

SHAXSNING RUHIY SALOMATLIGI VA SALOMATLIK PSIXOLOGIYASINING DOLZARB MASALALARI

Sabirova Karomat Sadullayevna

Urganch davlat universiteti

Pedagogika psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

karomatsadullayevna@gmail.com

CURRENT ISSUES OF PERSONAL MENTAL HEALTH AND HEALTH PSYCHOLOGY

Sabirova Karomat Sadullayevna

Urgench State University

Teacher, Department of Pedagogical Psychology

karomatsadullayevna@gmail.com

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЛИЧНОГО ПСИХОЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

Сабирова Каромат Садуллаевна

Ургенчский государственный университет

Учитель кафедры педагогической психологии

karomatsadullayevna@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'liq psixologiyasidagi asosiy muammolar va zamonaviy munozaralar, xususan, individual farovonlikka, stressni tartibga solishga va yengish mexanizmlariga ta'sir qiluvchi psixologik omillarga e'tibor qaratilgan. Nazariy va amaliy o'lchovlarni ko'rib chiqish orqali maqolada ruhiy salomatlikni saqlash nafaqat klinik muammo, balki barqaror inson rivojlanishi uchun zarur bo'lgan ko'p tarmoqli ustuvor vazifa ekanligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Ruhiy salomatlik, sog'liq psixologiyasi, psixologik chidamlilik, stressni boshqarish, hissiy farovonlik, psixososyal moslashuv, xulq-atvor salomatligi, profilaktika, jamoat salomatligi, kognitiv terapiya.

Abstract: This article focuses on key issues and contemporary debates in health psychology, particularly the psychological factors that influence individual well-being, stress regulation, and coping mechanisms. By reviewing theoretical and practical dimensions, the article argues that maintaining mental health is not only a clinical problem but also a multidisciplinary priority necessary for sustainable human development.

Keywords: Mental health, health psychology, psychological resilience, stress management, emotional well-being, psychosocial adjustment, behavioral health, prevention, public health, cognitive therapy.

Аннотация: В данной статье рассматриваются ключевые вопросы и современные дискуссии в области психологии здоровья, в частности, психологические факторы, влияющие на индивидуальное благополучие, регуляцию стресса и механизмы преодоления трудностей. Рассматривая теоретические и практические аспекты, авторы утверждают, что поддержание психического здоровья является не только клинической проблемой, но и междисциплинарным приоритетом, необходимым для устойчивого развития человека.

Ключевые слова: Психическое здоровье, психология здоровья, психологическая устойчивость, управление стрессом, эмоциональное благополучие, психосоциальная адаптация, поведенческое здоровье, профилактика, общественное здравоохранение, когнитивная терапия.

Kirish So'nggi o'n yilliklarda ruhiy salomatlik tushunchasi psixiatriya chegaralaridan chiqib, psixologiya, ta'lim va sog'liqni saqlash siyosatining markaziy yo'nalishiga aylandi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ruhiy salomatlikni shaxs o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqaradigan, hayotning oddiy stresslariga dosh bera oladigan va o'z jamiyatiga samarali hissa qo'shadigan farovonlik holati sifatida belgilaydi. Shunga qaramay, raqamlashtirish, global inqirozlar, ijtimoiy tengsizlik va ekologik noaniqlik bilan ajralib turadigan XXI asrning tez o'zgarib borayotgan voqeliklarida bunday farovonlikka erishish va uni saqlab qolish tobora murakkablashib bormoqda.

Ushbu maqola ruhiy salomatlik va sog'liq psixologiyasidagi asosiy zamonaviy muammolarni, jumladan, surunkali stressning ta'siri, ijtimoiy tarmoqlarning o'zini o'zi anglashga ta'siri, raqamli terapiyaning rivojlanishi va sog'liqni saqlash xatti-harakatlaridagi madaniy farqlarni o'rganishga qaratilgan. Global va mintaqaviy adabiyotlarni ko'rib chiqish orqali u shaxslar va jamiyatlar psixologik chidamlilikni qanday kuchaytirishi va barqaror ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydigan muhitlarni yaratishi mumkinligini o'rganadi.

