

PSIXOLOGIK XIZMATDA PSIXOPROFILAKTIK ISHLARINI TO'G'RI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY USULLARI

Djurayeva Gulxumor Shuxrat qizi

Farg'ona viloyat Quvasoy shahar 2- IDUM psixologi

Annotatsiya. Psixoprofilaktika – insonning psixologik sog'lomligini saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan chora-tadbirlar tizimini anglatadi. Bu soha shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish jarayonlarida yuzaga keladigan salbiy psixologik holatlarning oldini olishga qaratilgan. Zamonaviy jamiyatda psixoprofilaktika faqatgina individual muammolarni bartaraf etish emas, balki jamiyatdagi umumiy psixologik muhitni sog'lomlashtirish uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, stressni boshqarish, psixologik texnikalar, ijtimoiy barqarorlik, ruhiy muammolarni oldini olish, psixologik resurslar, ijtimoiy guruhlar bilan ishlash, innovatsion metodlar, profilaktik ta'lim, barqaror psixologik muhit, jamiyatdagi o'zgarishlar, ruhiy holat.

KIRISH

Psixoprofilaktika “psixo” (ruh) va “profilaktika” (oldini olish) so'zlarining birikmasidan hosil bo'lgan bo'lib, uning mazmuni muayyan psixologik muammolarni oldini olish yoki ularga erta aralashuv orqali ularning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan faoliyatni ifodalaydi. Psixoprofilaktikaning asosiy maqsadi – psixologik stress, zo'riqish va boshqa salbiy omillarning shaxs salomatligiga ta'sirini minimal darajaga tushirishdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik muammolarni oldini olish bo'yicha tizimli yondashuv nafaqat alohida shaxslar, balki butun jamiyat salomatligi uchun ham muhimdir.

Bugungi globallashtirish va tezkor texnologik rivojlanish davrida inson psixikasiga bo'ladigan bosim sezilarli darajada oshdi. Ma'lumotlar yuklamasi, vaqt tanqisligi, ijtimoiy va iqtisodiy muammolar ko'pligi shaxsiy hamda ijtimoiy salbiy oqibatlarga olib kelmoqda. Psixoprofilaktika ushbu holatlarga qarshi kurashishda samarali vositalardan biri sifatida maydonga chiqadi.

Masalan, Amerikaning Psixologiya Assotsiatsiyasi (APA) tomonidan ta'kidlanganidek, psixologik xizmatlarning kengaytirilishi va profilaktik yondashuvlarning tatbiq etilishi depressiya, tashvish va boshqa ruhiy kasalliklar ko'rsatkichlarini sezilarli darajada kamaytirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, psixoprofilaktika nafaqat ruhiy kasalliklarni oldini olish, balki bolalar va o'smirlar rivojlanishida, oilaviy munosabatlarni mustahkamlashda, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, psixoprofilaktik choratadbirlarning keng joriy etilishi shaxsiy va ijtimoiy farovonlik darajasining oshishiga sezilarli hissa qo'shadi. Shu sababli psixoprofilaktika jamiyatning har bir qatlamida dolzarb bo'lib, u barqaror va sog'lom jamiyat qurishda muhim omil hisoblanadi.

Psixologik sog'lomlikni ta'minlash psixoprofilaktikaning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Psixologik sog'lomlik – bu shaxsning hissiy barqarorligi, muammolarni samarali hal qilish qobiliyati va ijtimoiy muhitga moslashuv darajasi bilan belgilanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, psixologik sog'lomlik jismoniy salomatlik bilan chambarchas bog'liqdir. Profilaktika tadbirlari orqali psixologik muammolarni erta aniqlash va ularga barvaqt aralashuv orqali inson hayot sifati yaxshilanadi.

