



Yusupxodjayeva Umida,
“Oila va xotin-qizlar” ilmiy-tadqiqot instituti doktoranti
e-mail: umidar9@gmail.ru

“PSIXOLOGIK SALOMATLIK” TUSHUNCHASINING ILMIY-NAZARIY TASNIFI

Annotatsiya. Maqolada psixologik salomatlik tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari yoritilgan, xususan, xorij va mamlakatimiz olimlari tomonidan berilgan tasniflar ko'rib chiqilgan. Psixologik salomatlik konsepsiyasi va uning darajalari bayon etilgan.

Tayanch so'zlar: psixik salomatlik, ruhiy salomatlik, fiziologik kasalliklar, psixologik salomatlik, konsepsiya, psixologik holatlar, psixik jarayonlar.

Аннотация. В данной статье выделены научно-теоретические основы понятия Психологическое здоровье, в частности рассмотрены классификации данные зарубежными и отечественными учеными. Описаны концепции психологического здоровья и его уровни.

Ключевые слова: психическое здоровье, духовное здоровье, физиологические расстройства, психологическое здоровье, концепция, психологические состояния, психические процессы.

Annotation. In this article, the scientific and theoretical foundations of the concept of Psychological health are highlighted, in particular, the classifications given by foreign and domestic scientists are considered. The concepts of psychological health and its levels are described.

Keywords: mental health, spiritual health, physiological disorders, psychological health, concept, psychological states, mental processes.

Kirish. Yangi O'zbekistonda ko'plab yangi sohalar qatorida aholiga psixologik xizmat ko'rsatish va fuqorolarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish jabhalari jadal rivojlanmoqda. Xususan, Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 7-iyundagi “O'zbekiston Respublikasida psixologik xizmat ko'rsatishni yanada takomillashtirish” to'g'risidagi 472-son qaroriga muvofiq aholida psixologik salomatlik haqida tushuncha hosil qilish, uning turlari, ta'sir ko'rsatuvchi ijobiy va salbiy omillar, shuningdek, psixologik xizmatdan foydalanish kabi muhim masalalar bayon etilgan¹.

¹ Вазирлар Махкамасининг 2019 йил 7 июндаги 472-сон қарори. “Ўзбекистон Республикасида психологик хизмат кўрсатишни янада такомиллаштириш бўйича” чора-тадбирлар режаси // <https://lex.uz/>

Hozirgi kunda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar shaxslarning ruhiy salomatligi, unga o'z ta'sirini ko'rsatuvchi pozitiv va negativ omillar, shuningdek, psixologik salomatlikni muhoza qilish masalalarida aholida muayyan ehtiyoj borligini ko'rsatmoqda. Mavzu bo'yicha mavjud tadqiqotlarning keng doirasiga qaramasdan, psixologik salomatlik tushunchasini keng ko'lamda tadqiq etish va muhofaza qilish masalalari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borish talab etiladi.

Maqsad va uni asoslash. “Psixik salomatlik” tushunchasi Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan ilmiy leksikonga kiritilgan. Bu termin ikki fanni, ya'ni tibbiyot va psixologiya kabi ikki amaliy sohani bo'g'lab turadi. So'nggi o'nyillikda tibbiyot va psixologiya kesishmasida yangi soha paydo bo'ldi

– psixosomatika. Bu sohaning negizida har qanday somatik o'zgarishlarning u yoki bu tarzda psixologik holatning o'zgarishi bilan bo'g'liqligi yotadi. Ba'zi holatlarda psixologik holat tana kasalliklarining asosiy sababi bo'lishi mumkin, ba'zida esa bu faqat somatik kasallikka turtki bo'lishi mumkin. Aksar hollarda fiziologik kasalliklar psixologik xavotirga va ruhiy diskomfortga sabab bo'lishi kuzatiladi. Shunday qilib, “fiziologik salomatlik va psixologik holatlar bir-biri bilan chambarchas bo'g'liqdir”, – deb ta'kidlaydi I.V.Dubrovina².

