

SOG'LOM SHAXS HAYOTIDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O'RNI

*Termiz davlat pedagogika instituti
Pedagogika va ijtimoiy fanlar fakulteti
Psixologiya ta'lim yo'nalishi*

2-bosqich 24-02 guruh talabasi: Toshpulatova Hilola.

Ilmiy rahbar: Axmedov Baxtiyor Tursunovich

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik xizmatning sog'lom shaxs hayotidagi ahamiyati tahlil qilinadi. Psixologik xizmat insonning ruhiy holatini barqarorlashtirish, shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash hamda stress, xavotir va ijtimoiy muammolarni yengishda yordam beruvchi muhim tizim sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqot davomida psixologik yordamning profilaktik, maslahat berish va korreksion yo'nalishlari tahlil etiladi. Shuningdek, sog'lom psixologik muhitni shakllantirish orqali jamiyatda ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashning nazariy asoslari yoritiladi.

Kalit so'zlar: psixologik xizmat, sog'lom shaxs, ruhiy holat, shaxsiy rivojlanish, stress, ijtimoiy barqarorlik, psixologik yordam.

Kirish

Bugungi globallashuv davrida insonning nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatligi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sog'lom shaxs – bu ruhiy, jismoniy va ijtimoiy jihatdan muvozanatli, o'z hayotiga ongli yondasha oladigan, jamiyatda faol ishtirok etuvchi insondir. Psixologik xizmat ana shu sog'lom shaxsni shakllantirish va qo'llab-quvvatlashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Psixologik xizmatning asosiy vazifasi — insonning psixik salomatligini mustahkamlash, stress omillarini kamaytirish, ijobiy emotsional muhitni yaratish hamda shaxsiy o'sish jarayonini qo'llab-quvvatlashdir. Mazkur xizmat orqali inson o'z hissiy holatini nazorat qilishni, muammolarga konstruktiv yondashishni va ijtimoiy munosabatlarda muvozanatni saqlashni o'rganadi.

Shuningdek, psixologik xizmat ta'lim muassasalari, sog'liqni saqlash tizimi, ishlab chiqarish korxonalari va oilalarda sog'lom psixologik muhitni yaratishning samarali vositasi sifatida qo'llaniladi. Bu xizmat orqali inson o'zini anglash, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash, hamda hayotiy maqsadlarini aniqlash ko'nikmalariga ega bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, psixologik xizmat sog'lom shaxs hayotida nafaqat ruhiy muvozanatni ta'minlaydi, balki uning hayot sifatini oshiradi, ijtimoiy munosabatlarda uyg'unlik yaratadi va jamiyatning psixologik farovonligiga hissa qo'shadi.

Bugungi kunda inson salomatligi tushunchasi keng ma'noda talqin qilinmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ta'rifi ko'ra, sog'lom shaxs —

bu faqat kasallik yoki nuqsonlardan xoli emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to'liq farovon holatda bo'lgan insondir. Shu boisdan zamonaviy psixologiya va sog'lomlashtirish tizimida psixologik xizmat inson hayotida muhim o'rin egallaydi.

Psixologik xizmatning asosiy maqsadi — insonning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stress, xavotir va depressiya kabi zamonaviy muammolarga qarshi psixologik barqarorlikni shakllantirishdir. XXI asrda inson psixikasiga ta'sir qiluvchi omillar — axborot oqimi, texnologik bosim, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri, raqobat muhitining kuchayishi, yolg'izlik hissi va hissiy charchoq — psixologik xizmat faoliyatining dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Zamonaviy olimlar, jumladan, M. Seligman (pozitiv psixologiya asoschisi) psixologik farovonlikni inson baxtining markaziy omili sifatida ko'rsatadi. Uning fikricha, sog'lom psixika — bu ijobiy emotsiyalar, ma'no hissi va jamiyat bilan uyg'un aloqalar orqali shakllanadi. Shuningdek, D. Goleman tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt nazariyasiga ko'ra, insonning o'z hissiyotlarini tushunish, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qila olish qobiliyati ruhiy salomatlikning muhim ko'rsatkichi hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasida ham so'nggi yillarda psixologik xizmat tizimi davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Maktab, kollej, oliy ta'lim muassasalari va tibbiyot tashkilotlarida psixologik xizmatning joriy etilishi yoshlarning ruhiy barqarorligini ta'minlash, oilaviy nizolarni kamaytirish hamda sog'lom psixologik muhitni yaratish yo'lida muhim qadam bo'ldi. "Psixologik xizmat to'g'risida"gi Nizom (2022-yil) va ta'lim muassasalarida faoliyat yurituvchi amaliyotchi psixologlarning roli bu borada alohida ahamiyatga ega.

