

**Ilmira JUMANIYAZOVA,**  
 Ma'mun universiteti NTM dotsenti v.b., p.f.f.d  
 E-mail: temperament88@mail.ru  
 Tel: (91) 992 69 69

Urdu dotsenti, p.f.f.d R.Razzoqova taqrizi asosida

## BASIC CONCEPTS AND ESSENCE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

Annotation

The article is dedicated to determining the essence of psychological health, and by presenting the views of different scientific schools on the interpretation of this concept, the factors that have a positive and negative effect on psychological health have been determined. In particular, the model presented in determining psychological health serves as a basis for educational programs in the psychological and pedagogical direction.

**Key words:** Psychological health, self-development needs, mental health, age periodization, psychic development, personal development, personality development.

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И СУЩНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация

Статья посвящена определению сущности психологического здоровья, и путем представления взглядов разных научных школ на трактовку этого понятия определены факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на психологическое здоровье. В частности, представленная модель определения психологического здоровья служит основой образовательных программ психолого-педагогического направления.

**Ключевые слова:** Психологическое здоровье, потребности в саморазвитии, психическое здоровье, возрастная периодизация, психическое развитие, личностное развитие, развитие личности.

## PSIXOLOGIK SALOMATLIKNING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA MOHIYATI

Annotatsiya

Maqola psixologik salomatlik mohiyatini aniqlashga bag'ishlangan, ushbu kontsepsiyani talqin qilish bo'yicha turli ilmiy maktablarning qarashlarini taqdim etish orqali psixologik salomatlikka ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillarni aniqlangan. Xususan psixologik salomatlik belgilashda keltirilgan model psixologik-pedagogik yo'nalishidagi ta'lim dasturlari uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** Psixologik salomatlik, o'z-o'zini rivojlantirish ehtiyojlari, ruhiy salomatlik, yosh davriyligi, psixik rivojlanish, shaxsiy rivojlanish, shaxs rivojlanishi."

**Kirish.** Ijtimoiy jamiyatning ustuvor vazifalari qatoriga salomatlikni ta'minlash muammosini ilgari surish uning nazariy rivojlanishining dolzarbligini va salomatlikni optimallashtirish va saqlash yo'llarini izlashni belgilaydi. «Tibbiyot atamalarining entsiklopedik lug'ati»da «sog'liq» tushunchasi «... nafaqat kasalliklar va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati» deb ta'riflangan [8]. Ushbu ta'rif sog'liqni saqlash holati toifasiga asoslanadi, u uchta asosiy darajada baholanadi: jismoniy (organizmda o'z-o'zini tartibga solishni yaxshilash, fiziologik jarayonlarning uyg'unligi, atrof-muhitga maksimal moslashish); psixik (inson hayotining asosiy strategiyasi, vaziyatga nisbatan insonning hukmronlik darajasi); ijtimoiy (insonning mehnat qobiliyati, ijtimoiy faolligi, dunyoga faol, faol munosabati o'lchovi) [1].

Psixologik salomatlik hayot uchun zarur bo'lgan psixik holatni normal ishlashini bildiradi. Psixologik salomatlik nafaqat oddiy ruhiy holat, balki shaxsning fiziologik holatini ham anglatadi. Psixologik jihatdan sog'lom odam boshqalarga insonlarga qaraganda tetik bo'ladi. U hayotning zarbalaridan himoyalangan va taqdirning qiyinchiliklariga dosh bera oladi. Psixologik holat inson uchun jismoniy holat kabi muhimdir. Ruhiy xotirjamlik hayotdan va o'zingizdan qoniqish uchun asos hisoblanadi. Psixik salomatlik shaxsning hayot tarzining mazmunini belgilab bergan holda, uning motivlar va hissiyotlar sohasi bilan uzviy bog'langan.

Psixologik salomatlikning asosiy mezonlari quyidagilar kiraadi:

jamiyatni tushunishning adekvatligi;  
 harakatlardan xabardorlik;  
 ishlash va faoliyat;  
 yangi maqsadlarga intilish;  
 munosib aloqlar o'rnatish qobiliyati;  
 normal oilaviy hayot;  
 oilaga bog'lanish hissi;  
 javobgarlik;  
 hayot rejasini tuzish va unga rioya qilish qobiliyati;  
 shaxsiy rivojlanishga e'tibor berish;  
 yaxlitlik.

