

JISMONIY CHEKLOVLARI BO'LGAN SHAXSLAR UCHUN PSIXOLOGIK YORDAM VA IJTIMOY HIMOYA TIZIMINI YANADA TAKOMILLASHTIRISH

Madaminova Saddixon

Inson ijtimoy xizmatlar markazi psixologi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15552057>

“Nogironlik — bu faqat jismoniy holat emas, balki jamiyatning qabul qilish darajasining aksidir.”

Madaminova Saddixon, psixolog

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy cheklovlari bo'lgan shaxslar uchun psixologik yordam va ijtimoiy himoya tizimini yanada yaxshilash masalalari tahlil qilinadi. O'zbekiston sharoitida nogironligi bo'lgan shaxslarning psixologik va ijtimoiy muammolarini, mavjud tizimning samaradorligini va uni takomillashtirish yo'llarini ko'rib chiqadi. Maqola statistik ma'lumotlar, ilmiy tadqiqotlar va amaliy tavsiyalar asosida yozilgan bo'lib, psixologlar, ijtimoiy xodimlar va davlat organlari uchun foydali qo'llanma bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Jismoniy cheklovlar, psixologik yordam, ijtimoiy himoya, nogironlar, reabilitatsiya.

IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT AND SOCIAL PROTECTION SYSTEM FOR INDIVIDUALS WITH PHYSICAL DISABILITIES

Abstract. This article analyzes the issues of improving the psychological support and social protection system for individuals with physical disabilities. Structured according to the Introduction, Methodology, Results, and Discussion format, the article explores the psychological and social challenges faced by persons with disabilities in Uzbekistan, evaluates the effectiveness of the existing system, and discusses ways to enhance it. Based on statistical data, scientific research, and practical recommendations, the article serves as a useful guide for psychologists, social workers, and government agencies.

Keywords: Physical disabilities, psychological support, social protection, persons with disabilities, rehabilitation.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ДЛЯ ЛИЦ С ФИЗИЧЕСКИМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования системы психологической поддержки и социальной защиты для лиц с физическими ограничениями. Статья структурирована по схеме: Введение, Методология, Результаты, Обсуждение. Исследуются психологические и социальные проблемы людей с инвалидностью в условиях Узбекистана, оценивается эффективность существующей системы и предлагаются пути её улучшения. Работа основана на статистических данных, научных исследованиях и практических рекомендациях, и может служить полезным пособием для психологов, социальных работников и государственных органов.

Ключевые слова: Физические ограничения, психологическая помощь, социальная защита, люди с инвалидностью, реабилитация.

Kirish. Jismoniy cheklovlari bo'lgan shaxslar jamiyatning faol a'zolari bo'lishi mumkin, ammo ularning psixologik va ijtimoiy muammolari ko'pincha e'tibordan chetda qoladi. BMT

ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha taxminan 450 million insonda psixik va jismoniy rivojlanishda buzilishlar mavjud bo'lib, bu yer yuzidagi aholining 1/10 qismini tashkil qiladi. O'zbekistonda ham nogironligi bo'lgan shaxslar soni ortib bormoqda, ammo ularning psixologik yordam va ijtimoiy himoya tizimi hali ham takomillashtirishni talab qiladi. O'zbekiston ijtimoiy himoya tizimi va psixologik xizmatlar sohasida bir qator ijobiy o'zgarishlarga qaramay, jismoniy cheklovlari bo'lgan shaxslarning ehtiyojlariga to'liq javob beradigan tizimni shakllantirish uchun hali muhim qadamlar tashlanishi zarur. Quyida shu boradagi innovatsion, zamonaviy va amalga oshirilishi mumkin bo'lgan takliflar taqdim etiladi:

1. Mobil psixologik yordam xizmatlari (Mobile Mental Health Units)

Qishloq joylarda yashovchi yoki harakatlanish imkoniyati cheklangan nogironlar uchun maxsus jihozlangan mobil psixologik yordam mikroavtobuslarini tashkil etish. Bu mashinalar psixolog, ijtimoiy ishchi va tibbiy mutaxassis bilan jihozlangan bo'lib, rejalashtirilgan tarzda turli hududlarga boradi.