Masalan, maktab va ish joylarida psixologik sog'lomlikni ta'minlash uchun stressni boshqarish treninglari, psixologik konsultatsiyalar va hissiy barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan dasturlar tashkil etilishi mumkin. Bunday chora-tadbirlar shaxslarning o'zlariga bo'lgan ishonchini oshiradi va umumiy farovonlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress va zo'riqishning oldini olish Bugungi kunda stress va zo'riqish ko'plab insonlarning salomatligi va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Psixoprofilaktikaning asosiy vazifalaridan biri – stress va zo'riqishni kamaytirishga yo'naltirilgan strategiyalarni ishlab chiqish va tatbiq etishdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda o'tkaziladigan stress boshqaruvi mashg'ulotlari va relaksatsiya texnikalari insonning ruhiy holatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Stressni oldini olish uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

- Nafas olish mashqlari va meditatsiya mashg'ulotlari;

- Jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish;

□ Muvozanatli ish va dam olish rejimini yo'lga qo'yish.

Psixoprofilaktika orqali stressning dastlabki belgilari aniqlanib, ularga nisbatan samarali choratadbirlar ko'riladi. Bu esa insonlarning salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega

Oilaviy va jamiyatdagi munosabatlarni mustahkamlash

Oilaviy va ijtimoiy munosabatlarning barqarorligi jamiyatning umumiy farovonligiga bevosita ta'sir qiladi. Psixoprofilaktika ushbu sohada muhim o'rin tutib, oilaviy ziddiyatlarni kamaytirish, o'zaro hurmat va muloqotni rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom oilaviy munosabatlar stress darajasini kamaytiradi va bolalarning ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi (Bowlby, 1988).

Psixologik xizmatlar doirasida oilaviy terapiyalar, muloqot ko'nikmalarini rivojlantiruvchi treninglar va maslahat berish jarayonlari orqali oilaviy munosabatlar mustahkamlanadi. Shu bilan birga, jamiyatda o'zaro hamkorlik va ijtimoiy birdamlikni rivojlantirish maqsadida guruhiiy mashg'ulotlar va ko'ngilli tashabbuslarni rag'batlantirish kerak.

Psixoprofilaktikaning bu yo'nalishlari orqali jamiyatda sog'lom ijtimoiy muhit yaratiladi va insonlar o'rtasida ijobiy munosabatlar mustahkamlanadi. Bu nafaqat individual farovonlikni, balki jamiyatning umumiy rivojlanishini ta'minlashda muhim qadamdir.

Shaxsiy rivojlanish va muammolarni bartaraf etishga ko'maklashish

Shaxsiy rivojlanish insonning o'z qobiliyatlarini kashf etishi, maqsadlariga erishishi va to'laqonli hayot kechirishi uchun muhim omil hisoblanadi. Psixoprofilaktika bu jarayonda shaxsni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash va muammolarni hal qilishda yordam berish orqali ahamiyat kasb etadi. Masalan, rivojlanishdagi to'siqlarni bartaraf etish, o'z-o'zini anglashni yaxshilash va hissiy muvozanatni tiklashda professional psixologik yordam katta rol o'ynaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik treninglar va shaxsiy konsultatsiyalar nafaqat mavjud muammolarni hal qilishga, balki yangi ko'nikmalarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Psixoprofilaktik faoliyat doirasida:

- Muvaffaqiyatli hayot tarzi uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirish;
- Stress va salbiy hissiyotlarni boshqarishga o'rgatish;
- Shaxsiy va kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishishga yordam berish kabi

yo'nalishlar amalga oshiriladi.

Shaxsiy rivojlanishni rag'batlantirish orqali insonlar o'zlarini hayotda yanada ishonchli va baxtli his qilishadi. Shu bilan birga, bu jarayon ijtimoiy rivojlanishga ham hissa qo'shadi, chunki sog'lom va barqaror shaxslar jamiyatning barqarorligiga asos bo'ladi.

