

## SOG‘LOM SHAXS HAYOTIDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O‘RNI

*Samarqand viloyati Narpay tumani  
MMTBga qarashli 9-maktab amaliyotchi  
psixologi: **Umirova Nilufar Baxtiyorovna**  
Samarqand viloyati Narpay tumani  
MMTBga qarashli 15-maktab amaliyotchi  
psixologi: **Ibragimova Shohista To‘lqin qizi**  
Samarqand viloyati Narpay tumani MMTBga  
qarashli 7-maktab amaliyotchi psihologi:  
**Suvanova Sevara Ishkuvatovna***

## ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada sog‘lom shaxs hayotida psixologik xizmatning ahamiyati, uning inson ruhiy salomatligini mustahkamlashdagi o‘rni, psixologik xizmatning zamonaviy shakllari, psixoprofilaktika, psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixologik maslahat yo‘nalishlari orqali sog‘lom shaxsni shakllantirish masalalari keng yoritiladi.

**Kalit so‘zlar:** Psixologik xizmat, sog‘lom shaxs, ruhiy salomatlik, psixologik maslahat, psixoprofilaktika, psixodiagnostika, psixokorreksiya, stress, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, ta‘lim psixologiyasi, oila psixologiyasi, shaxs taraqqiyoti, emotsional barqarorlik, psixologik madaniyat.

**Kirish.** Insoniyat taraqqiyotining bugungi bosqichida shaxs omili jamiyat rivojining markaziy mezoniga aylangan. Fan va texnologiyalarning jadal rivojlanishi, axborot oqimining kuchayishi, global raqobatning ortishi insondan nafaqat jismoniy sog‘lomlikni, balki ruhiy va psixologik barqarorlikni ham talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan qaraganda, psixologik xizmat jamiyatning barcha sohalarida muhim ehtiyojga aylanib bormoqda. Chunki insonning ruhiy holati uning mehnat faoliyati, ijtimoiy munosabatlari, oilaviy hayoti va shaxsiy kamolotiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Sog‘lom shaxs deganda faqat kasalliklardan holi bo‘lgan inson emas, balki o‘z imkoniyatlarini anglaydigan, jamiyat bilan uyg‘un munosabatda yashaydigan, hissiy jihatdan barqaror, maqsad sari intiluvchi va hayotdagi muammolarni oqilona hal qila oladigan inson tushuniladi. Bunday sifatlarni shakllantirishda psixologik xizmat alohida ahamiyat kasb etadi.

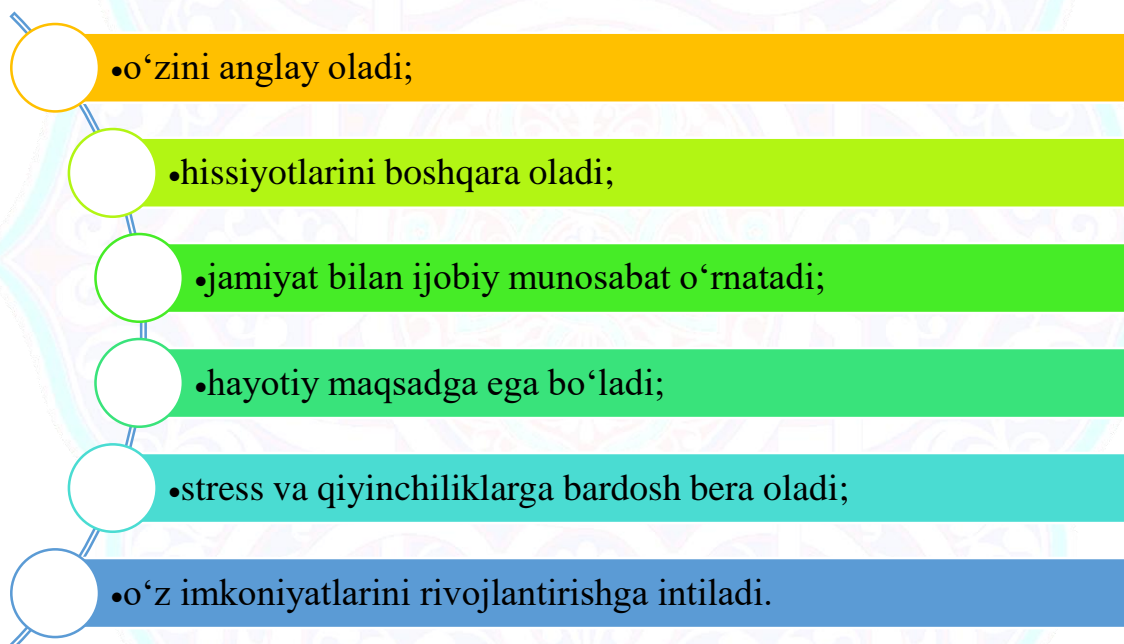
Psixologik xizmatning asosiy maqsadi inson ruhiy salomatligini saqlash, stress va ziddiyatlarning oldini olish, shaxsning ichki imkoniyatlarini rivojlantirish hamda ijtimoiy moslashuviga ko‘maklashishdan iboratdir. Ayniqsa, bugungi globallashuv davrida yoshlarning ruhiy himoyasini ta‘minlash, ularni zararli g‘oyalar va psixologik