Adabiyotlar sharhi Turli manbalarda takrorlanadigan mavzu psixologik chidamlilikning ahamiyati - stressga moslashish va qiyinchiliklardan xalos bo'lish qobiliyatidir. Bonanno[1] va Connor & Davidson[2] tomonidan olib borilgan tadqiqotlar chidamlilik tug'ma xususiyat emas, balki ta'lim, kognitiv mashg'ulotlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali mustahkamlanishi mumkin bo'lgan o'rganiladigan ko'nikmalar to'plami ekanligini ta'kidlaydi.

O'zbekistonda ham shunga o'xshash xulosalar paydo bo'lmoqda. Masalan, K. Ahmedovanning[3] empirik topilmalari shuni ko'rsatadiki, onglilik va hissiy intellekt dasturlarida ishtirok etadigan universitet talabalari sezilarli darajada past xavotir darajasi va yuqori akademik motivatsiyani namoyish etadilar. Ushbu topilmalar maqsadli psixologik aralashuvlar ham aqliy, ham xulq-atvor salomatligi natijalarini yaxshilashi mumkinligini tasdiqlaydi.

Metodologiya Ushbu tadqiqot ruhiy salomatlik va sog'liq psixologiyasi bo'yicha global va mintaqaviy bilimlarni sintez qilishga qaratilgan sifatli integrativ sharh dizaynini qo'llaydi. Tadqiqot zamonaviy muammolar, nazariy bo'shliqlar va sohadagi innovatsion yondashuvlarni aniqlash uchun tizimli adabiyot tahlili, qiyosiy kontent sharhi va tematik sintezni birlashtiradi.

Ushbu dizayn psixologik, madaniy va ijtimoiy nuqtai nazarlarni birlashtirgan ruhiy salomatlikni ko'p o'lchovli tushunishga imkon bergani uchun tanlangan.

Metodologiya asos uchta asosiy maqsadga yo'naltirilgan:

- Ruhiy salomatlik va sog'liq psixologiyasi bo'yicha global tadqiqotlarning asosiy yo'nalishlarini tahlil qilish.
- O'zbekiston sharoitida hozirgi psixologik nazariyalar va aralashuvlar qanday qo'llanilishini o'rganish.
- Sog'liqni saqlash psixologiyasini jamoat salomatligi va ta'lim tizimlariga integratsiya qilishdagi qiyinchiliklar va imkoniyatlarni aniqlash.

Ma'lumotlar korpusi 2015 va 2025 yillar oralig'ida nashr etilgan ekspertlar tomonidan ko'rib chiqilgan jurnal maqolalari, institutsional hisobotlar va siyosat hujjatlaridan iborat edi. Xalqaro materiallar Scopus, Web of Science, PubMed, ScienceDirect va JSST ma'lumotlar bazalaridan, o'zbek va mintaqaviy nashrlar esa inlibrary.uz, scientists.uz va mahalliy universitet omborlaridan (masalan, Toshkent davlat pedagogika universiteti, O'zbekiston Milliy universiteti) olingan.

Jami 72 ta hujjat tahlil qilindi, jumladan, 45 ta xalqaro va 27 ta mintaqaviy manbalar. Ushbu tadqiqot ikkilamchi ma'lumotlar va ommaga ochiq akademik manbalarga asoslanganligi sababli, inson sub'ektlarining bevosita ishtiroki yo'q edi. Axloqiy yaxlitlik aniq iqtiboslar keltirish, plagiatdan qochish va adabiyotlarni ob'ektiv talqin qilish orqali ta'minlandi. Tadqiqot Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi (APA, 7-nashr) ning ilmiy hisobot va tadqiqotlar sintezi bo'yicha axloqiy standartlariga mos keladi.

