

SUBYEKTIV XUSHHOLLIKDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNING TUTGAN O‘RNI VA AHAMIYATI

Haydarbek Hamdamov, katta o‘qituvchi
Jizzax davlat pedagogika universiteti

spirit2020@bk.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik xavfsizlik strukturasi sifatida subyektiv xushhollik va psixologik salomatlikning asosiy talablari, insonning jamiyatda to‘liq himoyalanganligini ta‘minlovchi xususiyat va sifatlar hamda bu masalalarni o‘rganish yo‘llarining muammo va istiqbollari yoritilgan. Ilmiy iste‘molga kiritilmagan bir qator yangi psixologik manbalar asosida mazkur muammoning istiqboldagi yechimlari tahlil qilindi.

Tayanch so‘z va iboralar: subyektiv xushhollik, psixologik xavfsizlik, psixologik rezilientlik, psixik sog‘lik, psixologik sog‘lik, ma‘naviy sog‘lik, o‘zini o‘zi anglash, o‘zini o‘zi namoyon etish, to‘laqonli hayotiy faoliyat, mazmunga intilish, haqiqiylik, uyg‘unlik, psixoemotsional holat.

Keng ko‘lamdagi axborot texnologiyalarining jadal sur‘atlar bilan rivojlanayotganligi insonni stress girdobiga tushib qolishiga sabab bo‘lmoqda. Bu esa shaxsning psixologik xavfsizligiga asosiy tahdidlardan biri bo‘lib, insonning salomatligiga, uning bardamligiga salbiy ta‘sir o‘tkazishi tabiiydir. Bugungi kunda ongli, bilimli, uddaburon inson salomatlikning naqadar ahamiyatli ekanligini tobora chuqur anglamoqda. Bu borada tashvishlarga sabab bo‘layotgan muammolar ham bir talay. Jamiyat salomatligini muhofaza etish – davlatning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Yer yuzida bu masala bilan Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti shug‘ullanadi. BMTning ushbu ixtisoslashgan maxsus muassasasining nizomida sog‘lomlik tushunchasiga quyidagicha ta‘rif berilgan: “Sog‘lik bu – insonda shunchaki kasallik yoki nuqsonning yo‘qligi emas, balki uning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy jihatdan to‘laqonli sog‘-salomatligi, bardamligi va xotirjamligidir”. E‘tiborlisi shundaki, mazkur ta‘rifda jismoniy salomatlikka nisbatan ma‘naviy-ruhiy sog‘lik masalasiga ko‘proq ahamiyat qaratilayapti.

Shaxs psixologik xavfsizligida psixologik salomatlikning ahamiyati katta. Psixologik xavfsizlik deganda shaxsning o‘z psixikasini muhofaza qilishi, psixik sog‘ligini mustahkamlashi, emotsional-irodaviy barqarorlikka intilishi hamda sog‘lom tafakkur va xulq-atvorga erishish yo‘lida qo‘llaydigan usul va chora-tadbirlaridir. Inson psixologik xavfsizligini ongning uning irodasi va istagiga qarshi o‘laroq psixik holat hamda xulq-atvorni negativ tomonga o‘zgartira olishiga qarshi himoyalanganlik sifatida tushunamiz.

Psixologik salomatlik deganda eng avvalo psixologik xushhollik tushuniladi. Psixologik xushhollik insonning o‘zini yaxshi his qilishi va mahsuldor faoliyat yuritishini uyg‘un holda ifodalovchi zamonaviy psixologik atamadir. [7].

Psixologik xavfsizlik o‘z ichiga asab-ruhiy kasalliklar profilaktikasi, stresslar, depressiya, frustratsiya va boshqa negativ emotsiya va hissiyotlarga yuqori chidamlilik, shaxsning muttasil psixologik taraqqiyoti, psixologik

madaniyat, dunyoni adekvat idrok etish, psixologik rezilientlik (individning stresslarga va boshqa turdagi ruhiy azob-uqubatlarga muvaffaqiyatli moslasha olishi, ruhan qayta tiklana olishi) kabilarni o'z ichiga oladi. Rezilientlik bu kundalik hayotda bo'ladigan kichik ko'ngilsizliklardan tortib muhim hayotiy muammolargacha psixikaning bildiradigan javob reaksiyasidir. Rezilientlik deganda hayotda ko'ngilsiz hodisalarga uchragan vaqtda tezda tiklana olish tushuniladi. [12].

