

SHAXSIY SALOMATLIKNI TA'MINLOVCHI ZARUR PSIXOLOGIK OMILLAR VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK MEZONLARI

Exsonova Feruza Turdixo`jayevna

University Of Economics And Pedagogy Notm

"Maktabgacha va boshlang`ich ta`lim" kafedrası PhD dotsent

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxsning psixologik salomatligini ta'minlovchi asosiy omillar va ularning ruhiy barqarorlikka ta'sir etish mexanizmlari keng qamrovda tahlil qilinadi. Psixologik salomatlik zamonaviy psixologiya fanining markaziy tushunchalaridan biri bo'lib, u shaxsning emotsional, ijtimoiy va kognitiv faoliyatining uyg'unligini anglatadi. Maqolada stressni boshqarish ko'nikmalari, emotsional intellekt darajasi, ijtimoiy moslashuvchanlik, ijobiy o'z-o'zini baholash, shaxsiy garmoniya hamda motivatsiyaning ruhiy holatga ta'siri ilmiy manbalar asosida batafsil yoritilgan. Shuningdek, A. Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi, K. Rojersning gumanistik yondashuvi, Z. Freydning psixoanalitik qarashlari va M. Seligmanning pozitiv psixologiya tamoyillari psixologik salomatlik mezonlarini belgilashda qanday ilmiy asos bo'lib xizmat qilishi tahlil qilingan. Ushbu nazariyalar shaxsning ichki resurslarini rivojlantirish, o'zini anglash darajasini oshirish, adaptiv xulq-atvor shakllanishi hamda umumiy ruhiy farovonlikni mustahkamlash jarayonlarini tushunishda muhim o'rin tutadi. Maqola psixologik salomatlikni saqlash va rivojlantirish uchun amaliy tavsiyalar, shuningdek, individual va ijtimoiy omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ko'rsatib, shaxsning ruhiy farovonligini baholashning ilmiy mezonlarini aniqlaydi.

Kalit so'zlar. Psixologik salomatlik; psixik barqarorlik; emotsional intellekt; stressni boshqarish; o'z-o'zini baholash; shaxsiy garmoniya; ijtimoiy moslashuv; ruhiy farovonlik; shaxs rivoji; motivatsiya; psixologik himoya mexanizmlari; psixologik mezonlar; gumanistik psixologiya; pozitiv psixologiya; psixoanaliz; A. Maslou; K. Rojers; Z. Freyd; M. Seligman.

Аннотация. В данной статье всесторонне анализируются основные факторы, обеспечивающие психологическое здоровье личности, а также механизмы их влияния на психическую устойчивость. Психологическое здоровье является одним из ключевых понятий современной психологии и подразумевает гармонию эмоционального, социального и когнитивного функционирования человека. В статье подробно раскрывается, на основе научных источников, воздействие навыков управления стрессом, уровня эмоционального интеллекта, социальной адаптивности, позитивной самооценки, личной гармонии и мотивации на психическое состояние.

Кроме того, рассматривается, какое научное основание в определении критериев психологического здоровья имеют теория иерархии потребностей А. Маслоу, гуманистический подход К. Роджерса, психоаналитические взгляды З. Фрейда и принципы позитивной психологии М. Селигмана. Эти теории занимают важное место в понимании процессов развития внутренних ресурсов личности, повышения уровня самопонимания, формирования адаптивного поведения и укрепления общего психологического благополучия. Статья содержит практические рекомендации по сохранению и развитию психологического здоровья, а также определяет научные критерии оценки психического благополучия, демонстрируя взаимосвязь индивидуальных и социальных факторов.



Ключевые слова: Психологическое здоровье; психическая устойчивость; эмоциональный интеллект; управление стрессом; самооценка; личная гармония; социальная адаптация; психологическое благополучие; развитие личности; мотивация; механизмы психологической защиты; психологические критерии; гуманистическая психология; позитивная психология; психоанализ; А. Маслоу; К. Роджерс; З. Фрейд; М. Селигман.

