

**PSIXOLOGIK SALOMATLIK VA UNING JAMIYATDAGI ROLI**

**Sitora Akbarovna Ikromova**

Osiyo xalqaro universiteti Dotsenti (PhD)

**Annatasiya:** Psixologik salomatlik – insonning ruhiy, emotsional va ijtimoiy farovonligini ta'minlaydigan holat bo'lib, zamonaviy jamiyatda uning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Jamiyatning rivojlanishida psixologik salomatlik o'zining muhim rolini o'ynaydi, chunki ruhiy salomatlik nafaqat individning farovonligi uchun, balki butun jamiyatning ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishi uchun ham juda zarur. Psixologik salomatlikni saqlash, unga e'tibor qaratish va shaxsning ichki resurslarini mustahkamlash – jamiyatni barqaror va farovon qilishda muhim omil hisoblanadi. Ushbu maqolada psixologik salomatlikning ta'rifi, uning asosiy omillari, jamiyatdagi roli va unga e'tibor berishning ahamiyati ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** psixologik salomatlik, ruhiy farovonlik, emotsional salomatlik, ijtimoiy farovonlik, stress, depressiya, psixologik yordam, jamiyatda roli.

**Kirish**

Psixologik salomatlik so'zi odamlarning ruhiy va emotsional holatini anglatadi, bunda inson o'zini yaxshi his qilish, ijtimoiy munosabatlarda samarali bo'lish va o'z salohiyatidan to'liq foydalanish imkoniyatiga ega bo'lishi muhimdir. Psixologik salomatlik nafaqat individual, balki jamiyat miqyosida ham alohida e'tiborga loyiqdir. U nafaqat shaxsning ruhiy va emotsional farovonligini ta'minlaydi, balki jamiyatda o'zaro munosabatlarning yaxshilanishi, ijtimoiy uyg'unlik va barqaror rivojlanishga xizmat qiladi. Psixologik salomatlikning yuksalishi insonlarni baxtli va muvaffaqiyatli qilishdan tashqari, ular jamiyatda faol, samarali va ijtimoiy mas'uliyatli bo'lishlariga yordam beradi.

Bugungi kunda psixologik salomatlik masalasi global miqyosda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Stress, depressiya, xavotir va boshqa ruhiy muammolar ko'plab insonlarning kundalik hayotiga ta'sir qiladi. Bu esa ijtimoiy tizimlarga, ish joylariga va oilaviy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik salomatlikni saqlash va yaxshilash uchun psixologik yordam, terapiya, maslahatlashuv va profilaktik choralar muhim vositalar hisoblanadi. Shu bilan birga, psixologik salomatlikni yuksaltirish va unga doir ilgari surilgan yondashuvlar ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan ham foydali bo'lishi mumkin.

**Asosiy qism**

**Psixologik Salomatlikning Ta'rifi va Asosiy Omillari**

Psixologik salomatlik – bu shaxsning o'zini tushunishi, emotsional holatlarini boshqarish qobiliyati, boshqalarga nisbatan ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lishi va stressni samarali tarzda engib o'tish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Psixologik salomatlik yaxshi holatda bo'lgan shaxslar o'zini baxtli, tinch va muvozanatli his qiladilar. Ushbu holatga erishish uchun bir nechta asosiy omillar mavjud:



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

1. **O'zlikni anglash va o'zgarishga tayyorlik:** O'zini anglash, insonning o'ziga bo'lgan ishonchini, hissiyotlarini tan olishni va o'zgarishlarga moslashish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

2. **Stressni boshqarish:** Stressning psixologik salomatlikka ta'siri katta bo'lib, stressni boshqarish va unga qarshi kurashish usullari shaxsning ruhiy farovonligini saqlashda muhimdir.

3. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:** Ijtimoiy tarmoqlar, oila va do'stlar orqali qo'llab-quvvatlash shaxsning psixologik salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash insonning ruhiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

4. **Pozitiv fikrlash va emotsional barqarorlik:** Emotsional barqarorlik, ya'ni hissiy holatlarni boshqarish va ijobiy fikrlarni shakllantirish psixologik salomatlikni ta'minlashda muhim omillardan biridir.

