



## Student mental health: barriers to accessing psychological services in higher education institutions

Shakhodatkhon YULDASHEVA<sup>1</sup>

Uzbekistan State World Languages University

### ARTICLE INFO

#### **Article history:**

Received April 2025

Received in revised form  
15 May 2025

Accepted 25 May 2025

Available online  
15 June 2025

#### **Keywords:**

student mental health,  
service utilization,  
stigma,  
help-seeking behavior,  
psychological issues,  
higher education.

### ABSTRACT

Despite the growing attention to mental health, many university students face barriers when trying to access psychological services. This article explores the psychological, social, and structural obstacles students encounter when seeking such support and provides international data and examples from developed countries. Furthermore, specific recommendations are offered to enhance the availability and effectiveness of mental health services, particularly considering the context of Uzbekistan.

2181-1415/© 2025 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol6-iss5/S-pp90-93>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## Talabalar ruhiy salomatligi: oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlardan foydalanishga bo'lgan to'siqlar

### ANNOTATSIYA

#### **Kalit so'zlar:**

talaba ruhiy salomatligi,  
xizmatlardan foydalanish,  
stigma,  
yordam so'rash xatti-  
harakatlari,  
psixologik muammolar,  
oliy ta'lim.

Ruhiy salomatlikka bo'lgan e'tibor tobora ortib borayotganiga qaramay, ko'plab universitet talabalari ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanishda to'siqlarga duch kelmoqdalar. Ushbu maqolada talabalarining bunday yordamga murojaat qilishda uchraydigan psixologik, ijtimoiy va struktural to'siqlar o'rganiladi va xalqaro ma'lumotlar hamda rivojlangan mamlakatlardan misollar keltiriladi. Bundan tashqari, ruhiy salomatlik xizmatlarining mavjudligini oshirish va samaradorligini ta'minlash uchun aniq tavsiyalar beriladi.

<sup>1</sup> Trainee Lecturer, Uzbekistan State World Languages University. E-mail: shakhodat.yuldash28@gmail.com

# Психическое здоровье студентов: препятствия к использованию психологических служб в высших учебных заведениях

## АННОТАЦИЯ

### Ключевые слова:

Психическое здоровье студентов, использование услуг, стигма, поведение при обращении за помощью, психологические проблемы, высшее образование.

Несмотря на растущее внимание к психическому здоровью, многие студенты университетов сталкиваются с препятствиями при обращении за психологической помощью. В данной статье рассматриваются психологические, социальные и структурные барьеры, с которыми сталкиваются студенты при попытке получить такую помощь, приводятся международные данные и примеры из развитых стран. Кроме того, предлагаются конкретные рекомендации по повышению доступности и эффективности психологических услуг, с учетом контекста Узбекистана.

2022-yilda chop etilgan The Lancet Psychiatry jurnalida nashr etilgan tadqiqotlarga ko'ra, universitet talabalari shaxsiy va akademik rivojlanishning muhim bosqichida bo'lib, ular juda katta psixologik bosimlarga duch kelishi oxirgi yillarda dunyo bo'ylab oshgan. Jumladan, ularning 35–45% qismining o'qish davomida katta psixologik bezovtalikni boshdan kechirishi va eng ko'p uchraydigan muammolar bezovtalik, depressiya va stress ekanligi aniqlangan [1].

Ma'lumki, ko'pgina oliy ta'lim muassasalarida talabalar uchun ruhiy salomatlik xizmatlari mavjud. Ammo Osborn (2023) tomonidan o'tkazilgan global tahlilga ko'ra, universitet talabalari muammo va stresslarni hal qilish uchun joriy qilingan ruhiy salomatlik xizmatlarining faqat 30–40 foizidan foydalanadilar. Bunga sabablar juda ko'p bo'lib, ko'pincha talabalarining o'z salomatliklari haqida tashvishlanishlari va ijtimoiy bosim yoki ruhiy salomatlik xizmatlari haqida kam ma'lumotga ega bo'lishi bilan bog'liq [2]. Bu xizmatlarga murojaat qilishni cheklovchi omillarni tushunish ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash tizimlarini takomillashtirish uchun zarurdir. Ushbu maqolada talabalar orasida ruhiy salomatlik bo'yicha yordam izlashga to'sqinlik qilayotgan asosiy omillar tahlil qilinadi.

