

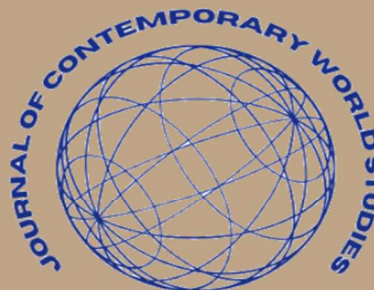
ISSN:
3030-3311



Volume|3 Issue|4 April 2025

JCWS

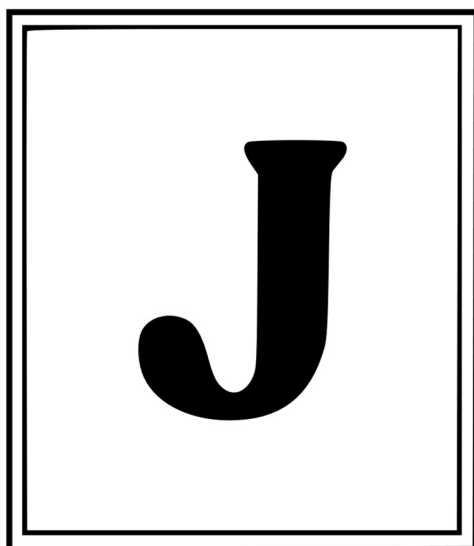
Journal of Contemporary
World Studies



2023

<https://bestjournalup.com/index.php/jcws>

VOLUME | 3 ISSUE | 4 | APRIL | 2025



JCWS

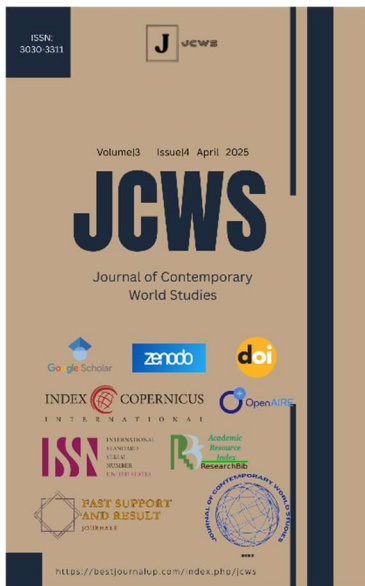
PSIXOLOGIK SOG'LIQ – JAMIYAT FAROVONLIGINING ASOSI

¹ *Kamolova Sabrina*

² *Raxmonova Sabrina, Ro'zmanova Lobar*

¹ O'zMU Jizzax filiali "Yoshlar psixologiyasi" kafedrası o'qituvchisi

² O'zMU Jizzax filiali "Yoshlar psixologiyasi" yo'nalishi 3-kurs talabalari

**ANNOTATION:**

Ushbu maqolada psixologik sog'liq tushunchasi, uning jamiyat farovonligidagi o'rni va ahamiyati ko'rib chiqilgan. Psixologik sog'liq individual va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashda muhim omil bo'lib, uning saqlanishi uchun samarali yondashuvlar va usullar tahlil qilingan. Shuningdek, psixologik muammolar va ularni oldini olish choralariga e'tibor qaratilgan.

KEYWORDS:

psixologik sog'liq, ruhiy barqarorlik, jamiyat farovonligi, stress, psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Accepted Date:

April 30, 2025,

Published Date:

May 10, 2025

Journal Website:

<https://bestjournalup.com/index.php/jcws/issue/view/jcws4>

License

This work is licensed under

a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Kirish

Psixologik sog'liq – bu insonning ruhiy holati, hissiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligi bo'lib, jamiyat farovonligining ajralmas qismidir. Sog'lom psixika shaxsning o'z-o'zini anglashiga, munosabatlarda muvaffaqiyatga erishishiga va jamiyatda faol ishtirok etishiga yordam beradi. Shu bois psixologik sog'liqni saqlash va rivojlantirish bugungi kunda dolzarb masala hisoblanadi.

