

## SALOMATLIK TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK TALQINI

**U.B.Yusupxodjayeva**

**“Oila va gender” ilmiy-tadqiqot instituti tayanch doktoranti**

**<https://doi.org/10.5281/zenodo.13888686>**

Ma'lumki, inson salomatligi - bu jamiyatning tarixiy rivojlanishida hozirgi holatining o'ziga xos xususiyatlarini eng aniq belgilaydigan doimiy qadriyat sifatida qayd etiladi. 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 aksini ko'rsatmoqda. Biz sog'lom turmush tarzini insonni idrok etishdagi dunyoning sub'ektiv yaxlit tasviri (“tasvir”) sifatida tushunamiz. Unga ko'ra, konstruktiv, kommunikativ xulq-atvor, hayotning tabiatini belgilaydigan dunyo, atrofdagi insonlar va o'zi bilan munosabatlarning ko'rinishi hisoblanadi. Shuningdek, shaxs ijtimoiy munosabatlarning sub'ekti sifatida shakllanishi asosida yuzaga keladi [5].

Bugungi kunda salomatlik fenomeni zamonaviy bilimlarning ko'plab sohalarida tadqiqot ob'ekti 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 [10].

Empirik doirada sog'liqni saqlash borasidagi tadqiqotining yana bir yo'nalishi o'zini o'zi namoyon qilishni uning eng muhim sharti va xususiyati sifatida o'rganish bilan bog'liq. O'zini o'zi 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 baholash 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'zini o'zi namoyon qilish jismoniy mashqlar, sog'lom ovqatlanish, ochiq havodagi faoliyati 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 emotsional va motivatsion omillarga e'tibor qaratiladi. Eng muhim vazifa - salomatlikni psixologik va ma'naviy-axloqiy tarkibiy qismlarini o'z ichiga olgan yaxlit, integral holat sifatida o'rganishdir [2]. O.S.Vasileva 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 [4]. S.D. Deryabo, V.I.Panov, V.A.Yasvinlar tomonidan ushbu muammoni ekopsixologiyaning vazifalari doirasida tahlil qilib, salomatlikka bo'lgan munosabatni inson tomonidan o'z ehtiyojlarining dunyo ob'ektlari va hodisalari bilan bog'liqligini sub'ektiv tasvirli aks ettirish sifatida tushunish hamda xulq-atvorni belgilovchi omil kontekstida ko'rib chiqishni taklif qiladi [2].

G.S.Nikiforov salomatlikni anglashning ba'zi xususiyatlarini hayotiy ehtiyoj, hayot ma'nosining tarkibiy qismi sifatida tavsifladi. Bu qadriyat hayot ma'nosini anglash bilan bog'liqligini ko'rib chiqdi. Unga ko'ra, qaysi omillar ko'pincha hissiy noqulaylik va emotsional bezovtalikni keltirib chiqarishini aniqlashga harakat qildi. Shuningdek, salomatlikdan norozilik hissiy noqulaylik paydo bo'lishiga qanday ta'sir qilishini ham tekshirishga muvaffaq bo'ldi. Ushbu tushuncha doirasida bir qator empirik tadqiqotlar va salomatlik va boshqa ehtiyojlarga bo'lgan ehtiyojning qiyosiy tahlili o'tkazildi [7].

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.

Sog'lig'iga munosabat muammosini hal qilishda salomatlik psixologiyasi - salomatlikning psixologik sabablari, uni saqlash, mustahkamlash va rivojlantirish usullari va vositalari to'g'risidagi fan sifatida muhim hissa qo'shmoqda [7]. Salomatlik psixologiyasining asosiy qiziqish doirasi "sog'liqni saqlash" ning asosiy toifasi bo'lib, u tezashtirilgan ritmlar va ijtimoiy vaqtning sur'ati bilan tobora ko'p qirrali va tarmoqli tarkibga ega bo'ladi.

"Salomatlik - bu nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy farovonlik holati; bu tananing shunday sifatli holati bo'lib, u o'ziga xos iqlim-geografik, ekologik va ijtimoiy sharoitlarda jismoniy, aqliy, ijtimoiy va axloqiy nuqtai nazardan eng qulay his qilish imkonini beradi» [1].

