PSIXOLOGIK SALOMATLIKNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI O‘RNI

Abdullaeva Ranajon Matyoqubovna -
Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti dotsenti,
psixologiya fanlari nomzodi

Annotatsiya: Maqolada psixologik salomatlikning shaxs kamolotidagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek psixologik salomatlikni saqlash yo‘llari hamda psixologik salomatlikka tahdid soluvchi omillar asosli tarzda yoritilgan. Shaxs axloqiy va ma’naviy salomatligi omillari hayotiy misollar orqali keltirilgan.

Kalit so‘zlar: shaxs, axloq, salomatlik, omil, turmush tarzi, muomala madaniyati, intellektual salohiyat.

Insonning salomatligiga aloqador hayot faoliyati o‘ziga xos jonli tizim bo‘lib, u umri mobaynida turli o‘zaro bog‘liq davrlarni va bosqichlarni o‘z ichiga oladi. Salomatlikning har bir bosqichini to‘g‘ri anglash madsadga muvofiqdir. Inson salomatligi bosqishlari: biologic; psixologik; ijtimoiy. Insonning sog-salomatligi har bir bosqichda o‘ziga xos tarzda namoyon bo‘ladi. Jumladan, biologik bosqichdagi salomatlik, asosan, ichki organlar funktsiyalarining o‘zaro dinamik mutanosibligi va ularning tashqi atrof-muhit ta’sirlariga nisbatan to‘g‘ri, adekvat javobi tarzida namoyon bo‘ladi. Bizning o‘z salomatligimizni muhofaza qilishimiz, organizmimizning himoya imkoniyatlarini oshirib, betob bo‘lib qolganimizda qanday yo‘llar bilan xastalikdan qutulish bo‘yicha fikrlar va tajriba umr davomida takomillashib boradi. Salomatlikning ruhiy-psixologik omillariga, eng avvalo, uning inson shaxsi va yaxlit birlik tarzidagi xususiyatlari nazarda tutiladi. Bunda qo‘lga kiritiladigan har qanday yutuq yoki muammolarning yechimi, eng avvalo, “sog‘lom shaxs” ga bog‘liq. Taniqli rus psixiarti S.S.Korsakov ta’kidlashicha, sog‘lom shaxsga aloqador barcha xossa va xususiyatlar qanchalik bir-biri bilan o‘zaro mutanosib, bir-biriga bog‘liq, muvozanatli va tashqi muhitdan unga tahdid soluvchi omillarga nisbatan chidamli bo‘lsa, u shunchalik baquvvat va salomat bo‘ladi. Psixologik salomatlikka tahdid

soluvchi omillarga, eng avvalo quyidagilarni kiritish mumkin: fe'l-atvorda salbiy sifatlarning ustuvorligi; axloqiy unsurlar, qusurlar; hayotiy mo'ljallarning noto'g'ri tanlanganligi; turmush tarzining pala-partishligi; intellektual salohiyatning ustun emasligi; muomala madaniyatining pastligi; sevgan mashg'ulot bilan shug'ullanmaslik.

Bularning barchasi aslida kelib chiqish nuqtai-nazaridan organizmimizdagi fiziologik, biologik jarayonlardan ko'ra, bevosita shaxsimizga bog'liq bo'lgan ijtimoiy omillarning xususiyatlaridan kelib chiqadi. [1,b-24]

