

XXI ASRDA SALOMATLIK PSIXOLOGIYASINING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK XARAKTERISTIKASI

Avezmurodova Yulduz Raxmonkulovna

OXU MM-6 PP Guruh magistri

Annotatsiya: *Butun yer sayyorasida kuchli o'zgarishlar, shiddatli rivojlanishlarda ro'y bermoqda. Bu o'zgarishlar nafaqat sanoat, siyosat, tabiatda balki inson ongi o'lchamlari kengayishi bilan kuzatilmoqda. Shu bilan birga inson omili o'sayotgan bu davrda insonni to'la qonli baxtli, sog'lom va farovon hayot tarzini qurishda psixologik salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi va shu sababli inson hayotiga xavf soluvchi omillar ko'lami ham ortmoqda. Hozirgi kunda mamlakatimizda psixologiya sohalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Chunki jamiyatimiz ham butun yer sayyorasi bilan birgalikda jadal tarzda rivojlanib bormoqda. Bu maqolada shu haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *Salomatlik, psixologiya, bixeviorizm, geshtaltpsixologiya, personalizm, freydizm*

Psixologiya — inson faoliyati va hayvonlar xatti-harakati jarayonida voqelikning psixik aks etishi, ruhiy jarayonlar, holatlar, hodisalar, hislatlar to'g'risidagi fan. Psixologiyaning tadqiqot predmetiga sezgilar va idrok obrazlari, tafakkur va hissiyot, faoliyat va muomala kabi psixologik jarayonlar, kategoriyalar kiradi. Psixologiyaning asosiy vazifalari — psixika qonuniyatlarini, inson ruhiy holatlari shakllanishini filogenetik va ontogenetik taraqqiyot birligida ochishdan iboratdir. Mazkur vazifalar yechimini topishda psixologiya bir tomondan, biologiya fani sohalarini bilan, jumladan, fiziologiya bilan, boshqa tomondan esa, sotsiologiya, pedagogika, madaniyat tarixi, mantiq hamda ijtimoiy fanlar bilan jips aloqaga kirishadi. Psixologiya eng avvalo, psixikaning insonga xos shakli bo'lmish ong va o'zini o'zi anglashni tadqiq etadi.

Antik davrdan boshlab psixologik bilimlar falsafa va tibbiyot fanlari negizida rivojlanib kelgan. Yunon shifokorlari Gippokrat, Erasistrat psixikaning organi miya ekanligini bilganlar va inson jonini koinotning ashyoviy bo'lagi sifatida talqin qilganlar. Ularning g'oyalari Platonning jon abadiyligi to'g'risidagi ta'limotiga qarama-qarshi qo'yilgan. Aristotel „Jon to'g'risida“gi asarida psixologik tushunchalar tizimini ishlab chiqdi.

Psixologiya taraqqiyotida, umuman, XIX asrdagi eksperimentlar alohida ahamiyat kasb etdi. Bu davrda psixologik real voqelikni o'rganish uchun metodlar majmuasi qo'llana boshlandi: kuzatish, laboratoriya eksperimenti, tabiiy eksperiment, faoliyat natijasini tahlil qilish, ruhiy jarayonlarni modellashtirish genetik metodi, test, ekspert baholash, intervyu, anketa, so'rovnomalar, tarjimai hol va hokazolar. XIX asr oxiri — XX asr boshlarida qator psixologik ilmiy maktablar, yo'nalishlar vujudga keldi: bixeviorizm, geshtaltpsixologiya, personalizm, freydizm va hokazolar.

Psixologiyaning rivojiga I. M. Sechenov (psixikaning reflektor tabiati), I. Pavlov (oliy nerv faoliyati) ta'limotlari muhim hissa bo'lib qo'shildi. Rossiyada V. M. Bexterev eksperimental laboratoriya (Qozon, 1885), Harkov universiteti va N. N. Langening

Odessadagi laboratoriyasi, G.Chelpanovning Kiyevdagi, S. Korsakovning Moskvadagi, keyinchalik V. M. Bexterev, A. Lazurskiy, A. Nechayevlarning Peterburgdagi, V. Chijning Yuryev (Tartu, Estoniya)dagi eksperimental laboratoriyalari psixologiya taraqqiyotiga alohida ta'sir o'tkazdi. 1912-yil Moskva universitetida Psixologiya instituti ochildi. Shu yilda I. A. Sikorskiy tomonidan Kiyevda jahonda birinchi marta Bolalar psixologiyasi instituti tashkil qilindi. XX asrning 1-yarmida Rossiyada K. N. Kornilov, Blonskiy va boshqalar dialektikaga asoslangan ilmiy psixologiyani yaratishga kirishdilar.