Ular mualliflarning salomatlik haqidagi tushunchasini uning tizimini o'zini o'zi tashkil qilish mexanizmlarining zahiralari (patogen omillar ta'siriga qarshilik va zararni qoplash qobiliyati) bilan belgilanadigan insonning dinamik holati sifatida tushunishning ushbu ta'rifini kengaytiradi va aniqlaydi. Shuningdek, o'zini o'zi boshqarish jarayonlarini energiyasi, plastmassa va axborot (boshqarish) qo'llab-quvvatlash bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, biologik (omon qolish - shaxsni saqlab qolish, ko'payish - oilaning davomi) namoyon bo'lishi uchun asos bo'lib xizmat qiladigan ijtimoiy funksiyalar (G.L.Apanasenko, 2000); murakkab va ayni paytda yaxlit, ko'p o'lchovli dinamik holat, muayyan ijtimoiy va ekologik muhit sharoitida genetik potensialni amalga oshirish jarayonida rivojlanib, insonga o'zining biologik va ijtimoiy funksiyalarini turli darajada bajarishga imkon beradi (P.V.Kaznacheev, 2000). Shuningdek, shaxsni birlashtiruvchi asosiy biologik, ijtimoiy-madaniy va intrapsixik jarayonlarning mohiyati va maqsadini aks ettiruvchi, uning namoyon bo'lishining to'liqligida shaxs integrativ xususiyatlari (O.S.Vasilev, F.R.Filatov, 2001) va boshqalar.

Shaxsiy salomatlik xususiyatlari nuqtai nazaridan, T.N.Semenkova va boshqalar, salomatlik - bu faol ijodiy hayotning maksimal davomiyligi bilan fiziologik, biologik va aqliy funksiyalarni, qulay mehnat va ijtimoiy faoliyatni saqlash va rivojlantirish jarayonidir [11].

V.P.Petlenkoning fikricha, individual salomatlikning quyidagi turlarini ajratish kerak: somatik, jismoniy, aqliy, jinsiy, axloqiy [9]. Individual bilan bir qatorda, T.N.Semenkova va boshqalar inson salomatligi tarixiy va yosh o'lchovlari nuqtai nazaridan ham ko'rib chiqilishi kerak [11].

Ikkinchi holda, insonning yoshga bog'liq rivojlanishining har bir bosqichi ushbu yoshga xos bo'lgan bajariladigan ijtimoiy rolning morfofunksional tashkil etilishiga mos keladigan o'ziga xos sog'liqni saqlash mezonlari bilan tavsiflanishi hisobga olinadi.

Munosabatlar – shaxsning voqelik bilan bog'lanishining ichki tomoni bo'lib, u shaxs o'zining ichki kechinmalari va ob'ektiv voqelikning turli tomonlariga qaratilgan tashqi harakatlarining tanlab olish xususiyati bilan faol sub'ekt sifatida mazmunli tavsiflanadi [6].

Insoniy munosabatlarni “shaxsning atrofdagi voqelikning turli hodisalari bilan individual, tanlab aloqalari tizimi, insonlarning sog'lig'iga hissa qo'shadigan yoki aksincha, xavf tug'diradigan, shuningdek, shaxsning jismoniy va ruhiy holatiga bahosini belgilaydigan tizim” sifatida ko'rib chiqilishi mumkin [3].

Sog'lig'iga munosabat-bu o'zini o'zi himoya qilish xulq-atvorlarining elementlaridan biri bo'lib, u sog'liqni saqlash sohasida xabardorlik (kompetensiya) darajasi, salomatlikni shaxs qadriyatlarining yuqori ierarxiyasiga kiritish va o'zini o'zi baholashning yetarli darajasiga ega bo'lishni nazarda tutadi [6].

Nuqtai nazarlarning xilma-xilligiga qaramasdan (N.P.Abaskalova, A.Adler, B.G.Ananev, M.V.Antropova, G.L.Apanasenko, E.M. Belostoskaya, B.S.Bratus, A.A.Bodalev, D.A.Leontev, A.G.Madjuga, G.S.Nikiforov, X.Xekxauzen va boshqalar), ko'pincha salomatlikka munosabat kognitiv, hissiy, xulq-atvor va qadriyatli-motivatsion komponentlarni o'rganish va tavsiflash orqali aniqlanadi [3]. Kognitiv komponent shaxsning o'z sog'lig'i to'g'risidagi bilimni, salomatlikning hayotdagi rolini tushunishini, inson sog'lig'iga zararli va mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillarni bilishini va boshqalarni tavsiflaydi.