Psixoprofilaktikaning amalga oshirish usullari psixologik muammolarni oldini olishga va insonning ruhiy salomatligini saqlashga qaratilgan faoliyat bo'lib, uning amalga oshirilishida bir nechta asosiy usullar qo'llaniladi. Birinchi usul – psixologik treninglar va mashg'ulotlar o'tkazishdir. Ushbu treninglar ishtirokchilarga stressni boshqarish, emotsional holatni nazorat qilish va o'zini anglashda yordam beradi. Treninglarda turli psixologik texnikalar, masalan, relaksatsiya, meditatsiya va mushohada qo'llaniladi. Bu usul insonlarni ruhiy barqarorlikka erishish, jamiyatda o'zini ishonchli his qilish va sog'lom psixologik holatni saqlashga undaydi.

Ikkinchi usul – savodxonlikni oshirishga yo'naltirilgan seminarlar va tadbirlar o'tkazishdir. Bunday tadbirlar orqali insonlarga psixologik salomatlik, stressni boshqarish, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish haqida ma'lumot beriladi. Seminarlar ishtirokchilarga o'z psixologik holatlarini yaxshilash, turli vaziyatlarda stressni kamaytirish va o'zaro munosabatlarni yaxshilash uchun zarur bilimlarni taqdim etadi.

Uchinchidan, psixoprofilaktikada turli yosh guruhlar bilan ishlash muhim ahamiyatga ega. Har bir yosh guruhining psixologik ehtiyojlari va rivojlanish xususiyatlariga moslashtirilgan yondashuvlar qo'llaniladi. Bolalar uchun o'yin terapiyasi, o'smirlar bilan ishlashda motivatsiyani oshirish va kattalar bilan stressni boshqarish metodlari samarali bo'ladi. Yoshga mos yondashuvlar psixoprofilaktikaning muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi.

Shu tarzda, psixoprofilaktikaning barcha usullari birgalikda amalga oshirilsa, ularning samaradorligi oshadi va ruhiy salomatlikni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Psixoprofilaktikaning samarali tashkil etilishi ruhiy salomatlikni saqlash va psixologik muammolarni oldini olishda katta ahamiyatga ega. U orqali odamlar o'zlarining psixologik holatini yaxshilash, stressni boshqarish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Psixoprofilaktik tadbirlar, treninglar va seminarlar orqali insonlarning ruhiy barqarorligi va farovonligi oshadi, bu esa ularning kundalik hayotini yanada barqaror va sifatli qiladi.

Amaliy faoliyatning umumiy yo'nalishlari va tibbiyot, tibbiy psixologiya va amaliy psixologiya bo'yicha o'quv dasturlari bo'limlari.

Tibbiyotda psixoprofilaktika "odatda insonga ruhiy ta'sirni, uning psixikasining xususiyatlarini va psixogenetik va psixosomatik kasalliklarning oldini olish imkoniyatlarini o'rganishga qaratilgan chora-tadbirlar tizimi sifatida tushuniladi" [1]. Birlamchi, ikkilamchi va uchinchi darajali psixoprofilaktika o'rtasida farqlanadi.

Psixoprofilaktikaning asosiy natijalaridan biri – ruhiy salomatlikning yaxshilanishi. Insonlar psixologik treninglar orqali o'z emotsional holatini nazorat qilishni o'rganadilar va o'zlariga ishonchni oshiradilar. Bu, o'z navbatida, stressni kamaytirish va tashvishlarni boshqarish imkoniyatini yaratadi. Shuningdek, psixoprofilaktika orqali stressni boshqarish, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyat qozonish va insonning umumiy ruhiy holatiga ta'sir qiladigan salbiy omillardan xalos bo'lish mumkin.

