

Date: 25thDecember-2024

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ситора Акбаровна Икромовна

Доцент Азиатского международного университета
(PhD)

Аннотация: Психологический здоровье -это человек духовный , эмоциональный и социальный благополучие который обеспечивает состояние современный в обществе его важность все больше и больше повысилса собирается общества в разработке психологический здоровье его собственный важный роль играет, потому что духовный здоровье не только индивидуального благосостояние возможно, для весь общества социальный и экономический разработка слишком много для необходимо Психологический здоровье спаси , ему внимание фокус и человека внутренний ресурсы укрепление - общество стабильный и процветающий делаая важный фактор считается Этот в статье психологический здоровья определение , его основной факторы в обществе роль и ему внимание давать важность видя будет выпущен .

Ключ слова : психологический здоровье , психика хорошее самочувствие , эмоциональное здоровье , соц. самочувствие , стресс, депрессия , психологическое помощь в обществе роль.

Входить

Психологический здоровье слово людей духовный и эмоциональный ситуация значит , в этом человек сам чувствовать себя хорошо , общительный в отношениях эффективный быть и собственный из потенциального полный использовать возможность иметь быть важный Психологический здоровье не только индивидуальный, но общество тоже разные по масштабу внимание достоин . Он не только человека духовный и эмоциональный благополучие обеспечивает , возможно в обществе взаимно отношений улучшение , соц. гармония и стабильный развитию услуга делает Психологический здоровья рост люди счастливый и успешный от выполнения кроме того , они в обществе активный , эффективный и социальный ответственный быть помощь дает

Сегодняшний в день психологический здоровье проблема глобальная важный важность занятие делает Стресс, депрессия , тревога и другой духовный проблемы много людей дневник в его жизнь эффект делает И это социальный системам , работе места и семья к отношениям отрицательный эффект показывает . Психологический здоровье хранилище и улучшать для психологический помощь , терапия , консультация и профилактический меры важный инструменты считается С этим вместе , психологически здоровье обновление и ему круг до толкнул подходы социально-экономический это тоже полезно быть может

Основной часть

Психологический Ваше здоровье Описание и Основной Факторы



Date: 25thDecember-2024

Психологический здоровье - это человека сам понимание , эмоциональность случаи управлять способность другим относительно социальный в отношениях успешный быть и стресс эффективный способ преодолел переход способность как описано . Психологический здоровье хороший в случае был люди сам счастливый , спокойный и они чувствуют себя уравновешенными . Этот к ситуации достигать для один сколько основной факторы есть :

1. **Себя понимание и изменить готовность :** Сам понимание , человек самому себе был уверенность , чувства признавать получать и к изменениям приспособление способность собственный в берет

2. **Стресс управлять :** стресса психологический к здоровью эффект большой и стресс управлять и ему против сражаться методы человека духовный благополучие на хранении важный

3. **Социальные поддерживать :** Социальные сети , семья и друзья через поддерживать человека психологический здоровье укрепить помощь дает Социальные поддерживать человека духовный ситуация улучшить услуга делает

4. **Позитивный мышление и эмоциональный стабильность :** Эмоциональный стабильность , то есть эмоциональный обстоятельства управлять и позитивный мысли формирование психологический здоровье в обеспечении важный факторов это один

Психологический Ваше здоровье В обществе роль

Психологический здоровье в обществе другой социальный , экономический и культурный процессам напрямую эффект показывает . Персоны между взаимно отношения , семья жизнь , работа активность и в обществе взаимно уважать разработка психологический здоровья позитивный эффект под лицо дает Хороший психологический здоровье в обществе следующее аспекты улучшается :

1. **Социальные баланс :** Социальные баланс и гармония психологический к здоровью зависит от . Социальные в отношениях отрицательный эмоции управлять друг другом понять и помощь дать возможности создавать психологический здоровья в обществе роль показывает .

2. **Труд эффективность и экономический разработка :** Психологический здоровье хороший был люди работа местами эффективный работа , стресс управлять и задачи в исполнении высокий к результатам они достигают Этот пока экономический развитию позитивный эффект показывает .

3. **Здоровье хранилище система и ресурсы :** В обществе психологический к здоровью внимание фокус здоровье хранилище система эффективность увеличивается . Психологический здоровье хранилище и улучшать для необходимый ресурсы (консультации , терапия , психологические помогите) с предоставлять здоровье хранилище система надежность увеличивается .

Психологический Здоровье Армирование и Его До Получать

Психологический здоровье укрепление для один ряд профилактический меры и методы есть . Этот меры собственный в следующее занимает :



Date: 25thDecember-2024

1. **Образование и информация давать** : Психологический здоровье хранилище и улучшать в соответствии с образование получать и этот в теме информация получать очень важный Психологический помощь и советы также есть в сообществе психологический здоровье укрепить помощь дает

2. **Социальные и семья поддерживать** : Семья и друзья, а также социальные сети группы и поддерживающий сети психологический здоровье в укреплении важный роль играет Люди друг друга поддержка друг друга проблемы слушаю и помощь дать психологический к стабильности услуга делает

3. **Стресс управлять и медитация** : Стресс управлять и духовный ситуация чтобы помещать для другой методы , например , йога, медитация , спорт и другой расслабление методы очень эффективный

