

INSON SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Hamidova Muxabbat Yaxshilikovna

Jizzax viloyati Zomin tumani 68 -maktab amaliyotchi psixologi

Anotatsiya: Zamonaviy jamiyatda inson ruhiy salomatligi tobora dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Ruhiy salomatlik nafaqat shaxsiy hayot sifatiga, balki umumiy ijtimoiy taraqqiyotga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy ustanovkalar, stereotiplar, ruhiy salomatlik, psixologik bosim, gender rollari, o'zini anglash, ijtimoiy me'yorlar, empatiya, inklyuzivlik, psixologik sog'lomlik

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda inson ruhiy salomatligi tobora dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Ruhiy salomatlik nafaqat shaxsiy hayot sifatiga, balki umumiy ijtimoiy taraqqiyotga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, ruhiy salomatlikka ta'sir qiluvchi omillarni chuqur tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Ana shunday muhim omillardan biri bu ijtimoiy ustanovkalar va stereotiplardir. Ular inson ongiga, o'z-o'zini baholashiga, xatti-harakatlariga va atrof muhit bilan bo'lgan o'zaro munosabatlariga sezilarli darajada ta'sir etadi. Ijtimoiy ustanovkalar - bu jamiyat tomonidan qabul qilingan me'yor va qadriyatlar bo'lib, ular odamlarning fikrlash tarzini shakllantiradi. Stereotiplar- bu muayyan guruh yoki shaxs haqida oldindan shakllangan, ko'pincha asossiz yoki soddalashtirilgan tasavvurlarni anglatadi. Masalan, ayollar faqat uy ishlariga layoqatli degan stereotip yoki erkaklar har doim kuchli bo'lishi kerak degan ustanovka, erkak kishilar yeglamaydilar yoki qizlar bollarga qataganda yaxshi oqiydilar kabi insonlarda ichki ziddiyat, noaniqlik va o'zini yetarli emasdek his qilish holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu tadqiqotda ijtimoiy ustanovka va stereotiplarning ruhiy salomatlikka qanday tarzda ta'sir qilishi, ular qanday ruhiy muammolarni yuzaga keltirishi va bu holatni kamaytirish uchun qanday choralar ko'rish mumkinligi tahlil qilinadi.

Mazkur mavzuni o'rganish orqali biz inson ongiga salbiy ta'sir qiluvchi ijtimoiy bosim manbalarini anglab, sog'lom jamiyat sari qadam qo'yish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Yani ijtimoiy ustanovkalar va stereotiplarning inson ruhiy salomatligiga ta'sirini ko'rib chiqamiz. Ijtimoiy ustanovkalar va stereotiplar jamiyat a'zolari ongida shakllanib, ularning hayotiy qarorlar qabul qilishiga, o'zini tutishiga va ruhiy holatiga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Ular jamiyat tomonidan bir avloddan boshqasiga o'tuvchi xatti-harakat me'yorlari sifatida qaraladi. Bunday ijtimoiy me'yorlar ba'zan insonning ichki dunyosi va ruhiy ehtiyojlariga mos kelmasligi natijasida salbiy psixologik oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Ayniqsa, bu jarayon o'ziga ishonchsizlik, o'zini qabul qilmaslik, ijtimoiy bosim ostida yashash kabi holatlar bilan kechadi. Masalan, ko'plab jamiyatlarda ayollarga nisbatan "yumshoq", "itoatkor", "uy ishlari bilan shug'ullanuvchi" bo'lishga doir ustanovkalar mavjud. Bunday cheklovchi qarashlar, ayollarning kasbiy va shaxsiy rivojlanish yo'lidagi imkoniyatlarini kamaytiradi va ularning o'zini ifoda etish erkinligini bostiradi. Bu esa vaqt o'tishi bilan depressiya, o'zini yetarli emasdek his qilish va o'z-o'zini past baholash kabi psixologik muammolarni keltirib chiqaradi.

Xuddi shunday, erkaklarga nisbatan "kuchli bo'lish", "hissiyotlarini bildirmaslik", "moliyaviy mas'uliyatni to'liq o'z zimmasiga olish" kabi ijtimoiy ustanovkalar qo'yiladi. Bu esa ko'plab erkaklarning ruhiy holatini yomonlashtiradi, chunki ular ichki hissiyotlarini erkin ifoda eta olmaydi. Natijada, stress, xavotir, alkogolga qaramlik va hattoki o'z joniga qasd qilish holatlari ortadi. Stereotiplarning yana bir muhim xususiyati - ular umumlashtirilgan va ba'zida haqiqatdan yiroq bo'lishidir. Irqiy, milliy, jinsiy yoki yoshga oid stereotiplar insonlarni "qafasga soladi". Masalan, yosh bo'lish - tajribasizlik bilan, yoshi katta bo'lish — zamonaviy fikrlay olmaslik bilan bog'lanadi. Bunday stereotiplar odamlarnin jamiyatdagi faol ishtirokiga to'sqinlik qiladi, bu esa o'z navbatida ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari orqali ushbu stereotiplar yanada kuchayib, keng ommaga tezda tarqalmoqda. Instagram yoki TikTok kabi platformalarda ideal hayot yoki "muvaffaqiyatli inson" obrazi targ'ib qilinadi. Bu esa ko'plab yoshlar orasida o'zini boshqalar bilan solishtirish, o'zidan norozi bo'lish, o'zidan qoniqmaslik hissini, hatto psixologik buzilishlar masalan, tashqi ko'rinishga bog'liq xavotir yoki "body dysmorphia"