Psixologik sog'liq – bu ruhiy holatning optimal darajasi bo'lib, insonning o'zini va atrofdagi dunyoni ijobiy qabul qilishi, hissiy barqarorligi, stressga bardoshlilik va samarali muloqot qila olishini anglatadi. Psixologik sog'liq yaxshi bo'lgan odam jamiyatdagi o'z vazifasini bajarishda muvaffaqiyatli bo'ladi va atrofidagilarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

“Psixologik sog'liq” atamasi hali keng tarqalmagan. Ammo odamni sog'lom va kasal deb atash mumkin bo'lmagan holatlarda, salomatlik holatini baholash uchun “psixologik salomatlik” atamasidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Psixologik salomatlik darajasi va sifati shaxsning ijtimoiy, ijtimoiy-psixologik va individual-psixologik moslashuv ko'rsatkichlari bilan tavsiflanadi. Salomatlik psixologiyasi sog'lom odamni, uning shaxsini e'tibor markaziga qo'yadi, psixologik xususiyatlar, uning psixikasining manbalari, unga pathogen, atrof-muhit omillarining muqarrar ta'siri ostida sog'liqni saqlashga imkon beradi. Maktab o'quvchilari uchun bunday patogen omil turli xil davomiyligidagi psixo-emotsionalstress holati sifatida noqulaylik hissi bilan birga keladigan maktab stressidir.

Asosiy qism

Jamiyat farovonligi – bu faqat iqtisodiy yoki moddiy ko'rsatkichlar emas, balki jamiyat a'zolarining ruhiy va hissiy holatining yaxshiligi bilan ham belgilanadi. Psixologik sog'lom insonlar ko'proq

samarali ishlaydi, muammolarni hal etishda qatnashadi va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilaydi. Shuning uchun psixologik sog'liq jamiyatning barqarorligi va rivojlanishining asosiy omillaridan biridir.

Insonlarning ruhiy salomatligini saqlash va uning buzilishining oldini olish muammosi turli sohalar mutaxassislari: shifokorlar, o'qituvchilar, psixologlarning diqqat markazida. Biroq, uni hal qilishda hayotida bevosita ishtirok etadigan va ular bilan har kuni aloqada bo'lganlar yaqin do'stlari, hamkasblari va oila a'zolari ham muhim rol o'ynaydi.

Hayot davomida inson xatti-harakatlarining ma'lum bir turining paydo bo'lishi va rivojlanishi ota-onaning o'spiriga bo'lgan munosabatiga, uning aqliy ehtiyojlarini qondirishga bog'liq. Shunday qilib, bolaning sog'lig'ining ichki manzarasi ko'p jihatdan uning oilaviy tarbiyasining xususiyatlari bilan belgilanadi. Bolaning yetarlicha nazorati, oqilona talablari - o'smir, hissiy qabul va demokratik muloqot uslubi bilan birgalikda bolaning sog'lig'iga munosib munosabatda bo'lishiga yordam beradi.

Psixologik sog'liqni saqlash va rivojlantirish yo'llari

Psixologik sog'liqni mustahkamlash uchun quyidagi usullar muhimdir:

- Stressni boshqarish va uni kamaytirish usullarini o'rganish;
- Ochiq va samimiy muloqotlarni rivojlantirish;
- Jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash;
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish;
- Psixologik maslahat va yordam xizmatlariga murojaat qilish.

