SOG‘LOM AYOL PSIXOLOGIYASI

Xiva Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi maxsus fan o’qituvchilari
Babajanova Sanobar Matnazarovna,
Erkinova Dinara Aybek qizi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sog‘lom ayol psixologiyasining mazmun-mohiyati, ayol ruhiy salomatligining jamiyat va oiladagi o‘rni, zamonaviy hayot sharoitida ayol psixikasiga ta’sir qiluvchi omillar, stress, emotsional barqarorlik, o‘zini anglash va psixologik himoya mexanizmlari keng yoritilgan. Shuningdek, ayollarda uchraydigan psixologik muammolar, ularning oldini olish yo‘llari hamda sog‘lom ruhiyatni shakllantirish omillari ilmiy-nazariy asosda tahlil qilingan. Maqolada ayolning ruhiy sog‘lomligi nafaqat uning shaxsiy hayoti, balki jamiyat taraqqiyoti uchun ham muhim ekani asoslab berilgan.*

Kalit so‘zlar: *Ayol psixologiyasi, ruhiy salomatlik, stress, emotsional barqarorlik, psixologik sog‘lomlik, motivatsiya, oilaviy muhit, o‘zini anglash, depressiya, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam, ayol salomatligi.*

Kirish

Inson salomatligi deganda ko‘pincha jismoniy sog‘lik tushuniladi. Aslida esa ruhiy va psixologik salomatlik inson hayotida undan ham muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, ayol psixologiyasi masalasi bugungi globallashuv davrida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Chunki ayol — oila ustuni, farzand tarbiyachisi, jamiyat ma’naviy muhitining asosiy tayanchi hisoblanadi. Ayolning ruhiy holati oiladagi muhitga, farzandlar tarbiyasiga va jamiyat barqarorligiga bevosita ta’sir qiladi.

Sog‘lom ayol psixologiyasi deganda ayolning o‘z hayotidan qoniqishi, hissiy jihatdan barqarorligi, stresslarga bardosh bera olishi, ijtimoiy munosabatlarda faol va sog‘lom fikr yuritishi tushuniladi. Ruhiy sog‘lom ayol o‘zining qadriyatlarini anglaydi, shaxs sifatida rivojlanishga intiladi va hayotdagi qiyinchiliklarni oqilona yengib o‘tadi.

Bugungi kunda ayollar zimmasiga tushayotgan mas’uliyatning ortib borishi, iqtisodiy va ijtimoiy bosimlar, oilaviy muammolar, ish va uy yumushlarining birgalikda olib borilishi ularning psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli sog‘lom ayol psixologiyasini shakllantirish va mustahkamlash masalasi dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Ayol psixologiyasining o‘ziga xos xususiyatlari

Ayol psixologiyasi biologik, ijtimoiy va ma’naviy omillar bilan chambarchas bog‘liq. Ayollar erkaklarga nisbatan hissiyotlarni chuqurroq his qilishi, mehribonlik, sezgirlik va empatiyaga moyilligi bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar oilaviy munosabatlarni mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi.

Psixologik tadqiqotlarga ko‘ra, ayollar emotsional voqealarni uzoq vaqt eslab qolishga moyil bo‘ladilar. Shu sababli salbiy holatlar ularning ruhiyatiga kuchliroq ta’sir qilishi mumkin. Ayolning ruhiy muvozanati ko‘pincha oiladagi munosabatlar, yaqin insonlarning e’tibori va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga bog‘liq bo‘ladi.

Ayol psixologiyasining yana bir muhim jihati — ko‘p vazifalilikdir. Zamonaviy ayol bir vaqtning o‘zida ona, turmush o‘rtog‘i, xodim, tarbiyachi va jamiyat a’zosi sifatida faoliyat yuritadi. Bu esa ruhiy zo‘riqish va emotsional charchoqni yuzaga keltirishi mumkin.

Ruhiy sog‘lomlik tushunchasi

Ruhiy sog‘lomlik — bu insonning ichki xotirjamligi, hissiy barqarorligi va ijtimoiy muhitga moslasha olish qobiliyatidir. Ruhiy sog‘lom ayol:

- o‘z his-tuyg‘ularini boshqara oladi;

- muammolarni oqilona hal qiladi;
- stressli vaziyatlarda o‘zini yo‘qotmaydi;
- boshqalar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatadi;
- o‘zini qadrlaydi va rivojlantirishga intiladi.

