

## RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDA PSIXOLOGIK YORDAMNING AHAMIYATI

Universitet of busines and science

Psixologiya yo‘nalishi 3-bosqich talabasi

**Quchqorova Sayyoraxon Muxtorjon qizi**

email: [s22791505@gmail.com](mailto:s22791505@gmail.com)

tel: [+99890 533 35 54](tel:+998905333554)

**Ilmiy raxbar:** Pedagogika va  
psixologiya kafedrası o‘qituvchisi

**Jo‘rayev Haydarjon Odilboyevich**

**Annotatsiya:** mazkur maqolada ruhiy salomatlik tushunchasi va uning inson hayotidagi ahamiyati, shuningdek, psixologik yordamning asosiy vazifalari va yo‘nalishlari keng yoritilgan. Psixologik yordamning profilaktik, diagnostik, korrekktiv va rivojlantiruvchi funksiyalari tahlil qilinib, ruhiy salomatlikni mustahkamlash yo‘llari ko‘rsatib o‘tilgan. Zamonaviy psixoterapiya usullari kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, gestalt terapiya va oilaviy psixoterapiyaning o‘rni alohida ta’kidlangan. Maqolada ruhiy salomatlikni muhofaza qilishning nazariy asoslari bilan birga, amaliy jihatlari ham yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** ruhiy salomatlik, psixologik yordam, psixoterapiya, stress, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, psixologik maslahat, ruhiy muvozanat.

**Tayanch iboralar:** ruhiy salomatlik – insonning hissiy, ijtimoiy va kognitiv barqarorligi, psixologik yordam shaxsning ruhiy muammolarini hal etishda ko‘rsatiladigan professional yordam, psixoprofilaktika ruhiy muammolarning oldini olishga qaratilgan faoliyat.

### **Kirish:**

Inson salomatligi uch qismdan iborat: jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlik. Shulardan eng muhimlaridan biri bu ruhiy salomatlikdir. Chunki inson ruhiy jihatdan

sogʻlom boʻlsa, jismoniy kasalliklarni yengish, ijtimoiy muhitga moslashish va hayotdan mamnun boʻlish imkoniyatlari ham yuqori boʻladi. Bugungi kunda global muammolar, tezkor hayot tarzi, stress va tashvish holatlari insonlarning ruhiy salomatligiga kuchli taʼsir qilmoqda. Shuning uchun ruhiy salomatlikni muhofaza qilishda psixologik yordamning oʻrni beqiyosdir. Quyida kirish rejaları bilan tanishasiz:

1. Ruhiy salomatlikning turli ilmiy taʼriflari (JSST, olimlar);
2. Ruhiy salomatlik va ruhiy kasalliklar oʻrtasidagi farq;
3. Ruhiy salomatlik nazariy modellari (masalan: biopsixososial model, resilientlik kontseptsiyasi).

Ruhiy salomatlik zamonaviy psixologiya va tibbiyot fanida inson hayotining ajralmas tarkibiy qismi sifatida koʻrib chiqiladi. Turli olimlar va xalqaro tashkilotlar tomonidan berilgan taʼriflarda ruhiy salomatlik faqat kasallik yoki ruhiy buzilishlarning yoʻqligi emas, balki shaxsning oʻz imkoniyatlarini roʻyobga chiqarishi, ijtimoiy muhitga moslashishi va hayotdan qoniqish hosil qilishi bilan izohlanadi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) taʼrifiga koʻra, ruhiy salomatlik bu shaxsning oʻz qobiliyatlarini roʻyobga chiqarishi, kundalik stresslarni yengib oʻtishi, jamiyatda samarali ishlashi va oʻz hissasini qoʻsha olishi bilan belgilanadigan holatdir. Ilmiy adabiyotlarda ruhiy salomatlikning turli jihatlari yoritilgan. Masalan, amerikalik psixolog M. Jahoda (1958) ruhiy salomatlikni olti asosiy mezon bilan izohlagan: shaxsning oʻz-oʻzini anglash darajasi, atrof-muhit bilan realistik munosabat, integratsiya, avtonomiya, real maqsadlarga intilish va hayotiy samaradorlik. Ushbu yondashuv ruhiy salomatlikni nafaqat subyektiv farovonlik, balki ijtimoiy faoliyat samaradorligi bilan ham bogʻlaydi. Shuningdek, rus olimlari A.V. Brushlinskiy va V.N. Myasishchev ruhiy salomatlikni shaxsning ichki psixologik muvozanati va ijtimoiy munosabatlar tizimidagi barqarorligi bilan izohlaydi. Ularning fikricha, ruhiy sogʻlom shaxs oʻzining ehtiyojlari, qadriyatları va maqsadlarini ijtimoiy muhit talablariga moslashtira oladi. Bugungi kunda ruhiy salomatlik biopsixososial model asosida ham keng tadqiq qilinmoqda. Ushbu modelga koʻra, ruhiy salomatlikni