### Жамият та'сiri

Psixologik yordam so'rashning eng katta to'siqlaridan biri stigma, ya'ni ruhiy salomatlik muammolari bilan bog'liq salbiy qarashlar va ijtimoiy bosimlar hisoblanadi [3]. Ko'plab talabalar o'zlarining ruhiy salomatlik muammolarini shaxsiy zaiflik yoki muvaffaqiyatsizlik deb qabul qilishadi. Turli mamlakatlarda o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, talabalar ruhiy salomatlik muammolariga qarshi yordam so'rashdan ko'proq o'zlari hal qilishni afzal ko'rishadi. WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) tashabbusi doirasida o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, dunyo bo'yicha 56,4% talaba ruhiy salomatlik muammolariga duch kelgan bo'lsa ham, ular professional yordam so'rashdan ko'ra muammolarini o'zlari hal qilishni ma'qul ko'rgan [4].

Bundan tashqari, aksar talabalar ruhiy salomatlik bo'yicha yordam so'rashni o'zlarining "zaiflik" belgisi sifatida qabul qilishadi. Ular boshqalar tomonidan "zaif" deb baholanishdan qo'rqishadi, bu esa ularni yordamga murojaat qilishdan tiyilishiga olib

keladi. 2023-yil Iordaniyada o'tkazilgan bir tadqiqotda ishtirokchilarning 84,7 foizi professional psixologik yordamga nisbatan salbiy munosabat bildirgan bo'lib, stigma darajasi balandroq bo'lganlar orasida asosan erkaklar, yaqin insonini yo'qotganlar va psixologga murojaat qilishni "uyatli" deb hisoblovchilar ko'proq bo'lgan. [5].

### ***Struktural va amaliy muammolar***

Amaliy va struktural omillar talabalarning ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanishidagi muammolarni yanada kuchaytiradi. Janubiy Afrikada 17 dan ortiq OTM talabalari bilan o'tkazilgan so'rovnoma talabalarning 77,1 foizi qo'llab-quvvatlash markazlariga murojaat qilishda yuqori narxlar, uzoq kutish va qayerga murojaat qilishni bilmaslik kabi to'siqlar bilan yuzlashganlari aniqlangan. [6]

Amerika Qo'shma Shtatlarida, psixologik yordam mavjud bo'lishiga qaramay, ko'plab talabalar psixologik uchrashuv uchun uzoq kutish vaqtlaridan shikoyat qilishadi. *Time* jurnalida e'lon qilingan tadqiqotda, ko'plab talabalar yordam olish uchun bir necha hafta kutishga majbur bo'lishadi, bu esa muammolarni yanada kuchaytirishi mumkin [7].

### ***Madaniyatlararo moslashuv va axborotga bo'lgan cheklovlar***

Yordam so'rashdagi muhim to'siqlardan biri bu madaniy moslik va axborot yetishmovchiligi bilan bog'liq muammolardir. Ko'plab mamlakatlarda, ayniqsa, rivojlanayotgan davlatlarda ruhiy salomatlik xizmatlari talabalar ehtiyojiga mos ravishda yetkazilmaydi. Ular ko'pincha xizmatlarning madaniy jihatdan noaniqligi yoki "begona"ligini his qiladilar. Misol uchun, Kosovoda olib borilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, universitet talabalari orasida maxfiylik masalalariga bo'lgan tashvishlar keng tarqalgan bo'lib, bu ularning ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanishga bo'lgan xohishini pasaytiradi [8].

