



CONCEPT OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

U.B. Yusuphodzhaeva

Basic doctoral student of the Research Institute of "Family and Women"

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10958655>

ARTICLE INFO

Received: 04th April 2024

Accepted: 10th April 2024

Online: 11th April 2024

KEYWORDS

Health, mental, psychological, personality, cognitive, humanistic, individual component, biological, social, mental processes, emotional and intellectual, physical.

ABSTRACT

The article puts forward the meaning and essence of the concept of psychological health and its thoughts on its structural components. In particular, the analysis of opinions on mental health and psychological health has been described by scientists. Accordingly, the main factors determining psychological health in a person are indicated.

ПСИХОЛОГИК САЛОМАТЛИК ТУШУНЧАСИ

У.Б.Юсупходжаева

“Оила ва хотин-қизлар” илмий-тадқиқот институти таянч докторанти

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10958655>

ARTICLE INFO

Received: 04th April 2024

Accepted: 10th April 2024

Online: 11th April 2024

KEYWORDS

Саломатлик, психик, психологик, шахс, когнитив, гуманистик, индивидуал компонент, биологик, ижтимоий, ақлий жараёнлар, ҳиссий ва интеллектуал, жисмоний.

ABSTRACT

Мақолада психологик саломатлик тушунчасининг мазмун – моҳияти ва унинг таркибий компонентлари борасидаги фикрлари илгари сурилган. Айниқса, олимлар томонидан психик саломатлик ва психологик саломатлик борасидаги фикрларнинг таҳлиллари баён қилинган. Шунга мувофиқ равишда шахсда психологик саломатлики белгиловчи асосий омиллар кўрсатиб ўтилган.

Замонавий таълим тизимини ривожлантиришнинг замонавий босқичи нафақат жисмоний ва руҳий саломатлики, балки ҳаётнинг когнитив, шахсий, ижтимоий соҳаларида фаровонлики ҳам тавсифлаши керак бўлган махсус яхлит тизим сифатида инсонга эътиборнинг кучайиши билан тавсифланади [8]. Таълим стандартлари шахснинг психологик фаровонлигига ҳисса қўшиши бир хил даражада муҳимдир [5]. Инсоннинг психологик саломатлиги муаммосининг долзарблиги психологик



саломатликнинг айрим таркибий қисмларини ўрганадиган жуда кўп миқдордаги хорижий тадқиқотлар билан таъкидланган. Бироқ, психологик саломатлик тушунчасининг таърифига ўтишдан олдин, бизнинг фикримизча, умумий саломатлик тушунчасига муружаат қилиш мақсадга мувофиқдир.

Замонавий илм-фанда “саломатлик” тушунчаси умумий қабул қилинган талқинга эга эмас ва композициянинг ноаниқлиги ва гетрогенлиги билан ажралиб туради.

1948 йилда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) Низомининг муқаддимасида келтирилган таърифга кўра, соғлиқ – бу нафақат касаллик ёки жисмоний нуқсонларнинг йўқлиги, балки тўлиқ жисмоний, ақлий ва ижтимоий фаровонлик билан ажралиб турадиган одамнинг ҳолати [12]. И.Б. Бовина ва Н.Г. Малйшев адабий таҳлилга асосланиб, саломатлик ва касаллик муаммоларини ўрганиш учун бир нечта психологик анъаналарни аниқлайди.

Когнитив йўналтирилган ёндашув когнитив жараёнларни касаллик ва соғлиқ билан боғлиқ бўлган инсон хулқ-атворларини бошқарадиган механизмлар сифатида кўриб чиқишни таклиф қилади.

Тадқиқотчиларнинг асосий эътибори шахснинг маълумотни қандай қайта ишлашини, уни қандай танлашини, хатоларга йўл қўйишини ўрганишга қаратилган.

Гуманистик психологияга мувофиқ саломатликка яхлит ёндашув ишлаб чиқилмоқда. Унда жисмоний ва руҳий саломатлик ўзаро боғлиқлик сифатида намоён бўлади ва бундан ташқари, улар юқори қадриятлар, мақсадлар ва эҳтиёжлар билан боғлиқ. Тадқиқотчилар асосий эътиборни унинг индивидуал компонентларини эмас, балки ўзига хос ва такрорланмайдиган шахсни ўрганишга қаратадилар. Учинчи анъана ижтимоий вакиллик назариясига асосланади.

