

Ergasheva Sevinch Ortiqovna

Abdug'afforov islom Xayrullo o'g'li

Aminov Akbar Farxod o'g'li

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

[Aniq va tabiiy fanlar](mailto:abdugafforovislom544@gmail.com) fakulteti talabalari +998997422481

abdugafforovislom544@gmail.com

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqola inson va tabiat o'rtasidagi aloqalarni ekologik psixologiya nuqtai nazaridan tahlil qiladi. Ekologik psixologiya — bu insonning tabiat va ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirini, ularning psixologik jarayonlar va xulq-atvorga qanday ta'sir qilishini o'rganadigan psixologiyaning sohasi.*

Kalit so'zlari: *Ekologik psixologiya Inson va tabiat, Atrof-muhit va psixologiya, Ekoterapiya, Stress va ekologik stress, Iqlim o'zgarishi, Tabiat va ruhiy salomatlik, Urbanizatsiya va psixologik ta'sir, Ekologik ong, Tabiiy ofatlar va psixologiya*

KIRISH

Ekologik psixologiya — bu insonning atrof-muhit bilan o'zaro aloqalarini va uning psixologik jarayonlarga qanday ta'sir qilishini o'rganadigan psixologiyaning bir sohasi. Ushbu yo'nalish ekologiya, psixologiya va kognitiv fanlarining o'zaro birlashuvidan kelib chiqadi. Ekologik psixologiyaning asosiy g'oyasi shundan iboratki, insonlarning xulq-atvori, hissiyotlari, qaror qabul qilish jarayonlari va rivojlanishi tabiiy va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liqdir.

Ekologik Psixologiyaning Asosiy Tamoyillari

1. **Atrof-muhit va inson o'rtasidagi o'zaro ta'sir:** Ekologik psixologiya insonning tabiat va jamiyat bilan qanday aloqada bo'lishini o'rganadi. Bu aloqalar fiziologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan o'zaro bog'liqdir. Masalan,

tabiiy muhitning o'zgarishi, insonning xulq-atvoriga yoki his-tuyg'ulariga qanday ta'sir qiladi?

2. **Fizikaviy va psixologik holatlar o'rtasidagi bog'lanish:** Ekologik psixologiyaning markaziy g'oyalaridan biri — bu insonning o'zini atrofidagi muhitga qanday moslashtirishi va qanday reaksiyalar ko'rsatishidir. Masalan, tabiiy ofatlar yoki ekologik o'zgarishlar (iqlim o'zgarishi, urbanizatsiya, tabiatni ifloslantirish) insonning ruhiy holati, stress darajasi va ijtimoiy munosabatlariga qanday ta'sir ko'rsatadi?

3. **O'z-o'zini anglash va atrof-muhitga qarshi javoblar:** Ekologik psixologiya shuningdek, insonlarning tabiiy muhitga nisbatan qanday hissiyotlar yoki psixologik reaksiyalarini o'rganadi. Insonlar qanday qilib tabiatni qabul qiladi va unga qanday hissa qo'shadi? Masalan, ko'plab odamlar tabiat bilan birlashishni, ekologik yashashni yoki atrof-muhitni saqlashni o'z hayot tarziga aylantiradi.

Ekologik Psixologiyaning Amaliy Qo'llanilishlari

1. Urbanizatsiya va inson psixologiyasi:

Shahar va tabiiy muhit: Urbanizatsiya tabiiy muhitni o'zgartiradi va shahar yashovchilarining psixologik holatiga ta'sir qiladi. Shaharlar orasidagi yashash joylarining turlicha dizayni va yashash sharoitlari, odamlarning hissiyotlari va psixologik farovonligiga qanday ta'sir qiladi? Shaharlarning tiqilganligi, yashash joylaridagi o'zgarishlar va shaharni ijtimoiy integratsiya qilish psixologik holatlarga qanday ta'sir qiladi?

2. Tabiatni saqlash va inson sog'lig'i:

Ekoterapiya: Ekoterapiya yoki "tabiatda davolash" — bu tabiatga chiqish va tabiiy muhitda vaqt o'tkazish orqali ruhiy holatni yaxshilash usuli. Tabiatdagi vaqt o'tkazish, insonning psixologik farovonligini oshirishga yordam berishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yashil hududlarda ko'proq vaqt o'tkazish, stressni kamaytiradi, ijtimoiy aloqalarni yaxshilaydi va umumiy ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi.

3. Tabiat va inson psixologiyasida stress:

Ekologik stress: Ekologik stress — bu tabiiy ofatlar (yong'inlar, suv toshqinlari, yer silkinishlari) yoki ekologik falokatlar (iqlim o'zgarishi, ifloslanish) natijasida yuzaga keladigan psixologik salbiy holatlardir. Insonlarning ijtimoiy tizimlari bu stressni qanday boshqarishlari, insonlar atrof-muhitning o'zgaruvchanligiga qanday javob berishlari ham ekologik psixologiyaning markaziy masalalaridan biridir.

