

**"Subjective factors of psychological health in adolescence"**

***Atamuratova Feruza Baxtiyarovna***

*Urganch davlat universiteti Pedagogika fakulteti,  
psixologiya yo`nalishi mustaqil izlanuvchi (PHD).*

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

***Telefon: 90-648-15-83***

***Annotation:*** Clarification of the concept of psychological health of adolescents and the content of its components; disclosure of the peculiarities of maintaining psychological health as a result of the interaction of subjective and objective factors of psychosocial development. It is mainly based on the internal psychological aspects of the adaptation of the adolescent personality to environmental, social, cultural factors. Psychological health in adolescence allows you to assess the possibilities of overcoming and maintaining various life difficulties that determine its psychological well-being

***Key words:*** adolescence, psychological health, psychological well-being, mental health, parental, communicative, communicative, subjective factors.

**“Субъективные факторы психологического здоровья в  
подростковом возрасте”**

***Аннотация:*** Уточнить понятие психологического здоровья подростков и содержание его компонентов; раскрыть особенности сохранения психологического здоровья в результате взаимодействия субъективных и объективных факторов психосоциального развития. В ее основе лежат, главным образом, внутренние психологические аспекты адаптации личности подростка к средовым, социальным и культурным факторам.

*Психическое здоровье в подростковом возрасте позволяет оценить возможности преодоления и сохранения различных жизненных трудностей,*

*определяет его психологическое благополучие.*

**Ключевые слова:** *подростковый возраст, психологическое здоровье, душевное здоровье, психологическое благополучие, родительский, коммуникативный, общение, субъективные факторы.*

### **“O’smirlik davrida psixologik salomatlikning sub'ektiv omillari”**

**Аннотация:** *O’smirlarning psixologik salomatligi tushunchasi va uning tarkibiy qismlarining mazmunini aniqlashtirish; psixososyal rivojlanishning sub'ektiv va obektiv omillarining o'zaro ta'siri natijasida psixologik salomatlikni saqlashning o'ziga xos xususiyatlarini ochib berish. Asosan o'smir shaxsiyatining ekologik, ijtimoiy, madaniy omillarga moslashuvining ichki psixologik jihatlariga asoslanadi.*

*O’smirlik davrida psixologik salomatlik turli xil hayotiy qiyinchiliklarni engish va saqlab qolish imkoniyatlarini baholashga imkon beradi uning psixologik farovonligini belgilaydi*

**Калит so'zlar:** *o'smirlik davri, psixologik salomatlik, ruhiy salomatlik, psixologik farovonlik, ota-ona, kommunikativ, muloqat, sub'ektiv omillar.*

**Kirish.** Hozirgi davr psixologiyasining eng dolzarb muammolaridan biri, o'smirlik xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan muammolardir, bu birinchi navbatda, ushbu davrni, hech qanday qiyinchiliksiz, sog'lom va avtonom shaxsni shakllantirish jarayonida eng muhim muammo deb hisoblash mumkinligi bilan bog'liq. Bolaning hayotida bu jismoniy, aqliy, intellektual, axloqiy va ijtimoiy salomatlikni jadal, maqsadli rivojlantirish va shakllantirish davri hisoblanadi. Shuningdek, balog'at yoshi va bu jarayon bilan bog'liq fiziologik o'zgarishlar bolaning shaxsiyatini shakllantirishga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ta'kidlash kerak. Shuni ta'kidlash kerakki, shu bilan birga, o'sish davri bolaning qulay rivojlanishini buzishi mumkin bo'lgan bir qator muayyan qiyinchiliklar bilan ham bog'liq.

Psixologik faktlarga suyanadigan bo'lsak, dastlabki ma'lumotlarga ko'ra 1948-yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti konstitutsiyasining muqaddimasida berilgan ta'rifga ko'ra, **sog'liq** - bu nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va jismoniy zaiflik bilan tavsiflanadigan insonning holatidir.

"Salomatlik" turli fanlarni ilmiy o'rganish mavzusidir. Bu anatomiya, tibbiyot, psixologiya, sotsiologiya va falsafa. Ilmiy tadqiqotlarning bunday keng doirasi insonning sog'lig'i holatidan kelib chiqadigan hayotiy faoliyati biologik, aqliy, ijtimoiy darajalarda namoyon bo'lishi bilan izohlanadi. Psixologiyada sog'liqni saqlash toifasiga bo'lgan qiziqish, avvalambor, sog'liq barqarorlik va farovonlikka hissa qo'shadigan insonning eng muhim xususiyatlaridan biri ekanligi bilan bog'liq. Psixologik salomatlik: sub'ektiv omillar 101 yo'nalish-bu haqiqiy "men"tasvirini taqqoslash ideal "men" tasviri bilan, ya'ni qaysi biri haqida fikr bilan inson bo'lishi kerak. Haqiqiy"men" ning yuqori darajadagi tasodifiyligi ideal bilan ruhiy salomatlikning yaxshi ko'rsatkichi hisoblanadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning ma'lumotlariga ko'ra psixologik salomatlik belgilari yoki mezonlari. O'smirning o'ziga bo'lgan munosabati ,o'z-o'zini hurmat qilish, qabul qilish o'zingiz, harakatlaringiz va tajribalaringiz uchun javobgarlik, ijobiy o'ziga va dunyoga bo'lgan munosabat, o'z hayotining mazmuni va nazorati, o'z huquqiy layoqati tajribasi, shuningdek jamiyatga moslashish, mahorat va ijtimoiy aloqalarni, qiziqishni va qo'llab-quvvatlash istagi va o'smirlar misolida yoshga bog'liq inqirozlardan muvaffaqiyatli o'tish hisoblanadi.