Kognitiv darajadagi salomatlikka munosabatning asosiy ko'rsatkichlari insonning salomatlik va uning asosiy mezonlari haqidagi g'oyalari, shuningdek, sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillari haqidagi bilimlari (I.V.Bovina, 2007; O.S. Vasileva, F.R.Filatov, 2001; Yu.A.Shaydullina, 2006 va boshqalar).

Munosabatning emotsional (sezgi, ta'sirchan) komponenti sub'ektning sog'lig'i yoki uning o'zgarishi haqidagi tajribalari va his-tuyg'ularining xususiyatlarini aks ettiradi. Salomatlikka munosabatning hissiy tabiati insonning atrofdagi narsalar, hodisalar va odamlar bilan sub'ektiv va shaxsiy ahamiyatli aloqasini ochib beradi (V.N. Myasishchev, 1995). Salomatlikka bo'lgan munosabat tarkibida ushbu komponentning o'rni va boshqalar bilan aloqasi hozirgi kunga qadar yetarlicha o'rganilmagan. Muammo shundaki, insonning o'z sog'lig'i haqidagi tashvishlarining ta'siri ham konstruktiv, ham buzg'unchi bo'lishi mumkin. U munosabatlarning tuzilishini uyg'unlashtirishi va undagi ziddiyatlarni kuchaytirishi mumkin [3].

Munosabatning xulq-atvor komponentini inson salomatligini saqlash uchun harakatlarini faollashtirish deb tushunish mumkin.

Shaxsning xulq-atvor darajasida o'z salomatligiga munosabatining asosiy empirik ko'rsatkichi uning sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish bo'yicha faoliyatning mavjudligi bo'lib, u o'z navbatida quyidagi ko'rsatkichlar majmui bilan tavsiflanadi:

- salomatlikni saqlash shakllari - ularning miqdori;
- chastota, davriylik;
- tegishli ko'nikma va qobiliyatlarning mavjudligi;
- tibbiy yordamga murojaat qilishning tabiati va chastotasi (terapevtik va profilaktik);
- kasallik holatida xulq-atvor strategiyalari.

Qadriyatli-motivatsion komponent insonning xulq-atvorlarini boshqarishning ichki mexanizmini ochib beradi. Bu salomatlikning yuqori sub'ektiv ahamiyati va uning hayotiy maqsadlarini amalga oshirishning zaruriy sharti sifatida bilish, shuningdek, uni saqlash va mustahkamlash uchun faol va ijobiy istakdir.

Qadriyatli-motivatsion komponent salomatlikka munosabatning kognitiv va xulq-atvor komponentlari o'rtasidagi bog'liqlik rolini o'ynaydi. Shu orqali salomatlik va sog'lom turmush tarzi tushunchalarining o'rganilgan mazmuni xulq-atvorda amalga oshiriladi [3].

Ilmiy adabiyotlarda salomatlikka munosabatni o'rganish ham uning shakllanishi va rivojlanishining qonuniyatlari va mexanizmlarini aniqlash prizmasi orqali amalga oshiriladi. Shunday qilib, kognitiv, hissiy, xulq-atvor va qadriyatli-motivatsion darajadagi munosabatlarni tahlil qilish ontogenezning turli bosqichlarida, shu jumladan o'smirlik davridagi xususiyatlarni hisobga olishni o'z ichiga oladi.

### References:

1. Агаджанян, Н.И. Этнос, здоровье и проблемы адаптации / Н.И. Агаджанян, Г.М. Коновалова, Р.Ш. Ожева // Новые технологии. – 2010. – №3. – С. 88-92.
2. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
3. Березовская, Р.А. Отношение к здоровью / Р.А. Березовская // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2013. – 400 с. – С. 214-244.
4. Васильева, О.С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Академия, 2001 – 352с.
5. 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.
6. Мясищев, В.Н. Психологические отношения / В.Н. Мясищев // Избранные психологические труды / под ред. А.А. Бодалева. – М., Воронеж: Ин-т практ. психологии, 1998. – 362 с.
7. Никифоров, Г.С. Психология здоровья. Учеб. пос. / Г. С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2006. – 607 с.
8. Никифоров, Г.С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
9. Петленко, В.П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Вестник Балтийской педагогической академии, 1998. – 120 с.
10. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 478 с.
11. Семенкова, Т.Н. Здоровье обучающихся как социальная и адаптивная ценность / Т.Н. Семенкова, Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина // Вестник КемГУ. – 2011. – №1 (45). – С. 83-92.