ning avj olishiga sabab bo'lmoqda. Ijobiy jihat shundaki, so'nggi yillarda ushbu muammolarga qarshi kurashish, ongli yondashuv, ruhiy salomatlikni qadrlash va jamiyatda empatiya darajasini oshirish bo'yicha qator tashabbuslar boshlab yuborilgan.

Psixologik tarbiya, inkluziv ta'lim, jamoatchilik kampaniyalari va ijtimoiy adolatga asoslangan yondashuvlar bu borada muhim rol o'ynamoqda. Odamlarga o'zini qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qilish, jamiyat tomonidan belgilangan nohaq me'yorlardan xoli bo'lish imkoniyatini berish — ruhiy sog'lom jamiyatni barpo etish yo'lidagi muhim qadamdir. Shunday qilib, ijtimoiy ustanovka va stereotiplarning inson ruhiy salomatligiga salbiy ta'siri ko'p qirrali va chuqur ildiz otgan hodisadir. Bu hodisalarni anglab yetish, ularni tanqidiy tahlil qilish va bartaraf etish choralarini ishlab chiqish bugungi kunda har bir jamiyat a'zosi, ayniqsa, pedagoglar, psixologlar va siyosatchilar uchun ustuvor vazifa bo'lib qolmoqda.

XULOSA

Ijtimoiy ustanovkalar va stereotiplar har bir insonning ongiga bolalikdan boshlab singib boradi va asta-sekin ularning dunyoqarashi, o'z-o'zini baholash mexanizmi hamda ruhiy salomatligi shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Ular jamiyat tomonidan normal deb qabul qilingan, ammo aslida barcha uchun bir xil to'g'ri bo'lavermaydigan mezonlarga asoslangan bo'lib, ko'plab insonlarni ichki ziddiyatga olib keladi. Aynan shuning uchun ham ushbu me'yor va qarashlarning odam ruhiy holatiga qanday ta'sir ko'rsatishini chuqur anglash va tanqidiy tahlil qilish juda muhimdir.

Ayollar va erkaklarga nisbatan turlicha kutilmalar, yoshlar va keksalarga nisbatan mavjud stereotiplar, millat, irq yoki diniy e'tiqod asosidagi ijtimoiy tamg'alar ko'plab insonlarda o'zini cheklash, ijtimoiy ajralish va psixologik bosim ostida yashash holatlarini keltirib chiqaradi. Bu esa insonning o'z hayotidan rozi bo'lmasligiga, o'zini jamiyatdan begona his qilishiga, hattoki ruhiy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Yaxshi tomoni shundaki, bugungi kunda ushbu ijtimoiy muammoga qarshi ongli kurash shakllanmoqda. Ruhiy salomatlik haqida ochiq gapirish, empatiya va inkluzivlik g'oyalarini ilgari surish orqali jamiyatda mavjud stereotiplarni yo'q qilish, yoki hech bo'lmaganda ularning salbiy

ta'sirini kamaytirish mumkin. Bunda ta'lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar, oilalar va har bir shaxs muhim rol o'ynashi kerak.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ruhiy salomatlikni mustahkamlash yo'lida stereotiplarga asoslangan noto'g'ri tasavvurlarni yo'qotish bu shunchaki madaniy yoki ijtimoiy vazifa emas, balki insoniy qadriyatlarni tiklash, har bir shaxsning baxtli va erkin yashash huquqini ta'minlashning ajralmas qismidir. Shu sababli, ijtimoiy ustanovkalarni tanqidiy ko'z bilan ko'rib chiqish va ularni sog'lom jamiyat tamoyillariga mos ravishda yangilash dolzarb vazifadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. 2. Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), Handbook of theories of social psychology (Vol. 2, pp. 458–476). SAGE Publications.
2. 3. Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. World Psychiatry, 1(1), 16–20.
3. 4. Steele, C. M. (1997). A threat in the air: How stereotypes shape intellectual identity and performance.
4. 5. Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. Psychological Bulletin, 129(5),