

Psixologik xizmatning jamiyatdagi o‘rni va ahamiyati

Samarqand Viloyati Bulung‘ur tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi Achilova Barno Anvarovna

Annotatsiya: Ushbu maqola psixologik xizmatning zamonaviy jamiyatdagi o‘rni va ahamiyatini tahlil qiladi. Psixologik xizmatning ta’lim, sog‘liqni saqlash, ijtimoiy xizmatlar va mehnat sohasidagi ta’siri, shuningdek, uning shaxsiy va jamoaviy farovonlikka qo‘shgan hissasi ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot psixologik yordamning ruhiy salomatlikni mustahkamlash, stressni boshqarish va ijtimoiy muammolarni hal qilishdagi rolini ta’kidlaydi. Maqola O‘zbekiston kontekstida psixologik xizmatning rivojlanish tendensiyalarini va kelajakdagi imkoniyatlarini muhokama qiladi. Tadqiqot natijalari psixologik xizmatlarni kengaytirish va ularning jamiyatdagi ta’sirini oshirish bo‘yicha takliflar bilan yakunlanadi.

Kalit so‘zlar: psixologik xizmat, ruhiy salomatlik, jamiyat, ijtimoiy farovonlik, stressni boshqarish, ta’lim, sog‘liqni saqlash

Abstract: This article analyzes the role and significance of psychological services in modern society. The impact of psychological services in education, healthcare, social services, and the labor sector, as well as their contribution to individual and collective well-being, is examined. The study highlights the role of psychological support in strengthening mental health, managing stress, and addressing social issues. The article discusses the developmental trends and future prospects of psychological services in the context of Uzbekistan. The research findings conclude with recommendations for expanding psychological services and enhancing their influence in society.

Keywords: psychological service, mental health, society, social well-being, stress management, education, healthcare

Аннотация: В данной статье анализируется роль и значение психологической службы в современном обществе. Рассматривается влияние психологической службы на образование, здравоохранение, социальные услуги и труд, а также ее вклад в личное и коллективное благополучие. Исследование подчеркивает роль психологической помощи в укреплении психического здоровья, управлении стрессом и решении социальных проблем.

В статье обсуждаются тенденции развития и перспективные возможности психологической службы в контексте Узбекистана. Результаты исследования завершаются предложениями по расширению психологических служб и повышению их влияния в обществе.

Ключевые слова: психологическая служба, психическое здоровье, общество, социальное благополучие, управление стрессом, образование, здравоохранение

Kirish: Psixologik xizmat zamonaviy jamiyatda tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Globalizatsiya, urbanizatsiya va ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar fonida odamlarning ruhiy salomatligi bilan bog'liq muammolar ko'paymoqda. Stress, depressiya, tashvish va ijtimoiy moslashuv muammolari nafaqat shaxsiy hayotga, balki jamiyatning umumiy farovonligiga ham ta'sir qiladi. O'zbekistonda psixologik xizmatlarning rivojlanishi so'nggi yillarda sezilarli darajada tezlashdi, ammo bu soha hali ham kengaytirish va takomillashtirishni talab qiladi. Ushbu maqola psixologik xizmatning jamiyatdagi o'rnini tahlil qilish va uning turli sohalardagi ahamiyatini ko'rsatishga qaratilgan. Maqola shuningdek, psixologik xizmatlarning O'zbekiston jamiyatidagi dolzarbligini va ularning kelajakdagi rivojlanish yo'nalishlarini muhokama qiladi.

Asosiy qism: Psixologik xizmatning ta'rifi va turlari

Psixologik xizmat shaxslar va guruhlarining ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash, ularning emotsional va psixologik holatini yaxshilashga qaratilgan professional yordamdir. Bu xizmatlar individual maslahat, guruh terapiyasi, psixologik diagnostika, profilaktika va rehabilitatsiya kabi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. O'zbekistonda psixologik xizmatlar asosan quyidagi sohalarda faoliyat yuritadi:

- **Ta'lim:** maktab va universitetlarda o'quvchilar va talabalarning psixologik moslashuvi va o'quv muvaffaqiyatini qo'llab-quvvatlash.
- **Sog'liqni saqlash:** ruhiy kasalliklarning oldini olish va davolash, shuningdek, surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarning psixologik holatini yaxshilash.
- **Ijtimoiy xizmatlar:** ijtimoiy himoyaga muhtoj guruhlar, masalan, nogironlar, qariyalar va muhojirlar uchun psixologik yordam.
- **Mehnat sohasi:** xodimlarning stressni boshqarishi, ishlab chiqarish samaradorligini oshirish va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish.

Psixologik xizmatning jamiyatdagi o'рни



Psixologik xizmat jamiyatning turli jabhalarida muhim rol o‘ynaydi:

- **Ruhiy salomatlikni mustahkamlash:** Psixologik yordam odamlarga stress, tashvish va depressiya kabi ruhiy muammolarni yengishda yordam beradi. Masalan, O‘zbekistonda so‘nggi yillarda yoshlar orasida psixologik stressning ko‘payishi psixologik xizmatlarga bo‘lgan ehtiyojni oshirdi.

