

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ЛИЧНОСТИ**

**Собиров Абдулазиз Абдурозикович** доктор психологических наук (PhD),  
доцент Бухарский государственный педагогический институт  
+998914186277  
[aziz.sobirov.86@bk.ru](mailto:aziz.sobirov.86@bk.ru)

### **Аннотация:**

Не умаляя значения второго и третьего уровней здоровья, логично рассматривать роль соматического уровня как материальную основу, на которой проявляются основные законы жизни и в то же время являются условием создания и формирования психики. В. С. Братус назвал соответствующий раздел своей книги "о биологической роли в формировании личности". Прежде чем пытаться проанализировать биологическое влияние личности на ее развитие и формирование, необходимо уточнить определение психологического здоровья ее объекта. Дело в том, что, например, В. М. Снетков считает: "поскольку каждый человек рождается биологической личностью и становится личностью при условии жизни в обществе, имеет смысл определять личность как объект психологического здоровья. И тогда он считает, что "биологическое-это результат адаптации индивида к обществу, предполагающий наличие у него определенного здоровья". Это означает, что сразу после рождения человек будет иметь только соматическое здоровье, поскольку социальное воздействие не повлияло на него полностью.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, личность, развитие, психологическая защита, соматическая, нестабильность.

## **PEDAGOGICAL FACTORS OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL HEALTH DEVELOPMENT**

Abdulaziz Abdurozикович Sobirov, Doctor of Psychology (PhD), Associate  
Professor

Bukhara State Pedagogical Institute  
+998914186277  
[aziz.sobirov.86@bk.ru](mailto:aziz.sobirov.86@bk.ru)

### **Annotation:**

Without detracting from the importance of the second and third levels of health, it is logical to consider the role of the somatic level as the material basis on which the basic laws of life manifest themselves and at the same time are a condition for the creation and formation of the psyche. B. S. Bratus named the corresponding section of his book "on the biological role in personality formation." Before trying to analyze the biological influence of personality on its development and formation, it is necessary to clarify the definition of the psychological health of its object. The fact is that, for example, V. M. Snetkov thinks: "since every person is born a biological person and becomes a person when living in society, it makes sense to define a person as an object of psychological health. And then he believes that "biological is the result of an individual's adaptation to society, suggesting that he has a certain amount of health." This means that immediately after birth, a person will have only physical health, since the social impact has not affected him completely.

**Keywords:** psychological health, personality, development, psychological protection, somatic, instability.

## **SHAXSDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK OMILLARI**

Sobirov Abdulaziz Abdurozикович psixologiya fanlari doktori (PhD), dotsent

Buxoro davlat pedagogika instituti

+998914186277

aziz.sobirov.86@bk.ru

### **Annotatsiya:**

Salomatlikning ikkinchi va uchinchi darajalarining ahamiyatini pasaytirmasdan, somatik darajaning rolini hayotning asosiy qonunlari namoyon bo'ladigan va shu bilan birga psixikani yaratish va shakllantirish uchun shart bo'lgan moddiy asos sifatida ko'rib chiqish mantiqan to'g'ri keladi. B. S. Bratus kitobining tegishli bo'limiga "shaxsni shakllantirishda biologik rol to'g'risida" deb nom berdi. Shaxsning rivojlanishi va shakllanishida biologik ta'sirini tahlil qilishga urinishdan oldin, ob'ektining psixologik salomatligi ta'rifini aniqlashtirish kerak. Gap shundaki, masalan, V. M. Snetkov shunday deb hisoblaydi: "har bir inson biologik shaxs sifatida tug'ilib, jamiyatda yashash sharti bilan shaxsga aylanganligi sababli, shaxsni shaxs sifatida psixologik salomatlikning ob'ekti sifatida aniqlash mantiqan to'g'ri keladi. Va keyin u " biologik shaxsning jamiyatga moslashishi natijasidir, bu uning ma'lum bir sog'lig'iga ega ekanligini taxmin qiladi", deb hisoblaydi. Bu shuni anglatadiki,

tug‘ilgandan so‘ng darhol shaxs faqat somatik salomatlikka ega bo‘ladi, chunki ijtimoiy ta‘sir unga to‘liq ta‘sir qilmagan.

