

PSIXOLOGIK SALOMATLIK TUSHUNCHASI

Alijonov Nurbek Ulug'bek o'g'li

*Farg'ona davlat universiteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi*

Sog'likka erishish uchun individual strategiyani yaratish uchun sog'liqqa nisbatan psixologik kompetentsiyani rivojlantirish va, ehtimol, o'z hayotining sifatini tubdan o'zgartirish kerak - bu sub'ektiv idrokdaagi psixologik, jismoniy va hissiy farovonlikning ajralmas ko'rsatkichidir. Hayot sifatining muhim ko'rsatkichi - bu shaxsning uning atrofidaagi ijtimoiy vaziyatga nisbatan tajribasi, shuning uchun hayot sifati o'ziga xos global tizim bo'lib, u madaniyat, ekologiya, ta'lim sifati, jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy tashkil etilish sifati va shaxsning sifatini o'z ichiga oladi.

So'nggi 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 psixo-emotsional haddan tashqari yuk.

“Xulq-atvor kasalliklari” zamonaviy odamda patologiyaning yetakchi 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, 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 yetarlicha e'tibor qaratilmayapti.

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 kasalliklarni qidirishni anglatadi).

So'nggi yillarda sog'liqni saqlash masalalariga e'tibor kuchaydi. Tabiiyki, o'quvchilar 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 yaratishdan iborat. Shu sababli maktab o'quvchilari sog'lig'ini himoya qilish, ularda tibbiy madaniyatini shakllantirish orqali maktab kelajak avlodlar farovonligi uchun asos yaratadi.

“Psixologik sog'liq” atamasi hali keng tarqalmagan. 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 psixo-emotsional 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.

Har qanday qiyin vaziyat faoliyatni, mavjud munosabatlarni buzilishiga olib keladi, shaxs va hissiyotlarni keltirib chiqaradi, noqulaylik tug'diradi. Bularning barchasi, ma'lum sharoitlarda, shaxsiyatning rivojlanishi uchun salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Xatti-harakatlar shakllanib, qiyinchiliklarga munosabat shakllanadigan qiyin vaziyatlar boshqacha tusga ega.

Insonlarning ruhiy salomatligini saqlash va uning buzilishining oldini olish muammosi turli sohalar mutaxassislari: shifokorlar, o'qituvchilar, psixologlarning diqqat markazida. Biroq, uni hal qilishda hayotida bevosita ishtirok etadigan va ular bilan har kuni aloqada bo'lganlar yaqin do'stlari, hamkasblari va oila a'zolari ham muhim rol o'ynaydi.

Hayot davomida inson xatti-harakatlarining ma'lum bir turining paydo bo'lishi va rivojlanishi ota-onaning o'spiringa bo'lgan munosabatiga, uning aqliy ehtiyojlarini qondirishga bog'liq. Shunday qilib, bolaning sog'lig'ining ichki manzarasi ko'p jihatdan uning oilaviy tarbiyasining xususiyatlari bilan belgilanadi. Bolaning yetarlicha nazorati, oqilona talablari -



o'smir, hissiy qabul va demokratik muloqot uslubi bilan birgalikda bolaning sog'lig'iga munosib munosabatda bo'lishiga yordam beradi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. M.T.Isakova //OILA MUHITI RUHIY SALOMATLIKNING OMILI SIFATIDA// PSIXOLOGIYA ILMIY AXBOROTNOMA// 2021-yil, 2-son. 127-134 betlar.
2. Muazzam Isakova Tulqinovna //FAMILY AS A FACTOR IN MENTAL HEALTH// ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. Vol. 10, Issue 7, July 2020. 200-210 pages.
3. Nurbek, A. (2021). Management Psychology Leader and Its Characteristics. IJTIMOYIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 1(1), 13-16.
4. Nurbek, A. (2021). Psixologik Salomatlik Va Uning Mohiyati. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 1(6), 666-669.
5. Alijonov, N. (2022). IMPLEMENTING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF LEADERS IN THE FIELD OF EDUCATION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(5), 631-634.
6. N. Alijonov // SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF LEADERSHIP ACTIVITY// RESEARCH FOCUS . VOLUME 1 | ISSUE 4 | 2022. 241-246
7. Alijonov Nurbek, Saidova Nafisa Nematovna //MAKTABGACHA YOSH DAVRIDA SENSOR TARAQQIYOT MUAMMOSI// Uzbek Scholar Journal. Volume- 04, May, 2022. 147-152.
8. Alijonov N. //RAHBAR FAOLIYATI SAMARADORLIGIDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNING O'RNI// "Мировая наука" №3(60) 2022. 3-10.
9. Nurbek, A. (2023). SOCIAL PSYCHOLOGY OF ALTRUISM AND ALTHURISTIC BEHAVIOR. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 16, 134-137.
10. ALIJONOV Nurbek // ALTURIZMNING IJTIMOYIY PSIXOLOGIYASI VA ALTURISTIK XULQ-ATVOR// JOURNAL OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES. VolumeI, Issue 5. May 2023. 71-74.
11. Nurbek, A. (2021, December). The Combination of Social Relationships and Psychological Health. In Conference Zone (pp. 268-270).
12. R.Nuriddinov, D.Mo'minov, & A.Ostanaqulov. (2023). BO'LAJAK PEDAGOGLAR RUHIY SALOMATLIGINI TAMINLASHNING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK OMILLARI. Scientific Impulse, 1(10), 612-617.
13. D.Mo'minov, R.Nuriddinov, & A.Ostanaqulov. (2023). BADIY ASARLARDA PSIXOLOGIK MANIPULYATSIYANING O'RNI VA AHAMIYATI (LEV TOLSTOYNING "TIRILISH" ASARI MISOLIDA). Scientific Impulse, 1(10), 618-624.
14. NURIDDINOV, R. (2023). BO'LAJAK O'QITUVCHILAR RUHIY SALOMATLIGINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK OMILLARI. Journal of Pedagogical and Psychological Studies, 1(4), 59-62.



15. Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li//BO'LAJAK O'QITUVCHILAR RUHIY SALOMATLIGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARINING O'RGANILISHI// Multidisciplinary Scientific Journal. 2 (7), 2023. 311-315.

16. Джалолова, М. А. (2022). СЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ И ОБУЧЕНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: Джалолова Мохинур Абдусатторовна, Нуриддинов Расулжон Самиджонович Преподаватели кафедры психологии Ферганского государственного университета. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (11), 363-369.

17. Nuriddinov Rasuljon Samidjon o'g'li //OLIY O'QUV YURTI TALABALARIDA O'QUV MOTIV VA MOTIVATSIYALARINI NOMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI// Uzbek Scholar Journal. Volume-06, July, 2022. 1-5 pages.

18. Усмонов Шерзод Ахмаджонович, Закирова Мухаббат Сабировна, Нуриддинов Расулжон Самитжон ўғли //ИЛК ЎСПИРИНЛИК ДАВРИДА АҚЛИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИНГ ЭМПИРИК ТАҲЛИЛИ// СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН). № 9 (106), 2021. 12-16 стр.

19. НУРИДДИНОВ Р.С. //INFORMATION AS A SOCIAL-PSYCHOLOGICAL PROBLEM// ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦВЕТЕНИЯ ОБЩЕСТВА. Екатеринбург-Фергана, 20 мая 2020 года. 380-382 стр.

20. Samitjonovich, Nuriddinov Rasuljon //SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE DAILY LIFE OF CHILDREN// INTERNATIONAL JOURNAL OF DISCOURSE ON INNOVATION, INTEGRATION AND EDUCATION. 1 (2020). 65-67 pages.

21. Rakhmatdjonov Shokhjahan Dilshodbek o'g'li //THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROVIDING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE ATHLETE// INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. International scientific online conference. Canada. Part 2, 23.01.2022. 1-3

22. Raxmatjonov Shoxjahan Dilshodbek o'g'li //SPORTCHI PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ). Vol. 10, Issue 11, Nov.(2022). 117-121 pages.

23. QURBONOVA Saida Miralimjanovna, RAXMATJONOV Shoxjahan Dilshodbek o'g'li //MAMLAKATIMIZ PSIXOLOGLARI ISHLARIDA SHAXSLARARO MUNOSABATDA MUOMALA MUAMMOSINING TALQINI// Journal of Pedagogical and Psychological Studies. Vol. 1. № 5, (2023). 99-103 pages.

24. Raxmatjonov Shoxjahan Dilshodbek o'g'li //SPEECH ISSUES IN PSYCHOLINGUISTICS// IQRO JURNALI № 2. 04.2023. 503-511 betlar.

25. Raxmatjonov Shoxjahan Dilshodbek o'g'li, Vosiljonov Azizbek Boxodirjon o'g'li //XORIY PSIXOLOGLARINING ISHLARIDA SHAXSNING TADQIQ ETILISHI//



INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. Vol. 1. № 12, 2022.  
39-47 pages.

26. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o‘g‘li //TALABALARDA TOLERANTLIKNI RIVOJLANTIRISH – IJTIMOY PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA// International Journal of Economy and Innovation. Volume: 30. 2022. 66-70 pages.

27. Rakhmatdjonov Shokhjahon Dilshodbek o‘g‘li //PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE SPORTSMAN PERSONALITY DURING COMPETITIONS// IJTIMOY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. Vol. 2 No. 11 (2022). 215-221 betlar.

28. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o‘g‘li //Motiv Va Motivatsiya Muammosining Jahon Va Mahalliy Psixologlar Tomonidan Tadqiq Etilganligi// American Journal of Social and Humanitarian Research, Vol. 3 No. 11 (2022). 256-259 pages.

29. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o‘g‘li //TOLERANTLIK SHAKLLANAYOTGAN SHAXS MODELINING TAVSIFI// International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH». VOLUME 2 / ISSUE 5 /2023. 761-764 pages.

30. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o‘g‘li. (2023). PSIXOLOGIYADA MOTIVATSIYA TURLARI, NAZARIYALARI VA TAHLILI. Научный Импульс, 1(10), 665-670.

