

RUHIY SALOMATLIKNING PSXOLOGIYADA TUTGAN O‘RNI VA AHAMIYATI

Boynazarova Ra'no Taniberdiyevna

Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tumani

MMTBga qarashli 28-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Maqolada, salomatlik va ruhiy salomatlik tushunchasi mazmun mohiyati, ruhiy salomatli bo'yicha olimlarning ilmiy va nazariy qarashlari, ruhiy salomatlikka tasir etuvchi omillar hamda ruhiy salomatlikni saqlash bo'yicha tavsiyalar taklif va tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlari: Salomatlik, euthumiya, barqarorlik, kontsepsiya, ijtimoiy-psixologik muhit, individuallik, xulq atvor, korreksiya.

KIRISH

Tadqiqotga ko'ra, O'zbekistonda ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolardan aziyat chekayotgan yoki uni boshidan kechirayotgan aholining ulushi 32 foizni tashkil etadi. Bu ko'rsatkich bo'yicha Buyuk Britaniya, Janubiy Afrika (35 foiz), Braziliya (34 foiz) va Avstraliya (33 foiz) eng yomon natija qayd etgan.

O'zbekistonning ruhiy farovonlik bo'yicha ko'rsatkichlari ham past ekanligi jumladan, kayfiyat va dunyoqarash, ijtimoiy «Men», idrok, aql va tana aloqasi ko'rsatkichlari bo'yicha 71 mamlakat ichida so'nggi o'rinda, moslashuvchanlik va chidamlilik bo'yicha 67-o'rinda, harakat va motivatsiya bo'yicha 61-o'rinda qayd etilgan

Ruhiy salomatlik hissiy, ijtimoiy va psixologik sog'lomlikdan iborat.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 19 iyundagi PQ-196-son "Aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori hamda 2023-2024 yillarda Aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini rivojlantirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar dasturi ishlab chiqilib amaliyotga joriy etilgan bo'lsada Respublika miqyosida mazkur soha va yo'nalish bo'yicha ijobiy o'zgarish hamda natijalar kuzatilmayotganligi yuqorida qayd etilgan tadqiqotda o'z aksini topmoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti-(JSST, ingl. *World Health Organization, WHO*) Shveytsariyaning Jenevadagi shtab-kvartirasida 1948 yilda tashkil etilgan Birlashgan millatlar tashkilotining maxsus bo'linmasi bo'lib, 194 ta a'zo davlatlardan iborat, uning asosiy maqsadi sog'liqni saqlashning xalqaro muammolarini hal etish va dunyo aholisi salomatligini muhofaza qilishdir.

Salomatlik (sog'lik)-har qanday tirik organizmning o'zi va uning barcha a'zolari o'z vazifalarini to'liq bajara oladigan holati: nuqson va kasalliklarning yo'qligi

(salomatlik tushunchasining batafsil ta’rifi quyida keltirilgan). Salomatlikni o’rganadigan fanlarga dietologiya, farmakologiya, biologiya, epidemiologiya, psixologiya (salomatlik psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi, eksperimental va klinik psixologiya, ijtimoiy (sotsial) psixologiya), psixiatriya, pediatriya, tibbiy sotsiologiya va tibbiy antropologiya, psixogigena, defektologiya va boshqalar kirad.

Jahon sog’liqni saqlash tashkilotining nuqtai nazaricha ruhiy salomatlik tushunchasi “Insonning o’z imkoniyatlarini ro’yobga chiqara olishi, hayotning normal stressli holatlariga dosh bera olishi, samarali mehnat qilishi, shuningdek, farovonlik holatiga o’z hissasini qo’shishi mumkin bo’lgan sifat va jihatlar bilan tavsiflanadi

Salomatlik tushunchasi Jahon sog’liqni saqlash tashkiloti tomonidan berilgan ta’rifda “Salomatlik - bu to’liq jismoniy, nafaqat kasallikning yo’qligi, balki psixologik va ijtimoiy farovonlik” o’z aksini topgan