V. A. Ananyev, B. S. Bratus, A. I. Paxalyan, Y. M. Zabrodin, Y. I. Rodin, O. V. Xuxlayeva, V. I. Slobodchikov, A. V. Shuvalov, E. I. Isaev, G. A. Tsukerman va boshqalar psixologik salomatlik o'rganishga katta hissa qo'shdilar. "Psixologik salomatlik" atamasining o'zi sog'liqni saqlash I. V. Dubrovina tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Psixologik salomatlik-bu insonning jamiyatda to'liq ishlashiga imkon beradigan, uning izchil va uyg'un holatini ta'minlaydigan dinamik aloqada bo'lgan shaxsning aqliy xususiyatlarining to'plamidir.

Psixologik salomatlik insonning to'liq ishlashi va uning muvaffaqiyatli

rivojlanishining eng muhim tarkibiy qismidir. G. Allport insonning psixologik sog'lig'ining namoyon bo'lishini o'z-o'zini keng chegaralari, hissiy barqarorlik va iliq ijtimoiy munosabatlar mavjudligida ko'rdi. K. Rojers psixologik jihatdan sog'lom odamni rivojlanayotgan o'zini o'zi tushunchasi va "to'liq ishlaydigan shaxs" orqali ko'rib chiqdi. Eng batafsil va tizimli ravishda "ruhiy jihatdan sog'lom shaxs to'g'risida" sog'liqni saqlash kontseptsiyasini taqdim etdi. Maslou psixologik salomatlikning ikkita asosiy tarkibiy qismini ajratib ko'rsatdi: o'z-o'zini anglash (yoki o'zini o'zi anglash) va u orqali paydo bo'lgan gumanistik qadriyatlarga intilish. O'z-o'zini anglaydigan shaxs quyidagi fazilatlarning mavjudligi bilan ajralib turadi: qat'iyatlilik, avtonomiya, yangi tajribalarga ochiqlik va xatolardan qo'rqmaslik, ijodiy salohiyatning mavjudligi, go'zallikka sezgirlikdir.

O. V. Xuxlayeva psixologik salomatlik shaxsning ehtiyojlari o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlaydigan insonning aqliy xususiyatlarining to'plamidir va shaxsni yo'naltirishning zaruriy sharti bo'lgan jamiyatlar uning hayotiy vazifasini bajarish. Turli xillarni farqlaydigan yondashuvdan tashqari psixologik salomatlikning jihatlari, bizning ishimizda psixologik holatni shakllantirishda ularning sog'lig'i va sog'lom turmush tarziga sub'ektiv munosabatning hissasini o'rganishga urinish o'smirlar salomatligidir. Psixologik salomatlikni aksiologik, instrumental va ehtiyoj-motivatsion tarkibiy qismlarni o'z ichiga olgan tizim sifatida tavsiflaydi. Aksiologik komponent quyidagilardan iborat insonning o'zi va boshqalarning qadriyatlari odamlar, instrumental insonning o'zini o'zi bilish vositasi sifatida aks ettirishni, o'z hissiyotlarini baholashni o'z ichiga oladi boshqa odamlarning holatlari va holatlari, xabardorlik xulq-atvorining sabablari va oqibatlari va ehtiyoj-motivatsion komponent insonning o'zini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojining mavjudligi bilan tavsiflanadi. Shunga asoslanib, rivojlanishni psixologik salomatlikni shakllantirishning etakchi tendentsiyasi sifatida ko'rib chiqish mumkin stressga qarshi turish va uni o'sish va ijobiy o'zgarishlar uchun manba sifatida ishlatish qobiliyatidir. O'smirlik davrida bu mumkin o'zini anglash istagi sifatida namoyon etiladi. Operatsion konstruktsiya o'smirlarning hissiyotlarini kognitiv tartibga solishni baholash orqali amalga oshiriladi. Kognitsiyalar orqali

his-tuyg'ularni tartibga solish odamga o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish imkonini beradi tahdid yoki stressli vaziyatlar ta'siri ostida, shuningdek ulardan keyin his-tuyg'ular, hissiyotlarni kognitiv tartibga solishning individual uslubi qanday qilib individual bo'lish jarayonida shakllanadi va javob berish usullari xatti-harakatlarda ustunlik qiladi.