Sof psixologik omillardan ijtimoiy omillarga o'tish, ularni bir-biridan keskin ajratish, ular o'rtasida qandaydir chegaralar qo'yib bo'lmaydi. Chunki shaxsning psixologik xususiyatlari uni o'rab turgan ijtimoiy munosabatlar tizimiga juda bog'liq. Bu bosqichda inson ijtimoiy munosabatlar sifatida idrok etiladi. Shu bois ham ushbu bosqichda shaxsning salomatligi mezonini uni o'rab turgan ijtimoiy muhit tashkil etadi. Shaxsning salomatligiga ta'sir etuvchi ijtimoiy omillarga, eng avvalo, oilani kiritish mumkin, undagi sog'lom muhit, oila a'zolariningf bir-birlarini tushunishlari, har bir ishda bir-birlarini o'zaro qo'llab-quvvatlashlari, ota-ona-farzandlar munosabatlaridagi iliqlik, samimiyat, bundan tashqari, do'stlar va yaqin qarindoshlar bilan o'rnatilgan muomala maromlari, ishda, dam olish paytida bo'ladigan muloqotlar, odamning u yoki bu ijtimoiy tashkilotlar-partiyalar, diniy tashkilotlar, uyushmalarga aloqadorligi kabilar nazarda tutiladi. Ijtimoiy omillarning ayrimlari shaxs salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatsa, boshqalari, aksincha, salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ijtimoiy va psixologik nuqtai nazardan o'zlarini sog' va salomat his etgan odamlargina jamiyatning faol a'zolari bo'lib, ularning kundalik ishlar, yumushlarni bajarishlari samarali bo'lishi mumkin. Shu boisdan ham tarbiyadagi nuqsonlar va noma'qul ijtimoiy muhit ta'sirlari odamning jamiyatda noto'g'ri xulq andozalarini namoyon etishiga sabab bo'lishi, hattoki, jinoiy harakatlar, noto'g'ri, noo'rin, be'mani ishlarni amalga oshirishiga olib kelishi mumkin. Insonning doimiy, muqim faolligi, faol hayotiy mavqeining mavjudligi hayotga ishonchini oshirish bilan birgalikda, uning turli ta'sirotlariga

chidamligini oshiradi, o‘z oldiga istiqbolli mo‘ljallar, rejalar, maqsadlar qo‘yishi va unga erishish yo‘lida sobit bo‘lishini ta’minlaydiki, bu oxir-oqibat salomoatligining ham mustahkam, turli ta’sirlarga chidamli bo‘lishini ta’minlaydi.

Shaxs ruhiy salomatligi barqaror bo‘lishini ta’minlovchi muhim sifatlardan biri, kelajakka ishonch-optimizmdir. Demak, kelajakka, o‘ziga ishongan odam baxtiyorroq, salomatroq va hayotga moslashuvchanroqdir. Unga bevosita bog‘liq bo‘lgan yana boshqa sifatlar mavjudki, ularga bosiqlik, xotirjamlik, axloqan poklik-halollik, vijdonlilik, iymon va boshqalar, o‘ziga, o‘zgalarga, ish qobiliyatiga nisbatan talablarning me’yoriyligi, mas’uliyat hissi; o‘ziga ishonch, bo‘lar-bo‘lmasga tushkunlikka tushmaslik, harakatchanlik (dangasa emas), mustaqillik, samimiyat, tabiiylik, yumor hissining mavjudligi, bag‘rikenglik, mehr-oqibatlilik, chidam, sabr-qanoat, o‘ziga nisbatan hurmat, nazoratning borligi va hakozo. Ana shunday sifatlar sohiblari odatda kam dardga chalinadi. Ahloqan salomat insonning boshqalardan farqi ham shundaki, u nima bo‘lganda ham o‘zidagi axloq normalaridan chekinmaydi, turli yot fikrlarga chalg‘imaydi, zararli g‘oyalarga, chaqiriqlarga yon bermaydi, turli oqimlarga kirib ketmaydi, o‘z e’tiqodiga sodiq bo‘ladi. [1,b-23] Ruhiy salomatlik orqali jismoniy salomatlikni ham saqlash va boshqarish mumkinligi g‘oyasi yangi bo‘lmay, u XX asr boshlaridayoq psixolog va psixiatr mutaxassislar diqqatini o‘ziga tortgan. Olimlar shuni ta’kidlashganki, sog‘lom inson bemordan farqli ravishda o‘zidagi jami psixik jarayonlar, holatlar va qobiliyatlarni boshqarishi mumkin.

Rus olimi S.S.Korsakovning ta’kidlashicha, ruhiy bemorlarda, eng avvalo shaxsiga, shaxs yaxlitligiga bevosita aloqador buzilishlar kuzatiladi, eng avvalo, uning hayotiy qadriyatlarga, axloq normalariga munosabati o‘zgaradi, fikrlash tarsi sog‘lom shaxs tomonidan salomatlikni psixologik nuqtai-nazardan boshqarish o‘z ichiga quyidagi bosqichlarni oladi: maqsad-muddaoni qo‘yish, o‘zidagi mavjud ma’lumot va axborotlarni tahlil etish, mustaqil qarorlar qabul qilish, ijrosini ta’minlash va nazorat qilish.

