

## ВЛИЯНИЕ САМОЯВЛЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

**Хасанова Сурайё Шоназаровна**

Ученый-исследователь, UrDU

e-mail: [surayyoxasanova92@gmail.com](mailto:surayyoxasanova92@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье рассматривается влияние саморазвития на здоровье. Особое внимание уделяется вопросам психологического здоровья в подростковый период. Приведены работы психологов, исследующих вопросы здоровья. Даны рекомендации по развитию позитивного отношения к себе и самовыражения через психологическое здоровье.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, эмоциональное самоуправление, саморазвитие.

В последние годы состояние психологического здоровья населения вызывает беспокойство общества, поскольку практически во всех возрастных группах наблюдается кризис физического, духовного и психического здоровья. Для достижения психологического здоровья необходимо создание индивидуальной стратегии, которая включает развитие психологической компетентности и проявление субъективного отражения. В настоящее время известно, что психологические и эмоциональные состояния проявляются в различных формах и уровнях. На самом деле, в каждом возрасте психические изменения и эмоциональные состояния различны и имеют разные стадии развития. В статье рассматривается влияние саморазвития на здоровье.

Уровень и качество психологического здоровья характеризуются показателями социальной, социально-психологической и индивидуально-психологической адаптации личности. Психология здоровья сосредоточена на здоровом человеке, его личности, и охватывает психологические особенности, источники его психики, а также неизбежное воздействие патогенных факторов и окружающей среды на сохранение здоровья. В школьный период одним из таких факторов является школьный стресс, который проявляется в виде дискомфорта, вызванного психоэмоциональным стрессом различной продолжительности. На самом деле, в этот период трудности саморазвития учащихся могут негативно сказаться на их здоровье.

Подростковый период представляет собой сложный этап, имеющий четкие временные рамки психического развития. Известно, что на каждом этапе психического развития индивидум переживает определенные

физиологические и психологические изменения, которые заметно проявляются в поведении, манерах и процессе общения подростков. Именно в этот период у учащихся формируются такие качества, как самосознание, саморазвитие и самоуправление, также они становятся эмоционально восприимчивыми. Эти ситуации, безусловно, оказывают влияние на здоровье в этом возрасте.

В данном контексте важно отметить исследования зарубежных и местных психологов, которые изучали влияние эмоциональной сферы личности на психическое здоровье. В своей статье Безгулова Т.И. упоминает работы российских ученых М.В. Хватовой, С.А. Панченко, М.Н. Коркоценко, Н.Н. Колотий, А.В. Медведева и С.И. Оксаны, посвященные методам развития психологического здоровья[2,4,5,6,7,12]. В Узбекистане вопросы эмоциональных состояний и здоровья также изучала Д.А. Уразбаева[8,9,10].

Психическое здоровье — это состояние медицинского и социального благополучия, при котором человек осознает себя, эффективно противодействует жизненным стрессам и напряжению, осуществляет целенаправленную и сознательную деятельность, а также вносит вклад в развитие общества. Прежде всего, это уровень психики, который реализуется за счет основных познавательных процессов: восприятия, памяти, внимания и мышления[13]. В последние годы возросло внимание к вопросам сохранения здоровья учащихся, и концепция технологий здравоохранения направлена на объединение всех школьных мероприятий для поддержания, формирования и укрепления здоровья учащихся, что подразумевает развитие их психологического здоровья. Задача учителей в школе — полностью подготовить подростка к самостоятельной жизни, создать все условия для его счастливого развития. Поэтому школа играет важную роль в защите здоровья учащихся, формировании у них медицинской культуры, создавая основу для благополучия будущих поколений[14].

