

Marjona

KIRISH: PSIXOLOGIYA HAYOTIMIZDA

Psixologiya – bu faqat ilm emas, bu hayot. U bizning har bir qarorimizda, har bir hissiyotimizda, hatto biz sezmagani ostimizda yashaydi. XXI asr insoni uchun psixologiya shunchaki terapevtlar ofisida muhokama qilinadigan mavzu emas, balki kundalik hayotiy muammolarni hal etish vositasiga aylangan. Nega biz stressga tushamiz? Nima uchun ba’zida motivatsiyamiz yo’qoladi? Nega ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning “ideal” hayotlarini ko’rib o’zimizni qadrsiz his qilamiz? Bu savollar javobi bir so’zda yashiringan – psixologiya.

As the British psychologist Daniel Goleman put it: “What really matters for success, character, happiness and lifelong achievements is a definite set of emotional skills – your EQ, not just IQ.” Demak, faqat intellekt emas, balki hissiyotlarni boshqarish ham insonni chinakam baxtga eltuvchi kuch hisoblanadi.

1-BO‘LIM: STRESS VA UNI BOSHQARISH SAN’ATI

Stress – bu zamonaviy insonning doimiy hamrohi. Uni yengib bo’lmaydigan dushman emas, balki to’g’ri boshqarilsa, rivojlanish uchun vosita sifatida qarash mumkin. Psixologlar stressni ikki turga ajratadi: eustress – ya’ni ijobiy stress, va distress – zararli stress. Masalan, imtihonga tayyorgarlik paytida seziladigan bosim eustress bo’lishi mumkin, chunki u bizni harakatga undaydi. Ammo uzluksiz xavotir, ortiqcha yuklama – bu allaqachon distressdir.

Stress bilan kurashishning zamonaviy usullariga quyidagilar kiradi:

Mindfulness (onglilik amaliyoti): Ongni hozirgi lahzaga to’plash orqali odam o’z his-tuyg’ularini anglaydi va boshqaradi.

Deep breathing and relaxation techniques: Nafasni boshqarish stressni pasaytiradi, yurak urishini normallashtiradi.

Cognitive reframing: Hodisalarni qayta talqin qilish orqali salbiy fikrlarni ijobiyga o’zgartirish.

World Health Organization (WHO) ta’kidlaganidek: “Stress is the health epidemic of the 21st century.” Demak, undan xalos bo’lish uchun psixologik bilim va madaniyat zarur. 2-BO‘LIM: EMOTSIONAL INTELLEKT – AQLDAN HAM QIYMATLI QOBILIYAT

Emotsional intellekt (EQ) insonning o’z hissiyotlarini tanish, boshqarish va boshqalarning his-tuyg’ulariga to’g’ri munosabatda bo’lish qobiliyatidir. Daniel Goleman bu tushunchani psixologiya dunyosiga olib kirgan va shunday deydi:

“In a very real sense we have two minds, one that thinks and one that feels.”

EQ quyidagi to’rt asosiy komponentdan iborat:

1. O’zini anglash (Self-awareness)

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

2. O‘zini boshqarish (Self-regulation)

3. Empatiya (Empathy)

4. Ijtimoiy ko‘nikmalar (Social skills)

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori EQga ega insonlar kasbiy sohada ko‘proq muvaffaqiyatga erishadi, stressni yengilroq qabul qiladi va boshqalar bilan sog‘lom munosabatlar o‘rnatadi.

3-BO‘LIM: O‘Z-O‘ZINI BAHOLASH VA ICHKI MOTIVATSIYA

Self-esteem – bu inson o‘zini qanday baholashidir. Past o‘z-o‘zini baholash depressiya, xavotir, ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolarga olib keladi.

Carl Rogers, mashhur amerikalik psixoterapevt shunday deydi:

“The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change.”

Ichki motivatsiya (intrinsic motivation) – bu tashqi mukofotlar emas, balki shaxsiy maqsad va qadriyatlardan kelib chiqadigan harakat kuchidir. Bu shaxsiy o‘rish uchun asosdir.

4-BO‘LIM: IJTIMOIY TARMOQLAR VA RAQAMLI BOSIM

Ijtimoiy tarmoqlar inson psixologiyasiga kuchli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Tadqiqotlarga ko‘ra, ortiqcha “scrolling” quyidagilarga olib keladi:

O‘zini boshqalar bilan solishtirish (social comparison)

“FOMO” – Fear Of Missing Out (nimalarnidir o‘tkazib yuborishdan qo‘rqish)

Uyqusizlik, diqqat tarqoqligi

2017-yilgi Royal Society for Public Health (UK) hisobotida aytilishicha:

“Instagram is the most detrimental social networking app for young people's mental health.”