JSSTning ekspertlar qo'mitasining “Psixik salomatlik va bolalarning psixo-ijtimoiy rivojlanishi” (1979) deb nomlangan hisobotida psixologik salomatlikdagi buzilishlar jismoniy kasalliklar va nuqsonlar bilan bir qatorda psixikaga ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy sharoit bilan bo'g'liq bo'lgan turli noxush holatlar va stresslar o'z ta'sirini ko'rsatishi ta'kidlab o'tilgan³.

Psixologik salomatlikni muhofaza qilish yo'nalishini rivojlantirishning dolzarb vazifalari orasida ruhiy salomatlik toifalarining noaniqligini bartaraf etish va psixologik barqarorlik fenomeni tuzilishini aniqlash bilan bir qatorda amaliy vositalarni yaratish, jumladan, psixologik salomatlikni diagnostika qilish uchun metodologiyani ishlab chiqish vazifasi ham mavjud.

Ilmiy muammoning tavsifi va yechimi.

Psixologik salomatlik insonning hayot jarayonida to'liq shakllanishi va rivojlanishi uchun zarur shartdir. Bir tomondan, psixologik salomatlik insonning yoshi, ijtimoiy va madaniy rollarini (bola yoki kattalar, o'qituvchi yoki menejer, rus yoki avstraliyalik va boshqalar) yetarli darajada bajarish sharti bo'lsa, boshqa tomondan, bu shaxsni hayoti davomida uzluksiz rivojlanish imkoniyati bilan ta'minlaydi.

Bir qator xorij olimlari va mamlakatimiz psixologlari tomonidan psixologik salomatlik tushunchasiga ta'riflar berilgan.

A.Maslou shaxsning motivatsiyasi nazariyasiga asoslanib, o'zini namoyon qiladigan, psixologik jihatdan sog'lom odam obrazini yaratdi.

² Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-lichnostiv-kontekste-voznostnogo-razvitiya>

³ ВОЗ. Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013-2030 // <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Uning fikriga ko'ra, psixologik salomatlik quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

Birinchisi – odamlarning “qo'ldan kelgan barcha qiyofada” bo'lish, o'z-o'zini anglash orqali o'zlarining barcha imkoniyatlarini rivojlantirish istagi; ikkinchisi gumanistik qadriyatlarni va ularga mos keladigan fazilatlarini amalga oshirish istagidir. Jumladan, boshqalarni qabul qilish, avtonomiya, hamdardlik, altruizm, go'zallik hissi kabilar. K.Rojersning ta'kidlashicha, “sog'lom, o'zini o'zi anglaydigan” shaxsning o'ziga xos xususiyatlari: fikrlar va harakatlardagi erkinligi, o'ziga ishonish, o'z tabiatini muhofaza qilish bilan bog'liq tajribalarga ochiqlik, o'z-o'zini boshqarish, ijodkorlikdir. Shuni ta'kidlash kerakki, o'zini o'zi faollashtirish orqali ruhiy salomatlikka bo'lgan munosabat gumanistik yo'naltirilgan psixologlar orasida turlicha baholandi.

Xususan, F.Franklning logoterapiyasida (1997) “Ruhiy salomatlik” atamasi birinchi marta paydo bo'ladi, uning asosiy mezoni borliqning mazmunliligi, ma'naviyati, vijdonidir, deb ta'kidlanadi. Olimning fikricha, har bir shaxsning asosiy hayotiy tamoyili o'z hayotining mazmunini anglash va o'z taqdirini ro'yobga chiqarishga intilishdir. Umr ma'nosi hayotiy qadriyatlarda o'z aksini topadi, ularni uch xil toifaga bo'lish mumkin: ijodiy qadriyatlar, his-tuyg'ular qadriyatlari va munosabatlar qadriyatlari. Frankl, shuningdek, insonning 3 darajasini aniqladi: biologik, psixologik va ruhiy⁴.

