



ХУШҲОЛЛИКНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА АҲАМИЯТИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР

Ҳайдарбек Ҳамдамов

Жиззах давлат педагогика институти

“Умумий психология” кафедраси катта ўқитувчиси.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7337673>

ARTICLE INFO

Received: 10th November 2022

Accepted: 15th November 2022

Online: 19th November 2022

KEY WORDS

хушҳоллик, хушҳолликни
бунёд этиш, эмоционал
хушҳоллик, жисмоний
хушҳоллик, ижтимоий
хушҳоллик, касбий
хушҳоллик, жамоавий
хушҳоллик, ижобийлик,
эмоционал регуляция,
майндфулнес, резилентлик
кўникмалари, детоксикация,
шукроналик, меҳрибонлик,
мулоқотмандлик, фабинг,
некрофил тенденция,
ижтимоий боғланганлик,
биофил этика.

Хушҳоллик деганда соғлик, бахт ва фаровонликни ҳис этиш ҳолати тушунилади. “Хушҳоллик” тушунчасини жаҳон психологиясидаги “Well-being” атамасининг ўзбекча энг мувофиқ таржимаси деб топдик. Хушҳоллик ўзида яхши руҳий саломатлик, ҳаётдан қониққанлик, яшашдан мақсад ёки умуман ҳаёт мазмунини топганлик ҳисси ҳамда стрессларни бошқариш қобилиятига эга бўлиш кабиларни ўз ичига олади. Соддароқ қилиб айтганда, хушҳоллик бу – инсоннинг **ўзини яхши**

ABSTRACT

Мазкур мақолада хушҳолликнинг шахс психологик саломатлигида тутган ўрни, хушҳолликнинг асосий турлари ва уларни такомиллаштиришга доир кўникмалар, хушҳолликка этишишга доир муаммо ва ечимлар таҳлил қилинган. Мақолада хушҳоллик муаммосининг фалсафий-психологик моҳияти янги манбалар ёнрдамида ёритиб берилган.

ҳис қилиши ҳолатини ифодаладиган психологик тушунчадир.

Хушҳоликка у ёки бу маънода ҳаммамиз интиламиз. Аммо, хушҳолликни топиш учун ўқиш-ўрганиш кераклигини, яъни бу соҳада муайян кўникмалар талаб қилинишини ҳамма ҳам тан олавермайди. “Кўникма” деганда биз бирор бир ишда орттирилган маҳорат ёки малакани тушунамиз.

Хушҳоллик ўзини яхши ҳис қилиш ҳамда зўр ишлай олишнинг ўзаро уйғун бирикмаси сифатида



изоҳланади. “Зўр ишлай” олиш деганда фақатгина меҳнат фаолияти эмас, балки организмнинг яхши ишлаши ҳам тушунилади. Бахт ва мамнуният каби ижобий эмоцияларни бошдан ўтказиш, ички имкониятларни ривожлантириш, кимнингдир ҳаёти учун масъулият ва назоратни зиммага олиш, ҳаётда мақсадга эга бўлиш ҳамда ижобий шахслараро муносабатларга эгалик кабилар ҳам хушҳоллик дейилади. [2].

Хушҳоллик даражасини шакллантириш ва ўстириш усулларини мураккаб деб бўлмайти. Хушҳолликнинг қайси қисми айнан сиз учун муҳимроқ эканлигини аниқлаб олиш ҳамда шу қисм борасида қўлланиладиган техникаларни ўзлаштириш муҳим аҳамиятга эга талаб саналади. Аниқроқ қилиб айтганда, ҳар бир инсон **“хушҳолликни бунёд этиш”** маҳоратига эга бўлиши лозим. Жаҳон психологиясининг терминологиясидан келиб чиққан ҳолда мазкур мақолада айнан “бунёд этиш” иборасидан фойдаланамиз.

Одатда хушҳолликни кучайтириш учун илмий асосланган техникалар изчиллик билан фойдаланилганида одамлар ўзларини яхши ҳис эта бошлайдилар. Бу борадаги ўзгаришлар тез сезилади.

Хушҳоллик кенг тушунча бўлиб, бешта асосий турга бўлинган ҳолда тадқиқ этилади:

1. Эмоционал хушҳоллик. Стрессларни бошқариш ва релаксация техникаларини қўллай олиш қобилияти, резилент бўлиш, “ўзини яхши кўриш”ни тўғри тартибда кучайтириш ҳамда ижобий ҳиссиётларга олиб келувчи эмоцияларни шакллантира олиш.

2. Жисмоний хушҳоллик. Соғлом турмуш тарзи ва жисмоний машқлар орқали организмнинг ҳаёт фаолиятини яхшилаш ва кучайтириш.

3. Ижтимоий хушҳоллик. Мулоқотмандлик, мазмунли муносабатларни ривожлантира олиш, ёлғиз бўлмаслик, ўрнатилган алоқаларни беسابаб узиб юбормаслик.