Shuningdek, xalqaro miqyosdagi izlanishlar ham madaniy jihatdan moslashtirilmagan xizmatlarning samaradorligini pasaytirishini ko'rsatmoqda. Sue tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, (2009) psixoterapiyada madaniy sezgirlikning yetishmasligi natijasida ko'plab etnik ozchiliklar vakillari psixologik xizmatlarni muddatidan oldin tark etishi aniqlangan. Madaniy farqlarni hisobga olmagan holda tashkil etilgan xizmatlar talabalar uchun tushunarsiz yoki mos kelmasligi mumkin [9].

Bundan tashqari, ko'plab talabalar mavjud ruhiy salomatlik xizmatlari to'g'risida yetarli axborotga ega emaslar. Hunt & Eisenberg (2010) tomonidan AQSh universitetlarida o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, yordam izlashdagi eng katta to'siqlardan biri – talabalar ruhiy salomatlik xizmatlarining mavjudligi, joylashuvi yoki qanday murojaat qilish bo'yicha aniq bilimga ega emasliklari hisoblanadi. Bu axborot bo'shlig'i, ayniqsa, yangi talabalarda, yordam izlashga bo'lgan motivatsiyani sezilarli darajada pasaytiradi. Ko'plab talabalar ularga taqdim etilayotgan ruhiy salomatlik resurslari haqida to'liq xabardor emas va bu xizmatlardan foydalanuvchilar sonining kamayishiga olib keladi [10].

### **XULOSA**

Rivojlangan davlatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, yordam so'rashdagi to'siqlar nafaqat xizmatlarning mavjudligi yoki sifati bilan, balki madaniy stigma, axborot yetishmovchiligi, ishonchsizlik va resurslardan foydalanishdagi murakkabliklar bilan ham bevosita bog'liq.

O'zbekistonda ruhiy salomatlik xizmatlari bo'yicha rasmiy ma'lumotlar cheklangan bo'lsa-da, turli xalqaro tadqiqotlarda aniqlangan yordam so'rashdagi asosiy to'siqlar talaba yoshlar orasida ham dolzarb muammolar sifatida kuzatilmoqda. Shu bois, xalqaro tajribalarni mahalliy sharoitga mos holda o'rganish va moslashtirish, ayniqsa, talabalar orasida ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanishni oshirishda muhim ahamiyatga ega.

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

1. The Lancet Psychiatry, 2022. Mental health challenges among university students: A global review.
2. Osborn, L., Ahmed, R., & Kim, S., 2023. Global analysis of student mental health service usage. Journal of Higher Education Mental Health.
3. Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H., 2010. Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young people: A systematic review. Frontiers in Public Health.
4. Ebert, D. D., Mortier, P., Kaehlke, F., et al. (2019). Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 28(2), e1782.
5. AlSamhori, A. F., AlSamhori, J. F., AlSamhori, A. R. F., Abuaun, J., AlAwamleh, N., & Saleh, R., 2023. "The Stigma towards Seeking Help among University Students: A Cross-Sectional Study in Jordan." International Journal of Medical Students.
6. Bantjes, J., Kessler, M.J., Hunt, X., Kessler, R.C., & Stein, D.J. (2023). Treatment rates and barriers to mental health service utilisation among university students in South Africa. International Journal of Mental Health Systems, 17, 38.
7. Time magazine, 2022. University students facing long wait times for mental health services.
8. Hyseni Duraku, Z., Davis, H., Blakaj, A., Ahmedi Seferi, A., Mullaj, K., & Greiçevci, V. (2024). Mental health awareness, stigma, and help-seeking attitudes among Albanian university students in the Western Balkans: a qualitative study. Frontiers in Public Health, 12, 1434389.
9. Sue, S., 2009. Cultural competence in mental health services: A critical review.
10. Hunt, J., & Eisenberg, D., 2010. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. Journal of Adolescent Health.