bosimlardan asrash dolzarb vazifalardan biriga aylangan. Psixologik xizmat dastlab rivojlangan davlatlarda ta'lim tizimi va tibbiyot sohasida keng qo'llanilgan bo'lsa, bugungi kunda u iqtisodiyot, sport, harbiy soha, biznes, oilaviy munosabatlar va hatto davlat boshqaruvida ham muhim vosita sifatida qaralmoqda. Chunki inson omili mavjud bo'lgan har qanday tizimda psixologik muvozanat va sog'lom muhit muhim ahamiyatga ega.

### Sog'lom shaxs tushunchasi va uning psixologik mohiyati

Sog'lom shaxs tushunchasi psixologiya fanining eng muhim kategoriyalaridan biri hisoblanadi. Insonning sog'lomligi faqat biologik yoki fiziologik holat bilan belgilanmaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ta'rifiga ko'ra, sog'lomlik – bu jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikning uyg'un holatidir. Demak, insonning ruhiy va psixologik salomatligi uning umumiy hayot sifati bilan chambarchas bog'liq.

Psixologik nuqtai nazardan sog'lom shaxs quyidagi xususiyatlarga ega bo'ladi:(1-jadval)



Mashhur psixolog Abraham Maslou sog'lom shaxsni "o'zini ro'yobga chiqaruvchi inson" sifatida tavsiflaydi. Uning fikricha, inson o'z qobiliyatlarini namoyon etib, ijodkorlik va ma'naviy yuksalish sari intilgandagina haqiqiy barkamollikka erishadi. Karl Rodjers esa sog'lom shaxsni "to'liq faoliyat yurituvchi inson" deb atab, unda erkin fikrlash, hissiy ochiqlik va ijtimoiy uyg'unlik mavjud bo'lishini ta'kidlaydi.

Sog'lom shaxsning shakllanishida oilaviy muhit, ta'lim tizimi, ijtimoiy munosabatlar va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, bolalik davrida shakllangan ruhiy tajribalar keyingi hayot faoliyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli psixologik xizmatning eng muhim vazifalaridan biri – shaxsning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda uning psixik rivojlanishini qo'llab-quvvatlashdir.

Bugungi kunda insonlarda depressiya, xavotir, stress va emotsional charchoq kabi holatlar tobora ortib bormoqda. Bu esa ruhiy salomatlikni saqlashga bo‘lgan ehtiyojni kuchaytirmoqda. Ayniqsa, axborot texnologiyalari rivojlangan davrda virtual muloqotning ortishi insonlarning real ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Natijada yolg‘izlik hissi, o‘ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlik kabi muammolar yuzaga kelmoqda.