Zamonaviy rus psixologlaridan birinchi bo'lib I.V.Dubrovina psixik va psixologik salomatlik tushunchalarini farqlashga harakat qildi. Psixologik xizmatning mazmun-mohiyatini tushunib, u ilmiy psixologik leksikonga yangi atama – “psixologik salomatlik”ni kiritish zarur degan xulosaga keldi. Dubrovinaning fikriga ko'ra, agar “psixik salomatlik” atamasi, birinchi navbatda, individual psixik jarayonlar va mexanizmlarni nazarda tutsa, “Psixologik salomatlik” atamasi shaxsning butun borlig'i, inson ruhiyatining yuksak namoyon bo'lishi bilan chambarchas bog'liqdir.

Dubrovinaning “Psixologik salomatlik” konsepsiyasi shaxsning ruhiy salomatligi holatiga ta'sir qiluvchi ma'lum bir ta'lim makonida

⁴ Репина Е.В. “Структура и диагностика психологического здоровья старшеклассников и студентов” https://vkr.pspu.ru/uploads/2008/Repina_vkr.pdf

shaxsiyatni rivojlantirish muammolarini ko'rib chiqadi. Ushbu konsepsiya ta'lim muassasining parametrlarini monitoring qilish va tuzatish orqali muammolar paydo bo'lishining psixoprofilaktikasi fikrini ilgari suradi.

Dubrovina o'z "Psixologik salomatlik" konsepsiyasida psixologik salomatlikni bir nechta darajalarga ajratadi:

1. Psixologik salomatlikning birinchi darajasi – bu darajaga psixologik yordamga muhtoj bo'lmagan, har qanday muhitga barqaror moslashgan, haqiqatga faol ijodiy munosabatda bo'lgan va stressli vaziyatlarni yengish uchun zaxiraga ega bo'lgan bolalar kiradi.

2. Ikkinchi moslashish darajasi odatda jamiyatga moslashgan, ammo diagnostik tadqiqotlar samaradorligi nuqtayi nazaridan ba'zi bir noto'g'ri moslashish belgilarini ko'rsatadigan va xavotirlanish kuchaygan nisbatan "farovon" bolalarni o'z ichiga oladi. Bu bolalarning ruhiy salomatligida mustahkamlik darajasi yetarli emas, ular profilaktika chorasi sifatida guruh rivojlanish yo'nalishidagi mashg'ulotlariga muhtoj. Bu guruh ko'pchilikni qamrab oladi, ammo nisbiy xavf darajasi yuqori bo'ladi.

3. Ruhiy salomatlikning uchinchi past darajasi, ya'ni assimilyatsion-akkomodativ turi assimilyatsiya va akkomadatsiya nomutanosibliigi bo'lgan bolalarni o'z ichiga oladi. Xususan, o'zaro uyg'un munosabat qurishga qodir bo'lmagan yoki tashqi ta'sir omillariga chuqur bog'liqligini ko'rsatadigan, himoya mexanizmiga ega bo'lmagan, atrof-muhitning salbiy ta'siridan ajralib chiqolmaydigan bolalar kiradi. Bunday bolalarda disadaptatsiya agressiv xatti-harakatlarda, tengdoshlar bilan to'qnashuvlarda, maishiy affektiv inijliklarda va hokazolarda faol namoyon bo'lishi mumkin. Akkomadatsiya protsesslari ustunlik qiluvchi bolalar uchun, aksincha, shaxsiy manfaatlar va ehtiyojlarga zarar yetkazadigan tashqi dunyo talablariga moslashish xarakterli hisoblanadi. Bu mo'min, "qulay" bolalar, ular mehnatsevar va tirishqoq, ota-onalarning faxri hisoblanadilar. Bunday bolalarni doimiy hissiy noqulaylik holatida ekanligini har doim ham sezmaydigan o'qituvchilar o'rnak sifatida ko'rsatadilar. Bu guruhdagi bolalar alohida e'tiborga muhtoj.

