

PSIXOLOGIYANING ZAMONAVIY TENDENSIYALARI, GESHTALT PSIXOLOGIYASINING MAZMUN-MOHIYATI VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK MEZONLARI

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz Filiali

Muhabbat Shamayeva Baratovna: Psixologiya fani asistenti

muhabbatshamayeva10@gmail.com

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz Filiali

Bekqulov Fazliddin Ikmat o'g'li 1-sonli Davolash ishi 2- bosqich talabasi

bekqulovfazliddin431@gmail.com

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz Filiali

Istamova Durdona Rustam qizi 1-son Davolash fakulteti 2-bosqich talabasi istamo

vadurdona32@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologiya fanining zamonaviy rivojlanish yo'nalishlari, geshtalt psixologiyasining nazariy asoslari hamda psixologik salomatlik mezonlari tibbiyot va psixologiya fanlarining birgalikdagi nuqtai nazaridan tahlil qilingan. Neyrofan, sun'iy intellekt, ijobiy psixologiya kabi zamonaviy tendensiyalar, geshtalt tamoyillari va Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining psixologik salomatlik ta'riflari ko'rib chiqilgan. Insonni yaxlit tizim sifatida ko'rishning tibbiy va psixologik ahamiyati alohida ta'kidlangan.

Аннотация: В данной статье анализируются современные тенденции развития психологической науки, теоретические основы гештальт-психологии, а также критерии психологического здоровья с точки зрения медицины и психологии. Рассматриваются такие современные направления, как нейронаука, искусственный интеллект и позитивная психология, принципы гештальта и определения психологического здоровья Всемирной организации здравоохранения. Особо подчёркивается медицинское и психологическое значение целостного подхода к пониманию человека.

Annotation: This article analyzes modern trends in psychological science, the theoretical foundations of Gestalt psychology, and criteria for psychological health from an interdisciplinary perspective of medicine and psychology. Contemporary trends such as neuroscience, artificial intelligence, and positive psychology are examined alongside Gestalt principles and the World Health Organization's definitions of psychological health. Special emphasis is placed on the medical and psychological significance of viewing the human being as an integrated whole.

Kalit so'zlar: psixologiyaning zamonaviy tendensiyalari, geshtalt psixologiyasi, psixologik salomatlik, neyrofan, ijobiy psixologiya, biopsixosotial model, JSST mezonlari

Ключевые слова: современные тенденции психологии, гештальт-психология, психологическое здоровье, нейронаука, позитивная психология, биопсихосоциальная модель, критерии ВОЗ

Keywords: modern trends in psychology, Gestalt psychology, psychological health, neuroscience, positive psychology, biopsychosocial model, WHO criteria

Psixologiya fani XX asrdan boshlab shiddat bilan rivojlanib, bugungi kunda tibbiyot, biologiya, informatika va ijtimoiy fanlar bilan chuqur integratsiyalashgan. Hozirgi kunda psixologiya nafaqat kasalliklarni davolash, balki insonning to'laqonli hayot kechirishi, salomatligini saqlash va o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishi uchun ham muhim asos hisoblanadi.

Geshtalt psixologiyasi esa XX asr boshlarida shakllangan bo'lsa-da, uning "yaxlitlik" tushunchasi bugungi kunda ham zamonaviy tibbiyot va psixoterapiyaning poydevorida turadi. Psixologik salomatlik mezonlari esa insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan barkamol bo'lishi uchun qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

ZAMONAVIY TENDENSIYALARI

Neyrofan va kognitiv psixologiyaning yuksalishi. 1979 yildan 2020 yilgacha bo'lgan davrni qamrab olgan keng qamrovli tadqiqotda psixologiyaning to'rtta asosiy maktabi — neyrofan, kognitivizm, xulq-atvorchilik va psixoanaliz — tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, psixoanaliz va xulq-atvorchilik yo'nalishlari sezilarli darajada inqirozga uchragan, kognitivizm esa yetakchi o'rinni saqlab qolgan. Biroq neyrofan bugungi kunda eng ta'sirchan tendensiya sifatida tan olingan.

