

PSYCHOLOGICAL HEALTH AND ITS FUNDAMENTALS

M. Djalolova Fergana State University
Lecturer in Psychology

J. Karimov Fergana State University
Student of pedagogy and psychology

Annotation: The article describes the problems of mental health, one of the most pressing issues of today, and its foundations, mental health problems and solutions that plague the population. Reproductive health declines, which are reflected in a sharp decline in births, divorces, and an increase in the number of incomplete and unemployed families.

Keywords: Mental, health, population, reproductive. degree, birth, family, person, community, status

PSIXOLOGIK SALOMATLIK VA UNING ASOSLARI

M.Djalolova Farg'ona davlat universiteti
Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

J.Karimov Farg'ona davlat universiteti
Pedagogika –psixologiya yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Maqolada bugunki kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lgan psixologik salomatlik va uning asoslari ruhiy salomatlik muammo va yechimlari axolini qiynayotgan muammolar bayon etilgan . Reproduktiv salomatlik darajasi pasaydi, bu tug'ilishning keskin pasayishi, ajralishlar, to'liq bo'lmagan va ishdan chiqqan oilalar sonining ko'payishi bilan namoyon bo'ladishi yoritib o'tilgan .

Kalit so'zlar : ruhiy , salomatlik , axoli, reproduktiv . daraja , tug'ilish , oila , shaxs , jamoat , holat

Keyingi yillarda jahon aholisining salomatligi holati jamoatchilikni tashvishga solmoqda. Bizda deyarli barcha yosh guruhlarida jismoniy, ma'naviy va ruhiy salomatlik krizisi mavjud: juda yuqori kasallik, o'lim, hayot davomiyligi pasayishi, mehnatga layoqatli yoshdagi aholining ulushi kamayishi, jinoyatchilik, giyohvandlik, alkogolizm va o'z joniga qasd qilish holatlari ko'paygan. Reproduktiv salomatlik darajasi pasaydi, bu tug'ilishning keskin pasayishi, ajralishlar, to'liq bo'lmagan va ishdan chiqqan oilalar sonining ko'payishi bilan namoyon bo'ladi. Bunday vaziyatning sabablari turlicha. Qisman bu ijtimoiy-iqtisodiy tushkunlik, qisman zamonaviy odamning ritmi va turmush tarzining o'zgarishi: ovqatlanishning tabiati, past motorli faoliyat, axborot va psixoemotsional haddan tashqari yuk. "Xulq-atvor kasalliklari" zamonaviy odamda patologiyaning etakchi shakliga aylanib bormoqda. Ushbu kasalliklarning birlamchi profilaktikasi faqat ularning sog'lig'iga ongli munosabatda bo'lish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari va odatlarini shakllantirish orqali amalga oshirilishi mumkin. Beqaror, o'zgaruvchan dunyoda, murakkab, ekstremal ijtimoiy-ekologik sharoitda yashaydigan odamning psixologik salomatligi muammosi hayotning oxirida - XXI asr - insoniyat fanlari yangi asrining boshida paydo bo'ladi, ular orasida nafaqat bir qarashda, balki birlashtiruvchi o'rin ham bor. psixologiya. O'rganilayotgan mavzuning qiyinligi shundaki, "sog'liq" atamasi tibbiyot bilan bir xilligi bilan ajralib turadi va uning buzilishi shifokor, ruhiy, ruhoni va boshqa an'anaviy va alternativ tibbiyotning majburiy davolashi bilan bog'liq. Psixologik salomatlik odatda psixiatriya va psixoterapiya sohasidagi mutaxassislar bilan bog'liq. Afsuski, mamlakatimiz aholisining deyarli barchasidan uzoq bo'lgan joyda shaxsning sotsializatsiyasi buzilishining boshqa shakllarini o'rganishga etarlicha e'tibor qaratilmayapti - o'z-o'zini hurmat qilishning past darajasi, da'volar darajasi, o'z-o'zini past bahosi paydo bo'lishi. Ba'zilar turli xil kommunikatsiyalarda qiyinchiliklarga duch kelishadi, boshqalari - o'z-o'zini bilish va o'zini rivojlantirish, boshqalari - odamning buzuvchi fazilatlar (tajovuz, hasad, disinxroniya va boshqalar) va xatti-harakatlar shakllari (o'z joniga qasd qilish, asotsial, turli xil psixologik qaramlik)

rivojlanishida ustunlik qiladi. Bunday misollar ko'p. Ammo bularning barchasi bemor uchun o'ziga xos emas, oddiy odam uchundir va odamga bunday qiyinchiliklarni engishga yordam beradigan psixiatr emas, balki professional psixolog. Zamonaviy psixologiya texnika va texnologiyalarning butun arsenaliga ega psixologik maslahat, psixologik terapiya, psixologik tuzatish, psixologik diagnostika. Bu mening fikrimcha tibbiyotga emas, balki psixologiyaga taalluqli masalalarning ushbu doirasi bo'lib, uni ruhiy (tibbiy yondashuv) emas, balki psixologik salomatlik sifatida tasvirlash mumkin. Muammoning bunday bayonoti juda muhimdir, chunki u "bemorga" emas, balki yordam ko'rsatishga mutlaqo boshqacha munosabatda bo'lishni anglatadi (har xil davolanishi kerak bo'lgan kasallikni qidirishni anglatadi). dorilar) va "mijozga" (motivatsiyani shakllantirishga yordam beradiganlar: o'zgarishni istash, o'z muammolarini hal qilish, shaxsiy shaxsiy rivojlanishi uchun eng maqbul yo'llarni topishga yordam berish va boshqalar). Yuqorida aytilganlarning barchasi bolalarning psixologik salomatligini saqlash va mustahkamlashga olib keladigan to'liq oilaviy tarbiya muammosini hal qilishning dolzarbligini belgilaydi.