Annotation. This article provides an extensive analysis of the key factors that ensure an individual's psychological health and the mechanisms through which they affect mental stability. Psychological health is one of the central concepts of modern psychology and refers to the harmony of a person's emotional, social, and cognitive functioning. The article thoroughly explains, based on scientific sources, how stress-management skills, emotional intelligence, social adaptability, positive self-esteem, personal harmony, and motivation influence mental well-being. Additionally, it examines how A. Maslow's hierarchy of needs theory, C. Rogers's humanistic approach, Z. Freud's psychoanalytic perspectives, and M. Seligman's principles of positive psychology serve as theoretical foundations for defining psychological health criteria. These theories play an important role in understanding the development of internal resources, increasing self-awareness, forming adaptive behavior, and strengthening overall psychological well-being. The article presents practical recommendations for maintaining and enhancing psychological health, identifies scientific criteria for assessing mental well-being, and highlights the interrelation between individual and social factors.

Keywords: Psychological health; mental stability; emotional intelligence; stress management; self-esteem; personal harmony; social adaptation; mental well-being; personal development; motivation; psychological defense mechanisms; psychological criteria; humanistic psychology; positive psychology; psychoanalysis; A. Maslow; C. Rogers; Z. Freud; M. Seligman.

Psixologik salomatlik shaxsning ruhiy farovonligi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy faoliyatining samaradorligini belgilovchi muhim omildir. Insonning ruhiy holati faqat kasallikning yo'qligi bilan emas, balki uning ichki resurslari, moslashuvchanligi, o'zini anglash darajasi va ijobiy munosabatlari bilan ham belgilanadi. Zamonaviy psixologiya fanida psixologik salomatlikni ta'minlaydigan omillar ko'p qirrali bo'lib, ular shaxsning hissiy, ijtimoiy va kognitiv jarayonlari bilan chambarchas bog'liq. Quyidagi bo'limlarda psixologik salomatlikning asosiy komponentlari — psixologik barqarorlik, emotsional intellekt, stressni boshqarish, o'z-o'zini baholash, shaxsiy garmoniya, ijtimoiy moslashuv va boshqa omillar ilmiy yondashuvlar asosida batafsil tahlil qilinadi.

Psixologik salomatlik — bu shaxsning emotsiyalarni boshqara olishi, o'zini adekvat baholashi, ijtimoiy vaziyatlarda moslashuvchan bo'lishi va hayotiy maqsadlarini ongli ravishda belgilay olishi bilan tavsiflanadi. Psixik barqarorlik esa insonning stress, qiyinchilik yoki to'sqinliklarga duch kelganda ichki muvozanatni saqlab qolish qobiliyatini anglatadi. Barqaror ruhiyat quyidagi xususiyatlarni o'z ichiga oladi: moslashuvchan fikrlash; stressga nisbatan chidamlik; vaziyatni real baholash; ijobiy dunyoqarash. A. Maslou va K. Rojers tomonidan ishlab chiqilgan gumanistik psixologiya tamoyillariga ko'ra, barqaror psixik holatga ega shaxslar "o'zini aktualizatsiya qilish"ga intiladi — ya'ni o'z qobiliyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarishadi.

Emotsional intellekt — bu shaxsning o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish qobiliyatidir. Psixolog Mayer, Salovey va Goldmanning ta'kidlashicha, yuqori EIga ega insonlar: stressni yengil boshqaradi; ziddiyatlarni konstruktiv hal qiladi; ijtimoiy aloqalarni samarali tashkil etadi; ruhiy tushkunlikka kamroq moyil bo'ladi. EI — psixologik salomatlikning eng muhim komponentlaridan biri bo'lib, u o'z-o'zini boshqarish,



emotsiyalarni tahlil qilish, empatiya va munosabatlar sifatini shakllantirishda bevosita ishtirok etadi.

Stress – psixologik salomatlikni zaiflashtiruvchi asosiy omillardan biri. Uning uzoq davom etishi psixik charchoq, motivatsiya pasayishi va emotsional beqarorlikka olib kelishi mumkin. Stressni boshqarishning asosiy strategiyalari: muammoni ratsional tahlil qilish; vaqtni boshqarish ko'nikmalari; dam olish texnikalari (meditatsiya, nafas mashqlari); ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish; sog'lom hayot tarzi. Z. Freyd tomonidan ta'riflangan psixologik himoya mexanizmlari — repressiya, ratsionalizatsiya, sublimatsiya, proyeksiya — shaxsning o'z ruhiyatini keskin hissiy zarbalardan himoya qilishiga xizmat qiladi. Ammo ulardan haddan tashqari foydalanish shaxsning real vaziyatni anglashiga to'sqinlik qilishi mumkin.