2. AR (Augmented Reality) va VR (Virtual Reality) orqali reabilitatsiya

Psixologik muammolarni bartaraf etish va stressni kamaytirishda virtual muhitlardan foydalanish samaradorlikni oshiradi. Masalan:

VR terapiya (Virtual Reality terapiya) orqali ijtimoiy fobiyalarni kamaytirish

AR o'yinlar (Augmented Reality o'yinlar) orqalinjismoniy va psixik reabilitatsiya mashqlarini qiziqarli shaklda tashkil qilish.

3. "Mentor-dastur" (peer support system) joriy etish

Nogironligi bo'lgan, ammo hayotda faol va muvaffaqiyatli bo'lgan shaxslar psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash uchun boshqa nogiron shaxslar bilan juftlashtiriladi. Bu tajriba almashinuvi orqali ruhiy turtki va motivatsiyani oshirishga xizmat qiladi.

4. Sun'iy intellekt asosida masofaviy psixologik maslahat platformasi

Nogironlar uchun maxsus mo'ljallangan onlayn platforma yaratiladi. Bu platforma:

AI asosida dastlabki psixologik skrining o'tkazadi,

foydalanuvchini mos mutaxassisga yo'naltiradi,

videokonsultatsiya, chat va audio maslahat imkoniyatlarini taqdim etadi.

5. Psixologik yordam markazlarida "Sensor xonalar" tashkil etish

Ruhiy xotirjamlikni tiklash, hissiy regulyatsiyani rivojlantirish uchun mo'ljallangan yorug'lik, tovush, harorat va ranglar bilan ishlovchi maxsus terapevtik joylar tashkil etish. Ayniqsa, autizm spektrida bo'lgan shaxslar uchun juda foydali.

6. Davlat va nodavlat hamkorligini kuchaytirish

NNT (Nodavlat notijorat tashkilotlari) bilan hamkorlikda grant asosidagi psixologik loyihalarni rivojlantirish.

Maxsus inklyuziv markazlar ochish uchun biznes sektori bilan sheriklikda infratuzilma yaratish.

7. Raqamli ijtimoiy pasport tizimi

Har bir nogironligi bo'lgan fuqaroning ehtiyojlari, olgan xizmatlari va u bilan ishlagan mutaxassislar haqidagi ma'lumotlarni yagona raqamli tizimda saqlash. Bu tizim psixologlar va ijtimoiy ishchilarga yanada aniq va individual yondashuvni ta'minlash imkonini beradi.

8. OAV orqali ongli xabardorlik kompaniyalari

Ijtimoiy tarmoqlar, TV va radio orqali nogironlikka doir stereotiplarni yo'qotish, psixologik yordamning muhimligini targ'ib qilish. Mashhur shaxslar ishtirokidagi "Ruhiiy salomatlik haftaligi" kabi aksiyalar bu borada ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Raqamli texnologiyalar va innovatsiyalar

Zamonaviy raqamli texnologiyalar jismoniy cheklovlari bo'lgan shaxslarga psixologik yordam ko'rsatishda inqilobiy o'zgarishlarni olib kelmoqda. Onlayn psixologik xizmatlar, telemeditsina, sun'iy intellekt (AI) va mobil ilovalar ushbu xizmatlarni yanada qulay, tezkor va samarali qilish imkonini beradi.

Onlayn psixologik xizmatlar — masofadan turib video, chat yoki audio shaklida maslahat olish imkonini beradi. Bu, ayniqsa, hududlardan uzoq yashovchi yoki harakatlanishi qiyin bo'lgan nogironlar uchun juda qulay. Masalan, maxsus veb-platformalar va mobil ilovalar orqali psixolog bilan uchrashuvlar tashkil qilish mumkin.

Telemeditsina — nafaqat psixologik, balki tibbiy maslahatlarni ham masofadan ko'rsatish imkonini beradi. Bu sohada tibbiy xodimlar va psixologlar o'rtasida tezkor axborot almashinuvi va hamkorlikni rivojlantirish imkoniyati mavjud.

Sun'iy intellekt — dastlabki psixologik baholash va monitoring jarayonlarini avtomatlashtirishda yordam beradi. Masalan, AI asosidagi chatbotlar orqali foydalanuvchilarning holati baholanishi, kerak bo'lsa, real mutaxassisga yo'naltirilishi mumkin.