Ruhiy salomatlik masalasini ko'rib chiqayotganda ikkita yondashuv borligini ko'rish

mumkin. Birinchisi – antropologik, uning vakillari (Slobodchikov, Shuvalov) psixologik salomatlikning intersubektiv tabiatidan kelib chiqib uni umumiy inson mohiyati bilan tanishishga yo'naltirilgan holda namoyon bo'ladigan shaxsning hayotiy faoliyati va insonparvarligining ajralmas qismi sifatida tushunadi. Ular ma'naviy va psixologik jihatlarni baholashga e'tibor berishadi, axloqning ahamiyatini ta'kidlab, shaxsning rivojlanishida shaxsiy xususiyatlar va transsendensiyaga bo'lgan ehtiyoj, ya'ni moslashuvchanlikning o'z chegarasidan tashqariga, borliqning ruhiy o'lchamiga o'tish misolida tushunishadi.

Ikkinchi yondashuv vakillari – moslashish (Xuxlayeva) psixologik faoliyat va shaxs rivojlanishining xususiyatlariga asoslangan psixologik salomatlikning ko'p komponentli modelini taklif qilib, psixologik salomatlik muammosini ko'proq instrumental tarzda ko'rib chiqadi.

Biroq ko'pchilik tadqiqotchilar psixologik salomatlikning eng muhim xususiyatlari borligini ta'kidlashmoqda. Ruhiy salomatlik murakkab, ko'p qirrali, dinamik jarayondir. Ruhiy salomatlik individualdir – bir kishining ruhiy sog'lig'iga foyda beradigan narsa boshqa shaxs uchun salbiy omil bo'lishi mumkin. Psixologik jihatdan sog'lom odamlar shaxsiy rivojlanishga intiladi, ularning hayoti mazmunli va o'z boshqaruvi ostida, ular atrofidagi odamlar bilan ma'noli va muvozanatli munosabatda bo'ladilar (Shuvalov, 2010). Psixologik salomatlik, umuman, shaxsning butunligicha va ma'naviy jihat bilan bevosita bog'liq bo'lib, ruhiy salomatlik muammosining dolzarb psixologik jihatini tavsiflaydi (Dubrovina, 2010). Bir qator zamonaviy olimlarning fikriga ko'ra, psixologik salomatlik uchun zarur shart-sharoitlar – bu to'liq shaxsiy rivojlanish, ijobiy his-tuyg'ularning salbiylardan ustunligi, ijobiy "hissiy dunyoqarash" yaratilishi, hissiy farovonlik, "ichki ruhiy tasalli" sifatida tavsiflangan shaxsning holatidir.

O.V.Xuxlayeva psixologik salomatlikning aksiologik, instrumental va ehtiyoj-motivatsion tarkibiy qismlarini ajratib ko'rsatadi. Aksiologik komponent insonning o'z "men" qadriyatlarini va boshqa odamlarning "men" qadriyatlarini bilan mazmunli ifodalanadi. Bu komponent o'zini o'zi to'liq bilgan holda mutlaq qabul qilishga, hamda jinsi, yoshi, madaniy xususiyatlari va boshqalardan

qat'i nazar, boshqa odamlarning qabul qilishi bilan tavsiflanadi⁵.

Instrumental komponent insonning o'zini o'zi bilish vositasi sifatida refleksiya qilish xususiyatiga ega bo'lishini, o'z ongini o'ziga, ichki dunyosiga va boshqalar bilan munosabatlardagi o'rniga jamlash qobiliyatini o'z ichiga oladi. Bu insonning hissiy holatini va boshqa odamlarning holatini tushunish va tasvirlash qobiliyati, boshqalarga zarar yetkazmasdan his-tuyg'ularini erkin va ochiq namoyon qilish imkoniyati, o'zining va boshqalarning xatti-harakatlarining sabablari va oqibatlarini anglash xususiyati deb ta'kidlanadi.