Psixoprofilaktikaning samarali tashkil etilishi shuningdek, psixologik resurslarning rivojlanishiga ham yordam beradi. Insonlar o'zlarini yanada anglab, ijtimoiy kompetensiyalarini oshirib, o'zgarishlarga moslashishga tayyor bo'ladilar. Bu ko'nikmalar, ayniqsa, turli hayotiy muammolarni hal qilishda va yangi vaziyatlarga moslashishda yordam beradi. Psixoprofilaktika, shuningdek, odamlarning ijtimoiy aloqalarini kuchaytirish va jamiyatdagi ruhiy holatni yaxshilashga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, psixoprofilaktikaning natijalari nafaqat individual darajada, balki jamiyatdagi umumiy psixologik muhitni yaxshilashga ham yordam beradi. Dastlabki bosqichlarda psixologik yordam va profilaktik tadbirlar ko'rsatish orqali og'ir psixologik muammolar, masalan, depressiya va tashvishlarning rivojlanishining oldini olish mumkin.

Shu tarzda, psixoprofilaktika nafaqat odamlarning ruhiy salomatligini saqlash, balki ijtimoiy barqarorlikni oshirishga ham yordam beradi.

Shu bilan birga, psixoprofilaktikaning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi ham insonlarning o'zo'zini anglash, o'zaro munosabatlar va hayotdagi stressga qarshi kurashish imkoniyatlarini kengaytiradi, bu esa jamiyatda ijobiy o'zgarishlarga olib keladi. Bunday yondashuv nafaqat individual, balki butun jamiyat darajasida samarali bo'lib, psixologik muammolarni oldini olishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jamiyatda psixologik madaniyatning oshishi, salomatlik va munosabatlarda ijobiy o'zgarishlar keltirib chiqarishi hamda profilaktika faoliyatining istiqboldagi vazifalari bilan tavsiyalari o'ta muhim ahamiyatga ega. Psixoprofilaktika faqat shaxsiy salomatlikni yaxshilashga yordam bermay, balki butun jamiyatning psixologik holatini barqarorlashtirishga qaratilgan ko'plab ijobiy o'zgarishlarga olib keladi.

Jamiyatda psixologik madaniyatning oshishi psixologik bilimlar va ko'nikmalarning kengayishini anglatadi. Aholining psixologik savodxonligini oshirish, insonlarning o'z his-tuyg'ularini va emotsional holatini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish psixoprofilaktikaning muhim qismlaridan biridir. Bunda psixologik treninglar, seminarlar va tadbirlar katta rol o'ynaydi. Ular orqali odamlar stressni boshqarish, ijtimoiy munosabatlarda o'zlarini to'g'ri tutish, muloqotda hamdardlikni oshirishni o'rganadilar. Natijada, jamiyatda to'g'ri va sog'lom munosabatlar o'rnatiladi, ruhiy salomatlik mustahkamlanadi.

Salomatlik va munosabatlarda ijobiy o'zgarishlar ham psixoprofilaktikaning samarali amalga oshirilishidan kelib chiqadi. Psixoprofilaktik tadbirlar orqali insonlar stress va xavotirni boshqarishni, o'zaro muloqotda yaxshi natijalar ko'rsatishni, o'zlariga ishonchni oshirishni o'rganadilar. Bu esa salomatlikning yaxshilanishiga olib keladi. Shuningdek, psixologik madaniyatning o'sishi ijtimoiy muhitda boshqalar bilan mehr-muhabbat, o'zaro hurmat, do'stlik va yordamga asoslangan munosabatlarni rivojlantiradi. Shunday qilib, ruhiy salomatlik va ijtimoiy barqarorlikning o'rtasidagi bog'liqlik yanada mustahkamlanadi.

Psixoprofilaktika - bu ruhiy muammolarning oldini olishga va odamlarni stressli vaziyatlarga moslashishga o'rgatishga qaratilgan chora-tadbirlar va usullar majmuasidir. Profilaktika faoliyatining istiqboldagi vazifalari esa psixologik madaniyatning

yanada rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bo'lishi kerak. Ular, birinchi navbatda, aholi o'rtasida psixologik savodxonlikni oshirishga qaratilgan tadbirlarni davom ettirishni o'z ichiga oladi. Keyinchalik, ijtimoiy guruhlar bilan ishlashda, masalan, maktablar, oliy ta'lim muassasalari va ish joylarida psixoprofilaktik treninglar o'tkazish zarur. Shuningdek, psixoprofilaktikaning istiqbolli vazifalari orasida psixologik yordam xizmatlarining yanada kengaytirilishi, profilaktika sohasida mutaxassislar tayyorlash va psixologik muammolarni tez va samarali hal etishga yo'naltirilgan yangi metodlarni joriy etish kiradi.

