

“21-ASR SALOMATLIK PSIXOLOGIYASINING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK XARAKTERISTIKASI”

Buxoro viloyati jondor tuman poletexnikumi
biologiya fani o‘qtuvchisi **Sharipova Dilovar Farhodovna**
va Osiyo xalqaro universiteti magistranti
Avezmurodovna yulduz Rahmonqulovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada 21 asrning salomatlik muammolari va bu muammolarning yechimlari, salomatlik psixologiyasining ijtimoiy psixologik xarakteristikasi haqida qisqacha so‘z yuritiladi.

Kalit so‘zlar: salomatlik psixologioyasi, balog‘at yoshi, biologic, tarbiya, ijtimoiy bosqich.

Bugungi kunda salomatlik psixologioyasi mexanizmlarini shakllanishi katta ijtimoiy – psixologik ahamiyat kasb etadi. O‘zbek oilasi azaldan sog‘lom turmush tarzi, muomala madaniyatini saqlab kelgan. Bu o‘z navbatida ota-ona va farzandlar munosabatlarida hamda uy tutish, o‘ziga o‘zi xizmat ko‘rsatish, ro‘zg‘orni bikir va saranjom tutish, ozodalik tamoyillarida o‘z aksini topgan. Albatta, zamon bu an‘analarga biroz o‘zgarishlar kiritdi. Masalan, ko‘pgina shahar oilalarida bitta yagona farzand tug‘ilgan, bu bolaga (qizmi, o‘g‘ilmi farqi yo‘q) onasi bir umr xizmatchi bo‘lib qoladi, yoki bolaning o‘qish yumushlari ko‘p, uning o‘z ko‘rparasini, yegan ovqatini yig‘ishtirish, yuvish, ko‘ylagini dazmollash kabi odatlarga o‘rgatish malol keladi, yaxshisi uni onasi qilgani ma‘qul, deb hisoblanadi.

Bu holatlar vaqti kelib bolaning zerikishiga, turli ko‘cha guruhlari ta‘sirida zararli odatlarga o‘rganishiga olib keladi. Yoki balog‘at yoshiga yetib, musofirlik yuki bo‘yniga tushganida yoki armiyaga harbiy xizmatni o‘tashga borganda tengqurlari orasida xijolat kechishiga olib keladi. Shuning uchun ham tibbiy madaniyat oilada gigiyenik, ma‘naviy, axloqiy tarbiya va o‘z o‘ziga xizmat ko‘rsatish malakalarini hosil qilish bilan barobarlikda olib borilishi lozim. Shu bilan birgalikda bizda o‘zbek

oilalarida salomatlik psixologiyasi ham aynan shu muhit ta'sirida rivojlanadi, biz ota-bobomizdan, ota – onamizdan salomatlik borasida fikrlarni eshitib, ular bergan tavsiyalarga amal qilib voyaga yetamiz.

Biz yuqorida salomatlik psixologiyasini amaliyot bilan bog'liq ekanligini ta'kidladik. Agar unga nazariy nuqtai nazardan yondashsak, inson organizmini muayyan mo'tadillikda ushlashning sirlarini har tomonlama tasavvur etishga to'g'ri keladi. Ya'ni, nazariy psixologiya salomatlikning turli bosqichlarda, turli ko'rinishlarda ro'y beradigan somatik, organik, psixologik omillarning muvofiqligi sifatida qaraydi. 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.

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 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.

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 bajarishlarisamarali 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 ruhiyiyaga 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.

Sog'lom turmush tarzi, uning qanchalik odam kundalik hayotining tarkibiy qismiga aylanganligini baholashning mezonlari masalasi amaliy ahamiyatga molik masaladir. Chunki sportchi har kuni yugurishi, jismoniy mashqlarning u yoki bu turlarini muntazam amalga oshirib borishi va shu tufayli o'zi tanlagan yo'nalishda muayyan yutuqlarga erishgan bo'lishi mumkin, lekin shunga qaramay, ayrim sportchilar shifoxonada u yoki bu surunkali kasallik bo'yicha doimiy ro'yxatda turishi

ham mumkin. Yoki kundalik mashqlarni odatga aylantira olmaganlarni nosog'lom deyishga ham yetarli asos yo'q.

Demak, salomatlikni baholashning qanday asoslari, mezonlari borligi to'g'risida fikrlash o'rinlidir. Psixik salomatlik masalasi ko'rilayotganda uni baholash mezonlari o'ta muhimdir, ya'ni, bu – ruhiy salomatlik qachon ko'ngildagiday bo'ladi, degan masala. Albatta, bu eng murakkab savollardan biri. Shunga qaramay, ilmiy manbalarda ruhiy salomatlikni baholash uchun uning ayrim namoyon bo'lish shartlari keltiriladi. Ular orasida psixologik muvozanat, o'zaro muvofiqlik mezonlari alohida ahamiyat kasb etadi. Bu mezon yordamida inson psixologik kechinmalaridagi, ya'ni, bilish, hissiy-emosional, irodaviy sohalaridagi o'zgarishlarning xususiyatlari borasida fikr yuritish mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak inson va uning salomatligi bu eng qadrli ne'matlardan biri sanaladi. Sababi shaxslar jamiyatning to'laqonli a'zosi bo'lishlari uchun ularga birinchi navborda psixologik salomatlik juda muhim bo'lib, o'zining hayoti va mehnat faoliyatida arziqli yutuqlarga erishishida, komil inson bo'lib shakillanishida, ijtimoiylashuv jarayonida, shaxslararo munosabatlarda xususan barcha barchasida psixologik salomatlik juda zarur. Biz buni ishimizning ikkinchi bobida bayon etib o'tdik. 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. Bu esa o'z navbatida buning nechog'li muhim ekanligini, shaxslardagi salomatlik ruhan salomatlik turli hil vaziyatlardan oson chiqib ketaolishlarini, yod g'oyalarga berilmaslikni o'zining mustaqil fikrlash qobiliyatiga ega bo'lishini taminlaydi.

Har qanday og'ir vaziyatlarda ham o'zini qo'lga olish aql bilan fikr yuritish lozimligini ruhan sog'lom insonlarning hayot tajribasidan bilishimiz mumkin. 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,

yaхshilarini saqlab qolish, ta'lim va tarbiya jarayonlaridagi muхosasizliklarni bartaraf etish, professional malakalarni muttasil oshirib borish, to'g'ri ovqatlanish, oqilona dam olishni tashkil etishni taqozo etadi.