4. Iqlim o'zgarishi va psixologik ta'sirlar:

Iqlim o'zgarishi va global issiqlik insonlarning psixologik holatiga ta'sir qilishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ekstremal ob-havo sharoitlari (issiqlik to'lqinlari, qurg'oqchilik, toshqinlar) odamlarning ruhiy holatini buzadi, stressni kuchaytiradi va jamiyatdagi ijtimoiy beqarorlikni oshiradi.

5. Tabiatni sevisish va ekologik ong:

Ekologik ong: Insonlarning tabiatga bo'lgan munosabati ekologik psixologiyaning muhim qismidir. Ekologik psixologiya odamlarning atrof-muhitni himoya qilishga bo'lgan motivatsiyasi, tabiatni saqlashdagi shaxsiy va jamoaviy yondoshuvlari haqida ham o'rganadi. Ekologik psixologiya shuningdek, odamlarning tabiatga nisbatan qanday xulq-atvorlar ko'rsatishini va ularni ekologik ongni oshirish yo'llarini o'rganadi.

Ekologik psixologiya o'zining nafaqat atrof-muhit va inson o'rtasidagi bog'liqlikni, balki insonning tabiatdagi o'zgarishlarga qanday moslashishi, ekologik holatni yaxshilash uchun qanday psixologik usullarni qo'llashi mumkinligini ham o'rganadi. Bu soha, insonning tabiatga, jamiyatga va o'ziga bo'lgan munosabatini chuqur tahlil qilishga asoslanadi. Ekologik psixologiya XX asrning o'rtalarida rivojlana boshlagan. 1970-80-yillarda, ekologiya va psixologiyaning kesishgan nuqtalarida yangi nazariyalar paydo bo'ldi. Shuningdek, bu davrda odamlar o'zgaruvchan muhit va ekologik inqirozlar haqida ko'proq tashvishlanishdi. Ekologik psixologiyaning birinchi bosqichlarida odamlarga ekologik muammolarni tushuntirish va tabiat bilan aloqalarini qayta tiklash uchun yangi yondoshuvlar ishlab chiqildi.

Taniqli ekologik psixologlardan biri, **James J. Gibson** bo'lib, u *****atmosferaning o'ziga xos shakli*****ni va odamlarning atrof-muhitni qanday

"qabul qilish"larini tadqiq etdi. U atrof-muhitni odamlar qanday anglashini va har xil joylarda qanday o'zgarishlar qilinishini o'rgandi. U, shuningdek, "atmosferik o'zgarishlar" va insonning joydagi ko'rinishlarini tushunishda insonning ekologik muhitga qanday moslashganligini aniqladi.

Inson va Tabiat: Ekologik Psixologiya (Davomi)

Ekologik psixologiya o'zining nafaqat atrof-muhit va inson o'rtasidagi bog'liqlikni, balki insonning tabiatdagi o'zgarishlarga qanday moslashishi, ekologik holatni yaxshilash uchun qanday psixologik usullarni qo'llashi mumkinligini ham o'rganadi. Bu soha, insonning tabiatga, jamiyatga va o'ziga bo'lgan munosabatini chuqur tahlil qilishga asoslanadi.

1. Ekologik Psixologiyaning Tarixi

Ekologik psixologiya XX asrning o'rtalarida rivojlana boshlagan. 1970-80-yillarda, ekologiya va psixologiyaning kesishgan nuqtalarida yangi nazariyalar paydo bo'ldi. Shuningdek, bu davrda odamlar o'zgaruvchan muhit va ekologik inqirozlar haqida ko'proq tashvishlanishdi. Ekologik psixologiyaning birinchi bosqichlarida odamlarga ekologik muammolarni tushuntirish va tabiat bilan aloqalarini qayta tiklash uchun yangi yondoshuvlar ishlab chiqildi.

Taniqli ekologik psixologlardan biri, **James J. Gibson** bo'lib, u **"atmosferaning o'ziga xos shakli"**ni va odamlarning atrof-muhitni qanday "qabul qilish"larini tadqiq etdi. U atrof-muhitni odamlar qanday anglashini va har xil joylarda qanday o'zgarishlar qilinishini o'rgandi. U, shuningdek, "atmosferik o'zgarishlar" va insonning joydagi ko'rinishlarini tushunishda insonning ekologik muhitga qanday moslashganligini aniqladi.

