

## **PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON IN ADOLESCENCE**

*Atamuratova Feruza Baxtiyarovna*

*Urganch davlat universiteti Pedagogika fakulteti,*

*psixologiya yo`nalishi mustaqil izlanuvchi (PHD).*

*E-mail. [@Atamuratova 14](mailto:@Atamuratova 14)*

**Annotation.** Adolescence is an important period of personality formation and development. At each stage of age development, there is a unique combination of characteristics that determine the psychological well-being of a person. The psychological well-being of an individual in adolescence acts as a psychological resource, a necessary condition for self-awareness and self-realization, which allows for full and constructive disclosure and realization of personal potential. Psychological health during adolescence allows to evaluate the possibilities of overcoming and saving various life difficulties and determines his psychological well-being.

**Key words:** Personality, adolescence, psychological health, psychological well-being, mental health, emotional well-being.

**Аннотация** Подростковый возраст – важный период формирования и развития личности. На каждом этапе возрастного развития существует уникальное сочетание характеристик, определяющих психологическое благополучие человека. Психологическое благополучие личности в подростковом возрасте выступает психологическим ресурсом, необходимым условием самосознания и самореализации, позволяющим полностью и конструктивно раскрыть и реализовать личностный потенциал. Психологическое здоровье в подростковом возрасте позволяет оценить возможности преодоления и спасения различных жизненных трудностей и определяет его психологическое благополучие.

**Ключевые слова:** Личность, подростковый возраст, психологическое здоровье, психологическое благополучие, психическое здоровье, эмоциональное благополучие.

**Аннотация** O'smirlik - bu muhim davr shaxsning shakllanishi va rivojlanishi davri. Yosh rivojlanishining har bir bosqichida shaxsning psixologik farovonligini belgilovchi xususiyatlarning o'ziga xos kombinatsiyasi mavjud. O'smirlik davridagi shaxsning psixologik farovonligi ko'proq shaxsiy potentsialni to'liq va konstruktiv ravishda ochib berish va ro'yobga chiqarish imkonini beradigan psixologik manba, o'zini o'zi anglash va o'zini o'zi anglash uchun zarur shart sifatida ishlaydi. O'smirlik davrida psixologik salomatlik turli xil hayotiy qiyinchiliklarni engish va saqlab qolish imkoniyatlarini baholashga imkon beradi uning psixologik farovonligini belgilaydi.

**Kalit so'zlar:** Shaxs, o'smirlik davri, psixologik salomatlik, psixologik farovonlik, ruhiy salomatlik, hissiy farovonlig.

**Kirish.** Psixologiya va tibbiyotda psixologik farovonlik umumiy salomatlikning muhim qismi sifatida qaraladi va ruhiy qulaylik holati sifatida talqin etiladi. Bu holat insonning yuqori ishlashi va ijtimoiy moslashuvida namoyon bo'ladi. .

Ruhiy salomatlik juda muhim, ammo yuqori darajadagi rivojlanish fenomenining elementlaridan biri – o'smirning dunyo bilan ijobiy o'zaro ta'sirini ta'minlaydigan psixologik salomatlik. Ontogenezning barcha bosqichlarida to'liq aqliy rivojlanish uning ruhiy salomatligini ta'minlaydi.

Psixologik salomatlik-bu rivojlangan shaxsning psixologik xususiyati. Bu shaxsning eng muhim holatlaridan birini anglatadi va insonning axloqiy rivojlanishi, tushunchasi bilan bog'liq.

Psixologik salomatlik, o'z navbatida, o'rganilayotgan o'smirlarning hissiy farovonligi va hayotining turli jabhalaridan qoniqish darajasi orqali namoyon bo'ladi. O'smirlik davridagi ijtimoiy-psixologik farovonlik shaxsni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi va insonning barcha keyingi rivojlanishiga ta'sir qiladi. Har bir

o'smirning psixologik farovonligi tarkibida psixologik salomatlikning mavjudligi, shuningdek, hissiy farovonlik darajasi va hayotdan qoniqishning tabiati qayd etiladi. Biz hayotning turli jabhalaridan qoniqish hissiy va umuman psixologik farovonlikning natijaviy omili deb hisoblaymiz. Psixologik ta'sirga ta'sir qiluvchi muhim omillardan biri farovonlik hisoblanadi muhit. Avvalo, ta'lim muhiti, ostida bu tarkibiy qismlarning tartibli, yaxlit to'plami sifatida tushuniladi.