Shaxs axloqiy va ma’naviy salomatligi omillari

Axloqiy hissiyotlar	Odamning fuqaro sifatida o‘z hissiyotlari vositasida sodir bo‘layotgan voqea-hodisalarga nisbatan his-kechinmalari, taassurotlari, g‘ururlanishi yoki rad etishining ko‘rinishi.
Axloqiy ko‘nikmalar	Axloqiy xulq-atvorning amaliy ko‘riniiiiiishlari, shaxsning haqiqiy tarbiyalanganlik darajasi.
Axloqiy mavqe	Shaxsning axloqiy va ma’naviy mo‘ljallari, axloqiy qarashlari va hayotiy maqsad-muddaolariga nisbatan mas’uliyati, uni vijdonan bajarishga moyilligi, pokligi.
Axloqiy oz-o‘zini nazorat qilish	Shaxsning o‘zini-o‘zi baholash mezoni, odamlar orasida o‘zini tuta bilishi(axloqan chiniqqanligi), axloqiylik yo‘lida hech narsadan qaytmasligi.

Psixologik salomatlik insonning umumiy ruhiy holatini anglatadi. Bu tushunchaga insonning o‘zini qanday his qilishi, stress bilan qanday kurashishi, hayotdagi qiyinchiliklarni qanday yengishi va ijtimoiy munosabatlarda qanday qatnashishi kiradi. Psixologik salomatlik jismoniy salomatlik kabi muhim bo‘lib, u hayot sifatini oshirishda asosiy rol o‘ynaydi.

Psixologik salomatlikning ahamiyati:

1. Stressni kamaytiradi: stress bilan samarali kurashish qobiliyati hayotning turli jabhalarida muvaffaqiyatli bo‘lishga yordam beradi.

2. Ijodkorlikni oshiradi: ruhiy barqarorlik va ichki tinch-xotirjamlik ijodiy jarayonlarni qulaylashtiradi.

3. Sog‘likni saqlaydi: stress va tashvishning past darajasi jismoniy kasalliklarning oldini olishda yordam beradi.

4. Munozaralarga barham beradi: sog‘lom psixologik holat insonlar orasidagi munosabatlarni yaxshilaydi.

Psixologik salomatlikni saqlash yo‘llari:

1. Faoliyat bilan shug‘ullanish: jismoniy mashqlar va sport faoliyatlari ruhiy salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

2. O‘z-o‘zini anglash: kundalik meditatsiya va diqqatni jamlash mashqlari ruhiy barqarorlikni oshiradi.

3. Ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash: yaqin do‘stlar va oila bilan vaqt o‘tkazish, ijtimoiy faoliyatlarga qatnashish stress darajasini kamaytiradi.

4. Mutaxassis bilan maslahatlashish: psixolog yoki psixoterapevt bilan maslahatlashish, kerak bo‘lsa davolanish kurslarini olish.

Umuman, psixologik salomatlik hayotning barcha sohalarida muvaffaqiyat kaliti hisoblanadi. Uni e’tiborsiz qoldirmaslik va doimiy ravishda g‘amho‘rlik qilish hayotimizni yanada mazmunli va baxtli qiladi. O‘z ruhiy salomatligingizni saqlash uchun kerakli choralarni ko‘rish va salomatligingizni doim nazorat qilish zarur.

Insoniyat XXI asrga qadam qo‘yar ekan turli zararli odatlardan saqlanishga intilmoqda. Salomatlik insonning eng oliy baxti, buyuk ne’mat sanaladi. Inson yoshlik yillarida sog‘likning qadriga ko‘p ham yetavermaydi. Yillar o‘tib, salomatlikka putur yeta boshlaganida esa, ko‘plab xatolarga yo‘l qo‘yganini anglab yetadi. Yaxshi, ijobiy ko‘nikma-malakalarni yoshlikdan tarkib toptirib borishga odatlangan kishi o‘z salomatligini saqlashga erishishi mumkin. Salomatlik jismoniy, ruhiy, ma’naviy sifatlar majmui bo‘lib, u odamlarning jamiyat ravnaqi uchun hormay-tolmay mehnat qilishi, oila qurib, o‘z avlodini davom ettirishi, komil farzandlarni voyaga yetkazishida muhim ahamiyat kasb etadi. Inson manfaatlari va muammolarini ustun qo‘ygan holda odamlarning ruhiy va jismoniy holati va salomatligiga ijtimoiy-psixologik muhitning ta’siri beqiyos. Nohush psixologik muhit, oiladagi va jamoadagi munosabatlar, ta’lim muassasasidagi pedagog va talaba munosabatlari ba’zan ruhiy salomatlikning buzilishi bilan kechadi. Salomatlik ijtimoiy qadriyat bo‘lganligi sababli uni muhofaza qilish bilan bog‘liq masalalar inson manfaatlari va muammolarini ustun qo‘ygan holda shaxsning turli qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishni taqozo etadi.

