



PSIXOLOGIK XIZMATLAR ORQALI IJTIMOIIY MOSLASHUVNI TA'MINLASH

Nargiza Nishonova

Qurbonali Ilashev

Pastdarg'om tuman "Inson" ijtimoiy
xizmatlar markazi psixologlar
guruhi bosh mutaxassisilari

Annotatsiya: Ushbu maqola psixologik xizmatlarning ijtimoiy moslashuvni ta'minlashdagi rolini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qiladi. Ijtimoiy moslashuv jarayoni shaxsning ijtimoiy muhit talablariga moslashishi sifatida ta'riflanib, uning psixologik, ijtimoiy va madaniy omillarga bog'liqligi ko'rib chiqiladi. Maqolada psixologik konsultatsiya, psixoterapiya va guruh treninglari kabi psixologik xizmatlarning ijtimoiy moslashuvga ta'siri, ularning samaradorligi va amaliy ahamiyati muhokama qilinadi. O'zbekiston kontekstida psixologik xizmatlarning rivojlanishi, mavjud muammolar va istiqbolli yo'nalishlar tahlil etiladi. Raqamlashtirish, ta'lim tizimi bilan integratsiya va madaniy sezgir yondashuvlar kabi takliflar ushbu xizmatlarning samaradorligini oshirish yo'llari sifatida ko'rsatiladi. Maqola psixologik xizmatlarning shaxslarning psixologik barqarorligini mustahkamlash va jamiyatda faol ishtirok etishini ta'minlashdagi muhimligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy moslashuv, psixologik xizmatlar, psixologik konsultatsiya, psixoterapiya, kognitiv-xulqiy terapiya, guruh psixoterapiyasi, ijtimoiy ko'nikmalar, stress bilan kurashish, O'zbekiston, raqamlashtirish, madaniy sezgirlik.

Ijtimoiy moslashuv inson hayotining muhim jihati sifatida jamiyatdagi o'zaro munosabatlar, shaxsiy rivojlanish va psixologik farovonlikni ta'minlashda asosiy rol o'ynaydi. Zamonaviy dunyoda ijtimoiy muhitning murakkablashuvi, global iqtisodiy,



ijtimoiy va madaniy o'zgarishlar shaxslarning jamiyatga moslashish jarayonini yanada dolzarb masalaga aylantirmoqda. Ushbu maqola psixologik xizmatlarning ijtimoiy moslashuvni ta'minlashdagi o'rni, ularning samaradorligi va amaliy ahamiyatini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilishga bag'ishlanadi. Maqola psixologik xizmatlarning nazariy asoslari, amaliy yondashuvlari va ijtimoiy moslashuvga ta'sirini o'rganadi, shuningdek, ushbu sohada mavjud muammolar va istiqbolli yo'nalishlarni ko'rib chiqadi.

Ijtimoiy moslashuv tushunchasi psixologiya va sotsiologiyada shaxsning ijtimoiy muhit talablariga mos ravishda o'z xatti-harakatlarini, qadriyatlarini va psixologik holatini sozlash jarayoni sifatida ta'riflanadi. Bu jarayon shaxsning ichki resurslari (psixologik barqarorlik, emotsional intellekt, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati) va tashqi omillar (ijtimoiy institutlar, madaniy normalar, iqtisodiy sharoitlar) o'zaro ta'siriga asoslanadi. Ijtimoiy moslashuvning muvaffaqiyati shaxsning jamiyatda o'z o'rnini topishi, konstruktiv munosabatlarni o'rnatishi va shu bilan birga o'z shaxsiy identifikatsiyasini saqlab qolishi bilan belgilanadi. Ammo zamonaviy jamiyatda stress, iqtisodiy beqarorlik, migratsiya, madaniy farqlar va texnologik o'zgarishlar kabi omillar ijtimoiy moslashuv jarayonini qiyinlashtiradi. Bunday sharoitda psixologik xizmatlar shaxslarga moslashuv jarayonida yordam berishning samarali vositasi sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik xizmatlar ijtimoiy moslashuvni ta'minlashda bir nechta asosiy yo'nalishlarda faoliyat yuritadi. Birinchidan, psixologik konsultatsiya shaxsning o'zini o'zi anglashi, emotsional holatini boshqarishi va ijtimoiy muhit bilan munosabatlarini tahlil qilishiga yordam beradi. Konsultatsiya jarayonida shaxs o'z qiyinchiliklarini aniqlaydi, ijtimoiy moslashuvga xalaqit beruvchi psixologik to'siqlarni bartaraf etadi va o'z salohiyatini ro'yobga chiqarish yo'llarini topadi. Ikkinchidan, psixoterapiya, xususan, kognitiv-xulqiy terapiya (KXT), shaxsning ijtimoiy muhitga moslashishiga to'sqinlik qiluvchi salbiy fikrlash shablonlarini o'zgartirishga xizmat qiladi. Masalan, KXT yordamida shaxs o'zini past baholash, ijtimoiy fobiyalar yoki stressli vaziyatlarda noto'g'ri xulq-atvor shablonlarini tuzatishi mumkin. Uchinchidan, guruh psixoterapiyasi va ijtimoiy mahorat treninglari shaxslarga ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, guruhdagi



munosabatlarni mustahkamlash va o'zaro ishonch muhitini yaratish imkonini beradi. Ushbu yondashuvlar, ayniqsa, marginal guruhlar (masalan, migrantlar, nogironlar, yoshlar) uchun samarali hisoblanadi.