Psixologik farovonlikning oltita asosiy komponenti: o'z-o'zini qabul qilish, boshqalar bilan ijobiy munosabatlar, hayotdagi maqsad, shaxsiy o'sishdir.

**Xorijiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hayotdan qoniqish ijobiy psixologik farovonlikka ta'sir qiluvchi muhim komponent hisoblanadi. E. Diener psixologik farovonlikning asosiy tarkibiy qismlari ijobiy va salbiy his-tuyg'ular muvozanati, shuningdek, hayotdan umumiy qoniqishdir, deb hisobladi.** Psixologik farovonlikni rivojlantirish uchun shaxsan unga tashrif buyuradigan fikrlar u oladigan bilimlar u yashayotgan dunyo, unda paydo

bo'ladigan intilishlar u idrok etadigan musiqa muhim ahamiyatga ega. Uni o'rab turgan odamlar. Binobarin, psixologik farovonlik yo'lidagi navbatdagi qadam maktab o'quvchilarining o'z aqliy rivojlanishi va shaxsiy xususiyatlari, o'z-o'zini ongli bilish, o'z-o'zini bilish sifatlarining muhim mazmuni va ma'nosini anglab yetishidir.

Psixologik farovonlikning asosiy ko'rinishlari, N.K. Smirnova va M.V. Valyuzhenich - bu atrofimizdagi dunyoga ochiqlik, unga hissiy munosabatda bo'lish qobiliyati, begonalashuvni engish va atrofimizdagi dunyo bilan birlikni his qilish qobiliyati, his-tuyg'ular va hissiy tajribalarning boshdan kechirish qobiliyatidir.

A.Voronina psixologik farovonlikni avtonom ierarxik darajadan iborat deb ko'rsatadi:

- 1) psixosomatik salomatlik munosabatlarning aksi sifatida insonning aqliy va somatik sohalari;
- 2) ijtimoiy moslashuv muvozanat holati sifatida ijtimoiy muhit bilan aloqalar;

3) ruhiy salomatlik ichki yaxlitlikning namoyon bo'lishi sifatida barqarorlik va ishonchlilik, atrof-muhit bilan uyg'unlik, shaxsiy etuklik va o'zi bilan kelishuv;

Har bir daraja insonning funktsional sog'lig'ining mos keladigan darajasi bo'lib, ular birgalikda yaxlitlikni, ya'ni to'liq salomatlikni tashkil qiladi. Biz, o'z navbatida, psixologik farovonlikning har bir darajasi bilan mos keladigan psixologik ko'rsatkichlarni bog'ladik, bu o'rta o'smirlik maktab o'quvchilari orasida psixologik farovonlikni empirik o'rganishdir. Psixosomatik salomatlik darajasi yomon odatlarning yo'qligi va sog'lom turmush tarziga rioya qilish kabi sog'lom xulq-atvor ko'rsatkichiga mos keladi. Ijtimoiy moslashuv darajasi ijtimoiy va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash sifatini, shuningdek, engish uchun tegishli strategiyalarning jiddiyligini baholovchi ko'rsatkichlarga mos keladi; ruhiy salomatlik - tashvish darajasi va depressiv holatlarning og'irligi ko'rsatkichlari; psixologik salomatlik - hissiy farovonlik va hayotdan qoniqish ko'rsatkichlaridir.

Psixologik farovonlikning tarkibiy qismlari: o'zingizga va o'tgan hayotingizga ijobiy munosabat, maqsadlar va faoliyatlarning mavjudligi, hayotiy ma'no, doimiy rivojlanish va o'zini anglash hissi, boshqalarga ijobiy munosabat, o'z e'tiqodlariga amal qilish qobiliyadir.

Shu bilan birga, o'smirlik va yoshlikdagi psixologik farovonlik holati ushbu o'tish davrida shaxsning shakllanishi uchun asosiy ahamiyatga ega bo'lib, balog'at yoshidagi shaxsning rivojlanishini belgilaydi. Hozirgi vaqtda psixologik farovonlikni uchta yondashuvi mavjud - gedonik, evdaimonik va kompleks. N. Bredbern gedonik yondashuv doirasida insonning hayotdan qoniqishiga katta ta'sir ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlarni qayd etadi.