Ehtiyoj-motivatsion komponent insonning o'zini o'zi rivojlantirishga ehtiyoji bor yoki yo'qligini aniqlaydi. Shu bilan bir qatorda, bu inson o'z hayotiy faoliyatining subyektiga aylanishi, uning rivojlanishiga turki bo'lib, ichki faoliyat manbayiga ega ekanligini anglatadi. U o'zining shakllanishi uchun to'liq mas'uliyatni o'z zimmasiga oladi va "o'z biografiyasining muallifi" bo'ladi (V.I.Slobodchikov).

O'z navbatida, V.A.Ananiyev psixologik salomatlikning quyidagi darajalarini aniqlaydi:

1. Ijodiy daraja (yuqori): stressga chidamli, hissiy va psixologik muvozanatni saqlagan holda haqiqat bilan o'zaro ta'sir qilishning faol va samarali strategiyalari orqali ijtimoiy muhitga osongina va uyg'un tarzda moslashadigan shaxs.

2. Adaptiv daraja (o'rta): inson ijtimoiy va psixologik moslashishda qiyinchiliklarni boshdan kechiradi, lekin jiddiy hissiy va psixologik stressni boshdan kechirgan holda stressli vaziyatlarni yengish uchun zaxira imkoniyatlaridan foydalanish orqali ularni bosib o'tadi.

3. Dezadaptiv daraja (past): inson atrofdagi ijtimoiy muhit bilan uyg'un munosabatda bo'lolmaydi, chunki u o'z qobiliyatlari va istaklariga zarar yetkazadi yoki murosasiz qarorlar bilan bog'liq tajovuzkor strategiyadan foydalanadi, shuning uchun u hissiy va ruhiy muammolarni boshdan kechiradi.

Vatandoshimiz R.Ismaylovaning tasnifiga ko'ra, ruhiy salomatlik – bu psixologik va ijtimoiy farovonlik holati bo'lib, unda inson o'z imkoniyatlarini anglab yetadi, hayotdagi

qiyinchiliklar va stresslarga samarali qarshi turadi, ongli faoliyat olib boradi va jamiyat rivojiga hissa qo'shadi. Xususan, bu psixikaning barqaror, yetarli darajada ishlashi, shuningdek, asosiy bilish jarayonlari: idrok, xotira, diqqat, tafakkur tufayli amalga oshiriladi.

X.Hamdamiyov va E.Do'ngboyeva fikriga ko'ra, psixologik sog'lom odam bama'ni, hamkorlik qilishga doimo ochiq, odamlarni tinglay oladigan bo'ladi. Eng muhimi, psixologik barqaror odam hayotning achchiq zarbalariga chap bera olishni ta'minlaydigan kuch, bilim, usul va vositalarga ega bo'ladi. Psixologik sog'lomlikning asosiy mezonlariga quyidagilar kiradi⁶:

1. Atrof-muhitni to'g'ri, mutanosib idrok etish (o'tmish haqidagi xotiralar, hozirgi zamonni anglash va kelajakdagi tasavvurlarning yorqinligi, o'z-o'zini anglash yordamida o'zining fikr-g'oyalari va xatti-harakatlarini tahlil qilish, o'zining kechinmalarini kuzatish va o'z-o'ziga to'g'ri baho berish).

2. Har bir harakatning anglanganligi (qarorlarni, xatti-harakatlarni yoki harakatsizlikni izohlab berish).

3. Faollik va tashabbuskorlik.

4. Ishchanlik (ish jarayonida g'ayrat-shijoatni uzoq vaqt saqlab, xotirjamlik bilan sifatli va mahsuldor ishlay olish).

5. Sobotqadamlik (o'z maqsadi, maslagidan og'ishmaslik).

6. Yaqin aloqalar o'rnata olish qobiliyati (kirishimlilik).

7. Oilaviy hayotning to'la-to'kisligi yoki shunga intilish.

8. Yaqin kishilarga nisbatan mehribonlik va mas'uliyat hissi.

9. Hayotiy rejalarini tuza olish.

10. Muttasil rivojlanishga qaratilgan hayotiy mo'ljallarning to'g'ri tanlanganligi (har qanday yoshda o'z bilimi va tajribasini oshirib borish, salbiy xususiyatlarini o'zgartira olish, kamchilik va xatolarni tuzatish, kelajakka ishonch bilan qarash, yashash sharoitlarini yaxshilash, hayotda va ishda yutuqlarga erishish, karera va h.k.).