Ruhiy (psixik) salomatlik tushunchasi qadimgi davrlardan boshlab, ko’plab faylasuflar: Alkmeon, Sitseron, Epikur hamda turli psixologik maktablar asoschilari Z.Freyd, A.Adler, K.G.Yung, F.Perlz, A.Maslou, V.Frankl va keyinchalik P.B.Gannushkin, A.E.Lichko, T.F.Akbashev, V.I.Belov, B.S.Bratuslar tomonidan o’rganilgan. “Salomatlik” tushunchasi murakkabligi, noaniqligi va turdoshligi bilan ajralib turadi. Uni kundalik turmushimizda qo’llanilishi, soddaligiga qaramay, bu insonning biologik, ijtimoiy, aqliy va ma’naviy borliqning asosiy jihatlarini aks ettiradi

Jahon sog’liqni saqlash tashkiloti nuqtai nazaricha ruhiy salomatlik tushunchasi “Insonning o’z imkoniyatlarini ro’yobga chiqara olishi, hayotning normal stressli holatlariga dosh bera olishi, samarali mehnat qila olishi shuningdek, umumiy farovonlikka o’z hissasini qo’shishi mumkin bo’lgan sifat va xususiyati bilan tavsiflaydi

Jahon sog’liqni saqlash tashkiloti ruhiy salomatlik tushunchasining mazmunini ochib, quyidagi fikrlarga e’tibor qaratadi

Ruhiy salomatlik ruhiy kasallik belgilarning yo’qligi

Ruhiy salomatlik salomatlikning ajralmas qismidir, ruhiy salomatliksiz salomatlik bo’lmaydi.

Ruhiy salomatlik bir qator ijtimoiy-iqtisodiy, biologik va ekologik omillar bilan belgilanadi.

Shuningdek, ruhiy salomatlik-insonning murakkab hayotiy sharoitlarini yengish, shu bilan birga eng optimal hissiy fonni va xatti-harakatlarning adekvatligini saqlab qolish qobiliyatidir. Ruhiy salomatlik tushunchasi Demokritning fikriga ko’ra, “*euthumiya*” (ruhiyatning yaxshi holati) sifatida, Suqrot esa “Hayot va o’limga tegishli bo’lgan ichki garmoniyaga erishgan inson obrazi” sifatida tavsiflaydi. Shuningdek, tadqiqotchilar Zigmund Freyd, Alfred Adler, Karen Horney, Erix Fromm ishlarida ruhiy azob-uqubatlarning manbaini ko’pincha madaniyat deb fikr bildirishgan. Viktor

Frankl ruhiy sog'lomlikning muhim omilini insondagi qadriyatlar tizimining mavjudligi deb ta'kidlaydi.

Sog'liqni saqlashga gender yondashuv bilan bog'liq holda, ruhiy salomatlikning bir nechta modeli ishlab chiqilgan bo'lib ular:

Normativ-ruhiy salomatlikning ikki tomonlama standartini qo'llagan holda (erkak va ayollar uchun).

Androsentrik-ruhiy salomatlikning erkak standarti qabul qilingan.

Androgen-jinsdan qat'iy nazar, yagona ruhiy salomatlik standarti va mijozlarga nisbatan bir xil munosabatda bo'lishni o'z ichiga oladi.

Normativ bo'lmagan (Sandra Bem modeli bo'yicha)-bu faqat erkaklarga yoki ayollarga tegishli bo'lgan xususiyatlar bilan assotsiatsiyalanmaydigan sifatlarga asoslangan

Ruhiy salomatlik mezonlari (belgilari, xususiyatlari) 1960-yillarda psixologlar tomonidan taklif qilingan "Ijobiy ruhiy salomatlik" kontseptsiyasi asosida tuzilgan.