4. Касбий хушҳоллик. Мазмунли ҳаёт, бахт ва касбий жиҳатдан юксалишга эришиш учун иш билан алоқадор қизиқиш ва қадриятларга интилиш.

5. Жамоавий хушҳоллик. Жамият, маданий ҳаёт, табиат ва умуман атроф-муҳитнинг тараққий этишида, гуллаб-яшнашида фаол иштирок эта олиш қобилияти.

Бу масалада умумий хушҳоллик даражасига эришиш жуда муҳим. Хушҳолликнинг барча бешта тури муайян даражада бўлса ҳам, ишлаб туриши мақсадга мувофиқ. Хушҳолликни тўлиқ ҳис этиш учун унинг ҳар бир қисмига эътибор бериш муҳим эканлигини унутмаслигимиз лозим.

Хушҳолликнинг ҳар бир турини бунёд этиш, яъни шакллантириш усулларини ҳар бир соҳа вакили яхши ўрганиб олиши керак. Бу жамиятда инсон ресурсларининг сифатини оширувчи энг асосий омиллардан бири сифатида қабул қилинади. Қуйида хушҳолликнинг ҳар бир тури бўйича психология фанига маълум бўлган назарий ва амалий тавсияларни келтириб ўтишни лозим топдик:

1. Эмоционал хушҳоллик. Эмоционал хушҳолликни ривожлантириш учун “эмоцияларни бошқариш кўникмалари”ни бунёд этиш талаб этилади. Бундай кўникмаларга



“Ижобийлик”, “Эмоционал регуляция”, “Майндфулнес” кабиларни киритиш мумкин. Буларнинг ҳар бири илмий-психологик жиҳатдан тадқиқ этилган техникалар ҳисобланади. Биз ҳаётда турли муаммо ва изтиробларга тўқнаш келамиз. Салбий ҳолатлар салбий кечинмаларни келтириб чиқаради. Бундай вазиятда инсонни соғлик ва хушҳоллик учун зарарли бўлган стресслар чўлғаб олади. Эмоционал хушҳолликга етишиш техникаларига ўрганган одам бошқаларга қараганда стрессларни осонроқ енгади. Стрессларга бас кела олган одам ўзини бардам ва тетик ҳис қилади. Эмоцияларни бошқариш кўникмаларига эга бўлган индивид умидсизлик ҳолатида тезроқ тикланади, ҳаётдан яхшироқ лаззатланади, бахтлироқ бўлади ҳамда ҳаётини мақсадларига самаралироқ ва маҳсулдорроқ интилади. Тадқиқотчилар эмоционал хушҳолликнинг яхшиланишига олиб келувчи қуйидаги кўникмаларни таклиф этганлар:

- Бахтга етишиш кўникмалари;
- Майндфулнес кўникмалари;
- Ижобий фикрлаш кўникмалари;
- Резилентлик кўникмалари.

Юқоридаги кўникмалар ёки техникалар психокоррекция, психотерапия ҳамда психологик ташвиқот ва оқартув ишларида кенг қўлланилиши керак.

2. Жисмоний хушҳоллик. Инсон соғлом овқатланиш ҳамда жисмоний машқларнинг умумий хушҳоллик даражасида беқиёс рол ўйнашини яхши англаб етиши лозим. Жисмоний хушҳолликни яхшилаш орқали биз ўзимизни яхши ҳис эта бошлаймиз. Жисмоний хушҳоллик ёрдамида кўплаб

соматик ҳамда психик касалликларни олдини олиш имконияти қўлга киритилади.

Қуйидагилар жисмоний хушҳолликни оширувчи чора-тадбирлар сифатида эътироф этилган:

- Соғлик ва қувват учун овқатланиш;
- Детоксикация;
- Озиқ моддалари етишмаслигини тўғрилаш;

Таъкидлаш жоизки, соғлом овқатланиш тартибига риоя этилиши ҳар доим ҳам соғлом бўлишни таъминлайвермайди. Баъзан организм учун жуда муҳим бўлган озиқ моддасидан билиб-билмай маҳрум бўлиб қоламиз. Шунингдек, пластик идишларда сақланадиган ёки қайта ишланган озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилишга одатланиш туфайли организмни турли токсинлар билан оғирлаштириб қўйишимиз мумкин. Натижада биз қўшимча озиқ моддаларни етарлича истеъмол қилишимиз, танани детоксикация қилишимиз ёки танамизга токсинларни такрор киришига йўл қўймаслигимиз лозим бўлади. Шунинг учун ҳам, биз саломатликни таъминлаш борасидаги илмий билимларни ўқиб-ўрганишимиз ва ҳаёт тарзимизга муҳим ўзгаришларни киритишимиз аҳамиятлидир. Айнан ушбу йўл орқали биз давомли соғлик ҳамда тўлақонли хушҳолликка эришиш имкониятига эга бўламиз.

