

ZAMONAVIY JAMIYATNING PSIXOLOGIK
MUAMMOLARI - SABABLARI VA OQIBATLARI

Umirzaqov Oybek

GulDU Ekologiya va geografiya kafedrası

Tayanch doktoranti. Email: oybekumirzaqov2@gmail.com

Anarboyeva Sevara Mansurovich

GulDU amaliy psixologiya 2-kurs talabasi

Annotasiya. Kishi hayoti davomida har bir inson o'zining ichki dunyosini, e'tiqodlarini va shaxsiy qadriyatlarini tizimini aks ettiruvchi tashqi dunyo bilan bo'lgan aloqalari davomida psixologik muammolarga duch keladi. Bunday muammolar odatda bolalikdan boshlanadi va keyinchalik kattalar orasida yomonlashadi.

Kalit so'zlar. Depressiya, psixosomatik kasalliklar, stress, yolg'izlik, agressivlik, intellektual salohiyat, virtual aloqa.

Kirish. Psixologik muammolar - bu nima?

Psixologik muammolar kontseptsiyasi insonning ichki dunyoqarashi bilan chambarchas bog'liqdir. Oilaviy munosabatlarda boshlangan har qanday muammo butun insonga ta'sir qilishi mumkinligi sababli ularni ajratish qiyin. Ular insonning biologik va ijtimoiy ehtiyojlari bilan bog'liq. Psixologik muammolar quyidagilardir: aniq (muammoli vaziyatlar va munosabatlar), yashirin va chuqur.

Muammo shundaki, qo'rquv, narkomaniya, depressiya, psixosomatik kasalliklar, iroda erkinligini yo'qotish mumkin. Aloqalar rashk, yolg'izlik, nizolar, qo'shimchalar. Aniq muammolaridan farqli o'laroq, maxfiy shaxslar inson uchun ochiq emas, ularni rad etadi va boshqalarning muvaffaqiyatsizliklari manbaini qidiradi. Yashirin bo'lganlar:

1. Yovuzlik, namoyishkorlik, hokimiyat uchun kurash.
2. Vujudga stress, kam rivoj va siqish.
3. Bilimning yo'qligi, mas'uliyat, har qanday narsada salbiy, o'zingizdan kechirim so'rash odati.

4. Soxta e'tiqodlar, turmush tarzi - tun, alkogolizm, chekish.

Kasalliklar va psixologik muammolarning o'zaro aloqasi.

"Nervlardan barcha kasalliklar" iborasi ilmiy tasdiqlashga ega. VOZ bo'yicha kasalliklarning paydo bo'lishida psixikaning roli - 40%. Psixologik muvozanat buzilganida, organizm kasallikka olib boradigan jarayonlarning butun bir zanjirini boshlaydi:

1. Stress va surunkali asabiy taranglik yurak, oshqozon, miya ishini buzadigan bachadonlarning gormonlar sekretsiasini rag'batlantiradi.

2. Uzoq muddatli salbiy his-tuyg'ular qon tomirlarining spazmlariga, qonda toksinlar to'planishiga, avtoimmun kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Allergiyaning psixologik muammosi - bu intolerans, vaziyatni rad etish, odam.

Psixologik muammolarning sabablari.

Psixologik muammolarning markazida odamning o'z ongini nazorat qilish qiyinligi bor. Hushsiz joy - barcha salbiy tajribalar, vaziyatlar va mag'lubiyatlar saqlanadigan ruhning bir qismi. Biror shaxs o'zining faol qismini - ongni ishlatmasa, psixologik tabiat muammolari paydo bo'ladi. Misol uchun, agar siz yomon kayfiyatda bo'lsangiz, hayotingizdagi ijobiy hodisani eslab, atrofimizdagi hamma narsaning go'zalligini ko'rishga harakat qiling. Xuddi shunday, siz boshqalarga ham ijobiy narsalarga e'tibor qaratsangiz bo'ladi.

Zamonaviy jamiyatning psixologik muammolari.

