

## SALOMATLIK PSIXOLOGIK FENOMEN SIFATIDA

**Ibodova Nasiba**

**Alfraganus university**

**Boshlang'ich ta'lim 2- kurs talabasi**

**<https://doi.org/10.5281/zenodo.15386383>**

Ma'lumki, inson salomatligi - bu jamiyatning tarixiy rivojlanishida hozirgi holatining o'ziga xos xususiyatlarini eng aniq belgilaydigan doimiy qadriyat. Ammo, afsuski, sog'liqni saqlash va sog'lom turmush tarzini tashkil etish har doim ham alohida shaxslar va umuman davlat uchun ustuvor qadriyatlar emas. Aholining jismoniy, aqliy, ma'naviy va axloqiy salomatligining yomonlashishi yil sayin rivojlanib bormoqda va ayniqsa tashvishlantiradigan narsa yosh avlodda o'zini namoyon qilmoqda. Biz sog'lom turmush tarzini insonni idrok etishdagi dunyoning sub'yektiv yaxlit tasviri ("tasvir") sifatida tushunamiz. Unga ko'ra, konstruktiv, kommunikativ xulq-atvor, hayotning tabiatini belgilaydigan dunyo, atrofdagi odamlar va o'zi bilan munosabatlarning tasviridir. Shuningdek, shaxs ijtimoiy munosabatlarning sub'yekti sifatida shakllanishi asosida yuzaga keladi [3].

Bugungi kunda salomatlik fenomeni zamonaviy bilimlarning ko'plab sohalarida tadqiqot ob'yekti hisoblanadi. Xorij psixologiyasida shaxsiy salomatlik tushunchasiga, ayniqsa uning gumanistik yo'nalishiga alohida ahamiyat beriladi. Jumladan, K.Rojers asarlarida sog'lom odam harakatchan, ochiq va doimiy ravishda himoya reaksiyalarini qo'llaydigan, tashqi ta'sirlardan mustaqil va o'ziga tayanuvchi sifatida qaraladi. Optimal tarzda amalga oshirilgan bunday odam doimo hayotning har bir yangi daqiqasida yashaydi. Bu inson harakatchan va o'zgaruvchan sharoitlarga yaxshi moslashadi, boshqalarga nisbatan bag'rikeng, hissiy va refleksivlik qobiliyati kuchli ekanligi bilan tavsiflanadi [5].

Empirik doirada sog'liqni saqlash borasidagi tadqiqotining yana bir yo'nalishi o'z-o'zini namoyon qilishni uning eng muhim sharti va xususiyati sifatida o'rganish bilan bog'liq. O'z-o'zini namoyon qilishning turli xil o'zgaruvchilar bilan aloqasi o'rganiladi. Jumladan: hayotdan qoniqish, tashvish, akademik muvaffaqiyat, ota-onalik uslubi, sog'lom turmush tarzi xususiyatlari va boshqalar. Xususan, I.Pufal-Struzik o'zini o'zi namoyon qilish va o'zini o'zi qadrlash o'rtasidagi ijobiy munosabatni, shuningdek, o'rta maktab o'quvchilari o'rtasida yuqori darajadagi o'quv yutuqlarini ochib berdi. Tadqiqot natijalari G.J.Acton va P.Malatum o'z-o'zini namoyon qilish jismoniy mashqlar, sog'lom ovqatlanish, ochiq havoda faoliyat bilan ijobiy bog'liqligini va chekish, giyohvand moddalarni iste'mol qilish bilan salbiy bog'liqligini ko'rsatadi.

Rus olimlari tomonidan salomatlik psixologiyasining predmetini alohida tushunish bilan ajralib turadi. Bunda insonning turmush tarzini belgilovchi salomatlikka munosabat, salomatlik qadriyati kabi emosional va motivasion omillarga e'tibor qaratiladi. Eng muhim vazifa - salomatlikni psixologik va ma'naviy-axloqiy tarkibiy qismlarni o'z ichiga olgan yaxlit, integral holat sifatida o'rganishdir [1; 4]. O.S. Vasilyeva salomatlikning bir qator tarkibiy qismlari, xususan, jismoniy, aqliy, ijtimoiy va ma'naviy salomatlik kabilar mavjudligiga e'tibor qaratib, ularning har biriga ustun ta'sir ko'rsatadigan omillarni ko'rib chiqadi [2]. S.D. Deryabo, V.I.Panov, V.A.Yasvinlar tomonidan ushbu muammoni ekopsixologiyaning vazifalari doirasida tahlil qilib, salomatlikka bo'lgan munosabatni munosabatlarni inson tomonidan o'z ehtiyojlarining dunyo ob'yektlari va hodisalari bilan bog'liqligini sub'yektiv rangli aks ettirish

sifatida tushunish hamda xulq-atvorni belgilovchi omil kontekstida ko'rib chiqishni taklif qiladi. [1].

G.S.Nikiforov salomatlikni anglashning ba'zi xususiyatlarini hayotiy ehtiyoj, hayot ma'nosining tarkibiy qismi sifatida tavsifladi. Bu qadriyatning hayot ma'nosini anglash bilan bog'liqligini ko'rib chiqdi. Unga ko'ra, qaysi omillar ko'pincha hissiy noqulaylik va emosional bezovtalikni keltirib chiqarishini aniqlashga harakat qildi. Shuningdek, salomatlikdan norozilik hissiy noqulaylik paydo bo'lishiga qanday ta'sir qilishi ham tekshirishga muvaffaq bo'ldi. Ushbu tushuncha doirasida bir qator empirik tadqiqotlar va salomatlik va boshqa ehtiyojlarga bo'lgan ehtiyojning qiyosiy tahlili o'tkazildi [4].

Shaxsiy salomatlikning jismoniy va ruhiy xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlik muammosi bo'yicha ilmiy tadqiqotlarning xilma-xilligi ularning sog'lig'iga adekvat munosabatni shakllantirish uchun maqsadli chora-tadbirlarni yaratish maqsadida yoshlarning sog'lom turmush tarzi haqidagi g'oyalarining tuzilishi va mazmunini o'rganishning yanada samarali usullari va vositalarini topish zarurligini asoslaydi. Sog'lom turmush tarzining shakllangan qadriyatlari va ko'nikmalari, shuningdek, sog'liqni saqlash va salomatlik bo'yicha harakatlarga tayyorlik o'rtasidagi munosabatlarni o'rganish tadqiqotning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lishi mumkin.

#### References:

#### Используемая литература:

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Академия, 2001 – 352 с.
3. Дерябо, С.Д. Здоровье как предмет эко психологической диагностики / С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин, В.И. Панов // Прикладная психология. – 2000. - №4. – С. 52 – 66.
4. Никифоров, Г.С. Психология здоровья. Учеб. пос. / Г. С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2006. – 607 с.
5. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 478 с.