

IJTIMOIIY SOHADA PSIXOLOGIK YORDAM — JAMIIYATNING RUHIY SALOMATLIGINI ASRASH YO‘LI

Namangan viloyati Pop tumani Inson ijtimoiy
xizmatlar markazi psixologi
Musulmonova Shaxnoza Abdugofurovna

Annotatsiya

Ushbu maqolada ijtimoiy sohada psixologik yordam ko‘rsatishning jamiyat ruhiy salomatligini saqlashdagi o‘rni va ahamiyati yoritiladi. Maqolada zamonaviy jamiyatda uchraydigan ruhiy zo‘riqish, stress va ijtimoiy moslashish muammolarini bartaraf etishda psixologik xizmatlarning samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologik yordamning turli shakllari, profilaktik chora-tadbirlari hamda aholining psixologik madaniyatini oshirish yo‘llari haqida fikr yuritiladi. Tadqiqot natijalari ijtimoiy barqarorlikni ta‘minlashda psixologik yordamning muhim omil ekanini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: psixologiya, ijtimoiy, ruhiy, metodologiya, salomatlik

Аннотация

В данной статье раскрывается роль и значение оказания психологической помощи в социальной сфере для сохранения психического здоровья общества. Анализируется эффективность психологических служб в преодолении психоэмоционального напряжения, стресса и проблем социальной адаптации, встречающихся в современном обществе. Кроме того, рассматриваются различные формы психологической помощи, профилактические меры и пути повышения психологической культуры населения. Результаты исследования показывают, что психологическая помощь является важным фактором обеспечения социальной стабильности.

Ключевые слова: психология, социальный, психический, методология, здоровье

Annotation

This article highlights the role and importance of providing psychological assistance in the social sphere for maintaining the mental health of society. It analyzes the effectiveness of psychological services in overcoming emotional stress, tension, and social adaptation issues encountered in modern society. In addition, the paper discusses various forms of psychological support, preventive measures, and ways to improve the psychological culture of the population. The research results demonstrate that psychological assistance is a key factor in ensuring social stability.

Keywords: psychology, social, mental, methodology, health

Jahon psixologiyasida ijtimoiy soha vakillariga psixologik xizmatni tashkil etish muammosini o'rganishga alohida tadqiqot yo'nalishi sifatida e'tibor qaratilmoqda. Psixologik tadqiqotlarda pedagog psixolog shaxsning har tomonlama rivojlanishi uchun qo'lidan kelgan barcha ishlarni ijtimoiy psixologik xizmatni va uning o'ziga xos xususiyatlari o'rganilgan. Mazkur yo'nalishda psixologik xizmatni tashkil etishning turli usullari va zamonaviy texnologiyalarini ifodalovchi psixologik mexanizmlarni qo'llash hamda joriy etish masalasining muhimligiga e'tibor qaratilmoqda. Ayni vaqtda psixologik xizmatni tashkil etish personallardagi muammolarni bartaraf etish kabi holatlar dolzarb muammolar sifatida qaralmoqda.

Har bir inson hayoti davomida turli qiyinchilik va sinovlarga duch keladi. Ayniqsa, ijtimoiy jihatdan himoyaga muhtoj qatlam — kam ta'minlangan oilalar, nogironligi bo'lgan shaxslar, yolg'iz keksa kishilar va yetim bolalar uchun bunday holatlar ko'proq ruhiy bosim keltiradi.

Bunday paytlarda psixologik yordam nafaqat shaxsning, balki butun jamiyatning salomatligini asrashda muhim o'rin tutadi.

Nega ijtimoiy sohada psixologik yordam zarur?

1. **Ruhiy sog'liq — umumiy sog'liqning asosi.** Jismoniy kasalliklarni davolash bilan bir qatorda, ruhiy barqarorlikni ham mustahkamlash zarur. Stress, xavotir va depressiya odamning kundalik hayotga qiziqishini susaytiradi.

2. **Jamiyatda ijtimoiy barqarorlikni ta'minlaydi.** Psixologik yordam olgan inson qiyin ahvoldan chiqish yo'llarini topa oladi, atrofidaqilar bilan sog'lom munosabat o'rnatadi.

3. **Muammolarni barvaqt aniqlash imkoniyati.** Vaqtda ko'rsatilgan yordam og'ir oqibatlarining oldini oladi. Masalan, o'smirlar orasida zo'ravonlik yoki o'z joniga qasd holatlari kamayadi.

Qanday yo'nalishlarda yordam ko'rsatiladi?

- **Individual maslahatlar.** Insonning shaxsiy muammosini tinglab, psixologik qo'llab-quvvatlash.
- **Guruh terapiyasi.** Bir xil qiyinchiliklarga duch kelgan odamlarni bir guruhda ishlashga jalb etish, tajriba almashish.
- **Oilaviy maslahatlar.** Ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlarni sog'lomlashtirish.
- **Tezkor yordam xizmatlari.** Kutilmagan stress yoki travmatik holatlarda telefon yoki onlayn orqali yordam ko'rsatish.

Mamlakatimizdagi imkoniyatlar

So'nggi yillarda mamlakatimizda ijtimoiy sohada psixologik yordam ko'rsatish tizimi kengaymoqda. Bu yo'nalishda davlat va nodavlat tashkilotlar hamkorlikda ish olib bormoqda.

