

SHAXSGA IQLIM TA'SIRINING PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

Jumamuratova Guljayna Kenesbayevna

Toshkent davlat agrar universiteti Nukus filiali psixologi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14776827>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada atrof-muhitning o'zgaruvchang iqlimi shaxsga psixologik ta'siri masalalari keng o'rganilgan. Atrof-muhit iqlimi o'zgarishining mavsumiy depressiyalarga sabab bo'layotgani ilmiy asoslangan.

Kalit so'zlar: shaxs, iqlim o'zgarishi, psixik rivojlanish, mavsumiy depressiya, psixologik ta'sir, mavsumiy affektiv.

Аннотация. В этой научной статье широко изучаются вопросы психологического воздействия изменения климата окружающей среды на человека. Научно обосновано, что изменение климата окружающей среды вызывает сезонные депрессии.

Ключевые слова: личность, изменение климата, психическое развитие, сезонная депрессия, психологическое воздействие, сезонный аффект.

Annotation. This scientific article extensively examines the psychological impact of environmental climate change on humans. It is scientifically proven that environmental climate change causes seasonal depressions.

Keywords: personality, climate change, mental development, seasonal depression, psychological impact, seasonal affect.

Hozirgi kunda global iqlim o'zgarishlari XXI asrning dolzarb muammolari hisoblanadi. Insoniyatning taraqqiyotga erishish yo'lida ekologik muammoning yuzaga kelishiga asosiy sabablari fan-texnologiyaning rivojlanishi, sivilizatsiyaning qudratini ko'rsatib o'tishmoqda. Jahon iqtisodiy forumiga ko'ra, 2020 yilda global xavf-xatarlarning beshtaligiga ekstremal ob-havo hodisalari, iqlim o'zgarishiga moslasha olmaslik, tabiiy ofatlar, biologik xilma-xillikning kamayishi va inson faoliyati natijasida kelib chiqadigan ekologik ofatlar kiradi. Jahon iqlimshunoslik tashkilotining hisobotiga ko'ra 2011-2015 yillarga nisbatan dunyodagi o'rtacha harorat sanoatdan oldingi davr boshidan beri 1,1° va 0,2° bilan taqqoslagan. Darhaqiqat, iqlim o'zgarishining psixologik ta'sirini prognoz qilish bir qator holatlar bilan to'sqinlik qilmoqda. Bugungi kunda olimlar iqlim o'zgarishi bilan bog'liq odamlarning psixologik holati va xulq-atvoriga bevosita ta'siri to'g'risida ma'lumotlarning yetishmasligi tufayli ushbu sohada olib borilgan tadqiqotlar taxminiy hisoblanmoqda yoki bo'lmasa eksperimental tadqiqotlar soni juda oz, o'zgaruvchi iqlimning vositachiligi va uning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarning ta'siri yetarli darajada hisobga olinmaydi. Shunday bo'lsada ko'pchilik olimlarni diqqat-e'tiborini iqlim o'zgarishining psixologik salomatlik, hayot sifati va jamiyatning hayotiyiligiga salbiy ta'siri ilmiy tadqiqot sifatida o'rganib borish ahamiyat kasb etmoqda.

Shaxsga iqlim ta'sirining psixologik muammolaridan biri har qanday shaxs kelajak haqida tashvishlanishning kuchayishi, tabiiy ofatlar ta'siri tufayli qayg'u ga berilishi va o'ziga tanish muhitni yo'qotish xavotiriga haqidagi depressiya bilan bog'liq. Iqlim o'zgarishining psixologik ta'siri iqlim o'zgarishi odamlarning aqliy va hissiy farovonligiga ta'sir qilishi bilan bog'liq. Atrof-muhitning iqlimni o'zgarishi turli yo'llar bilan har bir yoshdagi shaxsga har xil ta'sirini ko'rsatadi. Atrof-muhitning iqlim o'zgarishining ba'zi asosiy psixologik ta'sirlariga quyidagilar kiradi: ekologik tashvish, ekologik qayg'u, ekologik g'azab yoki salbiy hislarni