Mustahkam salomatlik muhitini yaratishga oid faol ijtimoiy siyosat olib borish mustaqil davlatimizning ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Umuman olganda, inson salomatligini asrashda ruhiy holatning ahamiyati katta. Eng ko‘p uchraydigan yurak qon-tomir tizimi kasalliklarining oldini olishda, his-tuyg‘ular, hayajonlar, kayfiyatlar katta ahamiyat kasb etadi. Insonning hissiyotlari rang-barang bo‘lib, biz kun davomida nimadandir quvonamiz, hayratlanamiz, qayg‘uramiz, birovlarning tashvishiga sherik bo‘lamiz. Yoki aksincha, boshqalarga nisbatan bag‘ritoshlik, befarqlik, loqaylik kabi jamiyat rivojiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi hissiy munosabatda bo‘lamiz. [3,b-45]

Sog‘lom turmush tarzini belgilab beruvchi asosiy omillardan biri odamning sevgan ishi, sermahsul faoliyatidir. Mehnat bilan band bo‘lgan odam aql-idrok bilan ish tutadi, tartib-intizomga rioya qiladi. Mehnat ritmi fiziologik ritmni yuzaga keltiradi. Ish faoliyati organizmda uyg‘unlikni, normal moddalar almashinuvini vujudga keltiradi. Odam mehnat qilmay qo‘yganida yashash ritmi buziladi va bu uning sog‘ligiga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi: ya’ni qon aylanishi, nafas olish, modda almashinuvi sustlashadi, mushaklar qisqarib, kuchsizlashadi. Shuning uchun ham mehnat va dam olishni muayyan qonuniyatlarga asoslangan holda tashkil etish hayot faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘tarinki ruh, mehnat zavqi salomatlik uchun foydalidir. [2,b-392]

Eng go‘zal his - tuyg‘ular, nafis kechinmalar insonni ezgu-ishlarga chorlovchi manba hisoblanadi, har qanday qiyinchilikni bartaraf etishga kuch beradi. Sog‘lom ruh, baquvvat asab, chiniqqan iroda, go‘zal axloqiy sifatlar inson umrini uzaytirishadi. To‘g‘ri taqsimlangan kun tartibi asab tizimini mustahkamlab, inson umrini uzaytirishga xizmat qiladi. Sog‘lom turmush tarzini tarkib toptirishda oiladagi shaxslararo munosabatlar, psixologik holatlar va sharoitning ham ahamiyati katta. Ishdan charchab kelgan odam dam olishi, xotirjam bo‘lishi, o‘z atrofidagilar e’tiborini his qilishi kerak. Oila a’zolarining har biri o‘zaro xushmuomala, g‘amho‘r bo‘lishlari zarur. Chunki oilasida o‘zaro hurmat-e’tiborga

asoslangan muhitda tarbiya topgan farzandlar kelajakda o‘z mustaqil oilasida ham shunday psixologik muhit, sharoit yaratishga intiladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Salomatlik psixologiyasi.Toshkent. 2005. B-72.

2. Абдуллаева Р.М. Выявление и изучение связи между индексом качества жизни (ИКЖ) и ценностными ориентациями женщин зрелого возраста. Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 34. Часть Ярославль: МАПН, 2024. С- 392.

3. Abdullayeva R.M. Hayot sifatini ifodalovchi ko‘rsatkichlar va ularning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2024, [1/8/1] ISSN 2181-7324. FALSAFA HTTP://JOURNALS.NUU.UZ SOCIAL SCIENCES. B-44-46.