fMRI va EEG kabi yangi neyrovizualizatsiya texnologiyalari his-tuyg'ular, o'ylar va xatti-harakatlarning neyrologik mexanizmlariga ilgari hech qachon ko'rilmagan darajada chuqur nazar tashlash imkonini bermoqda. Bu esa shizofreniya va Altsgeymer

kasalligi kabi kasalliklarning miya korrelyatlarini batafsil tahlil qilish orqali innovatsion diagnostika vositalari va individual davolash dasturlarini ishlab chiqish uchun asos yaratmoqda. (Estnauki)

Neyrofan rivojlanishi kognitiv-xulq-atvor terapiyasini (KXT) neyrofan bilan uyg'unlashtiruvchi yangi yo'nalishlarni ham ochib bermoqda. Neyrofan va kognitiv psixologiya sintezi asosida ruhiy salomatlik kasalliklarini tushunish va davolashning yangi usullari ishlab chiqilmoqda.

Ijobiy psixologiya. Ijobiy psixologiya so'nggi o'n yilliklarda ilmiy fan sifatida sezilarli darajada o'sdi. Dastlab baxt va farovonlikni o'rganishga yo'naltirilgan bo'lsada, zamonaviy ijobiy psixologiya ta'lim, sog'liqni saqlash, tashkiliy xulq-atvor va texnologik innovatsiyalar kabi turli sohalarda keng qo'llanilmoqda. So'nggi yutuqlarga neyrofan bilan integratsiya, madaniy va kontekstual ijobiy psixologiya hamda sun'iy intellektdan foydalanish kiradi. (Wikipedia)

Ijobiy psixologiya endi faqat ijobiy his-tuyg'ularga emas, balki ijobiy va salbiy holatlarning dinamik o'zaro ta'sirini hisobga oluvchi muvozanatli modelga asoslanmoqda. "Ijobiy psixologiya 2.0" kontseptsiyasi farovonlik salbiy his-tuyg'ularning yo'qligi emas, balki ikkala holatning dinamik munosabatidan iborat ekanini tan oladi. Neyrokimyoh sohasidagi tadqiqotlar oksitotsin, dopamin va serotonin kabi gormonlarning kayfiyat, stress va ijtimoiy bog'liqlikni tartibga solishdagi rolini yanada chuqurroq tushuntirib bermoqda.

Sun'iy Intellekt va Raqamli Psixologiya. Sun'iy intellektning psixologiyaga tatbiq etilishi ushbu fanni qayta belgilamoqda. O'z-o'ziga yordam ko'rsatuvchi ilovalar va onlayn terapiyaning kengayishi psixologik xizmatlarni yanada qulay va keng ommaga yetkazish imkonini bermoqda. Raqamli platformalar va ilovalar bilan birlashtirilgan KXT yanada samarali tus olib, turli ruhiy muammolarni hal etishda amaliy yechimlarga aylanmoqda. (StudFiles)

Ish va Ruhii Salomatlik. Avtomatlashtirish va "gig-iqtisodiyot" sharoitida ishning o'zgarib boruvchi tabiati ruhiy salomatlik uchun yangi muammolar tug'dirmoqda. Psixologlar ish xavfsizligi, stress darajalari va ish-hayot muvozanatiga ushbu tendensiyalarning ta'sirini o'rganmoqda. Bu tadqiqotlar ish joyida ruhiy farovonlikni rag'batlantirishga yo'naltirilgan siyosat va aralashuvlar uchun asos bo'lib xizmat qilmoqda. (Kampus)