Zamonaviy dunyodagi odamlarning psixologik muammolarini o'rganadigan ijtimoiy psixologiya, barchaga ma'lum bo'lgan inqiroz tendentsiyalarini belgilaydi. Birinchi o'ringa hayotning ma'nosini yo'qotish, ma'naviy qadriyatlarni zudlik bilan zavq bilan almashtirishdir. Iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarning ikkinchi umumiy xususiyati - bu alohida va jamiyat bilan aloqalarni yo'qotishdir. Singillar jamiyati shakllanmoqda. Muloqot qilish uchun jonli muloqotga ehtiyoj qolmaydi, inson o'z hayotini saqlab qolishi mumkin, hayotini saqlab qolish uchun guruhlar tuzishga hojat yo'q. Odamlar o'rtasidagi aloqalarning buzilishi narkomaniya, alkogolizmning o'sishini hisoblaydi.

Yolg'izlik ruhiy muammo sifatida.

Yolg'izlik inson bilan o'zi yolg'iz qolganda emas, balki tashlab qo'yilgan va zaruratsiz bo'lsa, muammoga aylanadi. Ushbu psixologik muammolar o'smirlik va qarilik davrida yanada keskinlashadi. O'smirlarda bu his-tuyg'u o'z-o'zidan noaniqlik, o'rganishdagi muvaffaqiyatsizliklar, zakompleksovannosti kabi rivojlanadi. Keksa odamlarda bu bolalar o'rtasidagi masofa, do'stlar bilan muloqot qilish, tengdoshlarning o'limi bilan bog'liq.

Voyaga etmagan odamda ishdan bo'shsh va jamoa bilan muloqotni yo'qotish vaqtida yolg'iz qolishi mumkin, bu hayot mazmunining yo'qotilishiga olib keladi va og'ir depressiyalarning sababi hisoblanadi. Yolg'izlik bilan bog'liq muammoli psixologik vaziyat odamlarga pessimistik, kamroq gapirishga, charchatishga, yuqumli va baxtli odamlarga g'azablanishga olib keladi. Ushbu holatdan chiqish uchun psixologik yordam ko'pincha talab qilinadi.

Razvedkaning rivojlanish muammosi.

Fikrlash, o'rganish, mantiqiy fikrlash qobiliyati sifatida aql-zakovat insonni o'z harakatlarining natijalarini, ziddiyatlardan qochish qobiliyatini tushunishga olib keladi. Rivojlangan aqlli kishining xususiyatlaridan biri murakkab muammolarga intuitiv yechim deb ataladi. Totalitar tuzumga ega jamiyatlarda taraqqiyotning har bir sohasi

kundalik maqsadlarga kichkina bo'lgan vaqtlarda tor maqsadli fikrlashni shakllantirish mumkin. Insonlar guruhlarining fikrlashdagi aql-zakovati muammolari odatiy, stereotip ko'rinishdagi xatti-harakatlar modeliga tushiriladi.

Agressivlik ijtimoiy-psixologik muammo sifatida

Agressiya - bu insoniy harakatlarning zararli shakli bo'lib, unda boshqalarga psixologik va jismoniy zarar etkazish bilan kuch ishlatadi. Insonning ijtimoiy va psixologik muammo sifatida agressivligi shunday ko'rinishga ega:

1. Boshqalar ustidan ustunlikka da'vo.
2. Odamlarni o'z maqsadlari uchun ishlatish.
3. Tahribot niyatlari.
4. Boshqa odamlarga, hayvonlar va narsalarga zarar etkazish.
5. Zo'ravonlik va shafqatsizlik.

Agressiyaning namoyon bo'lishiga hissa qo'shadigan omillar: stress, ommaviy axborot vositalarining zo'ravonlik turlari, odamlarning katta kontsentratsiyasi, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar, intellektual salohiyat, qaramliklar, hasadlar ta'siri. Bunday odamlar odatda taniqli bo'lishdan qo'rqishadi, ular ko'proq shubhali, shubhali, aybdorlikda yashashga qodir emaslar, ta'sirchan va yangi sharoitlarga moslasha olmaydi.

Ruhiy muammo sifatida qo'rqing.

Insonning qo'rquvi, his-tuyg'ularni his qilishni istamaydi. Ko'rinib turibdiki, qo'rqinchli bo'lmagan vahimali vahima bilan yirik shaharlarda xavotirlar tez-tez uchraydi va chalkashliklar va orientatsiyani yo'qotadi:

1. Jamoat oldida so'zlashdan qo'rqish.
2. O'limdan qo'rqish.
3. Yong'in va suvdan qo'rqish.
4. Boyliklar fobi.
5. Yopiq yoki ochiq joylardan qo'rqish.