“Psixik sog'lik”, “Psixologik sog'lik” hamda “Ma'naviy sog'lik” tushunchalari uzviy bog'liq bo'lsa-da, ular ma'lum ma'noda bir-biridan farqlanadi. I.V.Dubrovina birinchilardan bo'lib psixik va psixologik sog'lik tushunchalarida tafovut borligini asoslab beradi. “Psixik sog'lik” sof tibbiy tushuncha bo'lib, bu borada muammolarga ega bo'lganlar telba, savdoyi yoki shunga yaqin odamlar deb ataladi. Bunday bemorlar holat, sharoit va imkon darajasida jamiyatdan ajratib qo'yiladi. Uyquni buzilishi, xotiradagi jiddiy chalkashliklar, diqqatni to'play olmaslik, chalg'ish va alahlash, mavjud bo'lmagan narsa va hodisalarni bordek idrok etish, noo'rin shilqimlik qilish kabilar ruhiy telbalik nishonalari.

“Ma'naviy sog'lik” ko'proq axloq va e'tiqod bilan bog'liq. Insonning tafakkur tarzi, axloqiy bilimlari hamda go'zallikni his eta olishi darajasi uning nechog'li ma'naviy sog'lom shaxs ekanligini ko'rsatib beradi. Til va amal bilan boshqalarga o'rinsiz zarar yetkazish, farosatsizlik, nafsni to'xtata olmaslik, oddiy narsalarni tushuna olmaslik, shoshib xulosa chiqarishga moyillik, go'zallikni, to'g'rilikni, nafosatni his eta olmaslik ma'naviy xasta odamlarda kuzatiladi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, psixologik salomatlik muammosiga tibbiyot va psixologiyada o'ziga xos yondashuvlar mavjud. Tibbiy yoki psixiatrik yondashuvda psixik sog'likka psixik kasallik rivojlanishi ehtimolining darajasi deb qaraladi. Psixiatriyada psixik salomatlik deyilganda avvalo asab-ruhiy buzilishlar va shaxs anomaliyalarining mavjud emasligi tushuniladi. Psixologik yondashuvda turli qarashlar mavjud. Psixologiyada psixologik salomatlik shaxsning pozitiv jarayon sifatida sog'lom faoliyat ko'rsatishini tahlil etish orqali tushuniladi. Bu jarayon o'zini o'zi anglash, o'zini o'zi namoyon etish (samoaktualizatsiya), to'laqonli hayotiy faoliyat, mazmunga intilish, haqiqiylik (autentiklik) va uyg'unlik (kongruentlik) kabi tushunchalar orqali tavsiflab berilgan.

Aksar olimlar salomatlik psixologiyasini tadqiq etishda tizimli yondashuvni afzal ko'rishadi. Odatda normal faoliyat yuritishning uchta darajasi tafovut etiladi. Bular biologik, psixologik va ijtimoiy darajalardir. Tadqiqotchilar biologik darajada normal hayotiy faoliyatni ta'minlovchi mexanizmlarni aniqlashga harakat qiladilar. Psixologik darajada “sog'lom shaxs” tushunchasi va uni shakllantiruvchi sharoitlar tadqiq etiladi. Ijtimoiy darajada esa insonning ijtimoiy funksiyalarni to'laqonli bajarishi masalasiga urg'u beriladi.