Shaxslardagi psixopatiya, nevrotizm, bularning barchasi psixologik salomatlik chegarasidan tashqari holatdir. Psixologik holati buzilishlarini belgilovchi ichki muammolarni asosiy to'plamiga quyidagilar kiradi:

alkogolizm;  
 tajovuz;  
 depressiv holatlar;  
 surankali kasalliklar;  
 jabrlanuvchi pozitsiyasi;  
 qo'rquv, psixotravmalar.

Ko'pgina holatlarda «salomatlik» so'zi nimani anglatishini haqida bir necha qarashlar mavjud hisoblanadi. Ba'zi holarda «salomatlik» bu surunkali tana kasalliklari yo'qligi nisbatan qo'llaniladi. Ammo bu konsepsiya nafaqat mukammal salomatlik yoki jismoniy holatni, balki hissiy va psixologik farovonlikni ham o'z ichiga oladi. Salomatlik tashqi olam bilan bog'liq munosabatlarning

bir turi bo'lib, unda inson baxt va qoniqish his qiladi. Bu ichki va tashqi uyg'unlik, normal yashash imkoniyatini beradigan muvozanat. Psixologik salomatlikni ruhiy farovonlikdan farqlash muhimdir.

«Ruhiiy salomatlik» atamasi ikkita fan va ikkita tibbiy va psixologik sohasini amaliyotni bog'laydi. So'nggi o'n yilliklarda tibbiyot va psixologiya kesishmasida maxsus ilmiy soha - psixosomatik tibbiyot paydo bo'ldi, u har qanday somatik buzilish har doim qandaydir tarzda ruhiy holatdagi o'zgarishlar bilan bog'liqligini tushunishga asoslanadi. O'z navbatida, psixik holatlar somatik kasallikning asosiy sababiga aylanadi yoki ya'ni kasalliklarning asosi psixosomatikaga borib taqaladi. Ba'zida psixik holatlar kasallikning kechishiga, ba'zan esa jismoniy kasalliklarga ta'sir qiladi ruhiy bezovtalik va psixologik noqulaylik tug'diradi[5].

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ruhiy salomatlik muammosi fan va amaliyotning turli sohalaridagi ko'plab tadqiqotchilar: shifokorlar, psixologlar, o'qituvchilar, faylasuflar, sotsiologlar va boshqalarning e'tiborini jalb qilgan. Ushbu muammoni tushunish va hal qilish uchun ko'plab yondashuvlar mavjud. Xususan, A.Maslou ruhiy salomatlik muammosini shaxs rivojlanishini nazardan ko'rib chiqdi. Uning kontseptsiyasiga ko'ra ruhiy salomatlikning ikkita komponenti mavjud: birinchi komponent - bu insonlarning «ular bo'lishi mumkin bo'lgan hamma narsani» bo'lish istagi, o'z-o'zini namoyon qilish va o'z-o'zini takomillashtirish orqali o'z imkoniyatlarini to'liq rivojlantirish. Ruhiiy salomatlikning ikkinchi komponenti insonparvarlik qadriyatlariga intilishdir. Maslouning fikricha, o'z-o'zini namoyon qiladigan shaxs boshqalarni qabul qilish, avtonomiya, o'z-o'zidan, go'zallikka sevis, hazil tuyg'usi, altruizm, insoniylikni yaxshilash istagi va ijodkorlikka moyillik kabi fazilatlar bilan tavsiflanadi [4]. Yetuk shaxsning rivojlanishi jarayonida psixik salomatlik muammosi boshqa taniqli olimlar tomonidan ham ko'rib chiqilgan. Deyarli barcha psixologik lug'atlarda «ruhiy salomatlik» atamasi mavjud emas. Faqat A.V Petrovskiy va M.G. Yaroshevskiy (1990) tomonidan tahrirlangan lug'atda keltirilgan. Ya'ni «Psixik salomatlik» - bu «og'riqli ruhiy holatning yo'qligi bilan tavsiflangan va atrofda voqelik sharoitlariga nisbatan xatti-harakatlar va faoliyatni adekvat tartibga solishni ta'minlaydigan ruhiy farovonlik holati» deya ta'riflangan [7]. «Psixologik salomatlik» tushunchasi bilan ruhiy salomatlik o'rtasida bog'liqlik xususida ham tahlillar ham keltirilgan. So'nggi ilmiy tadqiqot ishlarida psixologik salomatlik muammosini o'rganishga katta e'tibor berilmoqda. Xususan I.V. Dubrovin, N.I. Gutkina, D.V. Lubovskiy va boshqa olimlar ilmiy izlanishlariga ko'ra «psixologik salomatlik» tushunchasi «ruhiy salomatlik» tushunchasiga qaraganda o'z mohiyatiga ko'ra kengroq ma'noni anglatadi. I.V. Dubrovinaning fikriga ko'ra psixik salomatlikning asosi yuqori aqliy funktsiyalar, bilish jarayonlar va mexanizmlarni to'liq rivojlantirish hisoblanadi.

