

GLOBAL DUNYODA SHAXS SALOMATLIGI VA PSIXOLOGIK FAROVONLIGI

M.Maxsudova

NamDU Psixologiya kafedrası professor v.b.

M.Abduvohidova

NamDU Amaliy psixologiya 3-bosqich talabasi

Mamlakatimiz mustaqillikka ershgandan so'ng sog'liqni saqlash va aholiga tibbiy xizmat ko'rsatish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirildi. Jumladan, yilnomalarni nomlanishi: 2000-yil "Sog'lom avlod yili", 2016-yil "Sog'lom ona va bola yili" ushbu yo'sinda borishi bunga eng yaqqol misollardan biri desak mubolag'a bo'lmaydi.

Bunday islohotlarning amaldagi natijasi sifatida "Fuqarolarni reproduktiv salomatligini saqlash to'g'risida" gi Qonunni va uni amaldagi natijalarini ko'rishimiz mumkin. Shu jumladan, aholi reproduktiv salomatligini saqlash eng dolzarb muammolardan biri sifatida asosiy omillardan biri bo'lib qolmoqda.

Reproduktiv salomatlik insonning jismoniy, aqliy va ijtimoiy jihatdan sog'lomligi bo'lib, bu xolat bola tug'lishiga qodirligini belgilaydigan reproduktiv tizimi, ushbu tizimni funksiyalari, hayotiy jarayonlari bilan bog'liq jarayon hisoblanadi [2. b 1-2]

Shaxsning jismoniy salomatligini saqlash bilan bir qatorda uning psixologik turg'unligi va farovonligini ta'minlash, hozirgi rivojlanib borayotgan akseleratsiya davrida e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan va o'z yechimini kutayogan dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Psixologik farovonlik atamasini murakkab tushuncha sifatida qarashimiz mumkin, lekin bu tushuncha umumiy atama sifatida qo'llaniladi. Ushbu atamaning ma'nosiga to'xtaladigan bo'lsak, asosan shaxsni ruhiy tetikligi, barqarorligi, hissiy labilligi va albatta o'zidan qoniqqanlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Turli oqimda faoliyat yuritgan olimlarning nazariyalaridan kelib chiqqan xolda, psixologik farovonlikka eltuvchi bir necha odatlarni quyida keltirishimiz mumkin.

- o'zini o'zi qabul qilish;
- muammoli vaziyatga boshqa tarafdin qarash;
- har kuni psixogimnastik mashqlar yoki oddiygina badantarbiya bilan minimal 10 daqiqa shug'ulanish;
- shukronalik keltirish mashqlari;
- har doim optimist bo'lish;
- ochiq havoda sayr qlish;
- sevimli xobbisi bilan shug'ullanish..

Odatda, ushbu xolatlarni buzuvchi bir necha omillar mavjud bo'ladiki, shaxsiy rivojlanishda tepada sanab o'tilgan odatlar o'zlashtirilgan taqdirda ham natija bermaydi. Amerikalik psixologik Ed. Diener 1984-yilda shu asnoda psixologik farovonlikni 3 tomonlama modulini ishlab chiqdi:

- hayotning sifati;
- hissiy reaksiyalar;
- kognitiv hukmlar;

Ushbu farovonlikni 3 omili ko'pincha tarkibiy qismlari bir-biriga bog'liq bo'ladi. [1.b 542-575].

Psixologik farovonlikka eltuvchi asosiy omilardan biri bu oila sanaladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, farzandsiz juftliklar va bolali juftliklar o'rtasida psixologik farovonlikda sezilarli farqlar mavjud.

Pollmann-Schult tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, moliyaviy xarajatlar va vaqt to'g'ri taqsimlangan taqdirda ota-onalar baxtli bo'lib, hayotdan qoniqish darajasi yuqori bo'ladi. [3 b.319-336]

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. EdDiener (1984). Subyektiv farovonlik. "Psixologik byulleten". (3): 542–575 bet.
2. "Fuqarolarni reproduktiv salomatligini saqlash to'g'risida"gi Qonun.(2019) 1-2 bet.
3. Pollmann-Schult, Mattias (2014). Ota – onalik va hayotdan qoniqish: nega bolalar odamlarni baxtli qilmaydi? "Nikoh va oila" jurnali. (2) 319–336 bet
4. Курбанова З. Касбий аутоидентификация шаклланишининг босқичлари //Oriental Art and Culture. – 2020. – №. II. – С. 175-179.
5. Qizi, Turgunpolatova Musharraf Husniddin. "Psychological factors of aggressive behavior in teenagers." (2021).
6. Mirvaliyeva M. OILADAGI SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA SHAXS AGRESSIVLIGI MUAMMOSI //"SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM". – 2022.
7. Haydarjon J. SHAXS IJTIMOY XIMOYASIZLIGINIOGISHGAN XULQ ATVORGA TASIRINI IJTIMOY PSIXOANALITIK MEKANIZMLARI //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMYIY JURNALI. – 2022. – T. 2. – №. 1. – С. 9-12.