Psixologik salomatlik muammosini tadqiq etishda gumanistik psixologiya maktabining sa'y-harakatlari ayniqsa ahamiyatli. O'zini o'zi anglash, o'zini o'zi namoyon etish (samoaktualizatsiya) masalasini K.Goldshteyn, A.Maslou va Sh.Byullerlar atroflicha tadqiq etganlar. Uyg'unlik (kongruentlik) K.Rodjers ta'limotida markaziy o'rinni egallaydi. Psixologiya va psixoterapiyada ekzistentsial-gumanistik yondashuvning asoschilaridan biri D.Byudjentalning

qarashlarida K.Rodgers ta'limotidagi "kongruentlik" atamasiga yaqin bo'lgan haqiqiylik (authenticity) tushunchasi ilgari surilsa, avstriyalik olim V.Franklning ta'limotida esa "mazmunga intilish", "mazmun bilan davolash" (logoterapiya) asos ekanligini ko'rishimiz mumkin. Psixosintez asoschisi R.Assadjoli psixologik salomatlik tushunchasini inson shaxsining turli aspektlari o'rtasidagi balans sifatida tavsiflagan. N.G.Garanyan va A.B.Xolmogorovalar psixologik salomatlik deganda shaxsda reflektor, refleksiv, emotsional, intellektual, kommunikativ va xulqiy aspektlar bir me'yorga kelgan hayotiy jarayon deb tushunadilar.

Amerikalik psixolog Abraxam Xarold Maslou gumanistik psixologiyaning eng yirik vakili sanaladi. U motivatsiyaning iyerarxik modelini ishlab chiqqan. Maslouning psixologik salomatlik borasidagi fikr-mulohazalari ko'plab boshqa olimlarning izlanishlari uchun turtki vazifasini o'tagan. Uning fikricha, psixologik salomatlik insonga tinchlik-xotirjamlik va bardamlik kabi subyektiv hislarni baxsh etadi. Psixologik salomatlik o'z-o'zidan to'g'ri, haqiqiy va realdir. Aynan shu mazmunda u kasallikdan "yaxshiroq" va "yuksakroq" bo'ladi. Psixologik sog'lom odam haqiqatni nisbatan ko'proq va yuksakroq anglay oladi. Psixologik salomatlikning yetishmasligi odamni qayg'u va azobga solib qo'yadi. Unga ojizlikning o'ziga xos shakli, kognitiv patologiya, axloqiy va emotsional noto'kislik deb qarash mumkin. [5, 22 bet].

Psixologik sog'lomlik insonda hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan psixik kechinmalarning eng yaxshi va eng maqbul darajada ishlashidir. [2].

Soddaroq qilib aytganda, insonning o'z imkoniyatlaridan to'laqonli foydalana olishi, ishda va hayotda muvaffaqiyatlarga erisha olishi, muomala va muloqot o'rnatish olishi, kundalik stresslarni yenga olishi, emotsiyalarini boshqara olishi, ijodiy mahsuldorlik bilan ishlay olishi hamda o'zi yashab turgan jamiyatning ravnaqiga hissa qo'sha olishi kabilar uning psixologik sog'lom shaxs ekanligidan dalolat beradi. Bulardan tashqari, psixologik sog'lom odam jismoniy, aqliy va ma'naviy jihatdan rivojlanib borishga doimo harakat qiladi. Bunday xususiyatlarni psixologik sog'lomlik uchun o'ta muhim bo'lgan ikki sifat – bardamlik va xotirjamlik ta'minlab beradi.

Psixologik nosog'lom odamlarda esa, tajovuzkorlik, spirtli ichimliklarga muntazam ravishda odatlanish, kimgadir yoki nimagadir haddan ziyod mehr qo'yish (bog'lanib qolish), doimiy qayg'u va tushkunlik, alamzada bo'lib yurish, har narsadan gumonsirash, hafsalasizlik, kayfiyatni tez-tez o'zgartirish, salga qo'rquv va vahimaga tushish, aybdorlik hissi bilan butun umr yashash, ayblashni yaxshi ko'rish, tushunarsiz sabab bilan o'zi uchun juda muhim ishni qilishdan bosh tortish yoki keyinga qoldirish (ichki isyon va sabotaj), insonning kerakli vaqtda o'z xatti-harakatlarini izohlashni istamasligi (o'zini tentaklikka solish) kabi sifatlar kuzatiladi. Psixologik xasta insonning eng asosiy xususiyati bu – o'zgara olmaslik, undan ham yomoni – o'zgarishni istamaslikdir.