O'smirlik davrida psixologik salomatlik umuman shaxsga tegishli va to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir ruhiy jihat bilan va ruhiy salomatlik muammosining haqiqiy psixologik tomonini tavsiflaydi . Psixologik salomatlik uchun zarur shart-sharoitlar bir qator zamonaviy olimlar to'liq shaxsiy xususiyatga ega rivojlanish, ijobiy his-tuyg'ularning ustunligi salbiy , asosan ijobiy "hissiy munosabat", hissiy farovonlik," ichki ruhiy qulaylik " sifatida tavsiflangan shaxsiyat holatidir. O'zini va boshqalarni tushunish qobiliyati ishtirok etadi va xulq-atvorni nazorat qilish jarayonida va xulq-atvoringizni, his-tuyg'ularingizni, holatlaringizni boshqarish qobiliyati va rejalashtirish, maqsadlarni belgilash va ularga erishish qobiliyati-ya'ni xulq-atvorni muvaffaqiyatli nazorat qilishni ta'minlaydigan barcha narsalar muhim narsalardan biridir psixologik salomatlikning tarkibiy qismlaridir.

Psixologik salomatlik tushunchasi asosan inson shaxsiyatining ekologik, ijtimoiy, madaniy omillarga moslashuvining ichki psixologik jihatlariga asoslanadi, bu esa quyidagilarga imkon bermaydi faqat psixologik muvozanatni saqlanish, shuningdek quyidagilarni ta'minlaydi har bir insonning o'zini o'zi anglashi va o'zini o'zi rivojlanishidir. O'smirning turli xil hayotiy qiyinchiliklarni engish va saqlab qolish imkoniyatlarini baholashga imkon beradi uning psixologik farovonligi. Rus psixologiyasida "psixologik salomatlik" stressga chidamlilik, ijtimoiy moslashuv va muvaffaqiyatli o'zini o'zi anglash uchun zarur shart-sharoitlar bo'lgan shaxsiy xususiyatlar to'plami sifatida qaraladi.

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 qobiliyatidir.

Psixologik salomatlik muammosini ko'rib chiqishda ikkita yondashuvni

ajratib ko'rsatish. Birinchisi yondashuv antropologik o'zini namoyon qiladigan shaxsning hayotiyliigi va insoniyliigi ajralmas qismi sifatida tushunishadi .Ular ma'naviy va psixologik jihatlarni baholashga urg'u berishadi axloqiy ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlab, o'smirning shakllanishi shaxsiy fazilatlar va borliqning ma'naviy o'lchoviga moslashish chegaralaridir. Ikkinchi yondashuv psixologik salomatlik muammosini ko'proq ko'rib chiqishda instrumental ravishda, psixologik faoliyat va shaxsning rivojlanish xususiyatlariga asoslangan. Psixologik salomatlik individualdir-bu bir kishining sog'lig'iga hissa qo'shadi, boshqasi uchun patogen bo'lishi mumkin.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Slobodchikov V. I., Shuvalov A. V. bolalarning psixologik salomatligi muammosini hal qilishda antropologik yondashuv // psixologiya masalalari. 2001. №. 4. 91-105 betlar.
2. Sergienko E.A., Talanova N.N., Lebedeva E.I. Televizionnaya reklamai deti. M.: Izd-vo «Institut psixologiya RAN», 2013. 184 s. Psixologik salomatlik: sub'ektiv omillar.
3. Psixologik salomatlik: sub'ektiv omillar 111 Dubrovina I. V. shaxsning psixologik madaniyati kontekstida aqliy va psixologik salomatlik // ta'limning amaliy psixologiyasi. 2010. №. 3. 17-21 betlar.
4. Jidaryan I.A. Psixologik salomatlik: ilm-fan muammosi yoki tushunchalarning ikki baravar ko'payishi? // Zamonaviy rus jamiyatining shaxsiy psixologik salomatligi va ma'naviy-axloqiy muammolari / Rossiya Fanlar akademiyasining Psixologiya instituti. M., 2014. 19–34-betlar.
5. Dubrovina I.V. Shaxsning psixologik madaniyati kontekstida ruhiy va psixologik salomatlik // Ta'limning amaliy psixologiyasi xabarnomasi. 2010 yil 17–21-betlar.
6. Xuxlaeva O.V. O'z-o'ziga yo'l: boshlang'ich maktab o'quvchilarida psixologik salomatlikni shakllantirish dasturi. M.: Ibtido, 2001 yil.

7. Shuvalov A.V. Insonning psixologik salomatligi: antropologik yondashuv // Ta'limning amaliy psixologiyasi byulleteni. 2010. T. 2008. No. 4. 18–24-betlar.