Psixologik sog‘lomlik ayolning kundalik hayot sifati bilan ham belgilanadi. Uyquning yetarli bo‘lishi, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va ijobiy muloqot ruhiy holatni mustahkamlovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Stress va uning ayol psixologiyasiga ta’siri

Stress — zamonaviy hayotning ajralmas qismi. Ayollar stressni erkaklarga nisbatan boshqacharoq qabul qiladilar. Ularda hissiy kechinmalar kuchliroq bo‘lgani sababli uzoq davom etuvchi stress depressiya, xavotir, uyqusizlik va asabiylikka olib kelishi mumkin.

Stressning asosiy sabablari quyidagilar:

1. Oilaviy nizolar;
2. Moliyaviy qiyinchiliklar;
3. Ishdagi bosim;
4. Farzand tarbiyasi bilan bog‘liq muammolar;
5. Jamiyatdagi stereotiplar;
6. Yolg‘izlik va tushkunlik.

Doimiy stress organizmda gormonal o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Natijada immunitet pasayadi, surunkali charchoq kuzatiladi va ruhiy tushkunlik kuchayadi.

Stressni yengishda quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

- meditatsiya va nafas mashqlari;
- sport bilan shug‘ullanish;
- kitob o‘qish;
- musiqa tinglash;
- yaqin insonlar bilan suhbat;
- psixolog maslahatidan foydalanish.

Ayolning o‘zini anglashi va o‘ziga baho berishi

Sog‘lom ayol psixologiyasining muhim ko‘rsatkichlaridan biri — o‘zini anglashdir. O‘zini anglagan ayol o‘z qobiliyatlarini, maqsadlarini va hayotdagi o‘rnini yaxshi tushunadi.

O‘ziga past baho berish ayolda quyidagi holatlarni yuzaga keltiradi:

- ishonchsizlik;
- qo‘rquv;
- ijtimoiy faollikning pasayishi;
- tushkunlik;
- boshqalarga haddan ortiq qaramlik.

Aksincha, o‘zini qadrlaydigan ayol mustaqil fikrlaydi, qaror qabul qila oladi va muammolarni mardona hal qiladi. O‘ziga bo‘lgan ishonch bolalikdagi tarbiya, oilaviy muhit va jamiyatning munosabati asosida shakllanadi.

Oilaning ayol ruhiyatiga ta’siri

Oila ayol ruhiyatining asosiy tayanchidir. Mehr-oqibatli, hurmat va ishonchga asoslangan oilada yashayotgan ayol o‘zini baxtli va himoyalangan his qiladi. Oiladagi doimiy nizolar, zo‘ravonlik yoki e’tiborsizlik esa ayol ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Sog‘lom oilaviy muhit quyidagi omillarga asoslanadi:

- o‘zaro hurmat;
- samimiy muloqot;
- ishonch;
- psixologik qo‘llab-quvvatlash;
- mas’uliyatni birgalikda bo‘lishish.

Farzand tarbiyasida ham onaning ruhiy holati katta ahamiyatga ega. Ruhiy jihatdan barqaror ona bolaga mehr beradi, unda sog‘lom psixologik muhit yaratadi. Aksincha, asabiy va tushkun ona farzand ruhiyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ayollarda uchraydigan psixologik muammolar

Ayollarda erkaklarga qaraganda ayrim psixologik muammolar ko‘proq uchraydi. Jumladan:

Depressiya

Depressiya — tushkun kayfiyat, hayotga qiziqishning pasayishi va ichki bo‘shliq hissi bilan namoyon bo‘ladigan ruhiy holatdir. Ayollarda gormonal o‘zgarishlar sababli depressiya xavfi yuqoriroq bo‘ladi.

Xavotir va qo‘rquv

Doimiy xavotir insonni ruhiy jihatdan holdan toydiradi. Ayollar ko‘pincha oilasi, farzandlari yoki kelajagi haqida ortiqcha qayg‘urishga moyil bo‘ladilar.