Kontsepsiya mustaqil qiymatga ega bo'lgan, o'z-o'zini anglash va o'zini o'zi anglash tushunchalari orqali mazmunli tavsiflangan ijobiy jarayon sifatida, shaxsning sog'lom faoliyatini tahlil qilishga asoslanadi (K.Goldstein A.Maslou, Sh.Buhler), to'liq huquqli inson faoliyati

(K.Rojers), haqiqiylik (J.Buzhenthal), ma'noga intilish deb (V.Frankl) hamda (Zigmund Freyd) esa ruhiy salomatlikni "sevish va ishlash qobiliyati"-deb ta'riflagan

A.Anan'ev psixologik sog'lom shaxsning quyidagi xususiyatlarini belgilaydi:

- somatik (таҳа) salomatlik;
- inson hayotidagi turli vaziyatlarga adekvat bo'lgan o'zini tuta bilish va reaksiyalarni o'zlashtirishni rivojlantirish;
- real va ideal maqsadlarni, "men"ning turli quyi tuzilmalari o'rtasidagi chegaralarni tug'dirish qobiliyati - men - xohlayman va men - kerak;
- ijtimoiy me'yorlar doirasida o'z xatti-harakatlarini tartibga solish qobiliyati.
- do'stona tarzda yutqazish, mag'lubiyat va umidsizlikni shikoyat va g'azabsiz qabul qilish;
- voqelikni adekvat idrok etish, illyuziyalardan qochish, yoqimsiz bo'lsa-da, voqelik bilan shug'ullanishni afzal ko'rish;
- o'z maqsadlariga sodiq qolish, qiyinchilik va muammolar yechimiga irodaviy zo'r berish

Ruhiy salomatlik-bu samarali faoliyat, boshqalar bilan munosabatlar va o'zgarishlarga moslashish va noqulay vaziyatlarni yengish qobiliyatiga olib keladigan aqliy funktsiyaning muvaffaqiyatli bajarilishidir.

Shuningdek, ruhiy salomatlik bilan bog'liq ijtimoiy muammolar sirasiga doimiy ravishda kuzatiladigan beqarorlik, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, stress, depressiya, atrofdagilar bilan bo'ladigan munosabatlardagi muammolar, yaqin kishlarining o'limi, o'z-o'ziga va atrofdagilariga zarar etkazishga urinish, alkogolizm, giyohvandlik, o'z joniga qasd qilish fikrlari va boshqalarni kiritish mumkin.

A.Reber tomonidan "Barqarorlik" individ xulq-atvorining ishonchliligi va izchilligi sifatida ta'riflanadi. Uning antonimi "beqarorlik" tushunchasi bo'lib, u psixologiyada bir nechta ma'noda qo'llaniladi. Masalan, birinchidan, "beqaror" inson-bu betartib va kutilmagan xulq-atvor modeli hamda kayfiyatni namoyon qiluvchi individ sifatida tushuniladi; ikkinchidan, "beqaror" shaxs-bu nevrotik, boshqalar uchun xavfli xulq modelini namoyish qilishga moyil individ sifatida qaraladi

Yuqoridagi olimlarning fikriga qo'shilgan holda ruhiy sog'lom shaxs-bu har qanday o'zgaruvchan muhit va munosabatlarga qulay moslasha oladigan, o'zini kim va qaerda ekanligini, nima qilayotganligini ongli ravishda nazorat qila oladigan, o'zligi va borlig'idan mamnun va minnatdor bo'la olgan insondir.

Psixologiya fanlari nomzodi R.Ismailovanning fikricha ruhiy salomatlik bu-psixologik va ijtimoiy farovonlik holati bo'lib, unda inson o'z imkoniyatlarini anglab etadi, hayotdagi qiyinchiliklar va stresslarga samarali qarshi turadi, samarali, ongli faoliyat olib boradi va jamiyat rivojiga hissa qo'shadi. Avvalo, ruhiy salomatlik psixikaning barqaror, yetarli darajada ishlashi, shuningdek, asosiy bilish jarayonlari: idrok, xotira, diqqat, tafakkur tufayli amalga oshiriladi.