Psixologik sog'lom odam bama'ni, hamkorlik qilishga doimo ochiq, odamlarni tinglay oladigan bo'ladi. Eng muhimi, psixologik baquvvat odam hayotning achchiq zarbalariga chap bera olishni ta'minlaydigan kuch, bilim, usul va vositalarga ega bo'ladi. Psixologik sog'lomlikning asosiy mezonlariga quyidagilar kiradi:

1. Atrof-muhitni to'g'ri, mutanosib idrok etish (o'tmish haqidagi xotiralar, hozirgi zamoni anglash va kelajakdagi tasavvurlarning yorqinligi, o'z-o'zini anglash yordamida o'zining fikr-g'oyalari va xatti-harakatlarini tahlil qilish, o'zining kechinmalarini kuzatish va o'z-o'ziga to'g'ri baho berish).
2. Har bir harakatning anglanganligi (qarorlarni, xatti-harakatlarni yoki harakatsizlikni izohlab berish).
3. Faollik va tashabbuskorlik.
4. Ishchanlik (ish jarayonida g'ayrat-shijoatni uzoq vaqt saqlab, xotirjamlik bilan sifatli va mahsuldor ishlay olish).
5. Sobotqadamlik (o'z maqsadi, maslagidan og'ishmaslik).
6. Yaqin aloqalar o'rnatish qobiliyati (kirishimlilik).
7. Oilaviy hayotning to'la-to'kisligi yoki shunga intilish.
8. Yaqin kishilarga nisbatan mehribonlik va mas'uliyat hissi.
9. Hayotiy rejalarni tuza olish.
10. Muttasil rivojlanishga qaratilgan hayotiy mo'ljallarning to'g'ri tanlanganligi (har qanday yoshda o'z bilimi va tajribasini oshirib borish, salbiy xususiyatlarini o'zgartira olish, kamchilik va xatolarni tuzatish, kelajakka ishonch bilan qarash, yashash sharoitlarini yaxshilash, hayotda va ishda yutuqlarga erishish, karyera va h.k.).
11. Yoqimli va farosatli inson bo'lishga harakat qilish.
12. Shaxsning yaxlitligi (insonda til va dilning bir bo'lishi, fikrlari va amallarining o'zaro mutanosibliigi, hayotiy ideallarni, qadriyatlarni besabab buzmaslik).

Psixologik sog'likni butun umr davomida mustahkamlab borish maqsadga muvofiq. Sog'liqning boshqa turlari singari psixologik sog'lomlikni ham yoshlikdan asrash ancha samaraliroq. Bu borada olimlar bir necha ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borganlar. Psixologik salomatlikni xushhollikni bunyod etish yordamida qo'lga kiritamiz. Tafakkurni doimiy o'stirishga qaratilgan ustanovkani o'rnatish yoki ijobiy pozitsiyani qaror toptirish ko'nikmalarini egallash orqali xushhollikka oson va tez erishish mumkin. [7].

Bizning psixoemotsional holatimiz umumiy sog'ligimizni ta'minlashda hal etuvchi rol o'ynaydi. Bu emotsiyalarni boshqarish, ijobiy fikrlash, miya musaffoligini saqlash hamda jismoniy va ma'naviy rivojlanishda balansni saqlay olish kabilarda namoyon bo'ladi. Psixologik sog'lomlikka erishish hayotda muvaffaqiyatlarga erishishni, baxtli inson bo'lib yashashni ta'minlaydi. Psixologik sog'lomlik insonni har tomonlama ziynatlab, unda quyidagi yaxshiliklarning qaror topishiga olib keladi:

Birinchidan, psixologik sog'lom odam aksar hollarda jismoniy jihatdan ham sog'lom bo'ladi. Psixika bilan jismoniy holatimiz chambarchas bog'liqdir. Xavotirlanish, stress va boshqa turdagi salbiy hissiyotlar organizmning immun tizimini izdan chiqarib, kasalliklarga oson chalinish ehtimolini kuchaytiradi. Psixologik sog'lom insonlar orasida yurak qon-tomir kasalliklaridan aziyat chekadiganlar ko'p uchramaydi. Ularda o'rtacha umr davomiyligi ham boshqalarga qaraganda yuqoriroq bo'ladi.