Psixologik salomatlik so'nggi yillarda sog'liqni saqlash masalalariga e'tibor kuchaydi. Tabiiyki, talabalar sog'lig'iga e'tibor kuchaytirildi. So'nggi yillarda paydo bo'lgan sog'liqni saqlash texnologiyalari kontseptsiyasi o'quvchilar sog'lig'ini saqlash, shakllantirish va mustahkamlashga qaratilgan barcha maktab harakatlarining birlashuvini anglatadi. Maktab o'qituvchilarining vazifasi - o'spirinni mustaqil hayotga to'liq tayyorlash, uning baxtli rivojlanishi uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish. Va sog'liqsiz bo'lsa, bu mumkin emas. Shu sababli maktab o'quvchilari sog'lig'ini himoya qilish, ular uchun sog'liq madaniyatini shakllantirish orqali maktab kelajak avlodlar farovonligi uchun asos yaratadi. "Salomatlik" ning 300 dan ortiq ta'riflari mavjud. Biz salomatlik aniqlanadigan asosiy guruhlarni ajratamiz: · Nafaqat kasalliklar yoki jismoniy nuqsonlarning yo'qligi bilan bir qatorda to'liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlik holati sifatida; Tana, shaxsiyat ega bo'lgan jismoniy va ma'naviy qobiliyatlar (hayotiylik) majmui sifatida; - ajralmas ko'p o'lchovli dinamik holat sifatida, insonga biologik va ijtimoiy funktsiyalarini turli darajalarda bajarishga imkon beradigan ma'lum bir ijtimoiy va iqtisodiy muhit sharoitida irsiy potentsialni ro'yobga chiqarish jarayonida. Shunday qilib, sog'liqni tushunish har xil, ammo har bir ta'rif sog'liqni tushunishda muhim bo'g'in sifatida psixologik (ma'naviy) salomatlikni anglatadi. Ta'sir qiluvchi eng shikast omillardan biri maktab o'quvchilari sog'lig'ining yomonlashishi ko'plab o'qituvchilar tomonidan o'quv jarayonini tashkil etish va darslarni o'tkazishning umumiy stressli tizimidir. Talabalarning 80 foizigacha doimiy ravishda o'quv stresslari mavjud. Shunday qilib, ruhiy va ruhiy salomatlikning tez yomonlashadigan ko'rsatkichlari. "Psixologik sog'liq" atamasi hali keng tarqalgan emas. 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 patogen atrof-muhit omillarining muqarrar ta'siri ostida sog'liqni saqlashga imkon beradi. Maktab o'quvchilari uchun bunday patogen omil turli xil davomiylikdagi psixoemotsional stress holati sifatida noqulaylik hissi bilan birga keladigan maktab stressidir. Hissiy stressning muhim xususiyati bu xavotirning kuchayishi. Ko'pgina tadqiqotchilar va amaliy psixologlarning ta'kidlashicha, bu bolalikning bir qator psixologik qiyinchiliklari ostidagi tashvish. Bir tomondan, qattiq tashvishli bolalar eng "qulay" deb hisoblanadi: ular dars tayyorlaydi, o'qituvchilarning barcha talablarini bajaradi, xulq-atvor qoidalarini buzmaydi; Boshqa tomondan, ko'pincha bu eng qiyin "bolalar" bo'lib, ular beparvolik, nazokatsiz, nazoratsiz deb baholanadi. Bularning barchasi psixologga murojaat qilish uchun sabab bo'lib xizmat qiladi. Psixologik salomatlikning buzilish belgilari va belgilari Psixologik salomatlikning asosiy mezonlari sifatida quyidagilarni ajratish mumkin. Ijobiy o'zini anglash (kayfiyatning ijobiy asosiy hissiy fonlari), dunyoni ijobiy idrok qilish. Ko'zgu rivojlanishining yuqori darajasi. Asosiy faoliyat sifatini oshirish istagi mavjudligi. Yosh inqirozlarini muvaffaqiyatli o'tish. Jamiyatga moslashish, asosiy ijtimoiy va oilaviy rollarni bajarish qobiliyati. Psixologik jihatdan sog'lom odamning taqdim etilgan qiyofasi standart sifatida ideal sifatida qabul qilinishi kerakligi aniq. Ko'pincha bolalarda biron bir og'ish bor va bu normaldir. Ammo ko'pincha psixologik sog'lig'ida jiddiy buzilishlar mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Komilov N. Komil inson to'g'risida to'rt risola. -T.: 1997.
2. Mahmudov I. Boshqaruv psixologiyasi. -T.: "Akademiya", 2006.
3. Ma'naviy yuksalish yo'lida. -T.: "Ma'naviyat", 2008.
4. Omonov B. Siyosiy yetakchining notiqlik mahorati. -T.: "O'zbekiston", 2000.
5. Arofatxon, A., & Mohinur, D. (2021). Oilaviy Munosabatlar Va Ularga Psixologik Yondashuv Negizi. Ижтимоий Фанларда Инновация онлайн илмий журнали, 1(1), 108-114.
6. Jalolova, Mohinur. "SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE." Archive of Conferences. Vol. 25. No. 1. 2021.
7. Djalolova, M., and D. Karimov. "DEVELOPING CREATIVE THINKING IN CHILDREN." Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. 2020.
8. Djalolova, Moxinur, and Sherali Omonov. "Development of creative thinking in children." Proceedings of The ICECRS 4 (2019).