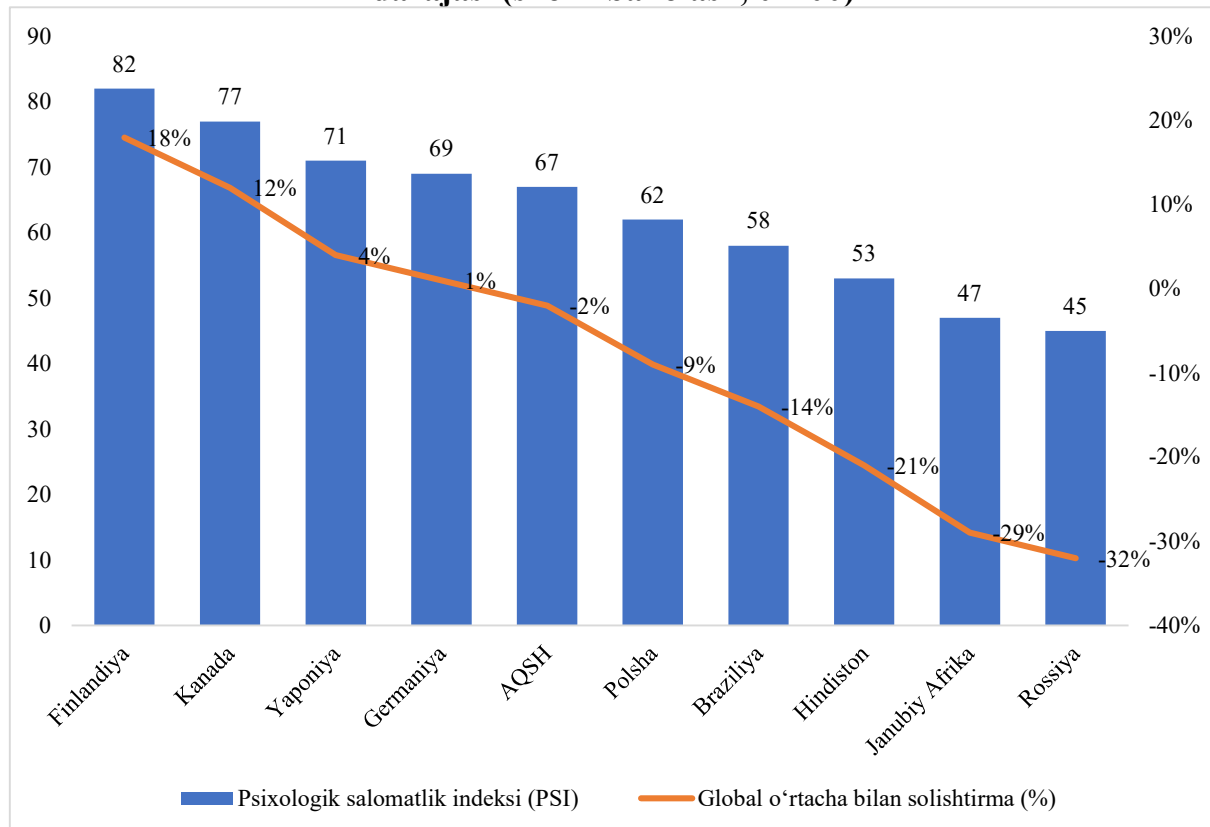
Psixologik muammolar va ularni oldini olish usullari

Psixologik muammolar — stress, depressiya, xavotir kabi holatlar shaxsning hayot sifatini pasaytiradi va jamiyatda salbiy

oqibatlariga olib kelishi mumkin. Ularni oldini olish uchun doimiy monitoring, erta tashxis va profilaktika tadbirlari zarur. Shu bilan birga, ta'lim va ongni oshirish orqali psixologik bilimlarni kengaytirish muhim ahamiyatga ega.

Quyida xorijiy davlatlardagi psixologik salomatlik darajasi keltirilgan. Ma'lumotlar asosan Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO), OECD va boshqa xalqaro tashkilotlar statistikalariga tayanildi (2023–2024 yillar holati asosida tuzilgan).

1-diagramma. Turli mamlakatlarda aholining umumiy psixologik salomatlik darajasi (skorli baholash, 0–100)



Ushbu 1-diagrammada 10 ta mamlakat aholisi orasida psixologik salomatlik indeksi (PSI) solishtirilgan. Natijalardan ko'rinib turibdiki:

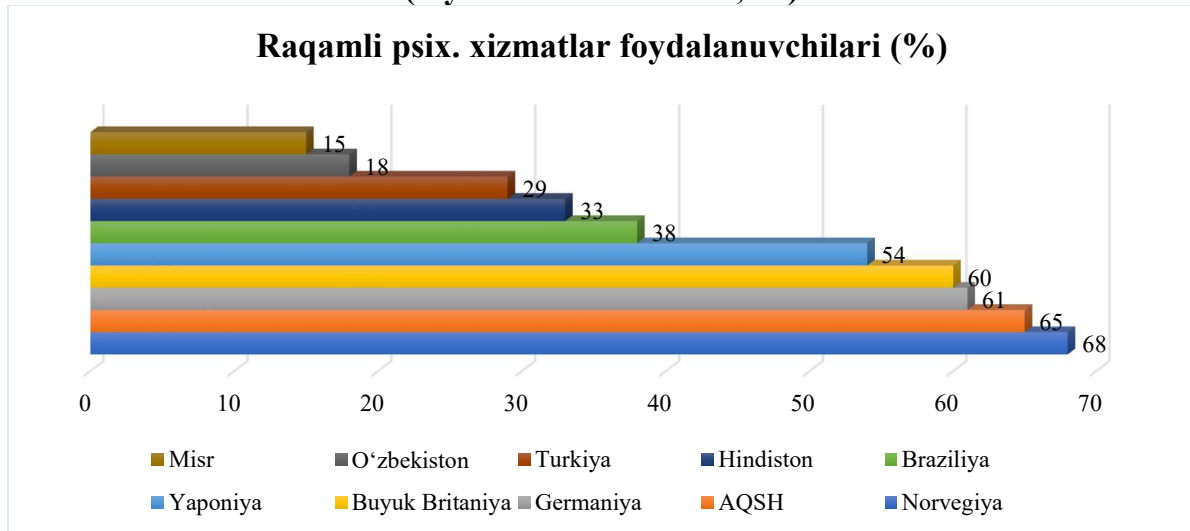
- Finlandiya, Kanada va Yaponiya kabi rivojlangan davlatlarda PSI yuqori bo'lib, aholining ruhiy holati barqaror va ijobiy baholanmoqda.
- Rossiya, Janubiy Afrika, Hindiston kabi davlatlarda ko'rsatkich past. Bunga sog'liqni saqlash tizimidagi

kamchiliklar, iqtisodiy bosimlar, ijtimoiy xavfsizlikning pastligi sabab bo'lishi mumkin.

- Global o'rtachaga nisbatan tafovut orqali har bir davlatda psixologik salomatlik darajasi umumiy tendensiyadan qanday farq qilishini ko'rish mumkin.

Rivojlangan va ijtimoiy himoya kuchli bo'lgan davlatlarda psixologik salomatlik yuqori, rivojlanayotgan davlatlarda esa bunday ko'rsatkichlar pasaygan.

2-diagramma. Raqamli psixologik xizmatlardan foydalanish darajasi (foydalanuvchilar soni, %)



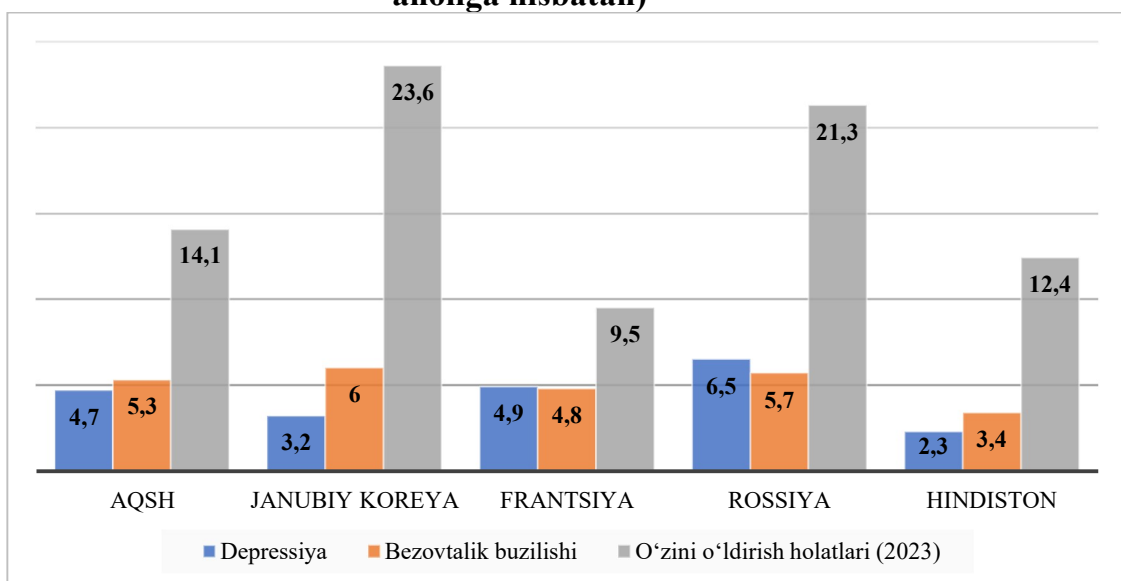
Mazkur 2-diagramma mamlakatlarda raqamli psixologik yordam xizmatlari (masalan, mobil ilovalar, onlayn maslahatlar)dan foydalanish foizini ko'rsatadi.