Ушбу анъанага мувофиқ саломатлик ва касаллик муаммоларини ўрганишнинг адекват усули - бу соғлиқ ва касаллик ҳақидаги кундалик ғояларни кўриб чиқиш, одамларнинг соғлиқ ва касалликка қандай маъно беришини, соғлиқ ва касаллик ҳақидаги оддий ғоялар одамларнинг тегишли хулқ-атворларини қандай бошқаришни таҳлил қилишдир [2].

Саломатлик - бу мураккаб, кўп қиррали ҳодиса бўлиб, у инсон ҳаётининг уч хил усулини тавсифлайди: биологик, тана мавжудлиги, ақлий фаолият ва шахсий мавжудлик. “Психик” ва “шахсий” тушунчаларини фарқлаш зарурлигини А.Н. Леонтьев, “шахсий” шахснинг алоҳида “ўлчови” ҳақида фикр юритади. Шунга кўра, инсон саломатлиги ҳақида гапирганда, соматик, ақлий ёки шахсий, яъни психологик, соғлиқ нимани англатишини аниқлаштириш керак [6].

Таъриф бўйича В.Ю. Завялованинг фикрига кўра, руҳий саломатлик - бу жуда беқарор мувозанат ҳолати ёки тахмин қилинган мувозанат нуқтаси атрофида озгина тебранишлар ҳисобланади.

Мувозанатнинг шартли маркази онгга, танага ёки психикага тегишли эмас. Психик соғлом одам ундан жуда оғиши мумкин, лекин айти пайтда яна унга қайтиши мумкин.

“Чегарадан” чиқмаслик, мувозанат ҳолатига қайтиш қобилияти кўплаб омилларга боғлиқ: таълим, тарбия, жисмоний саломатлик. Инсон ўз-ўзини назорат қилиш ва ўзини ўзи қузатиш кўникмаларига эга бўлиши керак.



Д.Н.Хломов ва Э.Р.Калитеевская руҳий саломатлик – бу ўзгарувчан дунёда ўз ҳаётининг субъекти сифатида ҳаракат қилиб, унинг биологик, ижтимоий ва ҳатто психологик детерминизмдан ташқарига чиқиш қобилиятидир [7].

“Психологик саломатлик” тушунчаси замонавий психологияга И.В.Дубровина томонидан киритилган. Бундан ташқари, бу тушунча руҳий саломатлик тушунчасига қарши эмас, балки у билан узвий боғлиқдир.

Шу билан бирга, “агар “руҳий саломатлик” атамаси ... биринчи навбатда индивидуал ақлий жараёнлар ва механизмларга тегишли бўлса, “психологик саломатлик” атамаси умуман шахсга тегишли бўлиб, унинг энг юқори кўринишлари билан чамбарчас боғлиқдир. Шунингдек, инсон руҳи ва тиббий, социологик, фалсафий ва бошқа жиҳатлардан фарқли равишда, руҳий саломатлик муаммоларининг долзарб психологик жиҳатини ажратишга имкон беради” [4].

Агар руҳий саломатлик психиканинг ривожланиши, табиат инсонга берган нарсаларнинг ривожланиши билан боғлиқ бўлса, унда психологик саломатлик шахс ривожланиши, уни муайян ижтимоий шароитларда фаолият ва ҳаёт субъекти сифатида тарбиялаш билан боғлиқ [4]. “Психологик саломатлик” атамасидан фойдаланиш инсоннинг жисмоний ва психик ажралмаслигини, иккаласининг ҳам тўлиқ ишлаши учун зарурлигини таъкидлайди [8]. И.В. Дубровина психологик саломатликнинг мазмунли тавсифини беради. Психологик саломатлик шундан иборатки, инсон ўзи билган ва бошдан кечираётган дунёда ўз нуқтаи назаридан муносиб ўрин топади.

