



PSIXOLOGIK SALOMATLIK TUSHUNCHASINING FANGA KIRIB KELISHI VA QO'LLANILISHI

Gavharoy Kadirjonova

FarDU psixologiya yo'nalishi 2 kurs magstranti
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8008837>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-May 2023 yil
Ma'qullandi: 28-May 2023 yil
Nashr qilindi: 06-June 2023 yil

KEY WORDS

Xo'sh, psixologiya salomatlikni inson fe'li, xulq-atvori va turli psixologik holatlari nuqtai nazaridan o'rganganda asosan nimalarga e'tiborni qaratadi?

ABSTRACT

Psixologiya fanida salomatlik psixologiyasi bo'limi mavjudki, u salomatlikka eng avvalo, inson ongi va tafakkurining in'ikosi sifatida qaraydi. Demak, har birimiz uchun suv va havodek zarur bo'lgan sog'lig'imiz nafaqat tibbiyot fanining, balki psixologiyaning ham izlanish predmetini tashkil etadi

Psixologiya fanida salomatlik psixologiyasi bo'limi mavjudki, u salomatlikka eng avvalo, inson ongi va tafakkurining in'ikosi sifatida qaraydi. Demak, har birimiz uchun suv va havodek zarur bo'lgan sog'lig'imiz nafaqat tibbiyot fanining, balki psixologiyaning ham izlanish predmetini tashkil etadi. Xo'sh, psixologiya salomatlikni inson fe'li, xulq-atvori va turli psixologik holatlari nuqtai nazaridan o'rganganda asosan nimalarga e'tiborni qaratadi? Har birimiz uchun sirday tuyulgan ruhiyatimizning o'zimizni sog'-salomat, beshikast va tetik his qilishimizga aloqador qanday jihatlari bor? Uni boshqarish orqali o'z boyligimiz – salomatligimizni saqlash borasida qo'limizda qanday imkoniyatlar mavjud? Salomatlik psixologiyasi har birimizga o'z ruhiy holatimizni boshqarish, ongu-shuurimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarni vaqtida ilg'ash orqali uni mo'tadil tutish, o'zgaruvchan shart-sharoitlarga moslashish yo'llarini, bu boradagi profilaktika hamda gigiyenani o'rganadigan fan hamda foydali amaliyot sifatida tobora hayotimizga dadil kirib kelmoqda. U salomatligimizga aloqador jamiki sir-asrorlarni tushuntirishda eng avvalo falsafiy yondoshuvni afzal ko'radi, zero, bizning tushunchamizda, bu – tabiatga, jamiyatga, ruhitimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarga holis yondashishning bir usulidir.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, XXI asrga kelib salomatlik psixologiyasi shaxs salomatligini barqarorligini ta'minlashda ijtimoiy psixologik omillarga, shaxsning o'ziga, uni o'rab turgan o'ziga o'xshash insonlar, ular o'rtasidagi o'zaro muloqotga ko'proq e'tiborni qaratmoqda. Masalan, ana shunday ijtimoiy psixologik omillardan biri bo'lmish oila va undagi muhit, oilani tashkil etuvchilarning o'zaro muomala maromlari va shunga aloqador ko'nikmalari, bizning sharoitimizda oiladan tashqari, yaqin qarindosh-urug'larimiz, qo'ni-qo'shnilar bilan munosabatlarimiz ham bunda katta rol o'ynaganligi sababli, bu omilning ta'sirini biror on ham esdan chiqarmaslik kerak. Demak, salomatlikning ijtimoiy-psixologik mezonlari deganimizda avvalo o'zimiz, o'zimizning o'zimizga, boshqalarga, atrofdagi yaqinlarimiz, biz uchun

ahamiyatli bo'lgan insonlar, yor-do'stlarimizga munosabatlarimiz, hamkasblarimiz, mehnat va o'qish faoliyatidagi hamkorlarimizning bizga, bizning salomatligimizga ko'rsatishi mumkin bo'lgan ham ijobiy hamda ba'zan salbiy ta'sirlari nazarda tutiladi.¹