Ikkinchidan, psixologik sog'ligini o'ylagan odamlar jamiyatda obro'-e'tibor, hurmat qozonadilar. Psixologik sog'lom inson sirdan ulug'vor, salobatli ko'rinadi.

U shunday bir psixologik model yaratadiki, boshqalarning, ayniqsa yoshlarning unga taqlid qilishi natijasida barkamol insonlar shakllanadi.

Uchinchidan, shaxslararo munosabatlarda erkin va samarali harakat qila oladi, kirishimli va muomalali bo'ladi. Muloqot jarayonida muvozanatdan chiqmaydi, stress va boshqa turdagi ruhiy zarbalarga bardoshli bo'lib, vaziyatni nazorat eta oladi, keraksiz ruhiy kechinmalarga berilmaydi.

To'rtinchidan, psixologik sog'lom odamlar ijtimoiy-psixologik muammolarning (alkogolizm, giyohvandlik, suitsid, hayotga qiziqishning so'nishi, turli ziddiyatlar va h.k.) salbiy ta'sirlariga deyarli yo'liqmaydi, noqonuniy harakatlarni kamdan-kam sodir etadi.

Beshinchidan, psixologik sog'lom shaxs hayotdan chinakamiga lazzatlanadi. Hayoti mazmunli va chiroyli o'tadi. Umuman olganda, ruhan sog'lom odamlar xavotirli odamlarga qaraganda muhimlik bilan nomuhimlikni, sun'iylik bilan tabiiylikni, foyda bilan ziyonni, chin bilan yolg'onni yaxshiroq farqlaydilar.

Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, inson va uning salomatligi doimo asosiy masalalardan biri bo'lib kelgan. Mustahkam sog'lik yoki nosog'lomlik insonning hayotiy va kasbiy faoliyatidagi muvaffaqiyatlari darajasini belgilab beradi. Jamiyatimizda psixologik sog'lom fuqarolarning ko'p bo'lishi, davlatimizni ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiy ettirishi shubhasizdir.

ADABIYOTLAR

1. Баева И.А. Психология безопасности: история, становление, перспективы. Национальный психологический журнал. № 1 (2) сентябрь 2007.
2. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – М.: Академия, 2000.
3. Карамян М.Х. Психология здоровья. – Т.: НУУЗ, 2010.
4. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. Москва, 2001. — 170 с.
5. Abraham H. Maslow . Motivation and personality. 1954 by Harper & Row, Publishers, Inc.
6. Мажидов Жасур, & Ҳамдамов Ҳайдарбек. (2022). ШАХСГА СТРУКТУРАВИЙ ЁНДАШИШДА ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ. *Involta Scientific Journal*, 1(7), 138–148. Retrieved from <https://involta.uz/index.php/iv/article/view/255>
7. Ҳайдарбек Ҳамдамов. (2022). ХУШҲОЛЛИКНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА АҲАМИЯТИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. *EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH*, 2(12), 533–538. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7337673>
8. Hamdamov H. МИЛЛИЙ ҒУРУР ҲИССИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЗАМОНАВИЙ ИННОВАЦИОН МЕТОДЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ. *International In International Virtual Conference on Language and Literature Proceeding (Vol. 1, No. 1). 2022* <https://doi.org/10.5281/zenodo.5926972>
9. Hamidov, H. (2020). BASIC APPROACHES TO PERSONALITY PSYCHOLOGICAL SAFETY AND ISSUES IN PERSPECTIVE. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(8), 272-278.

10. Hamdamov, X. (2021). ШАХС ПСИХОЛОГИК ХАВФСИЗЛИГИДА ПСИХОЛОГИК САЛОМАТЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (2).
11. Hamdamov, X. (2023). ЗНАЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАУЧНО-ОБОСНОВАННЫХ МНЕМОТЕХНИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(2). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8458>
12. ҲАМДАМОВ Ҳайдарбек. (n.d.). ПСИХОЛОГИЯДА РЕЗИЛЕНТЛИК ФЕНОМЕНИ: АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАР ВА ИСТИҚБОЛДАГИ МАСАЛАЛАР. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7743535>