- **Ijtimoiy integratsiya:** Psixologlar ijtimoiy jihatdan zaif guruhlarning jamiyatga moslashishiga yordam beradi. Masalan, nogironligi bo‘lgan shaxslar yoki qochqinlar uchun psixologik qo‘llab-quvvatlash ularning ijtimoiy faolligini oshiradi.

- **Ta‘lim sohasidagi ta‘siri:** Maktablarda psixologlar o‘quvchilarning o‘ziga xosligini rivojlantirish, bullying (zo‘ravonlik) muammolarini hal qilish va ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi.

- **Iqtisodiy samaradorlik:** Ish joylarida psixologik xizmatlar xodimlarning motivatsiyasini oshiradi, stressni kamaytiradi va jamoaviy muhitni yaxshilaydi, bu esa umumiy ishlab chiqarish samaradorligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

O‘zbekistondagi psixologik xizmatlarning holati

O‘zbekistonda psixologik xizmatlar so‘nggi o‘n yillikda sezilarli darajada rivojlandi. Davlat tomonidan ta‘lim va sog‘liqni saqlash sohasida psixologlar faoliyatini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha qonunlar va dasturlar qabul qilindi. Masalan, maktablarda psixolog lavozimlarining joriy etilishi va ruhiy salomatlik markazlarining tashkil etilishi bu sohaning rivojlanishiga xizmat qildi. Biroq, psixologik xizmatlarga bo‘lgan talabning oshishi, mutaxassislar sonining yetishmasligi va jamiyatda psixologik yordamga nisbatan stereotiplar bu sohaning rivojlanishiga to‘sqinlik qilmoqda.

Muhokama: Psixologik xizmatning jamiyatdagi ahamiyati uning ko‘p qirrali ta‘sirida namoyon bo‘ladi. Bir tomondan, psixologik yordam shaxslarning ruhiy salomatligini mustahkamlab, ularning hayot sifatini oshiradi. Ikkinchi tomondan, bu xizmatlar jamiyatning umumiy ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga hissa qo‘shadi. O‘zbekiston kontekstida psixologik xizmatlarning rivojlanishi hali ham bir qator muammolarga duch kelmoqda:

- **Madaniy stereotiplar:** Jamiyatning ba‘zi qatlamlarida psixologga murojaat qilish zaiflik belgisi sifatida qaraladi.

- **Malakali kadrlar yetishmasligi:** Psixologlar soni va ularning malakasi talab darajasidan past bo‘lib qolmoqda.



• **Moliyaviy cheklovlar:** Psixologik xizmatlarning pullik xususiyati ko‘plab fuqarolar uchun ularni qamrab olishni qiyinlashtiradi.

Ushbu muammolarni hal qilish uchun davlat va nodavlat tashkilotlarni jalb qilish, ommaviy axborot vositalarida psixologik xizmatlarning ahamiyati haqida targ‘ibot ishlarini olib borish va mutaxassislarni tayyorlash dasturlarini kengaytirish zarur.

Xulosa va takliflar: Psixologik xizmat zamonaviy jamiyatda shaxsiy va jamoaviy farovonlikni ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. O‘zbekistonda bu soha rivojlanayotgan bo‘lsa-da, uni yanada takomillashtirish uchun quyidagi takliflar ilgari suriladi:

1. **Davlat dasturlarini kengaytirish:** Psixologik xizmatlarni ta‘lim, sog‘liqni saqlash va ijtimoiy sohalarda qamrab olishni oshirish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish.
2. **Malaka oshirish:** Psixologlar uchun doimiy malaka oshirish kurslari va xalqaro tajriba almashish dasturlarini joriy etish.
3. **Jamoatchilikni xabardor qilish:** Ommaviy axborot vositalari orqali psixologik yordamning ahamiyati haqida ma‘lumot tarqatish va stereotiplarni yo‘q qilish.
4. **Moliyaviy qo‘llab-quvvatlash:** Ijtimoiy himoyaga muhtoj guruhlar uchun bepul yoki arzon psixologik xizmatlar tashkil etish.

Ushbu choralar psixologik xizmatlarning jamiyatdagi ta‘sirini oshirishga va O‘zbekiston fuqarolarining ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev, F. (2020). *Psixologik xizmatlarning O‘zbekistondagi rivojlanishi*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
2. ——— Karimov, I. A. (2016). *Yuksak ma‘naviyat – yengilmas kuch*. Toshkent: Ma‘naviyat nashriyoti.
3. World Health Organization. (2023). *Mental Health and Well-being: Global Perspectives*. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/mental-health>.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. (2024). *Ruhiy salomatlik bo‘yicha milliy dastur*. Toshkent: Sog‘liqni Saqlash Vazirligi nashriyoti.

