

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING DOLZARB MASALALARI

Murtazayeva Sayyora Sanoqulovna

Navoiy viloyati Xatirchi tumani

34-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalari, inson psixikasiga ta'sir etuvchi ijtimoiy va texnologik omillar hamda psixologiya fanining yangi yo'nalishlari yoritiladi. Shuningdek, zamonaviy jamiyatda psixologik muammolarning ortib borish sabablari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: zamonaviy psixologiya, dolzarb masalalar, stress, raqamli muhit, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, inson psixikasi

KIRISH

Zamonaviy psixologiya inson ruhiyati va xulq-atvorini o'rganishda tez rivojlanayotgan fanlardan biri hisoblanadi. Bugungi globallashtirish va texnologiyalar davrida inson psixikasiga ta'sir etuvchi omillar ham ko'payib bormoqda.

Eng dolzarb masalalardan biri — stress va emotsional zo'riqishning ortib borishidir. O'qish, ish va ijtimoiy hayotdagi bosim inson ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlar ham zamonaviy psixologiyaning muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biridir. Internetdagi axborot oqimi diqqat, xotira va emotsional holatga bevosita ta'sir qiladi. Shuningdek, yoshlar orasida motivatsiya pasayishi, xavotir va depressiv holatlar ko'payib bormoqda. Bu esa psixologik yordamga bo'lgan ehtiyojni oshiradi.

Zamonaviy psixologiyaning yana bir muhim yo'nalishi — ijtimoiy moslashuv va shaxslararo munosabatlarni o'rganishdir. Insonning jamiyatdagi o'rnini va muloqot madaniyati uning psixologik holatiga ta'sir qiladi. Raqamli psixologiya, kognitiv psixologiya va klinik psixologiya kabi yangi yo'nalishlar keng rivojlanmoqda. Bu sohalar inson xulq-atvorini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Oilaviy muhit ham zamonaviy psixologiyada muhim o'rin tutadi. Sog'lom oila psixologik barqarorlikning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Maktab va ta'lim tizimida psixologik xizmatni rivojlantirish ham dolzarb vazifalardan biridir. O'quvchilarga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, shaxsning o'zini anglash jarayoni ham zamonaviy psixologiyada keng o'rganilmoqda. O'zini anglagan inson hayotiy muammolarga nisbatan barqarorroq bo'ladi. Zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalari inson hayotining barcha jabhalarini qamrab oladi. Ushbu muammolarni o'rganish va yechim topish jamiyatning psixologik farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi. XXI asr insoniyat

taraqqiyotining yangi bosqichi bo‘lib, unda texnologik innovatsiyalar, sun‘iy intellekt, axborot oqimining keskin ortishi hamda ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi inson psixikasiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu bois psixologiya fani nafaqat nazariy bilimlar tizimi, balki jamiyat barqarorligini ta‘minlovchi amaliy mexanizm sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

So‘nggi yillarda ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolar global miqyosda dolzarb tus oldi. Stress, depressiya, tashvish buzilishlari va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari inson hayot sifatini pasaytiruvchi asosiy omillardan biridir. Zamonaviy psixologiya ushbu muammolarni kompleks, tizimli va ilmiy asoslangan yondashuv asosida o‘rganishga intilmoqda.

Asosiy qisim

I. Zamonaviy psixologiyaning nazariy asoslari

1. Psixoanalitik paradigma

Psixoanaliz asoschisi Sigmund Freud inson ruhiyatini ong, ong osti va ongsiz qatlamlar orqali tushuntirgan. U shaxs tuzilishini Id, Ego va Superego tarkibiy qismlariga ajratib, ichki ziddiyatlar nazariyasini ishlab chiqqan.

Id (U) – instinktlar va lazzatlanish tamoyiliga asoslangan qism;

- To‘liq ongsiz darajada faoliyat yuritadi.
- Ijtimoiy me‘yor va axloq qoidalarini hisobga olmaydi.
- Instinktlar (ovqatlanish, jinsiy mayl, agressiya va boshqalar) manbai hisoblanadi.
- “Hozir va shu yerda” qoniqishni talab qiladi.

Masalan, kichik bola och qolsa, darhol ovqat talab qiladi – u vaziyatni, sharoitni yoki qoidalarni hisobga olmaydi. Bu Id faoliyatiga misoldir

Ego (Men) – reallik tamoyiliga amal qiluvchi muvozanatlashtiruvchi mexanizm;

- Reallik tamoyili asosida ishlaydi (haqiqiy sharoitni hisobga oladi).
- Ongli va qisman ongsiz jarayonlarni o‘z ichiga oladi.
- Id va Superego o‘rtasida muvozanatni saqlaydi.
- Qaror qabul qilish, mantiqiy fikrlash va vaziyatni baholashni ta‘minlaydi.
- Himoya mexanizmlarini (masalan, inkor etish, ratsionalizatsiya, proyeksiya) ishga soladi.