O'z-o'zini baholash psixologik salomatlikning asosiy mezonlaridan biridir. Insonning o'zini qanday qabul qilishi, kuchli va zaif tomonlarini qanday baholashi uning ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ijobiy o'z-o'zini baholash quyidagi xususiyatlarni shakllantiradi: ishonch va qat'iyat; muvaffaqiyatsizliklardan tez tiklanish; tanqidga konstruktiv yondashish; sog'lom chegaralarga ega bo'lish. Past o'z-o'zini baholash esa xavotir, depressiv kayfiyat, boshqalardan tasdiq kutish ehtiyojining ortishi kabi ruhiy buzilishga olib kelishi mumkin. K. Rojersga ko'ra, sog'lom shaxs "ideal men" va "real men" o'rtasida muvofiqlikni saqlagan insondir. Bu muvozanat ruhiy farovonlikning asosidir.

Shaxsiy garmoniya — bu shaxsning fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlari o'rtasidagi uyg'unlikdir. Insonning ichki dunyosida tartib bo'lganda, uning tashqi muhitga munosabati ham barqaror bo'ladi. Shaxslararo muvozanat quyidagilar orqali shakllanadi: o'z ehtiyojlarini tushunish; his-tuyg'ularni sog'lom ifoda etish; maqsadlar va qadriyatlarining uyg'unligi; o'zini anglash darajasining yuqoriligi. Maslou nazariyasiga ko'ra, shaxs o'zining haqiqiy salohiyatini amalga oshira olganida ichki garmoniya eng yuqori darajaga yetadi. Seligmanning pozitiv psixologiyasida esa garmoniya "farovonlik modeli" (PERMA) orqali tushuntiriladi: ijobiy emotsiyalar, qiziqish, munosabatlar, ma'no, yutuq.

Ijtimoiy moslashuv — shaxsning jamiyat talablariga moslashishi, ijtimoiy vaziyatlarda o'zini erkin tutishi va samarali muloqotga kirisha olishi demakdir. Bu omil psixologik salomatlikning ijtimoiy komponentini tashkil etadi. Yaxshi ijtimoiy moslashgan shaxs: yangi sharoitlarga tez moslashadi; ziddiyatlarni tinch yo'l bilan hal qiladi; jamiyatdagi rollarni muvaffaqiyatli bajara oladi; muloqot ko'nikmalari rivojlangan bo'ladi. Freydga ko'ra, ijtimoiy normalar "Super-Ego" orqali shakllanadi, Rojersga ko'ra esa ijtimoiy moslashuv jarayoni "shartsiz qabul qilish" orqali mustahkamlanadi. Seligman esa ijtimoiy bog'liqlikni farovonlikning muhim qismi sifatida ko'radi.

Motivatsiya — inson faoliyatining ichki harakatlantiruvchi kuchidir. Uning yuqori bo'lishi psixologik salomatlikni mustahkamlaydi, past bo'lishi esa ruhiy charchoq va apatiyaga olib kelishi mumkin. Maslou ierarxiyasida motivatsiya ehtiyojlar qondirilishiga asoslanadi: fiziologik ehtiyojlar; xavfsizlik; ijtimoiy ehtiyojlar; hurmat va qadrlanish; o'zini aktualizatsiya qilish. Motivatsiyaning yuqori darajasi shaxsni maqsadli, bardoshli va ijodkor qiladi. Bu esa uning o'zini ro'yobga chiqarishiga va ruhiy farovonlik darajasining oshishiga olib keladi.