**Kalit so‘zlar:** psixologik salomatlik, shaxs, rivojlanish, psixologik himoya, somatik, beqarorlik.

Endi, bevosita shaxsdagi psixologik salomatlikning ko‘rsatkichlarining namoyon bo‘lishi bo‘yicha farqlarning umumiy sharhiga to‘xtalib o‘tamiz. Bunda, “regressiya” omili alohida o‘rin tutadi. Chunonchi yoshroq shaxsda ushbu omil bo‘yicha eng yuqori ko‘rsatkich, 26 ya‘ni (21,2%) ni tashkil etdi. Bu esa shaxsda atrofdagilarga bo‘lgan agressiv, hissiy-emotsional, qo‘zg‘aluvchan, sabrsiz va biroz ma’suliyatsiz ekanliklaridan dalolat beradi. Bunga sabab, ularning doimiy ravishda psixologik bosimda bo‘lishlari, ba’zan odamlar bilan kutilmagan, notipik holatlarda xatti-harakatlarni adekvat baholashda yanglishishlari mumkinligi, bilan izohlanadi. Demak, tajribali shaxsda esa, bu ko‘rsatkich 30 ya‘ni (13,9%) ni tashkil qildi. Binobarin, bu toifadagi shaxs yoshroq shaxsga nisbatan bir munsha vazmin va vaziyatga moslashuvshan, shuningdek, har bir ishga alohida ma’suliyat bilan yondashishlari aniqlandi.

**Shaxsda psixologik muhofaza omillari namoyon bo‘lishining o‘rtacha-umumiy ko‘rsatkichlari (Plutchik shkalaci bo‘yicha)**

**1– jadval**

	Omillar	25-35 yoshgacha bo‘lgan respondentlar N=210	Foizi %	40-50 yoshgacha bo‘lgan respondentlar N=230	Foizi %
1.	Inkor etish	32	15,7	34	15,6
2.	Siqib chiqarish	28	13,3	32	14,3
3.	Regressiya	26	21,2	30	13,9
4.	Kompensatsiya	24	12,7	29	13,7
5.	Proeksiya	26	12,1	28	11,8
6.	O‘rnini almashtirish	24	11,5	27	10,9

7.	Kognitivlik	27	12,1	26	10,6
8.	Giperkompensatsiya	23	10,9	24	9,3
	Jami:	<b>210</b>	<b>100</b>	<b>230</b>	<b>100</b>

Bu esa, o'z navbatida mazkur shaxs irodali, emotsional jihatdan barqaror, chidamli ekanliklari hamda har bir ishga ma'suliyat bilan yondashishlarini ko'rsatadi. Keyingi omil bu "o'rnini almashtirish" bo'lib, bunda 24 (11,5%)ni ko'rsatadi. Binobarin, yoshroq shaxslardagi ayrim holatlarda namoyon bo'luvchi psixologik tushkunlik, beqarorlik, ba'zi hollarda esa, o'z iroda kuchiga ishonmaslik va psixologik jihatdan tushkunlik holatlari ko'zga tashlanadi. Ushbu holat yoshroq respondentlarning doimo ijtimoiy jihatdan faol emasliklari hamda o'z fikrlarini doimo to'g'ri va ochiq ifodalay olmasligidan dalolat beradi. Tajribali shaxsda esa, bu ko'rsatkich biroz past, ya'ni, 27 (10,9%) ni tashkil etdi. Bu esa, o'z navbatida ularning o'z faoliyatini rivojlantirishlari ushuni ham muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Navbatdagi omil "kompensatsiya" bo'lib, bu omil bo'yicha, boshlovchi shaxsda 24 (12,7 %) ni tashkil etadi. Bu esa ularni ekstremal vaziyatlarni yaxshi anglashga, shaxslararo munosabatlardagi murakkab vaziyatlarni tahlil eta olishga, ularni adekvat tushunish qobiliyatini rivojlantirish hamda kamchiliklarni bartaraf etishga moyil ekanliklarini ko'rsatmoqda. Tajribali shaxsda esa, bu omil bo'yicha biroz yuqori natija qayd etildi 29 (13,7%). Bundan ko'rinib turibdiki, bu shaxs kamchiliklarni bartaraf etishga moyil va har qanday holatda ham intiluvchan, vaziyatlarni adekvat baholay olishga intilishlari bilan xarakterlanadi.