GESHTALT PSIXOLOGIYASINING MAZMUN-MOHIIYATI

Tarixi va Asoschilari. XX asrning boshlarida Maks Vertaymer tez almashinuvchi statik tasvirlarda harakat idrokini o'rganib, bu hodisani "fi fenomeni" deb atadi. Vertaymer va uning hamkorlari Wolfgang Köhler hamda Kurt Koffka idrok oddiy sezgi stimullarini birlashtirish jarayonidan ko'ra murakkabroq ekanligiga ishonib, geshtalt psixologiyasi deb atalgan yangi psixologiya yo'nalishini yaratdilar. "Geshtalt" so'zi nemischa bo'lib, "shakl" yoki "naqsh" ma'nosini anglatadi, lekin uning asosiy g'oyasi shuki — "butun o'z qismlarining yig'indisidan farqli". (medrxiv)

1912 yilda Maks Vertaymer fi harakat bo'yicha maqolasini e'lon qildi — bu geshtalt psixologiyasining boshlanishi sifatida keng tan olingan. Ikki yirik rivojlanish bosqichi ajratiladi: Köhlnerning "jismoniy geshtalt" muhokamasi (1920) va Vertaymerning "idrokning geshtalt qonunlari" taklifi (1923). Pertseptual tashkilotni belgilovchi tamoyillarga yaqinlik, o'xshashlik, bir xil zichlik, umumiy taqdir, yo'nalish, yaxshi davomiylik va yaxlitlik xususiyatlari — yopiqlik, muvozanat va simmetriya — kiradi.

Asosiy Tamoyillar. Geshtaltning olti asosiy tamoyili mavjud: o'xshashlik, davomiylik, yopiqlik, yaqinlik, figura/fon va simmetriya (prägnanz). Bu tamoyillar miyaning vizual ma'lumotlarni o'xshash elementlarni guruhlash, naqshlarni tanish va murakkab tasvirlarni soddalashtirish orqali qanday tashkil etishini ta'riflaydi. (PubMed Central)

Figura-fon munosabati. Figura-fon munosabati diqqatning e'tibor ob'ektini (figura) fondan qanday ajratishini va idrokni dinamik ravishda shakllantirishi tushunchasini izohlaydi. Masalan, bitta tasvirni qoramtir yoki ochiq-ranglar figura sifatida idrok etilishiga qarab, vaza yoki ikkita yuz shaklida ko'rish mumkin. (Springer)

Yaqinlik tamoyili. Bir-biriga yaqin joylashgan elementlar ongimizda birlashtirib ko'riladi. Masalan, bir-biriga yaqin joylashgan nuqtalar guruhini biz alohida nuqtalar emas, balki bitta yaxlit shakl sifatida idrok qilamiz.

Yopiqlik tamoyili. Ong to'liq bo'lmagan shakllarni "to'ldirib" ko'radi. Masalan, ayrim qismlari yo'q bo'lgan doira yoki uchburchakni biz yaxlit shakl sifatida idrok etamiz.

Prägnanz qonuni. Miya murakkab vizual ma'lumotlarni eng oddiy va tartibli ko'rinishda idrok etishga intiladi. Bu qonunga ko'ra, ong doimo tartib va oddiylikka moyil bo'ladi. (PubMed Central)

Geshtalt Psixologiyasining Zamonaviy Ahamiyati. Geshtalt yondashuvi zamonaviy kognitiv fan tomonidan fMRI tadqiqotlari orqali qo'llab-quvvatlanmoqda. Miya lateral oksipital lob va fuziform girusdagi hududlar yaxlit ob'ektlarni qayta

ishlashda ishtirok etishi aniqlangan — bu esa geshtalt nazariyasini neyrofan nuqtai nazaridan tasdiqlaydi.