shakllanish holatlari bo'ladi. Biz uylaymizki, iqlim o'zgarishi bilan bog'liq his-tuyg'ular bezovta qilsa-da, ular darhol zararli bo'lavermaydi. Iqlim o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan psixologik ta'sirlar bo'yicha empirik tadqiqotlar XX asrning oxirida o'rganila boshlangan va XXI asrning birinchi o'n yiligidagina kuchaygan. Olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarda iqlim o'zgarishi tez-tez takrorlanishi ekologik stresslarni kelib chiqishiga sabab bo'ladi deb ta'kidlab o'tadi. Atrof-muhitdagi kuchli dovullar, chang ko'tarilishi, suv toshqinlari yoki qurg'oqchilik va o'rmon yong'inlari bilan bog'liq yuqori haroratli kabi ekstremal ob-havo hodisalariga ta'sir qilish bir qator hissiy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Ba'zi olimlarni fikrlarida ko'pincha, bu qisqa muddatli iqlim o'zgarishi yoki tabiiy ofatlar vaqt o'tishi bilan tashvishli kasallikdan tez-tez tuzalib ketishi mumkin. Iqlim o'zgarishi bilan bog'liq xavflar haqida ma'lumotlarda salbiy psixologik holatlarni uzoq muddatli tashvishli, qayg'uli kayfiyatni keltirib chiqarishi mumkin. Ammo ba'zida xudud ekologiyasi borgan sari buzilib, tang holatlar surunkali kasalliklarni keltirib chiqarishi aytib o'tilgan. Atrof-muhit tashvishi kabi holatlar juda kamdan-kam hollarda klinik davolanishni talab qiladi. Ob-havo va inson xulq-atvori o'rtasidagi psixologik halotilardan biri bu tajovuzkorlikning kuchayishib borishi haqida ma'lumot berilgan. Dunyoning barcha burchaklarida iqlim o'zgarishi odamlarning moliyaviy barqarorligiga sezilarli ta'sir qiladi. jumladan, qishloq xo'jaligi ishlab chiqarishini kamaytirish yoki hududni turizm uchun yoqimsiz xudud deb hisoblanshi mumkin. Bu esa o'z navbatida depressiya va boshqa salbiy psixologik holatlarga olib kelishi mumkin. Ekologik fojialar sababli iqlim o'zgarishi yanada tahdidli bo'ladi [26]. Shu boisdan shaxs rivojlanishida iqlim o'zgarishi bilan bog'liq hissiy reaksiyalar o'rganilmoqda.

Atrof-muhit iqlimi tez-tez o'zgarib borishi insonlar uchun yo'qotish va tashvish, qayg'u va aybdorlik kabi his-tuyg'ular iqlim o'zgarishi tahdidlariga nisbatan odatiy reaksiyalardir.[27] Ushbu turli xil his-tuyg'ular tadqiqotlarda birgalikda iqlimiy qayg'u deb nomlanadi.

Hozirgi va kelajakda iqlim o'zgarishi va uning halokatli oqibatlarini to'g'risida xabardorlik ko'pincha insonlarda ishonchsizlik keltirib chiqaradi. Iqlim o'zgarishi mahalliy xalqlarning psixologik farovonligiga halokatli ta'sir ko'rsatadi, chunki bu ularga bevosita yoki bilvosita ta'sir qiladi. Ularning turmush tarzi ko'pincha yer bilan chambarchas bog'liq bo'lganligi sababli, iqlim o'zgarishi ularning jismoniy salomatligi va moliyaviy barqarorligiga miqdoriy jihatdan bevosita ta'sir qiladi. Dunyo bo'ylab mahalliy aholi o'rtasida jiddiy ruhiy salomatlik muammolari va atrof-muhit o'zgarishlari o'rtasida xavotirli bog'liqlik mavjud.

Bugungi kunda iqlim inqirozining kuchayishi inson salomatligiga, yashash tarziga, iqtisodiyotiga hamda milliy madaniyatiga ham o'z ta'siri ko'rsatishi tabiiydir. Ekologik ofatlar yomonlashib iqlim bilan bog'liq boshqa psixologik ta'sirlarni yuzaga keltiradi. Atrof-muhitdagi iqlim tashvishlari ekologik depressiya, ekologik g'azab va iqlim tahdidining xavotirli nuqtai nazarini juda kuchli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, ko'p odamlar bulutli ob-havoda o'zlarini yaxshi his qilishmaydi. Bugun "iqlim o'zgarishlari", "global isish", "ekologik tanglik", "issiqxona effekti" singari tushunchalar tilimizga ancha o'rnashib qoldi. Qolaversa, ommaviy axborot vositalari bu haqda anchadan beri tinimsiz bong urib kelayotir. Ijtimoiy tarmoqlaridan har kungina ob-havo haqida ma'lumot beriladi. Ko'pchilik insonlar bugungi kuni ob-havosi issiq ekan, ertaga yomg'ir yog'adi ekan deb turib ham o'ziga psixologik ustanovka berishi tabiiy. Insonlar ertangi kunning iqlimiga qarab yomonlikdan shikoyatlari boshlanadi, ba'zilarining kayfiyati yomonlashadi, charchoq, har qanday faoliyatga bo'lgan istakning pasayishi, ya'ni ular

befarqlik belgilarini ko'rsatadi. Ba'zi shaxslar esa iqlim o'zgarishidan har doim undan aziyat chekadi. Bularning barchasi odamga og'ir yuk olib kelishi va uni ruhiy o'yin-kulgining namoyon bo'lishida cheklashi yoki hatto uni butunlay yo'qqa chiqarishi mumkin. Ba'zi odamlar, aksincha, bulutli ob-havodan ilhomlangan. Shaxs xususiyatlariga qarab ham ya'ni melanxolik temperament, tabiatan depressiv, bulutli kunlarda o'zingizni qulay his etishi qiyin. Bir necha o'n yillar oldin iqlimning inson temperamenti va xarakteriga ta'sirini o'rganishga qiziqish uyg'otdi.