Shu bois sog‘lom shaxsni shakllantirishda psixologik xizmatning roli tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Psixologik xizmat insonning ruhiy ehtiyojlarini aniqlash, ichki ziddiyatlarini bartaraf etish va hayotiy qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi.

### **Psixologik xizmat tushunchasi va uning asosiy yo‘nalishlari**

Psixologik xizmat – bu insonning ruhiy salomatligini saqlash, rivojlantirish va muammolarini hal etishga qaratilgan ilmiy-amaliy faoliyat tizimidir. Psixologik xizmatning asosiy maqsadi shaxsning psixologik farovonligini ta’minlash, uning ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish va salbiy ruhiy holatlarning oldini olishdan iborat. Psixologik xizmat bir nechta asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi.

**Psixodiagnostika** - Psixodiagnostika shaxsning psixologik xususiyatlarini aniqlashga xizmat qiladi. Bu yo‘nalishda turli testlar, so‘rovnomalar, kuzatish va suhbat metodlaridan foydalaniladi. Psixodiagnostika orqali insonning temperament turi, xarakter xususiyatlari, qobiliyatlari, stress darajasi va emotsional holati aniqlanadi.

Psixodiagnostika ayniqsa ta’lim tizimida muhim ahamiyatga ega. O‘quvchilarning qobiliyatlarini aniqlash, kasbga yo‘naltirish va individual yondashuvni tashkil etishda ushbu yo‘nalish katta yordam beradi.

**Psixoprofilaktika**- Psixoprofilaktika ruhiy muammolar va ziddiyatlarning oldini olishga qaratilgan faoliyatdir. Bu yo‘nalishda stressni kamaytirish, zararli odatlardan himoya qilish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ijobiy psixologik muhit yaratish muhim hisoblanadi.

Psixoprofilaktika ayniqsa yoshlar orasida dolzarb ahamiyatga ega. Chunki o‘smirlik davrida emotsional o‘zgarishlar kuchli bo‘ladi va noto‘g‘ri ijtimoiy ta’sirlar ruhiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

**Psixologik maslahat** - Psixologik maslahat insonning hayotiy muammolarini hal etishga ko‘maklashuvchi jarayondir. Psixolog mijoz bilan suhbat asosida uning ichki kechinmalarini tahlil qiladi va muammolarni hal etish yo‘llarini topishga yordam beradi.

Psixologik maslahat oilaviy nizolar, stress, depressiya, o‘ziga ishonchsizlik va kasbiy qiyinchiliklarni bartaraf etishda muhim vosita hisoblanadi.

**Psixokorreksiya** - Psixokorreksiya inson xulq-atvori va hissiy holatidagi salbiy jihatlarni tuzatishga qaratilgan faoliyatdir. Bu yo‘nalishda maxsus treninglar, mashqlar va psixoterapevtik usullar qo‘llaniladi.

Psixokorreksiya bolalar va o‘smirlar bilan ishlashda keng qo‘llaniladi. Ayniqsa, agressivlik, qo‘rquv, kommunikativ muammolar va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarni bartaraf etishda samarali hisoblanadi.

### Ta‘lim tizimida psixologik xizmatning o‘rni

Ta‘lim tizimi jamiyatning kelajagini belgilovchi muhim soha hisoblanadi. Yosh avlodning nafaqat bilimli, balki ruhiy jihatdan sog‘lom bo‘lib voyaga yetishi davlat va jamiyat taraqqiyotining asosiy omillaridan biridir. Shu sababli ta‘lim muassasalarida psixologik xizmatni samarali tashkil etish dolzarb vazifalardan biri sanaladi.

Maktab psixologi o‘quvchilarning individual xususiyatlarini o‘rganadi, ulardagi qobiliyat va iste‘dodlarni aniqlaydi hamda ruhiy muammolarni bartaraf etishda yordam beradi. O‘quvchilarning stressga duch kelishi, imtihon qo‘rquvi, tengdoshlari bilan munosabatdagi qiyinchiliklar yoki oilaviy muammolar ularning ta‘lim samaradorligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. (2-jadval)



Ta‘lim tizimida psixologik treninglar ham muhim ahamiyatga ega. Treninglar orqali o‘quvchilarning jamoada ishlash ko‘nikmalari, ijodiy tafakkuri va motivatsiyasi rivojlanadi.