Как писал известный русский психиатр С.С.Корсаков, все характеристики и свойства здоровой личности, насколько они взаимосвязаны, сбалансированы и устойчивы к внешним угрозам, настолько эта личность будет крепкой и здоровой[11]. В последние годы наблюдается развитие взаимосвязи между психологами и специалистами по охране здоровья, а также медицинскими работниками. Появился новый раздел, называемый "психология здоровья", который изучает психическое состояние, ожидания и отношения людей, переживающих различные стрессы, одиночество и беспокойство. Например, исследования показывают, что люди, страдающие

депрессией, имеют негативное представление о себе. В отличие от нормальных людей, они склонны к негативной самооценке, вспоминают только плохие события и испытывают недоверие к будущему. Такие мысли обычно называются депрессивным мышлением[11]. Подобные состояния могут негативно сказаться на здоровье человека, создавая предрасположенность к стрессам.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно сказать, что для позитивного самовыражения на каждом этапе жизни человеку необходимо поддерживать позитивное настроение, адекватно оценивать себя, верить в себя и через самопознание и самоуправление преодолевать стрессы, что положительно скажется на его здоровье. В области психологии рекомендуется участвовать в психологических тренингах для правильного понимания этих состояний, изменения ожиданий и развития позитивного отношения к себе и самовыражения.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Безуглая Т. И. Становление проблемы психологического здоровья // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». —2020. —№2(6) / июль. —С.74-84. —URL: <https://koirojournal.ru/realises/g2020/3jul2020/kvo209/>
2. Медведев, А. В. Самоактуализация как фактор сохранения психического здоровья студентов вуза / А. В. Медведев, Л. Б. Кузнецова // Вестник Поморского университета. 2010. —№ 1. — С. 117-124.
3. N.U. Alijonov SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI 6-JILD 6-SON RESPUBLIKA ILMIY-USLUBIY JURNALI 13.06.2023 266 IJTIMOIIY MUNOSABATLAR VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK UYG'UNLIGI
4. Оксанич, С. И. Психолого-педагогические условия сохранения и поддержания психологического здоровья студентов медицинского колледжа: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Оксанич Светлана Ивановна. — Самара, 2007. — 221 с.
5. Панченко, С. А. Развитие толерантности как условие сохранения психологического здоровья подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Панченко Светлана Анатольевна. — Ставрополь, 2007. — 24 с.
6. Коркоценко, М. Н. Педагогические условия сохранения психологического здоровья учащихся: автореф.дис. ... канд. пед. наук:

- 13.00.01 / Коркоценко Марина Николаевна. М., 2007. — 24 с.
7. Колотий, Н. Н. Особенности социально-психологической адаптации первоклассников к условиям обучения в динамике года / Н. Н. Колотий, С. Н. Циллорик // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: Материалы Межд. Конгресса, 12-14 мая 2004 г., Москва — М.: ГУ Научный центр здоровья детей РАМН, 2004. — С. 68-79
8. Уразбаева Д.А., ОНКОЛОГИК БЕМОРЛАРДА КАСАЛЛИКНИНГ ИЧКИ МАНЗАРАСИ //ILIM hám JÁMIYET.– Нукус, 2020.-№2.– Б.39-42.
9. Уразбаева Д.А., Сабиров А. И. ОНКОЛОГИК КАСАЛЛИКЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ЖИХАТЛАРИНИ ТАДҚИҚ ҚИЛИШНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ //POLISH SCIENCE JOURNAL. – 2019. – С. 28.
- Уразбаева Д.А. ОНКОЛОГИК БЕМОРЛАРНИНГ ШАХСИЙ ЭМОЦИОНАЛ СОХАСИГА ПСИХОТЕРАПЕВТИК ТАЪСИР ҚИЛИШ //ҚҚДУ ХАБАРШЫСЫ. – 2017. – С. 46.
10. V.Karimova Psixologiya o'quv qo'llanma Toshkent 160- bet
11. Хватова, М. В. Психологические факторы развития акмеологических ресурсов психологического здоровья молодежи / М. В. Хватова // Вестник ТГУ. — 2011. — № 8 (100). — С. 131-137.
12. [facebook.com/oilavaxotinqizlarinstituti/photos/a.1570975743011227/3589394694502645/?type=3](https://facebook.com/oilavaxotinqizlarinstituti/photos/a.1570975743011227/3589394694502645/?type=3)
13. <https://interonconf.org/index.php/ity/article/view/5750/5035>