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy, ijtimoiy-siyosiy o'zgarishlarning tub maqsadi – inson manfaatlarini, uning oilasi manfaatlariga qaratilganidir. Inson va uning qadr-qimmatini joyiga qo'yish, uning istiqboli uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish davlat siyosatining eng ustuvor yo'nalishi hisoblanadi. "Sihat-salomatlik yili" deb nomlangan tarixiy yilda ham jamiyatimizda amalga oshirilayotgan barcha islohotlarni yanada chuqurlashtirish, erkin demokratik fuqarolik jamiyati qurish yo'lida o'ziga xos samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Mamlakatimizning birinchi rahbari I.A.Karimovning 2004 yilda Oliy Majlisning Qonunchilik palatasi va Senatining qo'shma majlisidagi "Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloh etishdir", 2005 yilda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi yangi tarkibi bilan o'tkazilgan yig'ilishdagi "Yangi hayotni eskicha qarash va yondoshuvlar bilan qurib bo'lmaydi" ²deb nomlangan ma'ruzalarida olg'a surilgan g'oyalar va amaliy xulosalar "Kuchli davlatdan – kuchli fuqarolik jamiyati sari" o'tish shiorining naqadar hayotiy ekanligini isbotlaydi. Shu bilan birga yurtimizdagi har bir fuqaroning insoniy burchi shu Vatan ravnaqi va xalq farovonligi uchun birlashib, eng avvalo, yoshlarimiz ongida yuksak insoniy fazilatlarni kamol toptirish, ular ma'naviyatini yuksaltirish va eng muhimi – aholining ijtimoiy muhofazasini kuchaytirish, sog'lom turmush tarzini barqarorlashtirish, oilalarni mustahkamlash kabi ishlarimizning bardavomligiga xizmat qilishi bilan tavsiflanadi.

"Sihat-salomatlik yili" davlat dasturida belgilangan vazifalar eng avvalo yurtimizda yashayotgan har bir fuqaro o'zining salomatligini, oilasi va yaqinlari manfaatini davlat tomonidan yanada ishonchli himoya qilishga qaratilganligi bilan diqqatga sazovordir. Jumladan, "Odamlarda o'z sog'lig'ini saqlashga to'g'ri va mas'uliyatli munosabatda bo'lishga va sog'lom turmush madaniyatiga yo'naltirilgan hayotiy falsafani shakllantirish" deb nomlangan bo'limining tom ma'nosi va mohiyati O'zbekistondagi barcha davlat, nodavlat va jamoatchilik tashkilotlari, ilmiy muassasalarning faollarini birinchi navbatda yosh avlod, qolaversa, barcha fuqarolar ongiga o'z salomatligi uchun qayg'urish har bir insonning va barchaning muqaddas burchi ekanligi g'oyasini yetkazishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir. Bu o'z navbatida sog'lom turmush tarzi falsafasini omma orasida keng targ'ib etishni taqozo etadi. Lekin psixologiyada tushuntirishning vosita va uslublari mavjudki, ular orasida o'z-o'zini anglash va xulqini nazorat qilish samarali hisoblanadi. Buning uchun dastlab ruhiy salomatlik mezonlarini bilish kerak.³

*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. Ular orasida biologik, psixologik, ijtimoiy bosqich va omillar tizimi alohida o'rin tutadi. Odamning sog'-salomatligi ana shu har bir bosqichda o'ziga xos tarzda namoyon bo'ladi.*⁴

Masalan, biologik bosqichdagi salomatlik asosan ichki organlar funksiyalarining o'zaro dinamik mutanosibligi va ularning tashqi atrof-muhit ta'sirlariga nisbatan to'g'ri, adekvat javobi tarzida