Bugungi kunda ko‘plab yoshlar internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta‘siriga duch kelmoqda. Kiberbulling, virtual qaramlik va noto‘g‘ri axborot oqimlari yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu bois ta‘lim muassasalarida psixologik himoya tizimini kuchaytirish zarur.

### Xulosa

Yuqoridagi ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, psixologik xizmat zamonaviy jamiyatning ajralmas tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Insonning ruhiy salomatligi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Shu sababli sog'lom shaxsni shakllantirishda psixologik xizmatning roli beqiyosdir.

Psixologik xizmat insonning nafaqat ruhiy muammolarini bartaraf etishga, balki uning ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga ham xizmat qiladi. Shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, stress va xavotirlarni kamaytirish, ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash va hayotiy maqsadlarni aniqlashda psixologik yordam muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Ayniqsa, globallasuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan hozirgi davrda inson ruhiyatiga turli omillarning ta'siri kuchaymoqda. Kuchli axborot oqimi, iqtisodiy raqobat, ijtimoiy bosim va virtual muhit insonlarda emotsional zo'riqishlarni keltirib chiqarmoqda. Natijada depressiya, xavotir, yolg'izlik hissi va kommunikativ muammolar keng tarqalmoqda. Bunday sharoitda psixologik xizmat inson ruhiy salomatligini himoya qiluvchi muhim ijtimoiy institut sifatida namoyon bo'ladi.

Ta'lim tizimida psixologik xizmatni rivojlantirish orqali yoshlarning intellektual va ma'naviy salohiyatini oshirish mumkin. O'quvchilar va talabalarni kasbga yo'naltirish, ularning qobiliyatlarini aniqlash va sog'lom ijtimoiy muhit yaratish psixologik xizmatning muhim vazifalaridan biridir.

Mazkur tadqiqot asosida quyidagi taklif va tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

1. Ta'lim muassasalarida amaliyotchi psixologlar faoliyatini yanada kuchaytirish va ularning malakasini muntazam oshirib borish zarur.
2. Oila institutini mustahkamlash maqsadida oilaviy psixologik markazlar faoliyatini kengaytirish lozim.
3. Yoshlar orasida stressni boshqarish, emotsional intellekt va kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishga qaratilgan treninglarni ko'paytirish maqsadga muvofiq.
4. Aholining psixologik madaniyatini oshirish uchun ommaviy axborot vositalari orqali psixologik savodxonlikni targ'ib qilish kerak.
5. Onlayn psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish va chekka hududlarda yashovchi aholiga masofaviy psixologik yordam imkoniyatlarini kengaytirish muhimdir.
6. Korxonalar va tashkilotlarda korporativ psixolog faoliyatini yo'lga qo'yish orqali xodimlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash zarur.
7. Yoshlarni internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siridan himoya qilish maqsadida raqamli psixologik xavfsizlik bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqish lozim.

8. Psixologiya sohasidagi ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish va zamonaviy innovatsion metodlarni amaliyotga keng joriy etish zarur.

Sogʻlom ruhiyatga ega inson – kuchli jamiyat poydevoridir. Psixologik xizmat esa ana shu poydevorni mustahkamlovchi muhim ijtimoiy institut sifatida kelajakda yanada katta ahamiyat kasb etadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Gʻoziev E. Gʻ. Psixologiya. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2002.
2. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2010.
3. Nishonova Z. T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2017.
4. Nemov R. S. Psixologiya. 1–3-qism. – Moskva: Vados, 2016.
5. Vygotskiy L. S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 1991.
6. Freud S. Introduction to Psychoanalysis. – London: Penguin Books, 2002.
7. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO)ning ruhiy salomatlik boʻyicha materiallari.