Insonning atrof-muhitga bo'lgan ta'siri ko'plab psixologik, ijtimoiy va iqtisodiy o'zgarishlarga olib keladi. Ekologik psixologiyada bu ta'sirning ikki tomonlama tabiati ko'rib chiqiladi:

- **Tabiatning insonga ta'siri:** Tabiat insonning kayfiyatiga, ruhiy holatiga, hatto jismoniy salomatligiga ta'sir qiladi. Masalan, so'nggi yillarda ko'plab ilmiy tadqiqotlar, o'rmonlarda yoki tabiiy go'zalliklarni kuzatishning stressni kamaytirishini, diqqatni yaxshilashini va jismoniy salomatlikni oshirishi mumkinligini ko'rsatdi.

- **Insonning tabiatga ta'siri:** Boshqa tomondan, insonning tabiatga bo'lgan salbiy ta'siri, ekologik buzilishlar, resurslarni haddan tashqari sarflash va ifloslanish kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Bu ta'sirning ijtimoiy va psixologik oqibatlar ham juda katta: insonlar, hayvonlar va o'simliklar uchun xavf tug'diradi va turli ekologik noxush holatlarga olib keladi.

Ekologik psixologiya faqat tabiiy muhitni o'rganishdan iborat emas, balki uning psixoterapiya va sog'liqni saqlashdagi ahamiyati ham katta. **Ekoterapiya** — bu tabiat bilan o'zaro aloqada bo'lish orqali psixologik va emotsional holatni yaxshilashga qaratilgan bir tarmoqdir. Ekoterapiyaning asosiy g'oyasi shundan iboratki, odamlar o'zlarini tabiiy muhitda erkin va xavfsiz his qilganda, ular stressni kamaytirish, depressiya va xavotirni engish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Ekologik psixologiya ekologik muammolarni hal qilishda odamlarning qanday fikrlashlari va hissiyotlarini o'rganishga yordam beradi. Bu, masalan, ijtimoiy targ'ibotlar va ekologik siyosatlar orqali odamlarning xulq-atvorini o'zgartirishda qo'llaniladi. Tabiat bilan bevosita aloqada bo'lish orqali odamlarning ekologik xulq-atvorini o'zgartirish. Masalan, tabiatni asrab-avaylash, chiqindilarni kamaytirish, energiyani tejash kabi masalalar bo'yicha ta'limni yaxshilash.

O'rmon terapiyasi (Shinrin Yoku), masalan, Yaponiyada keng tarqalgan va odamlar o'rmonlarda vaqt o'tkazib, ularning ruhiy holatlarini yaxshilashadi. Bu usul psixologik salomatlikni tiklash va umumiy farovonlikni oshirish uchun juda samarali deb hisoblanadi.

XULOSA

Ekologik psixologiya inson va tabiat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni chuqur o'rganadigan, ekologik muammolarni hal qilishda psixologik yondoshuvlarni qo'llaydigan soha hisoblanadi. Bu soha, tabiatning inson ruhiy holatiga ta'siri, insonlarning atrof-muhitga bo'lgan mas'uliyati, va barqaror rivojlanish masalalarini o'z ichiga oladi. Ekologik psixologiya, insonlar va tabiiy resurslar o'rtasidagi muvozanatni saqlash uchun ekologik ongni rivojlantirishga, ijtimoiy hamkorlikni mustahkamlashga va atrof-muhitga bo'lgan hurmatni oshirishga yordam beradi.

Bu yo'nalish nafaqat psixologik salomatlikni yaxshilashga, balki ekologik barqarorlikni ta'minlashga ham katta hissa qo'shadi. Tabiat bilan aloqada bo'lish, stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi. Shuningdek, ekologik psixologiya ekologik muammolarni hal qilish uchun psixologik strategiyalarni ishlab chiqishda, odamlarning ekologik xulq-atvorini o'zgartirishda ham muhim rol o'ynaydi.

Kelajakda, bu soha jamiyatni ekologik muammolarni tushunishga, ularni hal qilishga va ekologik barqarorlikni saqlashga undashda katta ahamiyatga ega bo'ladi. Ekologik psixologiya, insonning tabiat bilan uyg'un yashashini rag'batlantirib, ekologik ongni rivojlantirish va ijtimoiy mas'uliyatni oshirish orqali insonlar va atrof-muhit o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. The Ecological Approach to Visual Perception. Boston: Houghton Mifflin, **Kahn, P. H. Jr., & Kellert, S. R. (2002).**
2. Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations. Cambridge, MA: MIT Press, **Ulrich, R. S. (1984).**
3. View through a window may influence recovery from surgery. Science, **Wilson, E. O. (1984).**
4. Biophilia: The Human Bond with Other Species. Cambridge, MA: Harvard University Press, **Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989).**
5. The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge University Press, **Schultz, P. W. (2002).**
6. Inclusion with Nature: The Psychology of Environmentalism. In Psychological Perspectives on the Environment. (Eds. Stokols, D., & Shumaker, S. A.) New York: Plenum Press, **Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000).**