### **Psixologik Salomatlikning Jamiyatdagi Roli**

Psixologik salomatlik jamiyatdagi turli ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy jarayonlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shaxslar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, oilaviy hayot, ish faoliyati va jamiyatdagi o'zaro hurmatning rivojlanishi psixologik salomatlikning ijobiy ta'siri ostida yuz beradi. Yaxshi psixologik salomatlik jamiyatda quyidagi jihatlarni yaxshilaydi:

1. **Ijtimoiy muvozanat:** Ijtimoiy muvozanat va uyg'unlik psixologik salomatlikka bog'liqdir. Ijtimoiy munosabatlarda salbiy emotsiyalarni boshqarish, bir-birini tushunish va yordam berish imkoniyatlarini yaratish psixologik salomatlikning jamiyatdagi rolini ko'rsatadi.

2. **Mehnat samaradorligi va iqtisodiy rivojlanish:** Psixologik salomatlik yaxshi bo'lgan shaxslar ish joylarida samarali ishlaydilar, stressni boshqarish va vazifalarni bajarishda yuqori natijalarga erishadilar. Bu esa iqtisodiy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

3. **Sog'liqni saqlash tizimi va resurslar:** Jamiyatdagi psixologik salomatlikka e'tibor qaratish sog'liqni saqlash tizimining samaradorligini oshiradi. Psixologik salomatlikni saqlash va yaxshilash uchun zarur resurslar (maslahatlashuv, terapiya, psixologik yordam) bilan ta'minlash sog'liqni saqlash tizimining ishonchliligini oshiradi.

### **Psixologik Salomatlikni Mustahkamlash va Uning Oldini Olish**

Psixologik salomatlikni mustahkamlash uchun bir qator profilaktik choralar va usullar mavjud. Bu choralar o'z ichiga quyidagilarni oladi:

1. **Ta'lim va ma'lumot berish:** Psixologik salomatlikni saqlash va yaxshilash bo'yicha ta'lim olish va bu mavzuda ma'lumot olish juda muhimdir. Psixologik yordam va maslahatlar ham jamiyatda psixologik salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

2. **Ijtimoiy va oilaviy qo'llab-quvvatlash:** Oila va do'stlar, shuningdek, ijtimoiy guruhlar va qo'llab-quvvatlovchi tarmoqlar psixologik salomatlikni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Insonlar bir-birini qo'llab-quvvatlashi, bir-birining muammolarini tinglashi va yordam berishi psixologik barqarorlikka xizmat qiladi.



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

3. **Stressni boshqarish va meditatsiya:** Stressni boshqarish va ruhiy holatni tartibga solish uchun turli metodlar, masalan, yoga, meditatsiya, sport va boshqa relaxatsiya usullari juda samarali.

#### **Xulosa**

Psixologik salomatlik jamiyatning barcha jabhalarida muhim rol o'ynaydi. Insonlarning ruhiy va emotsional salomatligi ularning shaxsiy farovonligini ta'minlashga, ijtimoiy aloqalarini yaxshilashga, ish samaradorligini oshirishga va umuman jamiyatda barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Jamiyatda psixologik salomatlikka e'tibor qaratish, unga oid ma'lumotlar va yordam resurslarini taqdim etish zarur. Psixologik salomatlikni mustahkamlash uchun profilaktik choralar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari va stressni boshqarish usullari muhimdir. Bularning barchasi jamiyatni sog'lom va farovon qilishda katta ahamiyatga ega.

#### **ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNI BADIY USLUBDAGI MATNLARNI YARATISHGA O 'RGATISH. PEDAGOG, 7(5), 653-663.
2. Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA ERTAKLAR O 'QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI. PEDAGOG, 7(4), 243-248.
3. Fatullayeva, M., & Raxmatova, G. (2024). TANLOVLARNING MAZMUNI VA ULARNI TASHKIL QILISH USULLARI. Modern Science and Research, 3(11), 551-556.
4. Ситора, И. А. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 157-163.
5. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.
6. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
7. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 888-893.
8. Akbarovna, I. S. (2024). MATEMATIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
9. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.
10. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 912-917.
11. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. Modern Science and Research, 2(9), 390-394.
12. Akbarovna, I. S. (2023). O'smirlarda destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish.