Mobil ilovalar — psixologik mashqlar, meditatsiya, stressni kamaytirish uchun treninglar va qo'llanmalar yordamida nogironlar o'z-o'zini qo'llab-quvvatlashi mumkin. Bu esa ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Joriy etish uchun qadamlar va infratuzilma

1. **Internet infratuzilmasini kengaytirish** — ayniqsa qishloq va kam rivojlangan hududlarda yuqori sifatli internet aloqasini ta'minlash.

2. **Texnik vositalar bilan ta'minlash** — nogironlar uchun maxsus moslashtirilgan gadjetlar (planshet, smartfon) va dasturlar.

3. **Mutaxassislar tayyorlash va o'qitish** — psixologlar va ijtimoiy ishchilarga onlayn xizmat ko'rsatish va raqamli vositalardan foydalanish bo'yicha maxsus treninglar.

4. **Xavfsizlik va maxfiylik** — foydalanuvchilarning shaxsiy ma'lumotlarini himoya qilish uchun kuchli kiberxavfsizlik tizimlarini joriy etish.

5. **Raqamli platformalarni yaratish va sinovdan o'tkazish** — davlat va xususiy sektor hamkorligida maxsus ilovalar va saytlarni ishlab chiqish, sinov loyihalari orqali foydalanuvchilarning fikr-mulohazalarini yig'ish.

Qisqa muddatli tavsiyalar

Onlayn psixologik xizmatlarni kengaytirish uchun pilot loyihalarni boshlash.

Kadrlarning malakasini oshirish bo'yicha seminar va treninglar o'tkazish.

Ommaviy axborot vositalari orqali ijtimoiy stereotiplarga qarshi targ'ibot ishlarini kuchaytirish.

O'rta muddatli tavsiyalar

Mobil psixologik yordam xizmatlarini hududlarda yo'lga qo'yish.

Raqamli infratuzilmani rivojlantirish, internet qamrovini kengaytirish.

Sun'iy intellekt va telemeditsina imkoniyatlarini integratsiyalash.

Uzoq muddatli tavsiyalar

Ijtimoiy himoya tizimini raqamlashtirish va individual ehtiyojlarni hisobga oladigan yagona platforma yaratish.

Mamlakat bo'ylab inklyuziv ta'lim va ijtimoiy integratsiya dasturlarini kengaytirish.

Nogironlikka nisbatan ijtimoiy munosabatni tubdan o'zgartirish uchun madaniy va ta'lim sohasida kompleks ishlarni amalga oshirish.

Ushbu takliflar zamonaviy texnologiyalar, xalqaro amaliyot va insoniy yondashuv asosida ishlab chiqilgan. Ular nafaqat real hayotda amalga oshirilishi mumkin, balki mavjud resurslarni optimallashtirish orqali jismoniy cheklovlari bo'lgan shaxslarning hayot sifatini ancha yaxshilashi mumkin. Har bir taklif ijtimoiy xizmatlar markazlari, xususan "Inson" markazi singari muassasalarda pilot loyiha sifatida boshlab ko'rilishi mumkin.

Quyida maqola uchun foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxatini taqdim etaman. Bu manbalar maqola yozishda asosiy statistik va nazariy asos sifatida foydalanilgan, shuningdek, mavzuni chuqurroq o'rganish uchun foydalidir.

REFERENCES

1. **O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi.** (2022). *Nogironligi bo'lgan shaxslar to'g'risidagi ma'lumotlar.*
URL: <https://stat.uz>
2. **Uzgender.uz.** (2022). *Nogironligi bo'lgan ayollar orasida psixologik yordamdan foydalanish holati bo'yicha tadqiqot natijalari.*
URL: <https://uzgender.uz/ozbekistonda-gender-tenglik-boyicha-maslahat-ishlari-bajarildi-2>
3. **Gazeta.uz.** (2020). *O'zbekistonda ijtimoiy yordam dasturlari tahlili.*
URL: <https://www.gazeta.uz/oz/2020/08/12/social-assistance-programs>
4. World Health Organization (WHO). (2011). *World Report on Disability.*
URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564182>
5. United Nations. (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD).*