Yuqoridagi olimlarning fikirlarga qo'shilgan holda biz ruhiy sog'lom insonlar o'zlarining jismoniy, aqliy, hissiy va ma'naviy jihatlarini muvozanatlashtirib, rivojlantirishga intilishi, o'zlarining borlig'ini o'z maqsadlariga muvofiqligini his qilishadi, hayot va faoliyatlarini nazorat qila olishi, atrofdagilarning qo'llab-quvvatlashlarini his qilishadi va boshqalarga yordam berishga intiladi.

Ruhiy salomatlikning ko'rsatkichlari:

His tuyg'u - o'zini o'zi boshqara olish;

Tafakkur - adekvat, sog'lom fikr yuritish;

Xotira - eslab qolish, esda saqlash, esga tushirish; Xarakter - xulq-atvor, qadriyatlar tizimi.

Psixologik salomatlikka tasir etuvchi bir qancha omillar mavjud bo'lib, ularning ayrimlari quyidagilardan iborat.

- Bolalikda orttirilgan ruhiy jarohatlar;
- Qanday oilada tarbiyalanganlik holati;
- Noqulay ijtimoiy-psixologik muhit;
- Ishsizlik va og'ir sharoit holatlarida yashash
- Jismoniy nuqson yoki og'ir turdagi kasalliklar;
- Turli xil giyohvandlik va qaramliklar;

- Spirtli ichimliklar, chekish, giyohvand moddalar kabi yomon odatlar.
- Salbiy hissiyotlar tashvish, doimiy stress holatlari va boshqalarni kiritish mumkin.

Yuqorida qayd etilgan omillarning barchasi odamlar ruhiy salomatlikka jiddiy ta'sir ko'rsatishi va hatto og'ir kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

XULOSA

Ruhiy salomatlik ko'p jihatdan shaxsning kayfiyati, dunyoqarashi va salomatligiga hamda jamiyat taraqqiyotiga, aholi turmush tarzining farovonligiga ta'sir ko'rsatadi.

Shaxsning ruhiy salomatligini saqlashda quyidagi omillarga amal qilish tavsiya etiladi.

- Ijobiy bo'lish;
- Jismoniy faollik;
- Stress va qiyin vaziyatlarni engish;
- Yaxshi ijtimoiy munosabatlarga ega bo'lish;
- Keyinchalik bardoshli bo'lish yoki qiyin vaziyatlardan osonroq qutulish;
- O'zingizni yanada baxtliroq va to'laqonli his qiling;
- Maqsad qo'yishini hal qiling va unga intiling;
- Meditatsiya qiling yoki ehtiyotkorlik bilan mashq qilish;
- Zarur bo'lganda mutaxassisdan yordam so'rashdan qo'rqmang!

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Ta'lim to'g'risida. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. – T.: O'zbekiston, 2020.
2. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan quramiz. – T.: O'zbekiston, 2017.
3. Davletshin M.G. va boshqalar. «Yosh davrlar va pedagogik psixologiya». — T.: TDPU. 2009.
4. Karimova V.M., Sunnatova R.I., Tojibayeva R.N. Mustaqil fikrlash. — T.: Sharq. 2000.
5. Norliev, R., & Ibragimova, O. (2021). Constitutional And Legal Basis Of The Institute Of Public Control In The Republic Of Uzbekistan (Theoretical Analysis). The American Journal of Political Science Law and Criminology, 3(04), 42-45.
6. Norliev, R., & Ibragimova, O. (2021). THE SPIRITUAL FOUNDATIONS OF A DEMOCRATIC SOCIETY. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(12), 130-134.
7. Nishanova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlash. — T.: Fan. 2003.