shakllantirishda biologik omillar (irsiyat, miya faoliyati), psixologik omillar (hissiyotlar, kognitiv jarayonlar) va ijtimoiy omillar (oilaviy munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash) o'zaro bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Ruhiy salomatlik tushunchasini to'liq anglash uchun uni ruhiy kasalliklardan farqlash muhimdir. Ruhiiy salomatlik bu shaxsning ichki psixik muvozanati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini bildirsa, ruhiy kasallik esa ushbu jarayonlarning izdan chiqishi, shaxsning kundalik faoliyati va munosabatlariga salbiy ta'sir qiluvchi patologik holatdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST)ning ta'rifiga ko'ra, ruhiy salomatlik insonning ijobiy psixologik holatini anglatadi, ya'ni u shaxsning o'z qobiliyatlarini amalga oshirishi, stressni samarali yengishi, mehnat va jamiyatga hissa qo'sha olishi bilan belgilanadi. Aksincha, ruhiy kasalliklar (depressiya, shizofreniya, bipolyar buzilish va boshqalar) shaxsning bu imkoniyatlarini chegaralaydi, hissiy va ijtimoiy disfunktsiyani yuzaga keltiradi. Ilmiy adabiyotlarda ruhiy salomatlik va kasallik o'rtasidagi asosiy farqlar quyidagicha ko'rsatib o'tiladi: Ruhiiy salomatlik ijobiy holat bo'lib, shaxsning o'zini anglash, hayotdan qoniqish, sog'lom munosabatlar o'rnatish va rivojlanishga intilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ruhiiy kasallik patologik jarayon bo'lib, shaxsning real voqelikni adekvat qabul qilishi, emotsional nazorat va ijtimoiy faoliyatini buzadi. Ruhiiy salomatlik dinamik jarayon bo'lib, turli tashqi va ichki omillarga qarab o'zgaradi, ruhiy kasallik esa davolanishni talab qiluvchi klinik belgilarga ega. Masalan, stress yoki tashvish insonga tabiiy holat sifatida hamroh bo'lishi mumkin, lekin u nazoratdan chiqib, insonning hayotiy faoliyatiga to'sqinlik qilsa, bu allaqachon psixopatologik darajaga o'tadi. Shunday qilib, ruhiy salomatlik va ruhiy kasalliklar o'rtasidagi chegarani belgilashda shaxsning kundalik hayotdagi moslashuvchanligi va faoliyat samaradorligi asosiy mezon hisoblanadi.

Ruhiy salomatlikni ilmiy tadqiq etishda turli nazariy modellardan foydalaniladi. Ular insonning ruhiy barqarorligini tushuntirishda biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro qanday ta'sir ko'rsatishini yoritadi. Eng ko'p qo'llaniladigan yondashuvlar orasida biopsixosozial model va resilientlik kontseptsiyasi alohida

ahamiyatga ega. **Biopsixososial model.** Biopsixososial modelni birinchi bo‘lib Jorj Engel (1977) tomonidan ilgari surilgan bo‘lib, u ruhiy salomatlikni faqat biologik (irsiyat, neyrobiologiya) yoki psixologik (hissiyot, motivatsiya) omillar orqali emas, balki ijtimoiy (oila, madaniyat, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash) sharoitlar bilan ham izohlash zarurligini ta’kidlaydi. Bu modelga ko‘ra: biologik omillar – genetik moyillik, markaziy asab tizimi faoliyati, gormonal muvozanat, psixologik omillar – shaxsiy xususiyatlar, stressni boshqarish ko‘nikmalari, kognitiv jarayonlar, ijtimoiy omillar – ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, madaniy qadriyatlar, iqtisodiy imkoniyatlar. Biopsixososial model shuni ko‘rsatadiki, ruhiy salomatlikni mustahkamlashda faqat tibbiy davolash emas, balki psixologik maslahat va ijtimoiy yordam ham muhim ahamiyatga ega. **Resilientlik kontseptsiyasi .** Resilientlik (inglizcha resilience) — bu shaxsning qiyinchiliklar, stress va travmatik vaziyatlarga qaramay, moslashish va rivojlanish qobiliyatini bildiradi. Ushbu kontseptsiyaga ko‘ra, ruhiy salomatlik shaxsning hayotdagi salbiy omillarga qarshi turishi va ularni o‘sish imkoniyatiga aylantira olishi bilan belgilanadi. Psixolog Ann Masten resilientlikni “oddiy sehr” (ordinary magic) deb atagan, ya’ni insondagi tabiiy psixologik resurslarning qiyin vaziyatlarda namoyon bo‘lishini ta’riflagan. Resilientlik kontseptsiyasining asosiy komponentlari: ichki resurslar – irodaviy kuch, o‘zini nazorat qilish, optimizm, tashqi resurslar – ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oilaviy mehr, do‘stlik aloqalari, kognitiv strategiyalar – muammoga ijobiy qarash, tajribadan saboq olish, yangi imkoniyatlarni topish. Bu nazariyaga ko‘ra, ruhiy salomatlik faqat buzilishlarning yo‘qligi emas, balki shaxsning hayot sinovlariga bardoshli bo‘lishi va moslashuvchanlik darajasi bilan belgilanadi. Shunday qilib, biopsixososial model va resilientlik kontseptsiyasi ruhiy salomatlikni tushuntirishda zamonaviy psixologiyada eng muhim nazariy asoslar sifatida qaraladi.