Bu sharoitlarning asosiy sababi qo'rquv emas, balki qo'rquvdan qo'rqishdir. Biror kishi, o'zi bilan yuz bera olmaslikdan qo'rqishni boshlaydi. Bunday kishilarning ijtimoiy-psixologik muammolari, qo'rquvning barcha sabablari ichkarida ekanligi, har doim ularni engish uchun kuch borligini anglab etgach, hayotni qo'rquv emas, quvonch bilan to'ldirish kerakligini anglaganlarida hal qilinadi.

Virtual aloqa psixologik muammolari.

Virtual aloqa haqiqatdan ham mashhur. Aloqaning psixologik muammolari, qaramlikning paydo bo'lishi va haqiqatda ijtimoiy aloqalarning tugatilishi sharoitida tarmoq ichida muloqot qilishda paydo bo'ladi. Kompyuter orqali muloqot odamning psixologiyasini o'zgartiradi, u o'z fikrlarini boshqacha ifoda eta boshlaydi. Ko'rinmaslikdan foydalanib, u o'zining mavjud bo'lmagan fazilatlarini va fazilatlarini o'zida ifodalaydi. Bu insonni tashqi dunyodan ajratib olib, ularning suratkashlari uchun

his-tuyg'ularini va his-tuyg'ularini almashtirishga olib keladi.

Psixologik muammo sifatida haddan ortiq ovora qilish.

Semirib ketish nafaqat kosmetik muammo emas, ba'zan uning sabablari psixologiya sohasida yotadi. Obezlikning psixologik muammolari tajovuzkor muhitning qo'rquvlari sifatida namoyon bo'ladi. Kilogrammning sabablaridan biri o'zingizni tashqi dunyodan himoya qilish urinishidir. Keyin, qo'shimcha funtlarni yozganda, inson vujudini, haqiqiy ehtiyojlarini his qilishni to'xtatadi, uning atrofidagi odamlarni tushunmay qoladi. U juda ko'p mas'uliyat oladi va hayotini emas, balki yashashga harakat qiladi. Ko'proq og'irlik odamlarni asabiylashtiradi va o'ylaydi. Ular katta qiyinchilik bilan o'zlarining e'tiqodlaridan voz kechishadi, ular bir xil qiyinchilikda va ortiqcha vazndan xalos bo'lishadi.

Psixologik muammolar va ularni hal etish yo'llari.

Biror kishining hayotning psixologik jihatlari bilan bog'liq bo'lgan muammolar to'laqonli hayotga to'sqinlik qiladigan og'ir yukdir. Nosog'lom qiyinchiliklar va to'siqlar sog'liq va munosabatlarni yomonlashtiradi. Psixologik muammolarni echish bir necha bosqichda amalga oshiriladi. Har qanday vazifalar uchun ham xuddi shunday qadamlar kerak:

1. Maqsadlarni belgilash.
2. Shartlar ta'rifi.
3. Yechimni rejalashtirish.
4. Qarorning bajarilishi.
5. Natijani tekshiring.

Ammo yuqori darajadagi IQ va o'zini o'zi tashkil etuvchi shaxs ham bunday muammolardan qanday qutulishni bilmaydi. Bu jarayonda bevosita ishtirokchi bo'lish va bunday muammolarda o'zida shuni boshdan kechirish juda qiyin. Shuning uchun, malakali psixologik yordam foydali bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N.Boymurodov. "Amaliy psixologiya". Toshkent: "Yangi asr avlodi"-2008.
2. G'oziyev E.G' -Umumiy psixologiya. 1-2 tom Toshkent 2008 y.
3. O'G'Li, U. O. A. (2022). Nozoekologik holat va sog'lomlashtirish maskanlarini joylashtirish muommolari (Jizzax viloyati misolida). *Ta'lim fidoyilari*, (19), 172-177.
4. <https://uz.tierient.com/zamonaviy-jamiyatning-psixologik-muammolari-sabablari-va-oqibatlar/>
5. Qilichev Z. T. et al. SIRDARYO VILOYATI TABIIY SHAROITI VA UNING AHOLI SALOMATLIGIGA TA'SIRI //Экономика и социум. – 2023. – №. 12 (115)-2. – С. 310-315.