Tavsiyalar sifatida, birinchidan, psixoprofilaktik faoliyatni jamiyatning barcha qatlamlariga, xususan, yoshlarni psixologik salomatlikka oid bilimlar bilan ta'minlashga yo'naltirish zarur. Ikkinchidan, psixoprofilaktik dasturlarni ijtimoiy va madaniy muhitga moslashtirish muhimdir, chunki turli jamiyatlarda psixologik ehtiyojlar va qiyinchiliklar farq qiladi. Nihoyat, psixoprofilaktik tadbirlarni muntazam ravishda o'tkazish, ular orqali odamlarni psixologik muammolarni erta aniqlash va oldini olishga undash lozim. Bularning barchasi jamiyatda ijobiy o'zgarishlarga olib keladi va psixologik salomatlikni mustahkamlashga, ruhiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi.

XULOSA

Psixoprofilaktika, insonlarning ruhiy salomatligini saqlash va psixologik muammolarni oldini olishga yo'naltirilgan faoliyat bo'lib, uning asosiy maqsadi jamiyatda psixologik barqarorlikni ta'minlash va sog'lom psixologik muhitni yaratishdir. Psixoprofilaktikaning samarali amalga oshirilishi nafaqat individual darajada, balki butun jamiyatda ijobiy o'zgarishlarga olib keladi. Uning asosiy vositalaridan biri psixologik treninglar, mashg'ulotlar, seminarlar va tadbirlardir. Ushbu usullar yordamida insonlar stressni boshqarishni, emotsional holatini nazorat qilishni, ijtimoiy aloqalarini yaxshilashni va o'z-o'zini anglashni o'rganadilar. Jamiyatda psixologik madaniyatning oshishi psixologik bilimlarni kengaytirish, insonlarning psixologik ehtiyojlarini qondirish va ijtimoiy munosabatlarda sog'lom muhitni shakllantirishga olib keladi. Bu jarayon stress va tashvishlarni kamaytirishga, o'zaro hurmat va mehr-muhabbatga asoslangan munosabatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shunday qilib, psixoprofilaktika jamiyatda ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltirib, individlarning ruhiy salomatligini saqlashga va ijtimoiy

barqarorlikni oshirishga yordam beradi. Psixologik madaniyatni oshirish, salomatlikni yaxshilash va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish orqali jamiyatda sog'lom va barqaror ruhiy muhitni yaratish mumkin. Profilaktika faoliyati butunlay jamiyatni rivojlantirishga xizmat qiladi va psixologik muammolarni oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Zaxidov, T. (2018). *Ruhiy salomatlikni saqlash: psixologik yondashuvlar*. Samarqand: Samarqand universiteti nashriyoti.
2. Davlatov, O. (2020). *Psixologik madaniyat va uning jamiyatdagi roli*. Toshkent: Psixologiya instituti nashriyoti.
3. Nazarov, A. (2021). *Stressni boshqarish va ruhiy farovonlikni ta'minlash*. Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti.
4. Maqsudov, S. (2017). *Psixologik profilaktika metodlari va amaliyotlari*. Tashkent: Yangi avlod nashriyoti.
5. Khasanov, R. (2022). *Jamiyatda psixologik barqarorlikni ta'minlash*. Toshkent: Psixologiya ilmiy-tadqiqot instituti.
6. Internet materiallari
7. Профилактика - это что такое, назначение, виды, медицинская профилактика