Бу ҳаётга бўлган қизиқишни, фикр эркинлиги ва ташаббусни, илмий ёки амалий фаолиятнинг ҳар қандай соҳасига бўлган иштиёқни, фаоллик ва мустақилликни, жавобгарлик ва таваккал қилиш қобилиятини, ўзига бўлган ишончни ва бошқасини ҳурмат қилишни, мақсадга эришиш воситаларини тушунишни, кучли ҳис-туйғулар ва тажрибалар учун қобилиятни, ўз шахсини англашни ва ўзига хосликдан қувончли ажабланиб атрофдаги барча одамлар, ҳаёт ва фаолиятнинг турли соҳаларида ижодкорлик ва шу кабиларни ўз ичига олади [4]. А.В.Шувалов психологик саломатликни ҳаёт индивидуаллиги доирасида субъектив воқеликнинг нормал ривожланиши жараёни ва натижасини тавсифловчи ҳолат сифатида белгилайди [12]. Шу билан бирга, у нормани тегишли ривожланиш шароитида маълум бир шахс учун маълум бир ёшда мумкин бўлган энг яхши деб тушунади [12].

О.В.Хухлаеванинг фикрича, психологик саломатликни тавсифловчи “асосий” сўз “уйғунлик” сўзидир. Бу инсоннинг ўзининг турли таркибий қисмлари ўртасидаги “мувозанат”: ҳиссий ва интеллектуал, жисмоний ва ақлий; инсон ва унинг атрофидаги одамлар, табиат, макон ўртасидаги муносабатларни қамраб олади.

Психологик саломатлик, унинг фикрича, шахс ва жамият эҳтиёжлари ўртасидаги уйғунликни таъминлайдиган, шахснинг ўз ҳаётини вазифасини бажаришга йўналтирилишининг зарурий шarti бўлган инсоннинг руҳий хусусиятларининг динамик тўпландир [11]. Психологик саломатлик мезонлари сифатида у ўзини ижобий ҳис қилишни (кайфиятнинг ижобий асосий ҳиссий фонини), атрофдаги дунёни ижобий идрок этишни, акс эттиришнинг юқори даражада ривожланишини, ёшга боғлиқ инқирозлардан муваффақиятли ўтиш, жамиятга муваффақиятли мослашиш ҳамда



асосий фаолият сифатини яхшилаш истагини белгилайди (мактаб ўқувчиси учун - оила ва мактабга), асосий ижтимоий ва оилавий ролларни бажариш қобилияти [11].

И.И.Галицкая психологик саломатликни ижтимоий, ҳиссий ва маънавий фаровонликнинг тимсоли (манба ва ҳолат сифатида) деб билади. Шу билан бирга, у руҳий саломатлик таркибига психологик саломатликни ўз ичига олади [3]. В.Г.Петров ва К.В. Злигостев психологик саломатликни икки жиҳатдан кўриб чиқади: натижада маълум бир ҳолат ва адекват ҳолат, хулқ-атвор ва шахси ривожланишини таъминлайдиган кучли йиғиладиган психологик заҳира сифатида. Улар фақат бу ҳолатда психологик саломатликнинг заҳира таркибий қисмларига интеллектуал, ҳиссий, маънавий, ахлоқий, ижтимоий, ижодий саломатлик ва бошқаларни киритиш мумкин, деб ҳисоблашади. Бундан ташқари, ушбу компонентларнинг ҳар бири доимий равишда ёки вазиятга қараб ўзини намоён қилиши мумкин бўлган универсал ва ўзига хос заҳира таркибини ўз ичига олиши мумкин [10].

Бошқа муаллифлар психологик саломатликнинг қуйидаги мезонларини аниқлайдилар: яхши ривожланган акс эттириш, стрессга чидамлик, қийин вазиятда ўз заҳираларини топа олиш қобилияти, шахсининг ҳиссий ва хулқ-атвор кўринишларининг тўлиқлиги, ўз ички моҳиятига таяниш, ўзини ўзи қабул қилиш ва бошқаларга зарар етказмасдан ўз ҳиссий қийинчиликларини енгил қобилияти, “ўз-ўзига объектив муносабат” ва бошқалар.

И.В.Дубровинанинг фикрига кўра, психологик саломатлик қуйидагиларни ўз ичига олади: – руҳий саломатлик шахсининг тўлиқ ақлий ривожланиши ва ривожланиши натижасида; – ўсиб бораётган одамнинг ақлий ва шахсий ривожланишининг хусусиятлари ва фазилатларини англаши; – онгли ақлий ва шахсий хусусиятлар ва фазилатларга муносабат; шахсининг гуманистик йўналиши ва ривожланаётган дунёқараш билан белгиланади [4].