V.P.Efroimson (1908-1989) "Genetika etika va estetika" nomli kitobida atrof-muhit (shu jumladan iqlim) va metabolizm, inson xatti-harakatlariga ta'sir qiladigan energiya iste'moli o'rtasidagi munosabatlar haqida taxminlar qilgan edi. Uning fikricha metabolizmning yuqori darajasiga ega bo'lgan shaxslar beparvolik va bezovtalik, haddan tashqari harakatchanlik, bezovtalik tufayli turli xil zarur harakatlarga ko'p energiya sarflaydilar. Shaxs uchun yangi o'zgaruvchan ob-havo sharoitlariga moslashish uzoq vaqt talab etadi va juda og'riqli moslashuvni o'zidan o'tkazadi. Bunday iqlim o'zgarishlarida shaxs kasal bo'lish ehtimoli ko'proq, doimo burun va shamollashdan aziyat chekishadi, kayfiyati bo'lmaslikdan shikoyat qiladilar. Iqlim o'zgarishlarida shaxsning temperamenti o'zgarmaydi, uning xarakteri o'zgarishi mumkin deb ta'kidlab o'tadi.

Psixologlar ob-havo o'zgarishining mavsumiy depressiya ekanligini aytib o'tadi, masalan, u ko'pincha qishda quyosh nuri yetishmasligi tufayli o'zini namoyon qiladi. Ob-havo bizning kayfiyatimiz va xatti-harakatlarimizga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan omillardan biridir. Psixologiyada buni mavsumiy affektiv buzilishi deb atab o'tadi. Mavsumiy affektiv buzilishi bu ko'pincha kuz-qish davrida, kunlar qisqarib, quyosh nuri kamroq bo'lganda yuzaga keladigan depressiyaning bir turi. Ilmiy tadqiqotlar va kundalik tajriba iqlim sharoiti turli his-tuyg'ularni uyg'otishi va qarorlarimizga ta'sir qilishi mumkinligini tasdiqlaydi. Atrof-muhit iqlimining o'zgarishi kelgusi ishlarida masqadli, rejalarini amalga oshirishida hissiy qo'llab-quvvatlashni talab qiladi. Iqlim o'zgarishi bizning ruhiy holatimiz va kayfiyatimizga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'zgaruvchan ob-havo ekologik muammolar inson kasbiy faoliyatiga ham yaxshigina ta'sir qiladi. Qishloq xo'jalik ishlariga, uy hayvonlarini parvarish qilishi, qurilishi ishlariga, uy-joy sharoitiga, transport yo'nalishlariga ta'sir ko'rsatishi ijtimoiy-iqtisodiy muammolarni kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Ob-havo bizning ijtimoiy xatti-harakatlarimizga ham ta'sir qilishi mumkin. Masalan, quyoshli va iliq kunlarda odamlar tashqarida muloqot qilish, sport bilan shug'ullanish va ochiq havoda vaqt o'tkazish ehtimoli ko'proq. Boshqa tomondan, bulutli va sovuq havoda biz uyda qolishga harakat qilamiz va ijtimoiy tadbirlardan qochish ehtimoli ko'proq bo'ladi. Shuni tushunish kerakki, ob-havo bizning kayfiyatimiz va xatti-harakatlarimizga ta'sir qilishi mumkin bo'lsa-da, biz unga bo'lgan munosabatimizni nazorat qilish qobiliyatiga egamiz. Shunday bo'lsada, shaxs o'zi yashab turgan atrof-muhit iqlimiga moslashib boradi. Atrof-muhit iqlimining o'zgarishi inson psixik rivojlanishiga o'z ta'sirini ko'rsatib boradi. Respublikamizda atrof-muhit iqlimi keskin o'zgarib turishi bilan bog'liq ilmiy tadqiqotlarni olib borishni taqoza etmoqda.

References:

1. Ў.А.Набиев. Иқлим ўзгариши, унинг таъсирини тушуниш ва хавфли оқибатларини баҳолаш, Ўзбекистонда иқлим ўзгаришига мослашиш чора-тадбирлари ва қўллаш чоралари, хорижий тажриба. Т-2018 й.

2. Миддлтон, Жаклин. Тревога, волнение и горе во время экологического и климатического кризиса: повествовательный обзор. 2021г
3. С.Н.Кокошин. Влияние погодных условий на физическое и психоэмоциональное состояние человека. Тюмень-2023 г.