Psixologik xizmatlarning ijtimoiy moslashuvga ta'sirini o'rganuvchi tadqiqotlar ushbu xizmatlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Masalan, Bandura (1977) ijtimoiy o'rganish nazariyasida ta'kidlaganidek, shaxslar o'zlarining ijtimoiy muhitdagi xatti-harakatlarini boshqalarni kuzatish va o'z tajribalarini tahlil qilish orqali shakllantiradilar. Psixologik xizmatlar ushbu jarayonni faollashtiradi, chunki ular shaxsga o'z tajribasini tizimli ravishda tahlil qilish va ijobiy xulq-atvor strategiyalarini ishlab chiqish imkonini beradi. Shuningdek, Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan stress bilan kurashish modeli psixologik xizmatlarning shaxslarning stressga qarshi kurash strategiyalarini rivojlantirishdagi rolini ta'kidlaydi. Bu strategiyalar ijtimoiy moslashuvning muhim tarkibiy qismi sifatida shaxsning muhit talablariga moslashishini osonlashtiradi.

O'zbekiston kontekstida psixologik xizmatlarning ijtimoiy moslashuvni ta'minlashdagi ahamiyati alohida e'tiborga loyiqdir. Mamlakatda urbanizatsiya, iqtisodiy islohotlar va global integratsiya jarayonlari shaxslarning ijtimoiy muhitga moslashishida yangi chaqiriqlarni keltirib chiqarmoqda. Masalan, yoshlarning zamonaviy mehnat bozori talablariga moslashishi, migrantlarning yangi madaniy muhitga integratsiyalashuvi yoki nogironligi bo'lgan shaxslarning ijtimoiy faolligini oshirish kabi masalalar psixologik xizmatlarga bo'lgan ehtiyojni yanada oshirmoqda. O'zbekistonda psixologik xizmatlarning rivojlanishi davlat siyosati doirasida qo'llab-quvvatlanmoqda, ammo bu sohada bir qator muammolar mavjud. Xususan, psixologik xizmatlarning yetarli darajada ommalashmaganligi, malakali mutaxassislarning kamligi va aholining psixologik yordamga bo'lgan talabini qondirish uchun yetarli infratuzilmaning yo'qligi ushbu sohada jiddiy to'siqlarni keltirib chiqaradi.

Psixologik xizmatlarning samaradorligini oshirish uchun bir qator istiqbolli yo'nalishlar mavjud. Birinchidan, psixologik xizmatlarni raqamlashtirish, masalan, onlayn



konsultatsiya platformalarini joriy etish, xizmatlarni kengroq aholiga yetkazish imkonini beradi. Bu, ayniqsa, olis hududlarda yashovchi shaxslar uchun muhimdir. Ikkinchidan, psixologik xizmatlarni ta'lim tizimi va ijtimoiy xizmatlar bilan integratsiyalashuvi shaxslarga erta yoshdan ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Uchinchidan, madaniy jihatdan sezgir yondashuvlarni joriy etish, ya'ni psixologik xizmatlarni mahalliy madaniy va ijtimoiy xususiyatlarga moslashtirish ularning samaradorligini oshiradi. Masalan, O'zbekiston kabi kollektivist madaniyatga ega mamlakatlarda guruh psixoterapiyasi va jamoaviy yondashuvlar individual terapiyaga nisbatan ko'proq samara berishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, psixologik xizmatlar ijtimoiy moslashuvni ta'minlashda muhim vosita sifatida shaxsning psixologik resurslarini mustahkamlash, ijtimoiy muhit bilan konstruktiv munosabatlarni o'rnatish va jamiyatdagi o'z o'rnini topishiga yordam beradi. Ular shaxsning stressga qarshi kurashish strategiyalarini rivojlantirish, ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlash va psixologik barqarorlikni ta'minlash orqali ijtimoiy moslashuv jarayonini osonlashtiradi. O'zbekiston kabi rivojlanayotgan mamlakatlarda psixologik xizmatlarning infratuzilmasini rivojlantirish, ularni ommalashtirish va madaniy jihatdan moslashtirish ushbu sohada muhim qadamlar sifatida xizmat qiladi. Kelajakda psixologik xizmatlarning raqamlashtirilishi va ijtimoiy institutlar bilan integratsiyalashuvi ijtimoiy moslashuvni ta'minlashda yanada kengroq imkoniyatlar yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Xo'jayev, Sh. (2023). *O'zbekistonda ijtimoiy moslashuvning psixologik jihatlari*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. Karimova, V. (2019). *Psixologik xizmatlarning zamonaviy jamiyatdagi o'rni*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
3. Abdullayeva, M. (2021). *Yoshlarda ijtimoiy moslashuvni shakllantirishda psixologik yordam*. Samarqand: Samarqand davlat universiteti ilmiy jurnali, №3, 45-52.



4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2020). *O'zbekistonda psixologik xizmatlarning rivojlanishi bo'yicha hisobot*. Toshkent.
5. Raxmonov, A. (2022). *Psixologik konsultatsiya va ijtimoiy integratsiya*. Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti nashriyoti.