11. Yoqimli va farosatli inson bo'lishga harakat qilish.

⁵ Хухлаева О.Е. Психологическое здоровье учащихся как цель работы школьной психологической службы // <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200701402>

⁶ Hamdamov H., Do'ngboyeva E., Shaxs psixologik xavfsizligida psixologik salomatlikning ahamiyati // <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/download/9042/6354>

12. Shaxsning yaxlitligi (insonda til va dilning bir bo'lishi, fikrlari va amallarining o'zaro mutanosibligi, hayotiy ideallarni, qadriyatlarni besabab buzmaslik).

Yuqorida sanab o'tilgan mezonlar shaxs psixologik salomatligiga ichki omillar bilan bir qatorda tashqi omillar ham ta'sir etishini ko'rsatadi. Xususan, insonning kognitiv va xulq o'zgarishlari hamda shaxslararo munosabatlari uning ruhiy sog'lom bo'lishida muhim o'rin tutadi.

Hozirgi vaqtda "ruhiy salomatlik" so'zining keng ma'nosida farovonlik sifatida qaraladi va "sog'lom-kasal", "normal-anomal", "yetuk-yetukmas" toifalarida baholanadi. Bu terminologik qarama-qarshilik ilmiy hamjamiyat "psixologik farovonlik" g'oyasini ishlab chiqishiga turtki bo'la boshladi.

Ko'pgina tadqiqotchilar "subyektiv farovonlik" atamasining ishchi ta'rifi sifatida Ed Diener tomonidan taklif qilingan Subjective well-being (SWB), ya'ni ijobiy his-tuyg'ularni sezish, yoqimsiz his-tuyg'ularni past darajada va hayotdan qoniqishning yuqori darajada boshdan kechirish ma'nosida foydalanadilar (Diener 2002). Bu yerda gap o'z-o'zini qabul qilishning kognitiv tomoni va hissiy tomoni (yomon yoki yaxshi kayfiyat mavjudligi) haqida ketadi. Natijada chet el psixologiyasida farovonlikni ushbu yondashuv doirasida tushunish uni "gedoniya" deb tushunish uchun asos beradi.

Yakuniy qism. Ma'lum bo'lishicha, psixologik sog'lom odamning asosiy xususiyati o'zini o'zi boshqarish, qulay va noqulay ekologik sharoitlarga moslashish qobiliyatidir. Inson har qanday hayotiy vaziyatga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelishi juda muhimdir. Ijtimoiy va iqtisodiy muvaffaqiyatlarga tez erishish (qulay vaziyat)

ham ijtimoiy tartibsizlik, moddiy boylikning yetishmasligi (noqulay vaziyat) kabi psixologik salomatlikning sezilarli darajada buzilishiga olib kelishi mumkin. Har qanday vaziyatdan o'z-o'zini o'zgartirish, o'z-o'zini rivojlantirish va takomillashtirish vositasi sifatida foydalana olish kerak. Shunday qilib, psixologik salomatlikning asosiy funksiyasi insonning ichki muhiti va uni o'rab turgan tashqi muhit o'rtasidagi dinamik uyg'un muvozanatni saqlash uchun shaxsiy resurslarni safarbar qilishni talab qiladigan vaziyatlarda namoyon bo'ladi. Shaxsning farovon hayoti uchun psixologik salomatligi jismoniy sog'liq kabi katta ahamiyat kasb etadi. Kuchli emotsional zo'riqish va stresslar inson psixikasida o'zgarishlarga sabab bo'ladi, bu o'zgarishlar, o'z navbatida, insonning fiziologik salomatligiga o'z ta'sirini ko'rsatadi va turli somatik kasalliklar sababli bo'lishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, psixologik salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar shaxsning kognitiv funksiyalarining va xulqining o'zgarishiga olib keladi. Yangi O'zbekistonda ham jismonan, ham ruham sog'lom avlod yetishib chiqishi uchun psixologik salomatlikni muhofaza qilish kompleks vazifa sifatida ko'rib chiqilishi kerak:

1. Oilalarda sog'lom psixologik muhit yaratish, bunda oila a'zolari o'zaro hurmat va ishonchli munosabatda bo'lishlari lozim.

