



URBANIZATSIYA SHAROITIDA INSONNING TABIATGA BO‘LGAN PSIXOLOGIK EHTIYOJI: EKOPSIXOLOGIK YONDASHUV

Ismoilova Sarvinoz Ne‘mat qizi

Qarshi davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada urbanizatsiya jarayonining inson psixologiyasiga ta’siri hamda tabiat bilan o‘zaro munosabatning psixologik ehtiyoj sifatida namoyon bo‘lishi ekopsixologik yondashuv asosida tahlil qilinadi. Shahar hayoti insonni sun’iy muhitga bog‘lab qo‘yganligi sababli, tabiiy muhitdan uzilish inson ruhiyatida stress, charchoq, begonalashish kabi holatlarni kuchaytiradi. Ekopsixologiya tabiat bilan uyg‘unlikni tiklash orqali inson ruhiy salomatligini saqlash va ekologik ongni rivojlantirishni maqsad qiladi. Maqolada insonning tabiat bilan psixologik aloqasini tiklash mexanizmlari, shahar sharoitida ekologik terapiya usullari va ekologik madaniyatni oshirishning psixologik asoslari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: urbanizatsiya, ekopsixologiya, psixologik ehtiyoj, tabiat, ekologik madaniyat, ruhiy salomatlik.

Аннотация: В статье рассматривается влияние урбанизации на психологическое состояние человека и анализируется потребность в взаимодействии с природой с позиции экопсихологии. Жизнь в городских условиях отдаляет человека от естественной среды, что приводит к стрессу, утомлению и психологическому отчуждению. Экопсихологический подход направлен на восстановление гармонии между человеком и природой, укрепление психического здоровья и развитие экологического сознания. В работе освещаются методы восстановления экологической связи, формы экологической терапии и психологические основы формирования экологической культуры.

Ключевые слова: урбанизация, экопсихология, психологическая потребность, природа, экологическая культура, психическое здоровье.

Abstract: This article explores the impact of urbanization on human psychology and analyzes the psychological need for connection with nature through an ecopsychological approach. Life in urban environments detaches humans from the natural world, causing stress, fatigue, and emotional alienation. Ecopsychology aims to restore harmony between humans and nature, improve mental health, and foster





ecological awareness. The paper discusses mechanisms for rebuilding human–nature relationships, ecological therapy practices in urban settings, and the psychological foundations of ecological culture development.

Keywords: urbanization, ecopsychology, psychological need, nature, ecological culture, mental health.

Zamonaviy urbanizatsiya jarayoni inson hayotining barcha jabhalariga chuqur ta'sir etmoqda. Shahar madaniyati texnologik qulayliklar va ijtimoiy imkoniyatlar bilan bir qatorda insonni tabiiy muhitdan uzoqlashtiradi. Bu esa insonning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, tabiat bilan bevosita aloqaning yo'qolishiga olib keladi. Ekopsixologiya bu muammoni inson va tabiat o'rtasidagi psixologik bog'liqlikni tiklash orqali hal etishni taklif etadi. Ushbu yo'nalish insonning ruhiy salomatligi tabiat bilan uyg'unlikda saqlanishini, ekologik muvozanatni anglash esa shaxsning psixologik barqarorligiga xizmat qilishini ta'kidlaydi.

Tabiat inson ongining rivojlanishida, hissiy muvozanatning saqlanishida va ijodiy salohiyatning namoyon bo'lishida muhim omil hisoblanadi. Urbanizatsiya jarayonida sun'iy muhit, texnologik stress, axborot yuklamasi va shovqin insonning psixik resurslarini kamaytiradi. Natijada tabiat bilan aloqaning yo'qolishi depressiya, tashvish, surunkali charchoq sindromi kabi holatlarning ortishiga sabab bo'ladi. Shu bois ekopsixologiya insonning tabiat bilan o'zaro aloqasini tiklashni psixologik terapiya vositasi sifatida ko'radi.

Shahar sharoitida ekopsixologik yondashuv ekologik terapiya, yashil maydonlarda dam olish, bog'dorchilik mashg'ulotlari, tabiat manzaralarini kuzatish kabi faoliyatlar orqali amalga oshiriladi. Bu jarayonlar inson ruhiyatiga tinchlik, barqarorlik va hayotiy energiya bag'ishlaydi. Tabiat bilan yaqinlik insonda ekologik mas'uliyat hissini uyg'otadi, tabiatni muhofaza qilishga bo'lgan ichki ehtiyojni shakllantiradi. Shuningdek, ekologik madaniyatni oshirishda ta'lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari va psixologik xizmatlar muhim rol o'ynaydi.

Ekopsixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonning ruhiy holati tabiat bilan bo'lgan hissiy aloqa darajasi bilan bevosita bog'liq. Masalan, S. Kaplan va R. Kaplanlarning "Attention Restoration Theory" nazariyasiga ko'ra, tabiiy muhit inson diqqatini qayta tiklash, stressni kamaytirish va kognitiv salohiyatni yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, urbanizatsiya sharoitida yashovchi shaxslar





uchun tabiat bilan muntazam aloqa psixologik muvozanatni saqlashning zaruriy sharti hisoblanadi.