Psixologik salomatlikni baholashda turli nazariy yondashuvlar o'ziga xos mezonlarni taklif etadi. Umumiy nuqtai nazardan, ruhiy salomatlikning mezonlari insonning o'z his-tuyg'ularini boshqara olishi, hayotiy vaziyatlarni adekvat baholashi, shaxsiy mas'uliyatni his qilishi, maqsadlar sari ongli ravishda harakat qila olishi va ijtimoiy munosabatlarda barqaror bo'lishi



bilan belgilanadi. Maslou nazariyasida bu mezonlar shaxsning o'z imkoniyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarish qobiliyati orqali ifodalanadi. Rojers esa ruhiy salomatlikni shaxsning chin "men"i bilan yashashi, ya'ni o'zini shartsiz qabul qilishi orqali belgilaydi. Freyd psixologik mezonlarni ichki psixik tizimlar — Id, Ego va Super-Ego o'rtasidagi muvozanat orqali tushuntiradi. Seligman esa farovonlikning asosiy belgilarini ijobiy his-tuyg'ular, ma'no, samarali faoliyat va mustahkam ijtimoiy munosabatlar orqali ko'rsatadi.

Zamonaviy psixologiyada psixologik salomatlik insonning nafaqat kasallikdan holi bo'lishi, balki hayotdan mamnunlik his etishi, maqsad va qadriyatlarining aniq bo'lishi, o'zini ijtimoiy jamoaning faol a'zosi sifatida his qilishi bilan bog'liq tushuncha sifatida qaraladi. Bu yondashuv pozitiv psixologiyaning rivojlanishi bilan yanada takomillashdi. Seligmanning PERMA modeli psixologik farovonlikning ko'p qirrali ekanini ko'rsatadi. Ushbu modelga ko'ra, insonning ruhiy sog'lomligi emotsional ijobiylik, hayotda mazmun va maqsadning mavjudligi, faoliyatdan qoniqish, samarali ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy yutuqlarga tayanadi. Demak, ruhiy farovonlik ortida faqat hissiyotlar emas, balki shaxsning faol hayotiy pozitsiyasi va o'z hayotini boshqarish qobiliyati turadi.

Maqola davomida psixologik salomatlikka ta'sir etuvchi asosiy omillar — emotsional intellekt, stressni boshqarish, o'z-o'zini baholash, ijtimoiy moslashuv, shaxsiy garmoniya, motivatsiya va psixologik himoya mexanizmlari ilmiy yondashuvlar asosida tahlil qilindi. A. Maslou, K. Rojers, Z. Freyd va M. Seligmanning nazariyalari psixologik salomatlikni tushunishda turli, ammo bir-birini to'ldiruvchi asoslar taqdim etadi. Ushbu qarashlar inson psixikasining murakkab tuzilishini ochib beradi, ruhiy barqarorlik esa shaxsning ichki resurslari, ijtimoiy munosabatlari va ma'naviy qadriyatlari bilan chambarchas bog'liq ekanini ko'rsatadi. Umuman olganda, psixologik salomatlik dinamik jarayon bo'lib, uni mustahkamlash shaxsning o'z ustida ishlashi, emotsiyalarini anglab boshqarishi, konstruktiv fikrlashi va ijtimoiy aloqalarini sog'lom shakllantirishi orqali amalga oshadi. Zamonaviy psixologiya nuqtai nazaridan qaralganda, inson o'z hayotidagi muvozanatni saqlagan, maqsadlari aniq va emotsional jihatdan barqaror bo'lganda haqiqiy ruhiy farovonlikka erishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row. Psixologik ehtiyojlar piramidasi va o'zini aktualizatsiya qilish tushunchasi (pp. 70–92).
2. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin. "Real Men" va "Ideal Men" mosligi, shartsiz qabul qilish nazariyasi (pp. 150–175).
3. Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press. Ego, Id va Super-Ego o'rtasidagi psixik muvozanat (pp. 12–36). Himoya mexanizmlarining dastlabki tushuntirilishi (pp. 40–58).
4. Salovey, P., & Mayer, J. (1990). "Emotional Intelligence". *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3). Emotsional intellekt modeli va komponentlari (pp. 185–211).
5. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. EI tushunchasining kengaytirilgan talqini va amaliy misollar (pp. 25–62).
6. Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press. PERMA modeli va farovonlik mezonlari (pp. 11–58).



