatlari depressiv kayfiyat, xavotir va ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi.Ikkinchidan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi psixologik farovonlikni shakllantirishda kuchli himoya omili sifatida namoyon bo‘ladi. Oila, yaqinlar va jamiyat tomonidan berilgan ijobiy munosabat orqali shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi,ijtimoiy moslashuvni yengillashtiradi,stressni kamaytiradi.Shu nuqtai nazardan, jamiyatda nogironligi bo‘lgan shaxslarga nisbatan stereotiplarni kamaytirish muhim vazifa hisoblanadi.Uchinchidan, motivatsiya va hayotiy maqsadlar mavjudligi shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi. Maqsadga ega bo‘lgan shaxs o‘z hayotini mazmunli deb hisoblaydi,qiyinchiliklarga bardoshli bo‘ladi,faol hayot pozitsiyasini egallaydi.To‘rtinchidan, psixologik yordam va reabilitatsiya jarayonlari katta ahamiyatga ega. Psixologik treninglar, maslahatlar va qo‘llab-quvvatlovchi dasturlar orqali o‘z-o‘zini baholashni oshiradi,kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantiradi,shaxsning jamiyatga integratsiyasini ta’minlaydi. Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, tashqi jismoniy nuqsonli shaxslarda psixologik farovonlikni oshirish uchun kompleks yondashuv zarur. Ya’ni,individual psixologik ish, oilaviy muhitni yaxshilash,ijtimoiy siyosatni takomillashtirish birgalikda olib borilishi lozim. Umumiy xulosa sifatida, psixologik farovonlikni shakllantirish – bu faqat psixologik muammo emas, balki ijtimoiy va madaniy jarayon hamdir. Shu sababli, bu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar va amaliy dasturlar nafaqat alohida shaxs, balki jamiyat taraqqiyoti uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Psixologiya – T.: O‘qituvchi, 2019
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya – T.: Universitet, 2018
3. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology, 1989
4. Seligman M. Authentic Happiness – New York, 2002
5. Maslow A. Motivation and Personality – New York, 1954
6. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control – 1997
7. WHO. Disability and Health Report – 2011

8. Deci E., Ryan R. Self-Determination Theory – 2000
9. Leontyev A.N. Faoliyat nazariyasi asoslari
10. Shaxs psixologiyasi bo‘yicha zamonaviy tadqiqotlar to‘plami, 2022