Краткое содержание

Психологический здоровье общества все на фронтах важный роль играет Людей духовный и эмоциональный здоровье их личный благополучие обеспечить , соц. связи работать над улучшением эффективность увеличить и в общем в обществе стабильность держать помощь дает В обществе психологический к здоровью внимание сосредоточься на нем о данные и помощь ресурсы подарок достигать необходимо Психологический здоровье укрепление для профилактический меры , соц. поддерживать системы и стресс управлять методы важный Из них все они общество здоровый и процветающий делая большой важный иметь

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNI BADIY USLUBDAGI MATNLARNI YARATISHGA O 'RGATISH. PEDAGOG, 7(5), 653-663.
2. Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA ERTAKLAR O 'QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI. PEDAGOG, 7(4), 243-248.
3. Fatullayeva, M., & Raxmatova, G. (2024). TANLOVLARNING MAZMUNI VA ULARNI TASHKIL QILISH USULLARI. Modern Science and Research, 3(11), 551-556.
4. Ситора, И. А. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 157-163.
5. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.
6. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
7. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 888-893.
8. Akbarovna, I. S. (2024). MATEMATIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
9. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAkatLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOiy-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.



Date: 25thDecember-2024

10. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 912-917.
11. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. *Modern Science and Research*, 2(9), 390-394.
12. Akbarovna, I. S. (2023). O'smirlarda destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish.
13. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 875-881.
14. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIIY JURNALI, 2(4), 54-60.
15. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. *PEDAGOG*, 7(5), 670-676.
16. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 860-866.
17. Akbarovna, I. S. (2023). Adolescence during Destructive Behavior Appearances the Problem Learning Condition. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 105-109.
18. Akbarovna, I. S. (2023). Study of the Formation of Ideological Immunity By Foreign and Russian Researchers. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 235-239.
19. Ikromova, S. A. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 50-54.
20. Ikromova, S. A. (2023). SHAXS OG 'ISHGAN XULQINING KO 'RINISHLARI VA DESTRUKTIV AXBOROTLARNING KO 'RINISHLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(11), 528-532.
21. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. *European research*, (3 (81)), 47-49.
22. Akbarovna, I. S. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 68-77.
23. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIIY JURNALI*, 2(4), 40-46.
24. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. *PEDAGOG*, 7(4), 328-334.
25. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(12).
26. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 184-191.
27. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 192-197.



Date: 25thDecember-2024

28. Akbarovna, I. S. (2023). Destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish ijtimoiy muammo sifatida. Barqaror Taraqqiyot va Rivojlanish Tamoyillari, 1(6), 26-29.
29. Akbarovna, I. S. (2023). YOSHLARDA DESTРУКТИВ G'OYALARGA QARSHI IMMUNITET HOSIL QILISH OMILLARI.
30. Akbarovna, I. S. (2023). TALABA YOSHLARDA MAFKURA TUSHUNCHASI VA MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH.
31. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.
32. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
33. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
34. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.
35. Ikromova, S. (2023). Formation of ideological immunity to destructive information in teenagers. Modern science and research, 2(5), 1009-1014.
36. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. Modern Science and Research, 2(6), 1223-1226.
37. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 918-924.
38. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.
39. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF COMPARATIVE PEDAGOGY IN PRESCHOOL EDUCATION. MASTERS, 2(8), 22-27.
40. Akbarovna, I. S. (2024). O'QITUVCHINING KASBIY MALAKALARI. MASTERS, 2(8), 15-21.
41. Akbarovna, I. S. (2024). ЗНАЧЕНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 14-20.
42. Akbarovna, I. S. (2024). ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 7-13.
43. Akbarovna, I. S. (2024). PROFESSIONAL SKILLS OF THE TEACHER. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 1-7.
44. Akbarovna, I. S. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'LIMDA Qiyosiy PEDAGOGIKANING AHAMIYATI. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 8-13.
45. Akbarovna, I. S. (2024). SPORT O 'YINLARI REJASI ORQALI SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLAR. MASTERS, 2(5), 91-97.



Date: 25thDecember-2024

46. Akbarovna, I. S. (2024). A HEALTHY FAMILY ENVIRONMENT AS A SOCIAL FACTOR IN PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 529-535.
47. Akbarovna, I. S. (2024). ЗДОРОВАЯ СЕМЕЙНАЯ СРЕДА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. MASTERS, 2(5), 98-104.
48. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 933-939.
49. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 882-887.
50. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 521-528.
51. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O'RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 536-543.
52. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. PEDAGOG, 7(6), 153-159.
53. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 925-932.
54. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
55. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
56. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL VO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (10), 333-336.
57. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.
58. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. Modern Science and Research, 3(11), 540-546.
59. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 47-53.
60. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. PEDAGOG, 7(5), 548-555.
61. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. PEDAGOG, 7(6), 8-15.
62. HAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. Наука и технология в современном мире, 2(5), 5-11.
63. Jalolov, T. S. (2023). MATH MODULES IN C++ PROGRAMMING LANGUAGE. Journal of Universal Science Research, 1(12), 834-838.



Date: 25thDecember-2024

64. Xalilova Shaxlo Ravshanovna. (2023). Globallashuv sharoitida o'quvchilar aqliy-ruhiy qiyofasini shakllantirishda muloqot uslublarining ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 100–106.

65. Xalilova Shaxlo Ravshanovna. (2023). Bo'lajak o'qituvchi pedagogik muloqot usullarini rivojlantirish texnologiyasining zamonaviy modellari va ularni qo'llash metodlari. Journal of Universal Science Research, 1(9), 223–234.