¹ Salomatlik – tuman boylik risolasidan Toshkent 2015 y 7 b

² I.A.Karimov "Xalq so'zi" gazetasi 2005 yil nutqidan

³ "Sihat-salomatlik yili" davlat dasturi 2005 yil

⁴ "Sihat-salomatlik yili" davlat dasturi 2005 yil

namoyon bo'ladi. Shuni e'tirof etish lozimki, 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. Bu jarayonlarga aloqador psixologik – ruhiy omillar to'g'risidagi tasavvurlarimiz, afsuski, u qadar aniq va mukammal emas. Chunki odam tanida, ichki organlarida nimalar ro'y berayotganligini bevosita his qilishga qodir emas. Salomatlikning ruhiy-psixologik omillari haqida gap ketganda, eng avvalo uning inson shaxsi va uning yaxlit birlik tarzidagi xususiyatlari nazarda tutiladi. Bu o'rinda qo'lga kiritilajak har qanday yutuq yoki muammolarning yechimi eng avvalo, "sog'lom shaxs" o'zi nima degan savolga javob topishga imkon beradi. Taniqli rus psixiatri S.S.Korsakov yozganidek, 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 omillariga nisbatan chidamli bo'lsa, u shunchalik baquvvat va salomat bo'ladi. Sof psixologik omillardan ijtimoiy omillarga o'tish, ularni bir-biridan keskin ajratish, ular o'rtasiga qandaydir chegaralar qo'yish biroz mushkul. Chunki shaxsning psixologik xususiyatlari uni o'rab turgan ijtimoiy munosabatlar tizimiga juda bog'liq. Bu bosqichda inson ijtimoiy munosabatlarning mahsuli, ijtimoiy mavjudot sifatida idrok etiladi. Shu bois ham ushbu bosqichda shaxsning salomatligi mezonini uni o'rab turgan ijtimoiy muhit tashkil etadi.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, shaxsning salomatligiga ta'sir etuvchi ijtimoiy omillarga eng avvalo oilani kiritish mumkin, undagi sog'lom muhit, oila a'zolarining bir-birlarini tushunishlari, har bir ishda bir-birlarini 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 – partiya, diniy tashkilot, uyushmalarga aloqadorligi kabilar nazarda tutiladi. Shuni aytish lozimki, 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 ishlari, yumushlarni bajarishlari samarali bo'lishi mumkin. Shu bois 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, bema'ni ishlarni amalga oshirishiga olib kelishi mumkin. Biror kimsaning odamlarga, mehnatga yoki jamoaga munosabati buzilsa, uning shaxs sifatida ham tobora noto'g'ri va noo'rin harakatlarini odamlar seza boshlaydilar, "g'alati bo'lib qolibdimi?", "yurish-turishi bejomi?" kabi savollar paydo bo'lishi mumkin. Ya'ni, insonning doimiy, muqim faolligi, faol hayotiy mavqeyining mavjudligi hayotga ishonchini oshirish bilan birgalikda uning turli ta'sirotlariga chidamligini oshiradi, o'z oldiga yaxshi, istiqbolli mo'ljallar, rejalar, maqsadlar qo'yishi va unga erishish yo'lida sobit bo'lishini ta'minlaydiki, bu oxir oqibat salomatligining ham mustahkam, turli ta'sirotlarga chidamli bo'lishini ta'minlaydi.