Evdaimonik yondashuv doirasidagi psixologik farovonlik o'z-o'zini takomillashtirish qobiliyati, shuningdek, o'z potentsialini ro'yobga chiqarish sifatida tavsiflanadi. Ushbu yondashuvda shaxsiy o'sish uning barqarorligini ta'minlash bilan birga farovonlikka katta ta'sir ko'rsatadi. O'smirning farovonlikka erishishning mumkin bo'lgan yo'llariga bo'lgan munosabati evdaimonik munosabat bilan shakllanadi.

**Ba'zi hayotiy vaziyatlarda turli xil holatlar insonning psixologik farovonligini oshirishga turtki bo'lib xizmat qiladi. Bunga hayotni chuqurroq tushunish, o'z maqsadlarini anglash, boshqa odamlar bilan uyg'un munosabatlarni saqlash, hamdardlik qobiliyatini egallash orqali erishiladi.**

"Psixologik farovonlik" hayotning to'rtta makonida - biologik, ijtimoiy-pedagogik, ijtimoiy-madaniy, ma'naviy-amaliy, insonning ichki niyatlari (ongsiz va ongli resurs munosabatlari) shaklida shakllanadi-hayotiylik, o'zini o'zi boshqarish, o'zini o'zi rivojlantirish va o'zini namoyon qilish, o'zini o'zi anglash, va to'rtta nisbatan avtonom darajada ko'rib chiqilishi mumkin - psixosomatik salomatlik, ijtimoiy moslashuv, ruhiy salomatlik, psixologik salomatlik. Ushbu niyatlarning mavjudligi insonning sub'ektiv holati va tajribalarida ham, xulq-atvorning ob'ektiv kuzatilgan xususiyatlarida va insonning hayot yo'li faktlarida ham aks etadi.

Shunday qilib, shuni ta'kidlash kerakki, o'smirlarning psixologik farovonligi quyidagi shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liq: o'ziga ishonch, etarli darajada o'zini o'zi qadrlash, hayotga ijobiy qarash, xayrixohlik, xushmuomalalik va hissiy barqarorlik.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Idobaeva O. A. Shakllanishning psixologik-pedagogik modeli masalasida shaxsning psixologik farovonligini rivojlantirish // Vestn. MSLU. – 2013. – Nashr. (667). – 93–101-betlar.

2. Idobaeva O.A., Podolskiy A.I. Shaxsiy psixologik farovonlikning ijobiy rivojlanishining sharti va natijasi sifatida // Shaxs tarbiyasi. – 2011. – No 3. – B. 24–30.11. Rays F., Dolgin K. O'smirlik va yoshlik psixologiyasi. Sankt-Peterburg: Pyotr, 2012.

3. Smirnov N.K., Valyuzhenich M.V. Psixologik makonni shakllantirish psixologik farovonlik zamonaviy maktabning dolzarb vazifasi sifatida // Ijtimoiy rivojlanishning innovatsion loyihalari kontekstida uzluksiz pedagogik ta'lim: to'plam. ilmiy Art. xalqaro ilmiy-amaliy konf. 2012 yil 19-21 iyun / komp. E.V. Vasilevskaya, A.A. Vasilevskaya; umumiy ostida ed. L.N. Gorbunova. – M.: FGAOU DPO APK va PPRO, 2012.

4. Diener E. Subyektiv farovonlik // Psixologik xabarnoma. 1984.95.  
B. 542–575.
5. Kolesnikov V. N., Melnik yu. i. o'rta o'smirlik yoshidagi o'quvchilarning psixologik farovonligining xususiyatlari // V. A. S. Pushkin Tomonidan. 2015.Vol.5. №. 4. 21-32 betlar.
6. Agapov, E. P. (2015) farovonlik tushunchasi va turlari. Studia Socionomica. Ijtimoiy ish bo'yicha elektron jurnal, № 1. [Elektron resurs]. URL: <https://socionomica.sfedu.ru/pages/page4.11.html> (kirish sanasi 01.09.2019).
7. Dubrovina I. V. (2017) maktab o'quvchilarining psixologik farovonligi. M.: Yurayt, 140 bet
8. Voronina A.V. Psixologik xizmatlarning profilaktika va tuzatish ishlari tizimida maktab o'quvchilarining psixologik farovonligini baholash: dissertatsiyaning tezis. dis. ...kand. psixolog. Sci. - Tomsk, 2002 yil.