- Norvegiya, AQSH, Germaniya kabi davlatlarda aholining yarmidan ko'pi bu xizmatlardan foydalanmoqda.
- Bu mamlakatlarda internet infratuzilmasi va sog'liqni saqlash tizimlari raqamlashtirilgani sababli xizmatlar ommalashgan.

O'zbekiston, Misr, Hindistonda bunday xizmatlardan foydalanish darajasi ancha past. Bunga texnologik imkoniyatlar va axborot yetishmovchiligi sabab bo'ladi.

Raqamli psixologik xizmatlar ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim omil bo'lib, bu sohaga e'tiborni kuchaytirish zarur. Aholini raqamli savodxonlik va xizmatlardan foydalanishga o'rgatish dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

3-diagramma. Psixologik kasalliklar bilan ro'yxatga olinganlar soni (100,000 aholiga nisbatan)



Ushbu 3-diagrammda depressiya, bezovtalik buzilishi va o'z joniga qasd qilish holatlari statistikasi keltirilgan.

- Rossiya va AQSHda ruhiy kasalliklar bilan ro'yxatga olinganlar soni yuqori. Bu yerda tibbiy yordamga murojaat qilish madaniyati nisbatan shakllangan, biroq real stress darajasi ham yuqori.

- Janubiy Koreyada o'z joniga qasd qilish ko'rsatkichi eng yuqori (23.6). Bu holat jamiyatdagi psixologik bosimlar,

mehnat madaniyati va raqobat muhitining salbiy ta'siridan dalolat beradi.

- Hindistonda ko'rsatkichlar past bo'lsa-da, bu ruhiy salomatlik muammolari kam degani emas – balki aholining ko'pchiligi rasmiy yordamga murojaat qilmasligidan darak.

Statistik ko'rsatkichlar mamlakatlardagi sog'liqni saqlash tizimi rivojlanishi, aholining ruhiy sog'liq madaniyati, stigma va muolajaga murojaat qilish holatlari bilan bevosita bog'liq.

SWOT TAHLIL: Xorijiy davlatlarda psixologik salomatlik siyosatlari

Kuchli jihatlar (Strengths)	Zaif jihatlar (Weaknesses)
- Psixologik yordam tizimining mavjudligi va rivojlanishi	- Ayrim mamlakatlarda ruhiy salomatlik bo'yicha stigma mavjud
- Raqamli platformalar orqali keng qamrovli yordam	- Yetarli mutaxassislar tanqisligi (ayniqsa, rivojlanayotgan davlatlarda)
- Davlat siyosatida psixologik salomatlik ustuvor	- Moliya va resurslar cheklangan (ayrim davlatlarda)
Imkoniyatlar (Opportunities)	Tahdidlar (Threats)
- Sun'iy intellekt asosida maslahat xizmatlarini kengaytirish	- Internetga kirish imkoniyati past bo'lgan aholining ajralib qolishi
- Global hamkorlik (WHO, UNICEF orqali)	- Pandemiya yoki urushlar ruhiy salomatlikka ta'siri
- Maktab va universitetlar orqali profilaktika	- Yoshlar orasida ruhiy salomatlikning pasayishi

Yuqorida SWOT tahlilda xorijiy davlatlardagi psixologik salomatlik tizimining kuchli va zaif tomonlari, imkoniyatlari va tahdidlari chuqurroq tahlil qilinadi:

Kuchli jihatlar (Strengths) – Sharh:

- Psixologik yordam tizimining mavjudligi va rivojlanishi: Rivojlangan davlatlar (masalan, Kanada, Finlyandiya, Germaniya) aholining ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash uchun keng qamrovli tizimga ega. Bu tizimlar ichki (davlat muassasalari) va tashqi (xususiy klinikalar, NNTlar) tuzilmalar orqali xizmat ko'rsatadi.