Geshtalt tamoyillarining tibbiyot va klinik psixologiyada tatbiqi ham katta ahamiyat kasb etadi. Geshtalt terapiyasi — Fritz Perls tomonidan yaratilgan — ushbu yondashuvni psixoterapiyaga tatbiq etib, bemorni o'tmish yoki kelajak o'rniga "hozirgi lahza"da his-tuyg'ularini to'liq his etish orqali o'zi bilan uyg'unlashishga yo'naltiradi. Geshtalt psixologiyasiga ko'ra, insonni uni o'rab turgan muhit va dunyo bilan o'zaro ta'sirini hisobga olmagan holda to'liq tushunib bo'lmaydi. (Acad-pub)

PSIXOLOGIK SALOMATLIK MEZONLARI

JSST Ta'rifi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining konstitusiyasida ta'kidlanganidek: "Salomatlik — bu to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati bo'lib, u faqat kasallik yoki nogirollikning yo'qligini anglatmaydi." Psixologik salomatlik ruhiy buzilishlarning yo'qligidan ko'ra kengroq tushuncha bo'lib, inson o'z qobiliyatlarini anglab yeta olishi, hayotning oddiy stresslarini engib o'ta olishi, samarali ishlashi va jamiyatga hissa qo'sha olishi holatidir. (Karger)

Psixologik Salomatlikning Asosiy Mezonlari. Psixologik salomatlik uchta asosiy o'lchamni o'z ichiga oladi. Emotsional farovonlik — baxt, hayotga qiziqish va qoniqish; psixologik farovonlik — o'z shaxsiyatining ko'p qismini yoqtirish, kundalik hayot mas'uliyatlarini boshqarish, boshqalar bilan munosib munosabatlar o'rnatish va hayotidan qoniqish; ijtimoiy farovonlik esa ijobiy faoliyat va jamiyatga hissa qo'shish, jamoaning bir qismi bo'lish va ijtimoiy hamjihatlikni his etishdan iborat.

Psixologik salomatlikning boshqa muhim mezonlari:

O'z-o'zini anglash. Inson o'zining kuchli va zaif tomonlarini, his-tuyg'ularini va xatti-harakatlarini real idrok eta olishi.

Stressga moslashuvchanlik (Reziliyans). Qiyin hayotiy vaziyatlardan tushkunlikka tushmay, o'zini tiklash qobiliyati. Psixologik moslashuvchanlik tibbiy nuqtai nazardan ham immun tizimining faoliyati bilan bevosita bog'liq ekanligini tadqiqotlar tasdiqlaydi.

Munosabatlar sifati. Boshqalar bilan sog'lom va ishonchli munosabatlar o'rnatish va saqlash qobiliyati.

Psixologik farovonlik kontsepsiyasi vaqt o'tishi bilan psixologiya, tibbiyot, sotsiologiya va jamoat salomatligi kabi sohalardagi yutuqlarga javoban rivojlanib bordi. Dastlab ruhiy kasalliklarga, muammolarni tashxislash va davolashga urg'u

berilib, ruhiy farovonlik ikkinchi o'ringa surib qo'yilgan. Biroq so'nggi o'n yilliklarda ijobiy va yaxlit nuqtai nazarga paradigmal o'tish sodir bo'ldi.

Antonovskiyni Kogerentlik Tuyg'usi. Tibbiy sotsiolog Aaron Antonovskiy "salutogenez" — kasallikning emas, balki salomatlikning kelib chiqishini o'rganish — kontseptsiyasini ishlab chiqdi. Unga ko'ra, ayrim odamlar og'ir qiyinchiliklar oldida nima sababdan sog'lom va psixologik jihatdan bardoshli qolishini tushunish muhim. Kogerentlik tuyg'usi uchta komponentdan iborat: tushunarlilik (dunyoni mantiqiy idrok etish), boshqaruvchanlik (voqealarni nazorat qilish hissi) va mazmunlilik (hayotning maqsadli ekanligi). Bu uchta komponent psixologik salomatlikning asosiy ko'rsatkichlari sifatida qaraladi. (PubMed)

Tibbiy Psixologiya Nuqtai Nazaridan Psixologik Salomatlik. Tibbiyot nuqtai nazaridan psixologik salomatlik buzilganda bir qator jismoniy oqibatlar ham kelib chiqadi. Surunkali ruhiy zo'riqish gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bez o'qini faollashtiradi, kortizol miqdorini oshiradi va immunitet faoliyatini pasaytiradi. Bu esa yurak-qon tomir kasalliklari, giptoniya, qandli diabet va autoimmun kasalliklar uchun zamin yaratadi.