Шу ўринда 20-асрнинг иккинчи ярмида психологик саломатликка қизиқиш ортиб бораётганлиги сабабли саломатликнинг ўзига хос психологик мезонлари ишлаб чиқилди. Бу кейинчалик, ижобий психологик фаолият, хусусан, психологик фаровонлик бўйича бир қатор тадқиқотларга олиб келди [9]. Э.Диенер субъектив ҳаётдан қониқиш, ижобий таъсир ва салбий таъсирдан шаклландиган “субъектив фаровонлик” тушунчасини киритади. Муаллифнинг ўзи таъкидлаганидек, биз бу ерда ўз-ўзини қабул қилишнинг когнитив томони (ўз ҳаётининг турли соҳаларидан қониқишнинг интеллектуал баҳоси) ва ҳиссий томони (ёмон ёки яхши кайфиятнинг мавжудлиги) хусусида фикр юритамиз.

Фаровонликнинг энг умумий кўрсаткичи сифатида гедонистик ёндашув тарафдорлари бахт ва қониқиш тажрибасига таянадилар.

Ушбу ёндашув нуқтаи назаридан, фаровонлик инсоннинг ташқи ва ички муҳит ҳақидаги ўрганилган меъёрий ғоялар нуқтаи назаридан шахс учун муҳим бўлган ва қониқиш ҳисси билан тавсифланган шахс, унинг шахсияти, ҳаёти ва жараёнларига бўлган муносабати сифатида белгиланади [1].

Шундай қилиб, психологик саломатликни тушунишнинг ягона мезонлари ҳали ҳам мавжуд эмаслигини айтишимиз мумкин. Ҳар бир муаллиф буни ўзига хос тарзда тушунади ва ўзи амал қиладиган назарий парадигма асосида психологик саломатлик



мезонларини белгилайди. Бундан ташқари, психологик саломатлик муаммоси “психик” ва “психологик” саломатлик тушунчалари ўртасида аниқ фарқ йўқлиги билан белгиланади. Шу боис, мазкур тушунчанинг мазмунини атрофлича баён қилиш муҳим ҳисобланади.

References:

1. Бессонова, А.А. Активность и психологическое здоровье студентов [Текст]: выпускная квалификационная работа / А. А. Бессонова. – Пермь: ПГПУ, 2014. – 75 с.
2. Бовина, И.Б. Здоровье и болезнь в представлениях молодежи [Текст] / И. Б. Бовина, Н. Г. Малышева // Журнал практического психолога. – 2007. – № 5. – С. 47-64.
3. Галецкая, И.И. Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев [Текст] / И.И. Галецкая // Гуманитарные исследования. – 2015. – № 2 (6). – С. 66-69.
4. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования [Текст]: монография / И.В. Дубровина. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
5. Заусенко, И.В. Психологическое благополучие школьников и педагогов в период введения Федерального Государственного Образовательного Стандарта [Текст] / И.В. Заусенко // Педагогическое образование в России. – 2013. - № 4. – С. 196-199.
6. Ишмухаметов, Р.Р. Самореализация и психологическое здоровье личности: постановка проблемы [Текст] / Р.Р. Ишмухаметов // Гуманитарный вектор. – 2010. – № 1. – С. 74-79.
7. Калитиевская, Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию [Текст] / Е.Р. Калитиевская // Психология с человеческим лицом, 2010 – С. 230-238.
8. Лебедева, О.В. Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе [Текст] / О.В. Лебедева // Вестник - 91 - Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2013. – № 3 (1). – С. 33-37.
9. Орлова, Д.Г. Оценка психометрического качества и модификация опросника «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф [Текст] / Д.Г. Орлова // Вестник Удмуртского университета. Философия. Психология. Педагогика. – Ижевск. – 2016. – №3. – С. 53-62.
10. Петров, В.Г. Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья [Текст] / В.Г. Петров, К.В. Злыгостева // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2015. – № 4 (104). – С. 79-83.
11. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2001. – 208 с
12. Шувалов, А.В. Психологическое здоровье человека [Текст] / А.В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2009. – № 4 (15). – С. 87-101.