XX asrda insoniyat texnika, elektronika va boshqa shunga o'xshash murakkab texnologiyalarni yaratgani bilan xarakterlansa-da, vaqti kelganda, shunday holatga duch kelamizki, murakkab elektron texnikani yaratgan o'ta aqlli inson o'zi va o'z atrofida qiladigan ruhiy kechinmalarini to'g'ri baholay olmasligi sababli, o'zini nochor va kuchsiz sezishi mumkinligini hayot isbotlamoqda. XXI asrda juda ko'plab davlatlarda bo'lgani kabi dunyo xaritasida munosib o'rin olgan mustaqil O'zbekistonda ham barcha sohalarida tub islohotlar boshlandi. Bu islohotlarning barchasi inson omilini har qachongidan ham yuqori saviyaga ko'tarib, uning kuchi, idroki, salohiyati, ruhiy ham da ma'naviy barkamolligini bevosita taraqqiyot, rivojlanish va sivilizasiya bilan uzviy bog'ladi. Bundan inson va uning kutubxonasi mukammalligi, o'z ustida ishlashi, o'z mukammalligi xususida qayg'urishi muammosi har qachongidan ham dolzarb masalaga aylandi. Shuning uchun ham nafaqat psixologiyadan mutaxassislar tayyorlaydigan bilim dargohlari, balki barcha bilim dargohlarida, hattoki yangi tipdagi maktab, litsey va kollejlarda ham psixologiyadan saboq berish rejalashtirilganligi sababli nopedagogik oliy ta'lim muassasalari magistratura bosqichi talabalariga psixologiya fani kiritilgan.

Salomatlik psixologiyasi — bu salomatlik, kasallik va sog'liqni saqlashning psixologik va xulq-atvor jarayonlari haqidagi fan. U psixologik, xulq-atvor va madaniy omillarning salomatlik yoki kasallikning jismoniy holatiga qanday ta'sir qilishini o'rganish bilan shug'ullanadi. Sog'likka ta'sir qiluvchi psixologik omillarni tushunish va bu bilimlarni konstruktiv ravishda qo'llash orqali sog'liqni saqlash psixologlari to'g'ridan-to'g'ri individual bemorlar bilan yoki bilvosita keng ko'lamli sog'liqni saqlash dasturlarida ishlash orqali salomatlikni yaxshilashlari mumkin. Bundan tashqari, sog'liqni saqlash psixologlari boshqa tibbiyot xodimlarini (shifokorlar va hamshiralar kabi) bemorlarni davolashda intizom olgan bilimlardan foydalanishga o'rgatishlari mumkin. Sog'liqni saqlash psixologlari har xil joylarda ishlaydi: kasalxonalar va klinikalardagi boshqa tibbiy xodimlar bilan, keng ko'lamli xatti-harakatlarni o'zgartirish va sog'liqni saqlash dasturlari ustida ishlaydigan jamoat sog'liqni saqlash bo'limlarida, shuningdek, ular o'qiydigan va tadqiqot olib boradigan universitetlar va tibbiyot maktablarida. Psixologlar salomatlikni yaxshilaydigan, kasallikka olib kelishi mumkin bo'lgan yoki tibbiy yordam samaradorligiga ta'sir qiladigan xatti-harakatlar va tajribalarni aniqlash uchun tadqiqot o'tkazadilar. Shuningdek, ular sog'liqni saqlash siyosatini yaxshilash yo'llarini tavsiya qiladilar. Psixologlar salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish maqsadida nikotinga qaramlikni kamaytirish, kunlik ovqatlanishni yaxshilash strategiyalarini ishlab chiqish ustida ishlamoqda. Shuningdek, ular kasallik va shaxsiy xususiyatlar o'rtasidagi munosabatni o'rganishdi. Masalan, salomatlik psixologiyasi tashvish, dushmanlik / g'azab,

hissiy beqarorlik, ruhiy tushkunlik, boshqa tomondan, haddan tashqari haydash kabi shaxsiy xususiyatlar o'rtasidagi bog'liqlikni topdi.