#### Asosiy qism:

1. Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda psixologik yordamning asosiy yo‘nalishlari;
2. Stress va travmatik vaziyatlarda psixologik yordamning ahamiyati;

### 3. Zamonaviy psixologik yordam shakllari va innovatsion yondashuvlar.

**Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda psixologik yordamning asosiy yo‘nalishlari.** Ruhiiy salomatlikni mustahkamlash insonning shaxsiy hayoti, ijtimoiy faoliyati va professional samaradorligi uchun muhim omil hisoblanadi. Psixologik yordamning asosiy yo‘nalishlari turli yosh guruhlarini, ijtimoiy qatlamlar va individual ehtiyojlarga qarab shakllanadi. Zamonaviy psixologiya amaliyotida bu yo‘nalishlar quyidagicha tizimlashtiriladi: 1. **Psixoprofilaktika** Psixoprofilaktika — ruhiy buzilishlarning oldini olishga qaratilgan kompleks faoliyatdir. Bu yo‘nalishda psixologlar o‘quvchilar, talabalar, ishchi-xodimlar va boshqa ijtimoiy guruhlarda stress omillarini kamaytirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ruhiy gigiyenani targ‘ib qilish bilan shug‘ullanadilar. Masalan, maktab va universitetlarda o‘tkaziladigan treninglar o‘quvchilarda muloqot ko‘nikmalarini oshirish, konfliktlardan chiqish strategiyalarini shakllantirishga xizmat qiladi, shuningdek ruhiy kasalliklarning oldini olish, stressni kamaytirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini kuchaytirishga qaratilgan. Masalan, Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan stressni boshqarish modeli insonni moslashuvchanlikni oshirish va ruhiy barqarorlikni shakllantirish orqali salbiy ta’sirlarni kamaytirishga undaydi.

**Psixokorreksiya.** Psixokorreksiya bu shaxsning emotsional va xulqiy muammolarini tuzatishga qaratilgan psixologik ta’sir jarayonidir. Masalan, o‘quvchilarda o‘ziga ishonchsizlik, qo‘rquv yoki tajovuzkorlik kabi holatlarni kamaytirish uchun maxsus korreksion mashg‘ulotlar qo‘llaniladi. Kognitiv-behavioral mashqlar yordamida inson o‘z fikrlashidagi salbiy sxemalarni aniqlab, ularni ijobiy strategiyalarga almashtiradi.

**Psixologik maslahat (konsultatsiya).** Psixologik maslahat shaxsning ichki ziddiyatlarini hal qilish, muammolariga yechim topish va qaror qabul qilishda yordam beruvchi jarayondir. Konsultatsiya individual yoki guruhli shaklda bo‘lishi mumkin. Masalan, oilaviy maslahatlar er-xotin munosabatlarini mustahkamlash, tarbiyaviy muammolarni bartaraf etishda samarali hisoblanadi. Konsultatsiya jarayonida psixolog

nafaqat muammoni tahlil qiladi, balki shaxsning o'z imkoniyatlarini topib, ularni samarali qo'llashiga yordam beradi.

**Psixoterapiya.** Psixoterapiya ruhiy muammolarni chuqurroq hal qilishga qaratilgan ilmiy-amaliy yondashuvdir. Zamonaviy psixoterapiyada turli yo'nalishlar qo'llaniladi: Kognitiv-behavioral terapiya – salbiy fikrlashni o'zgartirish orqali xatti-harakatlarni boshqarish; Gestalt terapiya – shaxsning hozirgi holatini anglash va o'zini qabul qilishni rivojlantirish; Art-terapiya – san'at orqali emotsional muammolarni yengillashtirish; Oilaviy terapiya – oila a'zolari o'rtasidagi muloqot va munosabatlarni yaxshilash.