Muhokama va natijalar O'zbekiston kabi kollektivistik jamiyatlarda oila, din va jamiyat psixologik kurashish strategiyalarini shakllantirishda markaziy rol o'ynaydi. Bu kuchli ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini ta'minlasa-da, stigma va madaniy kutilgan natijalar tufayli psixologik stress haqida kam xabar berishga ham hissa qo'shishi mumkin. Shuning uchun, muhokama va natijalar shuni ko'rsatadiki, samarali ruhiy salomatlik strategiyalari universal psixologik tamoyillarni madaniy jihatdan sezgir yondashuvlar bilan muvozanatlashtirishi kerak - mahalliy qadriyatlar va me'yorlarni hurmat qilgan holda xabardorlikni oshirish.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari O'zbekistonda va undan tashqarida ruhiy salomatlik va sog'liq psixologiyasini rivojlantirishning uchta strategik yo'nalishini ta'kidlaydi:

Integratsiya: Keng qamrovli ruhiy salomatlik tizimlarini yaratish uchun psixologlar, o'qituvchilar va tibbiyot xodimlari o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash.

Innovatsiya: Ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanish imkoniyatini oshirish va shaxsiylashtirishni oshirish uchun raqamli va kognitiv-xulq-atvor aralashuvlarini qo'llash.

Ta'lim: Erta yoshdan boshlab chidamlilikni rivojlantirish uchun maktablar, universitetlar va jamoatchilikni xabardor qilish kampaniyalari orqali psixologik savodxonlikni kengaytirish.

Xulosa Ushbu tadqiqot global va o'zbek tadqiqotlari kontekstida ruhiy salomatlik va sog'liq psixologiyasining asosiy masalalari va strategik yo'nalishlarini o'rganib chiqdi. Topilmalar shuni ko'rsatadiki, psixologik farovonlikni saqlash endi individual tashvish emas, balki ko'p o'lchovli ijtimoiy va rivojlanish ustuvorligidir. Xalqaro adabiyotlarda ruhiy salomatlikka biologik, psixologik va ijtimoiy determinantlarni bog'laydigan integrativ nuqtai

nazardan qaraladi, O'zbekistonda esa bu soha ilmiy chuqurlik va institutsional tan olinish sari rivojlanmoqda.

Xulosa qilib aytganda, ruhiy salomatlikni mustahkamlash va sog'liqni saqlash psixologiyasini rivojlantirish tizimli, dalillarga asoslangan va madaniy jihatdan sezgir yondashuvni talab qiladi. Global eng yaxshi amaliyotlarni milliy an'analar va ustuvorliklar bilan birlashtirish orqali O'zbekiston - ko'plab rivojlanayotgan jamiyatlar singari - yanada psixologik jihatdan bardoshli, mehr-shafqatli va sog'lom dunyoga yo'naltirilgan global harakatga mazmunli hissa qo'shishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bonanno, G. A. (2020). Travmadan chiqish: Psixologik chidamlilikning yangi ilmiy yondashuvlari. Nyu-York: Basic Books.
2. Connor, K. M. va Davidson, J. R. T. (2019). Psixologik chidamlilikni o'lchash uchun yangi shkalani ishlab chiqish: Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
3. Akhmedova, K. (2022). O'zbekiston talabalari orasida onglilik va hissiy intellektning xavotir darajasini kamaytirishdagi o'rni. *Pedagogik va Psixologik Tadqiqotlar Jurnali*, 5(3), 45–53.
4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). (2023). 2013–2030 yillarga mo'ljallangan ruhiy salomatlik bo'yicha kompleks harakatlar rejasi. Jeneva: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti.
5. Suls, J., & Rothman, A. J. (2019). Sog'liqni saqlash psixologiyasi sohasining evolyutsiyasi: kontekst, muammolar va kelajakdagi yo'nalishlar. *Sog'liqni saqlash psixologiyasi*, 38(2), 94–102. <https://doi.org/10.1037/hea0000715>
6. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2022). *Ruhiy salomatlikni rivojlantirish bo'yicha Milliy strategiya 2022–2030*. Toshkent: SSV nashriyoti.