Bugungi kunda psixologiyaga ehtiyojning oshib borishiga sabab, erta turmush qurish natijasida oilalarning bir-birini tushunmay ajrimlar, voyaga yetmagan bolalar hayotida ota-onaning tarbiyasi yetishmovchiligidir. Nazardan chetda qolgan bolalarda o'z joniga qasd qilish, nevroz holatlari ko'plab uchramoqda.

Bunday vaziyatlarda bolani sog'lom fikrlashga undovchi bo'lishi va og'ir vaziyatlardan ayniqsa o'smir yoshdagi bolalarni chiqarish bu salomatlik psixologiyasi hisoblanadi.

Ayrim davlatlarni oladigan bo'lsak har bir oilaning oilaviy shifokori bilan bir qatorda alohida oilaviy psixologlari mavjud. Buning sababi men o'ylaymanki oilaviy munosabatlarda oila a'zolaridan birining psixologik o'zgarishi butun oila sog'lom muhitiga ta'sir qilishi va oila a'zolarining ham depressiyaga uchrashiga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun bunday vaziyatlarda psixolog o'rni bo'lishi bu yaxshi natija beradi. Ayrim hollarda balog'at yoshiga yetgan bolalar o'z ota-onasiga hamma gaplarini ham aytmasligi mumkin. Lekin psixolog bilan suhbatlashganda hamma sirlarini bemalol ayta oladi. Chunki ular nazarida psixologlar qiyin vaziyatdan ularni chiqaradigan deb o'ylashadi.

Oddiy bir maktabning 10-11-sinf o'quvchilariga o'zim qarab tursam psixolog eshigi yonida soatlab navbat kutishadi manashu meni juda qiziqtiradi. Qaysidir ota-onasidan, qaysidir ustozidan yana kimdir hatto o'zidan noroziligini bildiradi. Bunday hollarda ularning bu vaziyatdan chiqib ketishiga biz yordamchilik qilamiz.

Ota-onalarimiz aytishadi ko'p eshitganmiz men unaqa emas edim, biz bunaqa emas edik, lekin hozirda zamon o'zgarayapti XXI asr yoshlari ham shiddat bilan o'zgarib borayapti. Shu o'ringa salomatlik psixologiyasining amaliy vazifalari ham ortib borayapti.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat Darslik, "KAMOLOT" nashriyoti, 2023 yil. 332 bet.

2. Avezov O.R., Z.J.Ahmedova. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi Darslik, "KAMOLOT" nashriyoti, 2022 yil. 256 bet.

3. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda oilaga psixologik xizmat ko'rsatish amaliyoti. PEDAGOGIK MAHORAT Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 5-son (2021-yil, oktabr). Buxoro, 2021 y. B. 145-150.

4. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning stressli holati va xulq-atvor reaksiyalari. Psixologiya. № 4 son(2020) Buxoro. 2020. B. 94-98.

5. Avezov O.R. Psychological relations between family members. Scientific Journal Impact Factor. VOLUME 2 | ISSUE 2. ISSN 2181-1784. SJIF 2022: 5.947 February 2022 www.oriens.uz. P-945-949

6. Avezov O.R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency. and Extreme Emergencies AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022. <https://www.grnjournals.us/index.php/AJSHR/artisle/view/714>

7. Avezov O.R. Favqulotda va ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish. "XXI asr psixologiyasi". //Xalqoro ilmiy–amaliy anjumani materiallari// Buxoro, 2021 y. B. 19 - 24.

8. Avezov O.R. Turli ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish amaliyoti. Psixologiya fani va yoshlarning rivojlanishi. //Xalqaro ilmiy–amaliy onlayn konferensiya materiallari// Toshkent, 2020 y. B. 77 -80.