**Psixologik ta'lim (psixoedukatsiya).** Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda psixologik savodxonlikni oshirish muhimdir. Psixoedukatsiya orqali inson o'zining ruhiy jarayonlari haqida bilim oladi, stressni boshqarish usullarini o'rganadi va o'zini rivojlantirish ko'nikmalarini shakllantiradi. Masalan, psixologik treninglar, seminarlar va o'quv dasturlari ruhiy barqarorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Zamonaviy jamiyatda stress va travmatik holatlar insonning kundalik hayotining ajralmas qismi bo'lib qolmoqda. Ishdagi bosim, o'qishdagi muvaffaqiyatsizliklar, oilaviy nizolar, tabiiy ofatlar yoki yo'qotishlar – bularning barchasi inson psixikasida chuqur iz qoldirishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, psixologik yordamning o'z vaqtida ko'rsatilishi nafaqat shaxsning ruhiy salomatligini tiklash, balki uning ijtimoiy faoliyatini qayta tiklashda ham muhim o'rin tutadi. Stress nazariyalariga ko'ra, Hans Selye (1956) stressni organizmning har qanday tashqi ta'sirga nisbatan umumiy moslashuv sindromi sifatida izohlagan. Agar bu jarayon nazorat qilinmasa, insonda depressiya, tashvish sindromi yoki psixosomatik kasalliklar rivojlanishi mumkin. Shu sababli, psixologik yordam stressni kamaytiruvchi texnikalar – nafas mashqlari, relaksatsiya, kognitiv qayta baholash usullari orqali shaxsga moslashuvchanlikni qayta tiklash imkonini beradi. Bu metod ayniqsa urush faxriylari yoki og'ir avariya guvohlari uchun samarali ekani tadqiqotlarda tasdiqlangan. Demak, stress va travmatik vaziyatlarda psixologik yordam

– bu oddiygina “tiklash” emas, balki insonning o‘zini yangidan kashf etishi, shaxsiy kuch va imkoniyatlarini qayta ochishi uchun ijodiy jarayon ham hisoblanadi.

### **Xulosa:**

Ruhiy salomatlikni muhofaza qilish va uni mustahkamlash bugungi kunda nafaqat individual, balki ijtimoiy taraqqiyotning ham muhim omillaridan biri hisoblanadi. Insonning stress va travmatik vaziyatlarga moslashuvi, ijtimoiy aloqalarda barqarorligi va o‘z imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishi ruhiy salomatlik darajasi bilan bevosita bog‘liqdir. Shu bois psixologik yordamning o‘z vaqtida va samarali ko‘rsatilishi shaxsning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jamiyatdagi ijtimoiy barqarorlikni ta‘minlash hamda sog‘lom psixologik muhit yaratishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. O‘z vaqtida ko‘rsatilgan psixologik yordam nafaqat mavjud muammolarni bartaraf etadi, balki kelgusida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan ruhiy buzilishlarning oldini olishga ham xizmat qiladi. Bunda psixologning professional kompetensiyasi, shaxsiy empatiyasi va metodik yondashuvi asosiy mezon sifatida namoyon bo‘ladi. So‘nggi yillarda paydo bo‘lgan innovatsion metodlar – kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, psixodrama, mindfulness, virtual reallik va sun‘iy intellekt asosidagi maslahat tizimlari – psixologik yordam samaradorligini sezilarli darajada oshirmoqda.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. G‘oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2016.
2. Vygotskiy L.S. Psixologiya nazariyalari. – Moskva: Pedagogika, 2001.
3. Rubinshteyn S.L. Inson faoliyati va ong. – Moskva: Nauka, 2005.
4. Xolbekov R. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2020.
5. Odilboyevich, J. X. (2025). DEVIANT XATTI XARAKATLARNING NAMOYON BO‘LISHIDA XARAKTER AKSENTUATSIYASINI O‘RNI. *Международный журнал научных исследователей*, 10(2), 29-34.

6. Odilboyevich, J. X. (2024). O'SMIRLIK YOSH DAVRIDA SHAXSDA SUITSID XOLATLARINI PROFILAKTIKA QILISH YO'LARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 47(3), 111-114.
7. Odilboyevich, J. X. (2024). Yuridik Faoliyatda Psixologik Ta'sir Etish Va Jinoyatchi Shaxsning Psixologik Xususiyatlarini Aniqlash. *Journal of Research in Innovative Teaching and Inclusive Learning*, 2(2), 7-10.
8. Jurayev, X. O. (2023). O 'smirlarda xarakter aksentuatsiyasi tiplarining deviant xulq-atvor shakllanishiga ta'sirining psixologik mexanizmlari. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(9), 560-569.
9. Jurayev, X. O. (2024). Shaxsning ijtimoiylashuv jarayonida o 'z men konsepsiyasining psixologik mexanizmlari. *Science and Education*, 5(9), 237-242.
10. Odilboyevich, J. X. (2025). SHAXS XARAKTER AKSENTUATSIYASI VA UNING NAMOYON BO 'LISH TURLARI. *ИКРО журнал*, 15(01), 806-809.