Shu sababli digital detox, ya‘ni vaqti-vaqti bilan raqamli qurilmalardan voz kechish tavsiya etiladi.

5-BO‘LIM: BOLALAR VA O‘SMIRLAR PSIXOLOGIYASI

♥Marjona♥, [5/30/2025 12:23 PM]

Bola ruhiyati – kelajak jamiyatining poydevori. Ota-onaning mehrsizligi, zo‘ravonlik, ijtimoiy tazyiqlar o‘smirlar ruhiyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Jean Piaget va Lev Vygotsky bolalar psixologiyasi sohasida muhim nazariyalar bergan. Masalan, Piagetning “Cognitive Development Theory” bolalarning fikrlash bosqichlarini ko‘rsatadi, Vygotskyning “Zone of Proximal Development” esa o‘rgatuvchi va bola o‘rtasidagi muloqotning o‘rni haqida so‘z yuritadi.

Shuningdek, o‘smirlikda:

Identitetni shakllantirish

Emotsional tebranishlar

Ijtimoiy ta‘sir kuchayadi

Shu bosqichda ruhiy salomatlikni asrash muhim.

6-BO‘LIM: PSIXOLOGIK BILIM – ZAMONAVIY SHAXS TARBIYASINING ASOSI

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

Bugun psixologik savodxonlik hamma uchun zarur. O‘z his-tuyg‘ularini angelaydigan, stressni boshqara oladigan, boshqalarning holatini tushuna oladigan insonlar sog‘lom jamiyatni tashkil qiladi.

Finlandiya, Norvegiya, Kanada kabi mamlakatlarda bolalikdan boshlab ruhiy salomatlik darslari o‘rgatiladi. Bu esa jamiyatdagi jinoyatchilik, zo‘ravonlik va ruhiy kasalliklar kamayishiga olib kelgan.

7-BO‘LIM: XULOSA – PSIXOLOGIK SOG‘LOMLIK – BARQARORLIK ASOSI

Bugungi notinch, axborot bilan to‘yingan dunyoda psixologik barqarorlik eng muhim ustuvorlikka aylangan. Agar inson o‘zini tushunsa, hissiyotlarini nazorat qila olsa, boshqa odamlar bilan sog‘lom munosabat qura olsa – u hayotda barqaror bo‘ladi.

Psixologiya – bu faqat fan emas, bu kuchdir. O‘zini anglash kuchi. Ruhiy mustahkamlik kuchi. Va, eng muhimi, insoniylikni saqlab qolish kuchi.

MADANIYATLARARO TAFOVUTNING AKS ETISHI

Ahmadov Odilbek Alibek o‘g‘li

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Tillar fakulteti

O‘zbek tili va adabiyoti yo‘nalishi 2-bosqich talabasi

ahmadovodilbek9@gmail.com

Ilmiy rahbar: Pardayev Sirojiddin Shokir o‘g‘li

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy davr taraqqiyoti talablariga monand rivojlanishda davom etayotgan millat va elatlar orasidagi tafovutlarning yaqqol namunalari keltirib o‘tiladi va ularning o‘ziga xos izohlari ham beriladi. Xususan, madaniyatlararo munosabat yillar, balki asrlar mobaynida shakllanadigan ijtimoiy hodisadir. Madaniyat esa faqatgina jamiyat bilan hamnafasdir.

Kalit so‘zlar: madaniyatlararo tafovut, Abdulla Qodiriy «Mehrobdan chayon» romani, Abdulhamid Cho‘lpon «Kecha va kunduz» romani, real hayot namunalari.

Millatlar va madaniyat, biri ikkinchisini to‘ldiruvchi uzviy atamalardir. Hozirda hech bir mamlakat va elatni o‘ziga qarashli bo‘lgan madaniyatsiz tasavvur etish mushkul. Va tabiiyki, har bir millatdagi madaniyatning o‘xshash va farqli jihatlari bo‘lishi mumkin. Biz madaniyatlararo tafovut haqida fikr yuritishdan oldin madaniyat tushunchasining tub mohiyatini anglab yetishimiz zarur. Zero, har bir mamlakatning shakllanishida va taraqqiyotida madaniyat muhim ahamiyat kasb etadi. Ammo madaniyat so‘zining asl ma‘nosi nima? Qachon paydo bo‘lgan? Bugungi kunda qanday ma‘nolarni ifodalash uchun omma orasida keng foydalanilmoqda. Bu kabi savollarga javob topmasdan turib, ular o‘rtasidagi farqli jihatlarni ko‘rsatib berish xatolik hisoblanadi. Chunki biz ko‘rib chiqadigan mavzuning nimaga borib