3. Ижтимоий хушҳоллик. Ижтимоий хушҳолликни бунёд этиш учун *шукроналик*, *меҳрибонлик* ва *мулоқотмандлик* каби ижтимоий кўникмаларни бунёд этишимиз керак бўлади. Ижтимоий кўникмалар шахслараро муносабатларни ижобий ва



маҳсулдор бўлишини таъминлаб беради. Аниқроқ қилиб айтганда, ижтимоий кўникмаларни эгаллаган шахс учун ижобий маънодаги шахслараро муносабатларни ўрнатиш осонроқ кечади. Ижтимоий кўникмалар ёлғизлик муаммосини енгиллаштиришда қўл келади. Ўзини ёлғиз ҳис қилиш етуклик даврида айниқса қийинроқ кечади. Буни ўрта ёш инқирозининг салбий белгиларидан бири сифатида ҳам кўриб чиқишимиз мумкин. Ижтимоий хушҳоллик даражасига етишган одам ёлғизлик азобларига тўқнаш келганида камроқ азият чекади.

Қуйидагилар ижтимоий кўникмаларни яхшилашда ёрдам беришини тадқиқот натижалари асослаб берган:

- Шукроналик амалиёти (шукроналик кундалиги ёки шу мавзуга алоқадор ижтимоий-психологик тренинглар);
- Мазмунли ижтимоий алоқаларни ўрнатиш (прагматик аҳамиятга эга мустаҳкам ижтимоий муносабатларни бунёд этиш);
- Гаджетлар билан муносабатларни тартибга солиш, фабингга йўл қўймаслик.

Ижтимоий хушҳоллик психологик саломатлик тизимида муҳим ўрин эгаллайди. Э.Фромм таъбири билан айтганда, соғлом одам ҳаётни севиши керак, ғам-ғусса – гуноҳ, хурсандчилик эса савобдир; барча тирик, ҳаётий нарсаларга мойилликни ҳис этиш ҳамда барча ўлик, механик нарсалардан воз кечиш инсон ҳаётининг мазмунини ташкил этади. [4, 37-бет]. Тирик, ҳаётий нарсалар (объектлар) дейилганда фақат табиий борлиқни эмас, балки ижтимоий

борлиқни ҳам тушунишимиз лозим. Замонамизнинг одами “ўлик табиат” билан тобора уйғунлашиб бораяпти. Бу тенденция Э.Фромм ярим аср олдин огоҳлантириб кетган некрофил тенденцияга олиб келиши аниқ.

Таъкидлаш жоизки, ижтимоий кўникмаларни шакллантириш эмоционал хушҳолликни бунёд этишда ҳам самарали йўллардан бири сифатида эътироф этилади. Яъни ижтимоий кўникмалар орқали бирийўла иккита хушҳолликка эришилади.

Ижтимоий хушҳолликда “ижтимоий боғланганлик” (social connectedness) муҳим бўгин сифатида қаралади. Ўзини ижтимоий жиҳатдан боғланган шахс деб биладиган одамда ижобий эмоциялар кўпроқ бўлади. Ижтимоий боғланганликка эга одам ҳаётий муаммоларни, ҳаёт тақдим этган зарбаларни осонроқ енгиб ўтади.

4. Касбий хушҳоллик. Психологик саломатликка интилаётган шахс касбий хушҳоллик даражасига етишиши учун профессионал фаолиятни муваффақиятли давом эттиришни таъминловчи бир қатор кўникмаларни бунёд этиши лозим бўлади. Бу ерда аввало ҳаётий талаб ва мақсадларга мувофиқ келувчи касбий кўникмаларни бунёд этиш назарда тутилмоқда. Бизга маълумки, соғлом ва маҳсулдор бўлишни мақсад қилиб олган инсон феъл-атвори (характер) устида тинимсиз ишлашига тўғри келади. Характер симптомокомплекслари орасида “инсоннинг меҳнат фаолиятига нисбатан бўлган муносабати” бежизга олдинги ўринларга қўйилмайди. Индивидуал-психологик хусусиятларнинг шаклланишида шахснинг меҳнат фаолияти катта



аҳамиятга эга. Меҳнат етуклик босқичида етакчи фаолият сифатида намоен бўлади. Етуклик даври онтогенезда энг узоқ давом этувчи босқич эканлиги умумий хушҳоллик тизимида касбий хушҳолликнинг нақадар катта аҳамият касб этишини билиб олишимиз мумкин. Инсоннинг ҳаётий маҳсулдорлиги унинг касбий фаолияти билан бевосита алоқадор. Касбий хушҳоллик “иш ва шахсий ҳаёт мувозанатини ушлай олиш” кўникмаси билан узвий алоқадорликка эга. Касбий хушҳоллик кўникмалари меҳнатдан завқ олиб яшашни белгилаб беради. Ўзида касбий хушҳолликни шакллантира олган одам ишидан мамнун бўлади, ҳаёлини бир жойга тўплай олади (концентрация) ҳамда яхши мотивацияга эга бўлади. Буларнинг барчаси иш фаолиятини муваффақиятли ва маҳсулдор бўлишига олиб келади.