Agar Id “darhol shirinlik ye!” desa, Ego “hozir darsdasiz, keyinroq yeyish mumkin” deb vaziyatni baholaydi va maqbul yo‘lni tanlaydi.

Superego (Oliy Men) – axloqiy me‘yorlar va ijtimoiy qadriyatlarni ifodalovchi tuzilma.

- Axloqiy tamoyilga amal qiladi (to‘g‘ri va noto‘g‘ri tushunchalari bilan boshqaradi).

- On yoki boshqa ijtimoiy ta'lim manbalaridan olingan qoidalarni ichki me'yor sifatida mujassamlashtiradi.
- Id (U) va Ego (Men) faoliyatini nazorat qiladi va ba'zida cheklaydi.
- G'azab, uyat yoki faxr hissi orqali xulqni shakllantiradi

Freudga ko'ra:

- ✓ inson xatti-harakatlarining asosiy sabablari ko'pincha anglanmagan istaklar bilan bog'liq;
- ✓ bolalik davridagi travmalar shaxs rivojlanishiga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatadi;
- ✓ psixik energiya (libido) shaxsning rivojlanish bosqichlarida muhim rol o'ynaydi.

Ong ostida yashiringan istak va qo'rquvlar uning hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda psixoanaliz ruhiy travmalar, shaxsiy inqirozlar va ichki ziddiyatlarni tushunishda muhim nazariy asos bo'lib qolmoqda. Bugungi kunda psixoanalitik yondashuv travma psixologiyasi, shaxs buzilishlari va klinik amaliyotda qo'llanilmoqda. Shu bilan bir qatorda ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishi natijasida boshqa insonlarning hayotini kuzatib boorish natijasida "Nimaga ular bunday yashashi, shiroyli yuzga ega bo'lishi, boy bo'lishi kera?" va shu kabi suniylashtirilgan hayot tomon borishga ongsiz ravishda harakat qilishlari ham bunga bir misol bo'la oladi.

2. Bixevioristik va kognitiv yondashuv

Bixeviorizm asoschilaridan John B. Watson psixologiyani kuzatiladigan xulq-atvorni o'rganadigan fan sifatida talqin qilgan.

Keyinchalik bu yo'nalish kognitiv psixologiya bilan boyidi. Kognitiv yondashuv inson tafakkuri, xotira, idrok va qaror qabul qilish jarayonlarini o'rganadi. Zamonaviy kognitiv-behavioral terapiya (CBT) aynan shu ikki yo'nalish integratsiyasi natijasidir.

3. Gumanistik va pozitiv psixologiya

Gumanistik psixologiya vakillaridan Abraham Maslow ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasini ishlab chiqqan. Insonning asosiy maqsadi – o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishdir.

Maslow fikricha, inson hayotining oliy maqsadi — o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishdir. Zamonaviy psixologiyada shaxsiy rivojlanish, motivatsiya, liderlik va pozitiv psixologiya yo'nalishlari aynan gumanistik qarashlarga tayanadi.

Pozitiv psixologiya esa insonning kuchli tomonlari, baxtiyorlik, motivatsiya va shaxsiy o'sishni o'rganadi. Bu yo'nalish ruhiy salomatlikni mustahkamlashda profilaktik ahamiyatga ega.

II. Zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolari

1. Raqamli muhit va psixologik xavfsizlik

Raqamli texnologiyalar insonning muloqot va ijtimoiylashuv shakllarini tubdan o'zgartirdi. Ijtimoiy tarmoqlardagi idealizatsiyalangan obrazlar o'zini past baholash va ijtimoiy solishtirish sindromini kuchaytiradi.

Asosiy muammolar:

- raqamli qaramlik;
- diqqatning susayishi;
- kiberbulling;
- virtual yolg'izlik.

Raqamli gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish zamonaviy psixologiyaning yangi yo'nalishlaridan biridir. Shuni ham aytib o'tish joizki, hozirgi kunda kop holatlarda voyaga yetmaganlar o'rtasida o'zaro ijtimoiy aloqa o'tgan davrga nisbatan tubdan o'zgargan, yani yoshlar virtual qaramlikka uchragan bu esa jamiyatimizda yoshlarning real yuzma-yuzlikka kelganda qo'rquvi va hayajonlanishiga olib keladi. Diqqatining susayishining asosiy sabablaridan biri qisqa vaqtli videolarni tomosha qilish natijasida, statistik monitoringlar shuni ko'rsatyaptiki insonlarning uzun videoni tomosha qilishdan ko'ra qisqa muddatli videolarni tomosha qilish ko'rsatkichi qancha yuqoriligini.