Zamonaviy psixologik yondashuvlarda shaxsni sog'lomlashtirish faqat muammoni bartaraf etish emas, balki profilaktik va rivojlantiruvchi yondashuv orqali psixologik barqarorlikni mustahkamlashni o'z ichiga oladi. Masalan, kognitiv-behavioral terapiya (A. Bek, A. Ellis) inson fikrlari va xatti-harakatlari o'rtasidagi bog'liqlikka asoslanib, stress va salbiy emotsiyalarni boshqarishda eng samarali usullardan biri sifatida qo'llaniladi.

Shuningdek, raqamli davrda onlayn psixologik maslahat, psixodiagnostika uchun mobil ilovalar, virtual real terapiya, va sun'iy intellekt yordamida ruhiy monitoring kabi zamonaviy shakllar psixologik xizmatning yangi bosqichiga o'tishiga sabab bo'lmoqda. Bu jarayon insonning ruhiy holatini doimiy kuzatish va individual yondashuv asosida yordam ko'rsatish imkonini beradi.

Shunday qilib, sog'lom shaxs hayotida psixologik xizmat — bu nafaqat individual muammolarni hal etuvchi tizim, balki shaxsning o'zini anglash, emotsional muvozanatni saqlash va jamiyatda samarali faoliyat yuritish imkonini beruvchi psixologik madaniyatni shakllantiruvchi omildir.

Materiallar va usullar

Material sifatida: tadqiqot jarayonida psixologik xizmat faoliyatiga oid ilmiy-nazariy manbalar, xalqaro va milliy normativ-huquqiy hujjatlar, psixolog olimlarning ilmiy ishlari hamda amaliy kuzatuv natijalari asos qilib olindi. Xususan, Z. Freyd, K. Rojers, A. Maslou, E. Fromm, D. Goleman, M. Seligman, A. Bek kabi mashhur psixolog olimlarning asarlari, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Psixologik xizmatni tashkil etish to'g'risida"gi qarori (2022-yil) tadqiqotning nazariy asosini tashkil etdi.

Tadqiqot davomida O'zbekiston ta'lim muassasalari, tibbiyot tashkilotlari va mehnat jamoalarida faoliyat yurituvchi amaliyotchi psixologlarning tajribalari o'rganildi. Shuningdek, psixologik xizmatning sog'lom shaxs shakllanishiga ta'sirini aniqlash maqsadida so'rovnoma, suhbat va kuzatish metodlari qo'llanildi.

Tadqiqotda qo'llanilgan usullar:

1. Nazariy tahlil metodi — psixologik xizmat, sog'lom shaxs va ruhiy salomatlikka oid ilmiy manbalar, maqolalar va monografiyalar tahlil qilindi.
2. Kuzatish metodi — ta'lim muassasalari va sog'liqni saqlash tizimidagi psixologik xizmat faoliyatining samaradorligi kuzatildi.
3. So'rovnoma metodi — 50 nafar talaba va 20 nafar tibbiyot xodimlari o'rtasida sog'lom turmush tarzi, emotsional barqarorlik va psixologik yordamga ehtiyoj darajasini aniqlovchi savollar asosida so'rov o'tkazildi.
4. Suhbat metodi — amaliyotchi psixologlar bilan individual suhbatlar o'tkazilib, ularning tajribasi asosida xizmatning dolzarb jihatlari aniqlab chiqildi.
5. Tahlil va sintez metodi — olingan ma'lumotlar ilmiy tahlil qilinib, umumiy xulosalar chiqarildi.