Бизга маълумки, инсоннинг ҳаёт мазмунига эга бўлишда истак ва интилишни йўқотиб қўйиши ёки унга эришиш йўллари кўра олмаслиги кўплаб руҳий изтиробларнинг сабабчиси ҳисобланади. Касбий хушҳоллик устида ишлаганимизда ишимиз, турмушимиз ва умуман ҳар бир кунимиз кўпроқ мазмунли бўлади.

Касбий хушҳолликни қуйидаги муҳим кўникмалар ёрдамида кенгайтиришимиз мумкин:

- Иш ва шахсий ҳаёт ўртасидаги мувозанатни сақлай олиш;
- Мазмунга интилиш (ҳаёт мазмунини излаш масаласи).
- Касбий компетентликни ошириб бориш.

Биз ҳаётимизнинг катта қисмини ишда ўтказар эканмиз, касбий

хушҳолликни бунёд этишнинг умумий хушҳолликдаги ролини нақадар аҳамиятли эканлигини тасаввур этиш қийин эмас.

Жамоавий хушҳоллик. Бир қарашдан хушҳолликнинг бу тури ижтимоий хушҳоллик билан айнандек кўринади. Ушбу атамаларнинг негизи шаклан бир хил маънога эгаллиги рост. Мазмун жиҳатидан оладиган бўлсак, “жамоавий хушҳоллик” ижтимоий хушҳолликдан маълум маънода фарқланади. Ижтимоий хушҳоллик деганда фақат шахслараро муносабатларга доир кўникмалар тушунилади. Жамоавий хушҳоллик деганда эса инсоннинг атроф-муҳит билан, яъни ҳам табиий ҳам ижтимоий борлиқ билан узвий алоқадорлиги тушунилади.

Қуйидаги кўникмалар ёрдамида жамоавий хушҳоллик даражасини юқорироқ поғонага кўтариш мумкин:

- Қадриятларни рўёбга чиқариш, яъни намоен этиш;
- Экологик маданиятни ошириш;
- Бошқа инсонларнинг ҳаётига позитив таъсирларни ўтказишга одатланиш;
- Меҳрибонлик;
- Биофил этикани такомиллаштириш.

Тафаккурни доимий ўстиришга қаратилган установкани ўрнатиш ёки ижобий позицияни қарор топтириш кўникмаларини эгаллаш орқали хушҳолликка осон ва тез эришиш мумкин. Жамоавий хушҳоллик тизимида биофил этика муҳим аҳамиятга эга. Биофил этика эзгулик ва ёвузликни яхши фарқлай олишдир. Эзгулик деганда ҳаёт, тириклик учун хизмат қиладиган барча нарса ва ҳодисалар тушунилади. Ёвузлик эса ўз-ўзидан ўлим ва бузғунчиликка



етаклайди. Эзгулик “ҳаётга чуқур ҳурмат” бўлиб, тириклик, ўсиш ва тараққиётга олиб борувчи барча нарсаларни ўзида мужассам этади.

Таъкидлаш лозимки, стресс ёки бошқа турдаги салбий эмоциялар гирдобидида қолган одамларда хушҳолликни бунёд этиш самаралироқ натижани кўрсатади. Изтиробли жараённинг ўзида натижа кўрсатиш қийинроқ бўлса-да, бу даврда қиладиган

ишларнинг кўлами етарли бўлганлиги учун самарадорлик юқорироқ кузатилиши мумкин. Зеро, шахсни изтироблар шакллантиради. Изтироб жараёнида хушҳоллик кўникмаларини шакллантириш учун амалий шароит мавжуд бўлади. Шундай экан, реал ҳаётий вазиятларда хушҳоллик кўникмаларини эгаллашнинг маҳсулдорроқ бўлиши табиийдир.

References:

1. Felicia A. Huppert. Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences†. *Applied Psychology: Health Well Being*. 2009; 1(2):137–64. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>.
2. Карамян М.Х. Психология здоровья. – Т.: НУУз, 2010.
3. 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>
4. Ҳамдамов Х.К. Значение психологического здоровья в психологической безопасности личности. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*. 2021-10-31.
5. Фромм Э. Душа человека: Перевод. – М.: Республика, 1992. – 430 с. – (мыслители XX века).
6. Namdamov, N. (2020). Психологияда ижтимоий интеллект муаммоси. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
7. Namdamov N. 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>