2. Stress va psixosomatik kasalliklar

Surunkali stress gipotalamo-gipofizar tizim orqali gormonal disbalansni yuzaga keltiradi. Bu esa yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish tizimi va immun tizim faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- Stressni kamaytirish usullari:
- relaksatsiya texnikalari;
- mindfulness amaliyoti;
- kognitiv qayta tuzish;
- psixologik maslahat.

3. Replikatsiya inqirozi va ilmiy metodologiya

Zamonaviy psixologiyada tadqiqot natijalarining takrorlanmasligi (replication crisis) ilmiy ishonchlilikka putur yetkazmoqda. Bu holat ko'pincha statistik metodlarning noto'g'ri qo'llanilishi va kichik tanlanmalar bilan bog'liq bo'lib, ilmiy tadqiqotlarda yanada ehtiyotkor va aniq yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Shu sababli ilmiy halollik ochiq ma'lumotlar siyosatini yuritish, qat'iy statistik tahlil o'tkazish hamda eksperimentlarni takrorlashni talab etadi. Psixolog faoliyatida esa etik me'yorlarga rioya qilish muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular ongli rozilik (informed consent), maxfiylikni ta'minlash, zarar yetkazmaslik va professional kompetensiyani o'z ichiga oladi. Etik tamoyillarga amal qilish psixologik xizmat sifatining asosiy mezonini hisoblanadi.

Kelajakda psixologiya bir qator muhim yo‘nalishlarda rivojlanishi kutilmoqda. Neyropsixologiya miya tuzilishi va psixik jarayonlar, ya’ni xotira, diqqat, nutq va hissiyotlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganadi. Unda miya shikastlanishi, insult, epilepsiya va DEHB kabi holatlar tahlil qilinib, kasalliklarni erta aniqlash, rehabilitatsiya samaradorligini oshirish, o‘qish va xotira muammolarini kamaytirish hamda individual davolash rejasini ishlab chiqish imkoniyatlari yaratiladi. Sun’iy intellekt esa psixodiagnostika sohasida test natijalarini tez va aniq tahlil qilish, depressiya yoki xavotir darajasini algoritmlar yordamida aniqlash, inson xatolarini kamaytirish, katta ma’lumotlar asosida prognoz qilish va masofaviy baholash imkonini beradi. Shuningdek, onlayn psixologik maslahat tizimlari video, chat va mobil ilovalar orqali masofadan turib yordam olishni, vaqt va xarajatni tejashni, qulay va anonim muhit yaratishni hamda qishloq hududlarida ham psixologik xizmat ko‘rsatishni ta’minlaydi. Madaniyatlararo moslashuv tadqiqotlari esa turli madaniyat vakillarining yangi muhitga moslashuvi, migratsiya, chet elda o‘qish va ishlash jarayonlarini o‘rganib, stressni kamaytirish, ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish, konfliktlarning oldini olish va global hamkorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Profilaktik va jamoaviy psixologiya esa muammolarni paydo bo‘lishidan oldin oldini olishga qaratilgan bo‘lib, maktab, ishxona va mahalla darajasida depressiya hamda zo‘ravonlikni kamaytirish, sog‘lom psixologik muhit yaratish va jamoada birdamlikni oshirish orqali umumiy ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Shu tariqa psixologiya jamiyatning barqaror rivojlanishida strategik fan sifatida o‘z o‘rnini mustahkamlab bormoqda.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy psixologiya inson ruhiyati va xulq-atvorini kompleks, tizimli va interdisiplinar yondashuv asosida o‘rganadi. Klassik nazariyalar bugungi ilmiy izlanishlar uchun metodologik poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Raqamli transformatsiya, globallashuv va ijtimoiy bosim sharoitida ruhiy salomatlikni mustahkamlash, ilmiy metodologiyani takomillashtirish va etik tamoyillarga qat’iy rioya qilish psixologiyaning eng ustuvor vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Freud, S. (1923). The ego and the id. London: Hogarth Press.
2. Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper & Row.
3. Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. Psychological Review, 20(2), 158–177.
4. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.
5. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.

6. American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). Washington, DC: APA.
7. World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. Geneva: WHO.