Emotsional charchoq

Ko‘p vazifalarni bajarish natijasida ayolda emotsional “yonib ketish” holati kuzatiladi. Bu holatda inson o‘zini holdan toygan, befarq va ruhiy jihatdan zaif his qiladi.

Postpartum depressiya

Ba’zi ayollarda tug‘ruqdan keyin kuchli tushkunlik kuzatiladi. Bu holat onaning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta’sir qiladi hamda mutaxassis yordamini talab etadi.

Sog‘lom ayol psixologiyasini shakllantirish yo‘llari

Sog‘lom ruhiyatni shakllantirish uchun quyidagi tavsiyalar muhim hisoblanadi:

Sog‘lom turmush tarzi

To‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va sifatli uyqu ruhiy holatni yaxshilaydi.

Ijobiy fikrlash

Hayotga optimistik qarash stressni kamaytiradi va insonning ichki kuchini oshiradi.

Vaqtni to‘g‘ri taqsimlash

Ortiqcha yuklama ruhiy charchoqni kuchaytiradi. Shu sababli dam olish va shaxsiy rivojlanish uchun vaqt ajratish zarur.

Psixologik yordamdan foydalanish

Psixolog yoki psixoterapevt bilan suhbat qilish insonning ichki muammolarini hal qilishda yordam beradi.

O‘zini rivojlantirish

Kitob o‘qish, yangi bilim olish, ijod bilan shug‘ullanish ayolning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

Zamonaviy jamiyat va ayol psixologiyasi

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlar ayol psixologiyasiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayrim hollarda ideal hayot obrazlari ayollarda o‘zidan qoniqmaslik hissini uyg‘otadi. Natijada tashqi ko‘rinishdan norozilik, tushkunlik va ruhiy bosim yuzaga keladi.

Shu sababli ayollar virtual hayotni real hayot bilan aralashtirib yubormasliklari, o‘zlarini boshqalar bilan ortiqcha solishtirmasliklari muhimdir. Har bir insonning qadri uning tashqi ko‘rinishida emas, balki ichki dunyosi va insoniy fazilatlaridadir.

Jamiyatda ayollarga nisbatan hurmat va e’tiborning ortishi ham ularning ruhiy sog‘lomligiga ijobiy ta’sir qiladi. Gender tengligi, ayollar huquqlarining himoyasi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash sog‘lom jamiyat qurilishining muhim omillaridir.

Xulosa

Sog‘lom ayol psixologiyasi — jamiyat taraqqiyotining muhim asoslaridan biridir. Ruhiy jihatdan sog‘lom ayol baxtli oila, barkamol farzand va sog‘lom jamiyatni shakllantirishda asosiy kuch hisoblanadi. Ayolning ruhiy holati uning hayot sifati, oiladagi muhit va jamiyatdagi faolligiga bevosita ta’sir qiladi.Bugungi zamonaviy hayot sharoitida ayollar turli stress va bosimlarga duch kelmoqdalar. Shu sababli ruhiy salomatlikni asrash, psixologik yordam madaniyatini rivojlantirish va ayollarni qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyat

kasb etadi.Har bir ayol o‘zini qadrlashi, ruhiy holatiga e’tibor berishi va sog‘lom turmush tarziga amal qilishi zarur. Chunki ruhiy sog‘lom ayol — sog‘lom avlod va farovon jamiyat garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova V.M. *Psixologiya*. — Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent, 2018.
3. Davletshin M.G. *Oila psixologiyasi*. — Toshkent, 2020.
4. Freud S. *Introduction to Psychoanalysis*. — London, 2015.
5. Maslow A. *Motivation and Personality*. — New York, 2017.
6. Rogers C. *On Becoming a Person*. — Boston, 2016.
7. Fromm E. *The Art of Loving*. — New York, 2018.
8. Bandura A. *Social Learning Theory*. — New Jersey, 2019.
9. Covey S. *The 7 Habits of Highly Effective People*. — New York, 2020.
10. Yusupova D. *Ayollar psixologiyasi va oilaviy munosabatlar*. — Toshkent, 2021.
11. Ismoilov A. *Shaxs va ruhiy salomatlik*. — Samarqand, 2022.
12. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma’lumotlari, 2023.
13. American Psychological Association (APA) ilmiy maqolalari, 2022–2024.