- Raqamli platformalar orqali yordam:

AQSH, Norvegiya, Buyuk Britaniya kabi davlatlarda onlayn konsultatsiyalar, ilovalar va sun'iy intellekt asosidagi diagnostika vositalari joriy qilingan. Bu, ayniqsa, pandemiyadan keyingi davrda juda katta samara berdi.

- Davlat siyosatida ustuvor yo'nalish sifatida belgilanishi: Psixologik salomatlik masalasi ko'plab davlatlar siyosatida ustuvor yo'nalishga aylangan. Bu orqali ruhiy salomatlikni ta'minlash sog'liqni saqlash tizimining ajralmas qismi sifatida qaralayapti.

Zaif jihatlar (Weaknesses) – Sharh:

1. Ruhiy salomatlik muammolariga nisbatan stigma (uyat) mavjudligi:

Ko'pgina mamlakatlarda, ayniqsa Osiyo va postsovet hududlarida, psixologik yordamga murojaat qilish odatiy emas. Bu madaniy va ijtimoiy bosimlar tufayli yuzaga keladi.

2. Yetarli mutaxassislar tanqisligi:

Rivojlanayotgan mamlakatlarda (masalan, Hindiston, Misr, O'zbekiston) malakali psixologlar soni kam, mavjudlarining aksariyati shaharlarda jamlangan. Bu esa aholining keng qatlamiga yordam ko'rsatish imkoniyatini cheklaydi.

3. Moliyaviy va tashkiliy resurslarning cheklanganligi: Ruhiy salomatlik sohasiga ajratiladigan byudjet mablag'lari ba'zi davlatlarda sog'liqni saqlash umumiy xarajatlarining atigi 2–4 foizini tashkil qiladi. Bu esa xizmatlar sifati va qamroviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Imkoniyatlar (Opportunities) – Sharh:

1. Sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalar yordamida ko'lamni kengaytirish:

Yaqin yillarda AI asosidagi chatbotlar, mental health ilovalari va virtual psixologik platformalar keng rivojlanmoqda. Bu texnologiyalar yordamida xizmatlar soni va sifati oshirilishi mumkin.

2. Global hamkorlik imkoniyatlari (WHO, UNICEF orqali): Xalqaro tashkilotlar (JST, UNICEF, UNDP) orqali mamlakatlar o'zaro tajriba almashishi, qo'shma dasturlar ishlab chiqishi mumkin. Bu ayniqsa moliyaviy va uslubiy qo'llab-quvvatlash uchun foydalidir.

3. Ta'lim tizimi orqali profilaktika kuchaytirilishi: Psixologik salomatlik bo'yicha darslar, treninglar va profilaktik dasturlar maktablar, universitetlar orqali joriy qilinsa, yosh avlod orasida ruhiy muammolar sezilarli kamayadi.

Tahdidlar (Threats) – Sharh:

1. Internetga kirish imkoniyati past bo'lgan aholining chetda qolishi: Raqamli yordam xizmatlari rivojlangani bilan, internet infratuzilmasi zaif hududlarda (masalan, qishloq joylar) yashovchi odamlar bu xizmatlardan foydalana olmaydi. Bu mavjud ijtimoiy tengsizlikni kuchaytiradi.

2. Pandemiya, urushlar, iqtisodiy inqirozlarning salbiy ta'siri: So'nggi yillardagi geosiyosiy inqirozlar (COVID-19, Rossiya–Ukraina urushi, Falastin–Isroil mojarosi) odamlar ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatdi va psixologik yordamga ehtiyojni kuchaytirdi.

3. Yoshlar orasida ruhiy muammolarning ko'payishi: Ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar, ijtimoiy bosim va taqqoslash madaniyati yoshlarda depressiya, tashvish buzilishi va yolg'izlik hissini kuchaytirgan. Agar bu muammoga tizimli yondashilmasa, butun avlod salomatligi xavf ostida qoladi.

Xulosa

Psixologik sog'liq – jamiyat farovonligining poydevori hisoblanadi. Har bir shaxsning ruhiy barqarorligi jamiyatdagi ijtimoiy munosabatlarning sog'lom va samarali shakllanishiga xizmat qiladi. Shu sababli, psixologik sog'liqni saqlash va rivojlantirishga doimiy e'tibor qaratish lozim. Bu esa ijtimoiy barqarorlik va shaxslararo munosabatlarda ijobiy natijalarga olib keladi.