Psixologik muhofazani baholovchi navbatdagi omil "proeksiya" bo'lib, jami yoshroq respondentlarning 26 nafari (12,1%) ushbu omilga mansubligi aniqlandi. Bu esa yoshroq shaxsda quyidagi psixologik xususiyatga ega bo'lgan munosabatlarni o'zida aks ettiradi: kutilmagan vaziyatlarni yaxshi anglaydi, shaxslararo munosabatlarda sinchkov, ziyrak, murakkab vaziyatlarda muloqot ishtirokchilarining faolligiga qarab vaziyatlarni baholashda ta'sirchan va haqiqatgo'y ekanliklari aniqlandi. Yoshi kattaroq shaxslarda esa bu mezon biroz boshqacha ko'rinishda 26 (11,8%) namoyon bo'ldi. Bundan ko'rinib turibdiki, shaxsda ba'zan notipik psixologik holatlarda har doim ham to'g'ri qaror qila olmasliklari, shuningdek haqiqatni tan olib uni ochiq-oydin aytishga qiynalishlarini ko'rsatmoqda. Tadqiqotimizda yuqorida qayd etilgan metodikalar asosida shaxsdagi psixologik muhofaza omillarining dastlabki tahlil natijalarini aniqladik (1– jadval). Olingan natijalarga asoslanib, biz xulosa qilishimiz mumkinki, sub'ektlarning kasbiy sotsializatsiya darajasi va yosh xususiyatlari "filtr modulyatorlari" vazifasini bajaradi, ma'nolarning umumiy qatorida juda aniq semantik

xususiyatlarni ta'kidlaydi va sub'ektlarning psixologik salomatlik haqidagi g'oyalarning bir qismi sifatida ushbu belgilarning o'ziga xos tashkil etilishiga hissa qo'shadi.

Psixologik salomatlikni kundalik ong fenomeni sifatida psixosemantik tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, psixologik sog'lom shaxs haqidagi o'zini o'zi baholash xususiyatlari shaxsning ma'lum bir subkulturaga, yosh bosqichiga va kasbiy sotsializatsiya bosqichiga mansubligi bilan bog'liq. Bunga qarab, sub'ektlar psixologik salomatlikning turli jihatlarini ta'kidlaydilar; bu "psixologik normal odam" ning psixosemantik portretlarida psixik sog'lom shaxs yoki turli xil "xususiyatlar" haqidagi g'oyalarning turli guruhlari sub'ektlarining o'ziga xosligida namoyon bo'ladi.

Psixologik sog'lom shaxs haqidagi ijtimoiy g'oyalarning bir qismi sifatida atributiv tabiatning ma'lum semantik belgilarining ustunligi tanlangan guruhlarning sub'ektlarini ifodalovchi submadaniyatlarning hayoti va ijtimoiy amaliyoti uchun psixologik sog'lom odamning o'ziga xos xususiyatlarining ahamiyati darajasini va psixologik salomatlikni namoyish etish xususiyatini ko'rsatadi.

### **Adabiyotlar**

1. Абрамов В.А. Нравственность и презумпция психического здоровья (по поводу статьи В.А.Тихоненко и Г.М.Румянцевой) // Журн. невропат. и психиатр, 1992. - №
2. - С. 130-132 2. Александровский Ю.А. К вопросу о патогенезе психической травмы // Сибирский вестник психиатрии и наркологии, 1996. - № 2.- С.14-15
3. Амбарумова А.Г., Пустовалова Л.И. Социальные и клинико-психологические аспекты самоубийств в современном обществе // Обозр. психиатр. и мед. психол. им. В.М. Бехтерева, 1991. - № 1.- С. 26-38
4. Аракелов Г.Г. Нейронауки - основа развития психологии // Ж. Вопросы психологии. - № 5. - 2004. - С. 89-92
5. Беличева С.А. Социально-педагогические методы оценки социального развития дезадаптированных подростков // Вестник психосоциальной и коррекционнореабилитационной работы, 1995. - № 1. - С. 3-17
6. Собиров.А.А. Психологическое здоровье спортсменов занимающихся экстремальными видами спорта Вестник интегративной психологии. // – Ярославль, 2023. Выпуск № 27. – С. 328-331. (19.00.00; №2).
7. Собиров.А.А. Психическое здоровье. SCIENCE AND EDUCATION ISSN 2181-0842 VOLUME 3, ISSUE 5 MAY 2022