Ekopsixologiya insonni atrof-muhitning bir qismi sifatida anglashga chaqiradi. U shaxs va tabiat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tushunish, ekologik mas'uliyatni his qilish va ekologik qadriyatlarni ongli tarzda rivojlantirishni maqsad qiladi. Shu ma'noda, tabiatga ehtiyoj — bu nafaqat dam olish yoki zavq olish vositasi, balki inson psixologik salomatligining tabiiy poydevoridir.

Urbanizatsiya sharoitida ekopsixologik yondashuvni qo'llash insonning ichki uyg'unligini saqlash, stressni kamaytirish, ijodkorlikni oshirish va ekologik madaniyatni mustahkamlashga xizmat qiladi. Inson va tabiat o'rtasidagi bu uyg'unlik ijtimoiy hayotda barqarorlikni ta'minlaydi va ekologik ongni rivojlantirish orqali kelajak avlodlar uchun sog'lom ekologik muhit yaratishga asos bo'ladi.

Urbanizatsiya jarayonida insonning tabiat bilan bevosita aloqasi susayib, ruhiy, hissiy va ijtimoiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shahar hayotining tez sur'atlari, sun'iy muhit, texnologiyalarga haddan tashqari qaramlik, tabiiy manzaralardan uzoqlashish inson ongida stress, tashvish va hissiy charchoqni kuchaytiradi. Ekopsixologik yondashuv nuqtai nazaridan tabiat inson psixikasining muvozanatini tiklashda, stressni kamaytirishda, ijodiy fikrlashni va diqqatni jamlashni kuchaytirishda tabiiy vosita hisoblanadi. Ekopsixologiya inson va tabiat o'rtasidagi bog'liqlikni psixologik jarayonlar orqali o'rganadi va shaxsning ruhiy farovonligi tabiat bilan aloqaning sifatiga bevosita bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Zamonaviy shahar muhitida yashovchilar orasida “tabiatdan ajralish sindromi” (nature-deficit disorder) keng tarqalib bormoqda, bu holat insonning ruhiy holatida beqarorlik, depressiv kayfiyat, e'tiborning pasayishi va ijtimoiy ajralish kabi belgilar orqali namoyon bo'ladi. Shu bois, shahar sharoitida yashovchi insonlar uchun ekologik psixologik yondashuv zarur bo'lib, u yashil maydonlar, parklar, sun'iy ekologik muhitlar va interfaol tabiat simulyatorlarini inson hayotiga qayta kiritishni tavsiya etadi. Diqqatni tiklash nazariyasiga (Attention Restoration Theory) ko'ra, tabiiy manzaralar inson ongida tinchlik hissini uyg'otib, aqliy charchoqni kamaytiradi va kognitiv jarayonlarni faollashtiradi. Shu bilan birga, Connectedness to Nature yondashuvi insonning o'zini tabiatning bir qismi sifatida his qilish darajasi ruhiy salomatlik va hayotdan qoniqish bilan to'g'ridan to'g'ri bog'liqligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni isbotlaganki, tabiat bilan muntazam aloqa o'rnatgan insonlarda stress gormoni kortizol darajasi past





bo'ladi, immunitet tizimi kuchayadi va hissiy barqarorlik ortadi. Urbanizatsiya insonni jismoniy qulayliklar bilan ta'minlayotgan bo'lsa-da, ruhiy jihatdan tabiatdan uzoqlashtirmoqda. Shu sababli, shaharsozlikda ekologik psixologik yondashuv muhim o'rin tutadi, masalan, yashil maydonlarni ko'paytirish, ekologik parklar tashkil etish, o'quv muassasalari va ish joylarida yashil zonalarini barpo etish insonning tabiatga bo'lgan psixologik ehtiyojini qondirishning muhim vositasi hisoblanadi. Bolalarda tabiat bilan muloqotning kamayishi ekologik ongning susayishiga, kattalarda esa ruhiy tanglik va ijtimoiy befarqlikka olib keladi. Shu nuqtai nazardan, ekopsixologiya insonning tabiat bilan hissiy aloqasini tiklash, ekologik tarbiya va psixologik barqarorlikni rivojlantirish yo'lida muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Inson tabiatni faqat yashash manbai sifatida emas, balki ruhiy tiklanish va ichki muvozanatni topish manbai sifatida qabul qilgandagina u o'zining tabiiy ehtiyojlarini to'liq anglay oladi. Shahar hayotiga tabiat elementlarini qayta kiritish – bu nafaqat ekologik, balki psixologik va ijtimoiy ehtiyojni qondirish demakdir. Shu bois, urbanizatsiya davrida tabiatga psixologik ehtiyojni hisobga olgan holda, inson va tabiat o'rtasidagi uyg'unlikni saqlash jamiyatning ruhiy salomatligi uchun strategik ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
2. Roszak, T. (1992). *The Voice of the Earth: An Exploration of Ecopsychology*. Simon & Schuster.
3. Orr, D. W. (2004). *Earth in Mind: On Education, Environment, and the Human Prospect*. Island Press.
4. Ulrich, R. S. (1984). *View through a Window May Influence Recovery from Surgery*. *Science*, 224(4647), 420–421.
5. Niyozov, A. (2021). *Ekopsixologiya asoslari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.