Demak, atrof muhit bilan, insonlar bilan bo'ladigan ijobiy, samimiy munosabatlar shaxsning salomatligi borasidagi immunitetini kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun ham odam ruhiy salomatligining ijtimoiy bosqichini ta'minlash jamiyatdan, odamlarning o'zidan ular ruhitiyaga salbiy ta'sir etuvchi bid'atlar, an'analardan o'z vaqtida voz kechish, yaxshilarini saqlab qolish, ta'lim va tarbiya jarayonlaridagi murosasizliklarni bartaraf etish, professional malakalarni muttasil oshirib borish, to'g'ri ovqatlanish, oqilona dam olishni tashkil etishni taqozo etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Yunusova G. S. THE OUTCOMES OF A STUDY PREPARING BOYS AND GIRLS AT YOUNG AGE FOR FAMILY LIFE IN CONDITION OF UZBEKISTAN //The Way of Science. – 2014. – С. 84.
2. Yunusova, G. S. "THE OUTCOMES OF A STUDY PREPARING BOYS AND GIRLS AT YOUNG AGE FOR FAMILY LIFE IN CONDITION OF UZBEKISTAN." The Way of Science (2014): 84.
3. Yunusova, G. S. (2014). THE OUTCOMES OF A STUDY PREPARING BOYS AND GIRLS AT YOUNG AGE FOR FAMILY LIFE IN CONDITION OF UZBEKISTAN. The Way of Science, 84.
4. Юнусова Г. С. РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В БЛАГОПОЛУЧНЫХ И НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЬЯХ //Theoretical & Applied Science. – 2013. – №. 6. – С. 91-94.
5. Юнусова, Гузаль Султановна. "РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В БЛАГОПОЛУЧНЫХ И НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЬЯХ." Theoretical & Applied Science 6 (2013): 91-94.
6. Юнусова, Г. С. (2013). РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В БЛАГОПОЛУЧНЫХ И НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЬЯХ. Theoretical & Applied Science, (6), 91-94.
7. Mohinur D. KREATIVLIK YANI IJODKORLIK VA BU BORASIDA NAZARIY QARASHLAR //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 63-65.
8. Mohinur, Djalolova. "KREATIVLIK YANI IJODKORLIK VA BU BORASIDA NAZARIY QARASHLAR." TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI (2022): 63-65.
9. Mohinur, D. (2022). KREATIVLIK YANI IJODKORLIK VA BU BORASIDA NAZARIY QARASHLAR. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 63-65.
10. Mohinur D., Rahimjon U. A STUDY OF MEMORY PROCESSES AND THEIR DEVELOPMENT IN PRESCHOOL //Uzbek Scholar Journal. – 2022. – Т. 5. – С. 62-65.
11. Mohinur, Djalolova, and Usmanov Rahimjon. "A STUDY OF MEMORY PROCESSES AND THEIR DEVELOPMENT IN PRESCHOOL." Uzbek Scholar Journal 5 (2022): 62-65.
12. Mohinur, D., & Rahimjon, U. (2022). A STUDY OF MEMORY PROCESSES AND THEIR DEVELOPMENT IN PRESCHOOL. Uzbek Scholar Journal, 5, 62-65.
13. Yuldashev F., Yuldasheva M., Djalolova M. SOCIO-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF FEELING STUDENTS' LONELINESS (case of Uzbekistan) //INTERNATIONAL JOURNAL OF EARLY CHILDHOOD SPECIAL EDUCATION. – 2022. – С. 10116-10122.
14. Yuldashev, F., M. Yuldasheva, and M. Djalolova. "SOCIO-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF FEELING STUDENTS' LONELINESS (case of Uzbekistan)." INTERNATIONAL JOURNAL OF EARLY CHILDHOOD SPECIAL EDUCATION (2022): 10116-10122.
15. Yuldashev, F., Yuldasheva, M., & Djalolova, M. (2022). SOCIO-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF FEELING STUDENTS' LONELINESS (case of Uzbekistan). INTERNATIONAL JOURNAL OF EARLY CHILDHOOD SPECIAL EDUCATION, 10116-10122.
16. Mohinur D. KREATIVLIK YANI IJODKORLIK VA BU BORASIDA NAZARIY QARASHLAR //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 63-65.
17. Mohinur, Djalolova. "KREATIVLIK YANI IJODKORLIK VA BU BORASIDA NAZARIY QARASHLAR." TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI (2022): 63-65.
18. Mohinur, D. (2022). KREATIVLIK YANI IJODKORLIK VA BU BORASIDA NAZARIY QARASHLAR. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 63-65.
19. Мамажонова, Ш. К. "PSYCHOSOMATIC APPROACH IN CONSULTATIVE PSYCHOLOGY." Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания

общества. 2020.

20. Мамајонова, S. K. (2020). PSYCHOSOMATIC APPROACH IN CONSULTATIVE PSYCHOLOGY. In Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества (pp. 361-364).

21.Мамајонова, Sh K. "PSYCHOSOMATIC APPROACH IN CONSULTATIVE PSYCHOLOGY." In Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества, pp. 361-364. 2020.

22.Мамајонова, S.K., 2020. PSYCHOSOMATIC APPROACH IN CONSULTATIVE PSYCHOLOGY. In Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества (pp. 361-364).

23.Мамајонова SK. PSYCHOSOMATIC APPROACH IN CONSULTATIVE PSYCHOLOGY. InПсихологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества 2020 (pp. 361-364).

24.Мамаджонова, Шоксиста. "РЕЧЬ ДОШКОЛЬНИКОВ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ". Конференции. 2020 ГОД.

25.Мамаджонова С. (2020, декабрь). РЕЧЬ ДОШКОЛЬНИКОВ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ РАЗВИТИЯ. In Конференции.

26.Мамаджонова, Шоксиста. "РЕЧЬ ДОШКОЛЬНИКОВ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ РАЗВИТИЯ". В Конференции. 2020.

27.Мамаджонова С., 2020, декабрь. РЕЧЬ ДОШКОЛЬНИКОВ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ РАЗВИТИЯ. In Конференции.

28.Мамаджонова С. Речь ДОШКОЛЬНИКОВ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ РАЗВИТИЯ. InКонференции 2020 Dec 26.

INNOVATIVE
ACADEMY