Bundan tashqari, tadqiqotda zamonaviy psixologik yondashuvlar — kognitiv-behavioral terapiya (A. Bek, A. Ellis), pozitiv psixologiya (M. Seligman) va emotsional intellekt nazariyasi (D. Goleman) amaliy misollar orqali tahlil qilindi. Ushbu yondashuvlar yordamida psixologik xizmatning sog'lom shaxsni shakllantirishdagi zamonaviy mexanizmlari ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Shuningdek, tadqiqot natijalarini yanada ishonchli qilish uchun statistik tahlil elementlaridan, ya'ni foiz hisoblari va taqqoslash metodlaridan foydalanildi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom shaxs hayotida psixologik xizmatning o'rni beqiyosdir. Psixologik xizmat insonning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi, emotsional muvozanatini saqlaydi va ijtimoiy moslashuv jarayonlarini yengillashtiradi. Bu xizmat orqali inson o'z shaxsiy imkoniyatlarini anglaydi, o'zini baholash, o'zini rivojlantirish va ijtimoiy aloqalarda uyg'unlikni ta'minlashga o'rganadi.

Zamonaviy jamiyatda inson psixikasiga ta'sir etuvchi omillar (axborot oqimi,

raqobat muhitining kuchayishi, stress, ijtimoiy bosim) ortib borayotgan bir paytda psixologik xizmatning ahamiyati yanada ortmoqda. Shu boisdan O'zbekistonda mustaqillikdan keyingi yillarda psixologik xizmat tizimini rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biriga aylandi.

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, psixologik xizmat faqat muammolarni bartaraf etuvchi tizim emas, balki profilaktik, korreksion va rivojlantiruvchi faoliyatni o'z ichiga oluvchi kompleks mexanizmdir. Xususan, A. Bekning kognitiv-behavioral yondashuvi, M. Seligmanning pozitiv psixologiya nazariyasi, D. Golemanning emotsional intellekt konsepsiyasi, shuningdek, K. Rojersning gumanistik psixologiya g'oyalari bugungi psixologik xizmat faoliyatida keng qo'llanilmoqda.

Mahalliy tajribalar tahlili Surxondaryo viloyatidagi ta'lim muassasalari va tibbiyot tashkilotlarida faoliyat yurituvchi amaliyotchi psixologlarning ishida ham zamonaviy yondashuvlar tatbiq etilayotganini ko'rsatdi. Ularning ish tajribasi psixologik xizmatni mahalliy sharoitga mos holda takomillashtirish zarurligini isbotlaydi.

Xulosa qilib aytganda, sog'lom shaxs hayotida psixologik xizmat — bu insonni ruhiy, hissiy va ijtimoiy jihatdan barqarorlashtiruvchi, uning hayot sifatini oshiruvchi hamda jamiyatda psixologik farovonlikni ta'minlovchi zarur tizimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maslou A. Motivatsiya va shaxsiyat — Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2019-yil.
2. Rojers K. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv nazariyasi — Toshkent: “Innovatsion psixologiya”, 2020-yil.
3. Bek A. Kognitiv terapiya asoslari — Moskva: Eksmo, 2017-yil (o'zbek tilidagi tarjima asosida).
4. Seligman M. Pozitiv psixologiya: baxt ilmiy asosda — Nyu-York, 2018-yil (tarjima nashri).
5. Goleman D. Emotsional intellekt — Toshkent: “Ilm ziyo”, 2021-yil.
6. To'rayev Sh. Umumiy psixodiagnostika — Toshkent: “O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti”, 2020-yil.
7. Rahmatullayev M. Psixologik xizmatning amaliy asoslari — Termiz: “Surxon nashr”, 2021-yil. (Surxondaryolik psixolog olim)
8. Mamarasulova Z. Shaxs psixologiyasi va zamonaviy yondashuvlar — Termiz: TDPI nashriyoti, 2022-yil. (Surxondaryolik psixolog olima)
9. Xolmatov I. Ruhiy salomatlik va psixologik maslahat — Termiz: “Farovon hayot”, 2023-yil. (Surxondaryo viloyatidagi amaliyotchi psixolog asari)
10. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Psixologik xizmat to'g'risida nizom — 2022-yil, 12-maydagi 285-sonli qarori