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

13. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 875-881.
14. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 54-60.
15. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. PEDAGOG, 7(5), 670-676.
16. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 860-866.
17. Akbarovna, I. S. (2023). Adolescence during Destructive Behavior Appearances the Problem Learning Condition. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 105-109.
18. Akbarovna, I. S. (2023). Study of the Formation of Ideological Immunity By Foreign and Russian Researchers. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 235-239.
19. Ikromova, S. A. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 50-54.
20. Ikromova, S. A. (2023). SHAXS OG 'ISHGAN XULQINING KO 'RINISHLARI VA DESTRUKTIV AXBOROTLARNING KO 'RINISHLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(11), 528-532.
21. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. European research, (3 (81)), 47-49.
22. Akbarovna, I. S. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 68-77.
23. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 40-46.
24. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. PEDAGOG, 7(4), 328-334.
25. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(12).
26. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 184-191.
27. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 192-197.
28. Akbarovna, I. S. (2023). Destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish ijtimoiy muammo sifatida. Barqaror Taraqqiyot va Rivojlanish Tamoyillari, 1(6), 26-29.
29. Akbarovna, I. S. (2023). YOSHLARDA DESTRUKTIV G'OYALARGA QARSHI IMMUNITET HOSIL QILISH OMILLARI.
30. Akbarovna, I. S. (2023). TALABA YOSHLARDA MAFKURA TUSHUNCHASI VA MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH.





Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

31. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.
32. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
33. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
34. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.
35. Ikromova, S. (2023). Formation of ideological immunity to destructive information in teenagers. Modern science and research, 2(5), 1009-1014.
36. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. Modern Science and Research, 2(6), 1223-1226.
37. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 918-924.
38. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.
39. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF COMPARATIVE PEDAGOGY IN PRESCHOOL EDUCATION. MASTERS, 2(8), 22-27.
40. Akbarovna, I. S. (2024). O'QITUVCHINING KASBIY MALAKALARI. MASTERS, 2(8), 15-21.
41. Akbarovna, I. S. (2024). ЗНАЧЕНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 14-20.
42. Akbarovna, I. S. (2024). ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 7-13.
43. Akbarovna, I. S. (2024). PROFESSIONAL SKILLS OF THE TEACHER. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 1-7.
44. Akbarovna, I. S. (2024). MAKTABGACHA TA'LIMDA Qiyosiy PEDAGOGIKANING AHAMIYATI. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 8-13.
45. Akbarovna, I. S. (2024). SPORT O 'YINLARI REJASI ORQALI SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLAR. MASTERS, 2(5), 91-97.
46. Akbarovna, I. S. (2024). A HEALTHY FAMILY ENVIRONMENT AS A SOCIAL FACTOR IN PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 529-535.
47. Akbarovna, I. S. (2024). ЗДОРОВАЯ СЕМЕЙНАЯ СРЕДА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. MASTERS, 2(5), 98-104.
48. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 933-939.



Date: 23<sup>rd</sup> December-2024

49. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 882-887.
50. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 521-528.
51. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O'RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 536-543.
52. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. PEDAGOG, 7(6), 153-159.
53. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 925-932.
54. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
55. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
56. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL BO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (10), 333-336.
57. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.
58. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. Modern Science and Research, 3(11), 540-546.
59. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 47-53.
60. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. PEDAGOG, 7(5), 548-555.
61. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. PEDAGOG, 7(6), 8-15.
62. HAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. Наука и технология в современном мире, 2(5), 5-11.
63. Jalolov, T. S. (2023). MATH MODULES IN C++ PROGRAMMING LANGUAGE. Journal of Universal Science Research, 1(12), 834-838.