2. Oiladagi farzandlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni kamaytirish, xususan, ota-onalarni bolalarning psixologik salomatligini muhofaza qilish metodlari bilan tanishtirish ko'zda tutiladi.

3. O'quv muassasalarida va korxonalarda psixologik salomatlikni muhofaza qilishga qaratilgan ijtimoiy psixologik profilaktika chora-tadbirlarini tatbiq etish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 7 июндаги 472-сон қарори "Ўзбекистон Республикасида психологик хизмат кўрсатишни янада такомиллаштириш бўйича" чора-тадбирлар режаси // <https://lex.uz/>
2. Hamdamov H., Do'ngboyeva E., Shaxs psixologik xavfsizligida psixologik salomatlikning ahamiyati. – Jizzax, 2021. – B. 8-9. <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/download/9042/6354>.
3. Ibragimov X.A., O'smirlik davrining fiziologik-psixologik va jismoniy jihatdan o'ziga xos xususiyatlari. Scientific progress. – №2. 2021. – B 6. // <https://cyberleninka.ru/article/n/o-smirlik-davrining-fiziologik-psixologik-va-jismoniy-jihatdan-o-ziga-xos-xususiyatlari>
4. Божович Л.И. "Проблемы формирования личности". – С. 20-36. // http://elib.gnpbu.ru/text/bozhovich_problemy-formirovaniya-lichnosti_2001/fs.1/

5. ВОЗ. Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013–2030. – С. 6-18. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
6. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. Вестник практической психологии образование. – Москва, – №3. – С 12-37. // <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-lichnostiv-kontekste-vozzrastnogo-razvitiya>
7. Ионина О.С. Факторы, определяющие психологическое здоровье ребенка. – Психология. – Щедринск. – С 3. <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-opredelyayushchie-psihologicheskoe-zdorovie-rebenka>
8. Ковалев Г.А. Психическое развитие ребенка и жизненная среда. – С 14. // <http://www.voppsy.ru/issues/1993/931/931013.htm>
9. Лебедева О.В. Проблема соотношения понятий “психическое здоровье” и “психологическое здоровье” в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе. // <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-sootnosheniya-ponyatiy-psihicheskoe-zdorovie-i-psihologicheskoe-zdorovie-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologo>
10. Лепихина Т.Л. и Карпович Ю.В. Факторы, определяющие психологическое здоровье: корреляционный анализ. Национальные интересы: приоритеты и безопасность. – Москва 2015. – С. 4-8. // <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-opredelyayushchie-psihologicheskoe-zdorovie-korrelyatsionnyy-analiz>
11. Мельчаев А.Е. Исследование факторов, влияющих на психологическое здоровье детей подросткового возраста. – 11 б.
12. Орлова Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников). Питербург: Вестник ПГГПУ. – №1. – С. 7. // <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-i-subektivnoe-blagopoluchie-opredelenie-struktura-issledovaniya-obzor-sovremennyh-istochnikov/viewer>
13. Репина Е.В. Структура и диагностика психологического здоровья старшеклассников и студентов. https://vkr.pspu.ru/uploads/2008/Repina_vkr.pdf.-12-25b
14. Самойлова В.А. Адаптация личности в современном обществе и проблема психологического здоровья детей и подростков. – Москва: Психология. – №5. – С. 8. // <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-lichnosti-v-sovremennom-obschestve-i-problema-psihologicheskogo-zdorovya-detey-i-podrostkov/viewer>
15. Хухлаева О.Е. Психологическое здоровье учащихся как цель работы школьной психологической службы. – Москва: Академия, 2011. – С. 7-15. // <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200701402>