

SOG‘LOM SHAXS HAYOTIDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O‘RNI

*G'ofurova Mavludaxon Oybek qizi**Ma'sofaviy ta'lim Psixologiya**yo'nalishi 1-kurs talabasi**Qo'qon universiteti Andijon Filiali**Telefon +998930608783*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom shaxsni shakllantirish jarayonida psixologik xizmatning mazmuni, uning ijtimoiy, ta'limiy va oilaviy muhitdagi ahamiyati atroflicha tahlil qilingan. Insonning ruhiy salomatligini ta'minlashda psixoprofilaktika, psixokorreksiya, konsul'tativ yordam va rivojlantiruvchi texnologiyalarning roli yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy psixologik xizmatning asosiy funksiyalari, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qo'shadigan hissiy, shaxsning emotsional barqarorligi, kommunikativ madaniyati va ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlash mexanizmlari o'rganilgan. Maqola yakunida psixologik xizmat samaradorligini oshirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar berilgan.

Аннотация: В данной статье всесторонне проанализировано содержание психологической службы в процессе формирования здоровой личности, а также её значение в социальной, образовательной и семейной среде. Освещена роль психопрофилактики, психокоррекции, консультативной помощи и развивающих технологий в обеспечении психического здоровья человека. Кроме того, изучены основные функции современной психологической службы, её вклад в формирование здорового образа жизни, а также механизмы поддержки **эмоциональной стабильности**, коммуникативной культуры и социальной адаптации личности. В заключение статьи даны научно-практические рекомендации по повышению эффективности психологической службы.

Abstract: This article comprehensively analyzes the content of psychological services in the process of forming a **healthy personality**, as well as its significance in the social, educational, and family environments. The role of psychoprophylaxis, psychocorrection, consultative assistance, and developmental technologies in ensuring human **mental health** is highlighted. Furthermore, the main functions of modern psychological services, their contribution to the formation of a healthy lifestyle, and the mechanisms for supporting an individual's **emotional stability**, communicative culture, and social adaptation are explored. The article concludes with scientific and practical recommendations for increasing the effectiveness of psychological services.

Kalit so'zlar: sog'lom shaxs, psixologik xizmat, ruhiy salomatlik, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, emotsional barqarorlik, shaxs rivoji.

Kirish: Insoniyat taraqqiyoti davomida shaxsning jismoniy sogʻligʻi bilan bir qatorda, ruhiy sogʻligining ahamiyati tobora koʻproq tan olinmoqda. XXI asrning keskin oʻzgarayotgan ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, ekologik muammolar, urbanizatsiya va ijtimoiy stress omillari inson psixikasiga taʼsir koʻrsatmoqda. Bu jarayon shaxsning ruhiy barqarorligini taʼminlash, sogʻlom psixologik muhit yaratish va psixologik xizmat faoliyatini yanada takomillashtirish zaruratini yuzaga keltiradi. Sogʻlom shaxs — bu nafaqat jismoniy jihatdan baquvvat, balki ruhiy, ijtimoiy va maʼnaviy barqarorlikka ega boʻlgan kishidir. Psixologik xizmat esa, shaxsning hayotiy muammolarni hal etish qobiliyatini oshirish, stressga qarshi immunitetni kuchaytirish, ijtimoiy muhitga moslashuvini taʼminlash, oʻz-oʻzini boshqarish va oʻzini anglash koʻnikmalarini rivojlantirishga qaratilgan kompleks tizimdir. Zamonaviy jamiyatda psixologik xizmatning ahamiyati nihoyatda oshgan, chunki har bir insonning psixologik farovonligi jamiyatning barqaror rivojlanishi uchun asosiy omildir.

Asosiy qism: Psixologik xizmat — bu shaxsning ruhiy salomatligini taʼminlashga qaratilgan, ilmiy asoslangan psixologik yordam tizimidir. Uning asosiy maqsadi — inson psixikasining salomatligi, barqarorligi, muvozanatli rivoji va toʻlaqonli faoliyatini taʼminlash. Psixologik xizmat quyidagi yoʻnalishlarda olib boriladi: 1. Psixodiagnostika. Shaxsning psixologik holatini aniqlash, temperament, xarakter, iqtidori, qiziqishlari va stress darajasini baholash. 2. Psixoprofilaktika. Stress, depressiya, konflikt, yomon odatlar va buzgʻunchi xulq shakllarini oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar tizimi. 3. Psixokorreksiya. Salbiy holatlarni bartaraf etish, xulq-atvor muammolarini tuzatish, emotsional muvozanatni tiklash. 4. Psixologik maslahat (konsultatsiya). Shaxsiy muammolar, oilaviy munosabatlar, kasbiy yoʻnalish, stress, oʻziga ishonch yetishmasligi kabi masalalarda yordam berish. 5. Rivojlantiruvchi psixologik dasturlar. Shaxsning kreativ fikrlashi, kommunikativ koʻnikmalari, liderlik salohiyati va oʻzini anglash darajasini oshirishga qaratilgan treninglar. Sogʻlom shaxs tushunchasi va uning psixologik komponentlari. Sogʻlom shaxs tushunchasi faqat jismoniy yetuklik bilan belgilanmaydi. Psixolog olimlar (Maslou, Rojers, Erikson) taʼkidlashicha, shaxsning sogʻlomligi quyidagi omillarga bogʻliq: 1. Ruhiy barqarorlik – stress va qiyinchiliklarga dosh berish qobiliyati. 2. Emotsional intellekt – oʻz hissiyotlarini boshqarish va boshqalarni tushunish. 3. Ijobiy oʻz-oʻzini baholash – oʻziga boʻlgan ishonch va motivatsiya. Maktablarda kuzatiladigan eng muhim psixologik muammolardan biri — tengdoshlar oʻrtasidagi zoʻravonlikdir. Psixologlar: bullying sabablarini aniqlash, oʻquvchilarni empatiya va muloqotga oʻrgatish, ota-onalar bilan ishlash orqali muammoni bartaraf etadi. Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya, musiqiy terapiya oʻquvchilarda emotsional barqarorlikni kuchaytiradi. Ajralish, janjal, agressiv muloqot