Psixologik xizmatning muvaffaqiyatli tashkil etilishi uchun muhim nazariy va ilmiy ahamiyat kasb etuvchi ijtimoiy psixologik vazifalarni aniqlashga qaratilgan tadqiqotlarni Andreeva G.M. Davletshin M.G., Zabrodin Yu.M., Karnegi D., Karimova V.M., Parigin B.D., Shoumarov G'.B., G'oziev E.G'.; Bugungi psixologiya fani taraqqiyoti an'analari bilan bog'liq insonning amaliy psixologiyasini, uning jamiyatdagi ijtimoiy faolligi va ijtimoiy tabiatidan ajratib bo'lmaydi. Shu nuqtai nazardan, inson omillarini va uning jamiyatdagi ijtimoiy jarayonlarini to'g'ri va samarali boshqarish jarayoni jamiyatga va jamiyat a'zolariga psixologik xizmat ko'rsatish muqarrarligini talab qiladi. Bu borada iqtisod, xuquq, etika, etnografiya, tarix, sotsiologiya va shu kabi barcha fanlarning o'zaro mustahkam hamkorligi natijasida inson psixologiyasining amaliy muammolari hal etilishi lozim. Psixologik xizmat metodologiyasi esa ko'proq birinchi yo'nalish- "psixologik ijtimoiy psixologiya" asoslari zahirida tarkib toptiriladi.

Professorlar: E.G'oziyev, I.Tursunov, J.Ikromovlarning "XXasr va shaxs kamoloti" mavzusidagi ma'lumotlarida ham psixologik xizmat ko'rsatishda muhim ahamiyat kasb etuvchi individ, shaxs va sub'ekt taraqqiyotining tadqiqotida quyidagi holatlarga jiddiy e'tibor berish zarurligi uqtiriladi:

- inson rivojlanishining determinatori hisoblangan asosiy omillar va shartsharoitlar (ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, huquqiy, mafkuraviy, pedagogik va yashash muxiti omillari);
 - insonning o'ziga taalluqli, asosiy tafsilotlar, uning ichki konuniyatlari, mexanizmlari, e'tiqod bosqichlari barqarorlashuvi va involyutsiya;
 - inson yaxlit tuzilishining asosiy tarkiblari, ularning o'zaro aloqalari, shaxsning tashqi ta'sirlarga javobi va munosabati, taraqqiyot jarayonida ularning takomillashuvi.¹
- Darhaqiqat, har bir insonning o'z individual olamida sodir etilayotgan barcha ma'naviy va ruxiy kechinmalarini u yashab turgan jamiyat istiqbollari mos tarzda tadqiq qilmay turib shaxs va faoliyat, shaxs va jamiyat, shaxs va individuallik o'rtasidagi ijtimoiy mutanosiblikni ta'minlab bo'lmaydi. Zero, psixologik muhofaza vositasi sifatida tadqiq qilinayotgan ijtimoiy psixologik himoya falsafasi ham shuni taqozo etmoqda.

Psixologik yordam — insonning ichki quvvatini tiklash, hayotga ishonchini oshirish va jamiyatda sog'lom muhit yaratishning eng samarali yo'llaridan biridir. Ijtimoiy sohada bu xizmatlarning kengayishi nafaqat alohida shaxslar, balki butun millatning ruhiy barqarorligi uchun xizmat qiladi.

Bugungi psixologik xizmatning qulay va shaxs kamoloti uchun nihoyatda ahamiyatli tomonlari barchaga ma'qul va manzur bo'lgan. Lekin, psixologik

¹ Shirin Kamolova, THE ROLE OF UNIVERSAL AND SCIENTIFIC VALUES IN THE SPIRITUAL DEVELOPMENT OF FUTURE TEACHERS, Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii: № 2 (2021): Jurnal pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii (oktyabr)

xizmatning keng targ'ibot qilinishi uchun yuqoridan maxsus rasmiy farmoyishning va amaliyotchi-psixologlarning nihoyatda taqchilligi yoppasiga barcha maktablarda xuddi shunday psixologik xizmatni tatbiq etish ishiga birmuncha to'sqinlik qilib kelar edi. 1990 yillarga kelib mustaqillik, erk, o'zlikni anglash hislari hukmron bo'lgan O'zbekiston sharoitida inson va jamiyat kamolotini ko'zlovchi barcha ijtimoiy sohalar singari psixologik xizmat tatbiqining keng quloqch yoyishi uchun ham o'ziga xos zamin hozirlandi.

Xulosa sifatida shuni ayta olamanki, ijtimoiy sohada psixologik yordam ko'rsatish — nafaqat alohida shaxsning, balki butun jamiyatning ruhiy salomatligini ta'minlashning muhim omilidir. Zamonaviy hayotning tezkorligi, ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar va stress omillari inson psixikasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois psixologik yordam xizmatlarini kengaytirish, aholining psixologik madaniyatini oshirish va profilaktik tadbirlarni yo'lga qo'yish jamiyat barqarorligi va sog'lom muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Har bir fuqaroning ruhiy farovonligi — ijtimoiy taraqqiyotning asosi ekanini unutmaslik lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Barotov Sh.R. Ta'limda psixologik xizmat. Oquv qo'llanma .Buxoro 2007 y.
2. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot. Toshkent.1999y
3. Tadjieva S.X., Sabirova D.G'. "Tanglik vaziyatida qolgan bolaga psixologik yordam ko'rsatish". T.: RBIMM, 2011 y. 142 b
4. Shirin Kamolova, PREEMSTVENNOST FORMIROVANIYA MIROVOZZRENIYA STUDENTOV NA OSNOVE OBIQECEHELOVECHESKIX SENNOSTEY , Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii: № 1 (2021): Zamonaviy ta'limda pedagogika va psixologiya fanlari
5. Shirin Kamolova, AVESTODA AXLOQIY IDEAL VA UNING IJTIMOYPSIXOLOGIK KO'RINISHLARI , Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii: № 3 (2021): Zamonaviy ta'limda Pedagogika va psixologiya fanlari (Noyabr)