JSST ta'rifiga mos keladigan psixologik salomatlik ko'rsatkichi nafaqat ruhiy kasalliklarning yo'qligini, balki insonning ijodkorlik qobiliyati, maqsadlariga erishish, o'lchangan xavflarni qabul qilish, ijtimoiy munosabatlar o'rnatish va his-tuyg'ularini boshqarish kabi keng qamrovli ruhiy qobiliyat va faoliyatini aks ettirishi kerak. (Karger Publishers)

XULOSA

Psixologiyaning zamonaviy tendensiyalari — neyrofan, ijobiy psixologiya va raqamli psixologiya — insonni yaxlit tizim sifatida o'rganishga qarab siljimoqda. Neyrofan bugungi kunda psixologiyaning eng ta'sirchan tendensiyasi sifatida tan olingan bo'lib, kognitivizm ham yetakchi o'rinni saqlamoqda. Ushbu tendensiyalar tibbiyot bilan integratsiyalashuvi yanada samarali tashxis va davolash usullarini yaratishga xizmat qilmoqda.

Geshtalt psixologiyasi esa "butun o'z qismlarining yig'indisidan farqli" degan asosiy g'oyasi bilan insonni, uning kasalliklari va ruhiy holatini tushunishda yaxlit yondashuv zarurligi haqida muhim dars beradi. Bu yondashuv zamonaviy neyrofan tadqiqotlari tomonidan ham tasdiqlangan — miyaning maxsus hududlari yaxlit ob'ektlarni alohida elementlardan farqli tarzda qayta ishlashi aniqlangan.

Psixologik salomatlik esa kasallikning yo'qligi bilan emas, balki insonning o'z qobiliyatlarini anglab etishi, stressga moslashishi, munosib munosabatlar o'rnatishi va jamiyatga hissa qo'sha olishi bilan o'lchanadi. Tibbiyot va psixologiyaning birgalikdagi yondashuvi — biopsixosotial model — insonning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxlit ko'rib, samarali yordam ko'rsatishning zamonaviy va ilmiy asosini tashkil etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Vertaymer M. (1912). Harakat idrokini eksperimental o'rganish. Frankfurt am Main.
2. Köhler V. (1920). Jismoniy geshtaltlar. Braunshveyg: Vieweg.
3. Koffka K. (1935). Geshtalt psixologiyasi asoslari. Nyu-York: Harcourt.
4. Seligman M.E.P., Chiksentmixayi M. (2000). Ijobiy psixologiya: kirish. Amerika psixologi jurnali, 55(1), 5–14.
5. Engel J.L. (1977). Yangi tibbiy modelga ehtiyoj. Fan jurnali, 196(4286), 129–136.
6. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti. (2001). Ruhiy salomatlik: yangi tushuncha, yangi umid. Jeneva: JSST.
7. Antonovskiy A. (1987). Salomatlik sirini ochish. San-Fransisko: Jossey-Bass.
8. Vagemans J. va boshq. (2012). Vizual idrokda geshtalt psixologiyasining bir asri. PMC — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3482144/>
9. Machulska A. va boshq. (2024). Psixologiyadagi tendensiyalarga yangi nazar. ScienceDirect — <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0732118X24000060>
10. Galderisi S. va boshq. (2015). Ruhiy salomatlikning yangi ta'rifiga qarab. PMC — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4471980/>
11. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya (1-kitob). — Toshkent, 2010.