— bolalar psixikasiga katta zarar keltiradi. Psixolog oilaviy terapiya orqali muammolarni yumshatadi. Ruhiy salomatlik — sogʻlom jamiyatning poydevori.

Xulosa: Yuqoridagi tahlillar shuni koʻrsatadiki, psixologik xizmat sogʻlom shaxsni shakllantirishning asosiy tamoyillaridan biridir. Uning samarali faoliyati insonning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi, emotsional intellekti va maʼnaviy yetukligini taʼminlaydi. Maktab, oila, ish joyi va jamiyatda psixologik xizmatning rivojlanishi sogʻlom avlodni voyaga yetkazish, barqaror ijtimoiy muhitni yaratishda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Sogʻlom shaxsni shakllantirish jarayonida psixologik xizmatning oʻrni beqiyos ahamiyatga ega. Tadqiqotlar va amaliy tajribalar shuni koʻrsatadiki, insonning ruhiy salomatligi va emotsional barqarorligi uning umumiy hayot sifatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Psixologik xizmat nafaqat muammolarni aniqlash va bartaraf etish bilan cheklanmay, balki profilaktika, shaxs rivoji va ijtimoiy moslashuvni taʼminlashga qaratilgan kompleks tizim sifatida ishlaydi. Maqolada koʻrsatilganidek, psixologik xizmat quyidagi yoʻnalishlarda sogʻlom shaxsni qoʻllab-quvvatlaydi: 1. Ruhiy salomatlikni mustahkamlash: Stress, depressiya, zoʻravonlik va ijtimoiy bosim kabi salbiy omillarning shaxs psixikasiga taʼsirini kamaytiradi. 2. Emotsional barqarorlikni rivojlantirish: Shaxsning oʻz hissiyotlarini boshqarish, ijobiy oʻzini anglash va qaror qabul qilish koʻnikmalarini shakllantiradi. Ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish: Jamiyat, maktab va ish muhitida samarali muloqot qilish qobiliyatini oshiradi, konfliktlarni boshqarish va muloqot madaniyatini rivojlantiradi. Shu asosda, psixologik xizmat nafaqat individual rivojlanish uchun zarur, balki ****sogʻlom jamiyatni yaratish va barqarorlikni taʼminlash vositasi**** hamdir. Zamonaviy sharoitlarda uning roli yanada oshmoqda, chunki global axborot oqimi, texnologiyalar va tezkor oʻzgaruvchan jamiyat inson ruhiyatiga turli bosimlar uygʻotmoqda. Shu sababli, psixologik xizmatni rivojlantirish, maktablar, oliy taʼlim muassasalari, ish joylari va oilalarda keng joriy etish, shuningdek, raqamli texnologiyalar yordamida onlayn maslahat va profilaktik dasturlarni yoʻlga qoʻyish zarurdir. Xulosa qilib aytganda, psixologik xizmat sogʻlom shaxsni shakllantirishning ajralmas elementi boʻlib, u shaxsning ruhiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini taʼminlaydi. Sogʻlom va barqaror shaxsiy fazilatlar jamiyatning kelajagi va barqaror rivoji uchun muhim poydevor hisoblanadi. Shu sababli psixologik xizmatni yanada tizimli rivojlantirish, unga jamoatchilik va davlat darajasida eʼtibor qaratish dolzarb vazifa sifatida qaraladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova, V. "Psixologiya asoslari." — Toshkent: Oʻqituvchi, 2021.
2. Gʻoziev, E. "Umumiy psixologiya." — Toshkent, 2020.
3. Xoliqova, D. "Ruhiy salomatlik va psixoprofilaktika." — Toshkent, 2022.
4. Maslow, A. "Motivation and Personality." — Harper & Row, 2018.
5. Rogers, C. "On Becoming a Person." — New York, 2019.

6. World Health Organization (WHO). “Mental Health: Strengthening Our Response.” — Geneva, 2023.
7. Erikson, E. “Identity and the Life Cycle.” — W.W. Norton & Company, 2019.
8. Lazarus, R. “Stress and Emotion.” — Springer Publishing, 2006.