Xorijiy davlatlar tajribasiga tayangan holda shuni aytish mumkinki, psixologik salomatlik darajasi faqat sog'liqni saqlash tizimi rivojlanishi bilan emas, balki ijtimoiy barqarorlik, iqtisodiy farovonlik, raqamli infratuzilma va aholining madaniyati bilan ham chambarchas bog'liqdir. Rivojlangan mamlakatlarda psixologik salomatlikni ta'minlashga davlat miqyosida e'tibor qaratilgan, bu esa ruhiy kasalliklarning erta aniqlanishi va samarali profilaktikasiga olib kelgan. Shu bilan birga, ko'plab

rivojlanayotgan davlatlarda psixologik salomatlik masalalari hanuzgacha ikkilamchi vazifa sifatida qaralmoqda.

Statistik tahlillar, raqamli xizmatlar qamrovi va SWOT tahlil natijalari asosida quyidagi muhim jihatlar aniqlandi:

- Rivojlangan davlatlar yuqori darajadagi raqamlashtirilgan yordam tizimlari va aholini ruhiy qo'llab-quvvatlash siyosati bilan ajralib turadi.

- Rivojlanayotgan davlatlarda asosiy muammolar: mutaxassislar tanqisligi, stigmatizatsiya, raqamli imkoniyatlarning cheklanganligi va moliyaviy resurslarning yetishmasligi.

- Ruhiy salomatlik darajasiga demografik va ijtimoiy omillar, xususan yoshlarga bosim, internetdagi zo'ravonlik, urush va pandemiyalar ta'siri kuchli ta'sir ko'rsatmoqda.

Takliflar

1. Davlat siyosatida psixologik salomatlikni ustuvor yo'nalish sifatida belgilash:

Ruhiy salomatlik masalasi sog'liqni saqlash strategiyalarida alohida modul sifatida kiritilishi lozim.

2. Raqamli psixologik xizmatlarni rivojlantirish: Mobil ilovalar, chatbotlar, telepsixologik maslahatlar orqali aholining keng qatlamlariga tez va arzon yordam ko'rsatish tizimini joriy etish zarur.

3. Psixologik savodxonlikni oshirish bo'yicha profilaktik dasturlar: Maktab, kollej va oliy o'quv yurtlarida psixologik madaniyatni shakllantirishga qaratilgan doimiy treninglar o'tkazish muhim.

4. Xalqaro tajriba va hamkorlikdan foydalanish: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) va boshqa xalqaro tashkilotlar bilan qo'shma loyihalar orqali metodikalar, grantlar va malaka oshirish dasturlarini joriy qilish.

5. Yoshlar va ayollar ruhiy salomatligiga alohida e'tibor qaratish: Eng zaif qatlamlar – talabalar, yoshlik davrida stressga uchrayotganlar, ijtimoiy bosimdagi ayollar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish lozim.

6. Stigmani kamaytirish va yordamga murojaat qilishni ommalashtirish: Ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar va mashhur shaxslar ishtirokida ruhiy sog'liq mavzusini ijtimoiy normalashtirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

2. G'ulomov S. va boshqalar. Psixologiya asoslari. – T.: O'qituvchi, 2020.
3. Goleman D. Hissiy intellekt. – T.: Yangi asr avlodi, 2021.
4. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. – WHO, 2018.
5. Robbins S. Organizational Behavior. – Pearson Education, 2018.
6. Nurbek, A. (2021). Psixologik Salomatlik Va Uning Mohiyati. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 1(6), 666-669.
7. Alijonov N. PSIXOLOGIK SALOMATLIK TUSHUNCHASI. Vol. 2 No. 20 (2023): FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES
8. Yusupxodjayeva, U. B. (2024). PSIXOLOGIK SALOMATLIK MUAMMOSINI XORIJIY PSIXOLOGLARI TADQIQOTLARIDA TADQIQ ETILISHI. B ilm-fan (T. 2, Выпуск 25, сс. 140–142). Zenodo.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13888676>
9. www.who.int/mental_health