Psixologik salomatlikning asosida shaxsiyat va individuallikni rivojlanishi asos bo'ladi. Psixologik salomatlik bir butun sifatida shaxsga taalluqlidir va inson psixikasining xotirjamligi chambarchas bog'liqdir. Psixologik salomatlik bilan ruhiy salomatlik uzviy bog'liqdir. I.V.Dubrovinaning so'zlariga ko'ra, agar g'amxo'rlik faqat psixik salomatlik haqida ko'rsatilsa va psixologik, ma'naviy salomatlik haqida ko'rsatilmasa, insonning dunyo bilan munosabati buzilgan bo'ladi. «Psixologik salomatlik» tushunchasi tibbiy, sotsiologik, falsafiy va boshqalardan farqli o'laroq, ruhiy salomatlik muammosining psixologik jihatini ajratib ko'rsatishga imkon beradi. Psixologik salomatlik quyidagilarni nazarda tutadi: insonning hayotga qiziqishi, fikrlash va tashabbus erkinligi, o'ziga ishonch va boshqalarga hurmat, hayot va faoliyatning turli sohalarida ijodkorlik. «Psixologik salomatlik» asosida insonni o'zini-o'zi rivojlantiradi. Insonning o'zi, yoshiga mos ravishda, atrofda odamlar bilan o'zaro munosabat sharoitida o'z-o'zini anglash, o'zini-o'zi qabul qilish va o'z-o'zini rivojlantirish vositalarini o'zlashtirishga qodir hisoblanadi. Shuningdek inson atrofda dunyoning madaniy, ijtimoiy, iqtisodiy va ekologik voqeliklari sharoitiga moslashishi zarur hisoblanadi [6].

Shunday qilib, «ruhiy salomatlik» tushunchasi «psixologik salomatlik» tushunchalari bog'liqdir. Psixologik salomatlikning asosi psixologik rivojlanish hisoblanadi. I.V.Dubrovin, M.R.Bityanovanning izlanishlari va boshqa olimlarning fikrlariga ko'ra, psixologik rivojlanishni quyidagicha aniqlash mumkin: aqliy rivojlanish, shaxsiy rivojlanish, o'z-o'zini rivojlantirish. «Psixologik rivojlanish» tushunchasi «aqliy rivojlanish» tushunchasini bilan uzviy bog'liqdir.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Hozirgi kunda psixologik salomatlik baholashda A.V.Kozlovning «Psixologik salomatlikning individual modeli» metodologiyasidan foydalanilmoqda. Sub'ektlardagi psixologik salomatlik darajasini aniqlashda sakkiz vektorini ifodalashdan foydalaniladi: «strategik vektor», «prosotsial vektor», «o'z-vektor», «ijodiy vektor», «ma'naviy vektor», «intelektual vektor», «oilaviy vektor», «gumanistik vektor» [2].

**Tahlil va natijalar.** Psixologik salomatlikni rivojlantirishning dolzarb vazifalari doirasida psixologik salomatlik diagnostika qilish bilan bir qatorda amaliy vositalarni yaratish, xususan, sog'lomlashtirish usullarini ishlab chiqish vazifasi ham mavjud. Ushbu metodologiyaning rivojlanishi psixologik salomatlikni o'rganish natijalariga asoslanadi [3], bu uning tuzilishini ko'rsatishga imkon berdi. Tadqiqotga ko'ra, psixologik salomatlik tuzilishi uni amalga oshirishning bir qator yo'nalishlari bilan ifodalanadi, xususan: aqliy muvozanat, ijtimoiy yo'nalish, jismoniy farovonlik, insonparvarlik pozitsiyasi, o'zini o'zi anglash, ijodiy o'zini namoyon qilish, oilaviy farovonlik, borliq, ma'naviyat, maqsadga yo'naltirilganlik, intellektual takomillashtirish .

Test spetsifikatsiyasini ishlab chiqishda, mazmun yo'nalishlari psixologik salomatlik sohalarini bo'lib, klaster tahlili natijasida ushbu sohani tashkil etuvchi konstruksiyalar namoyon bo'ldi [3].

Kontent sohalarining foizli salmog'i quyidagicha ajratiladi: ijtimoiy yo'naltirilganlik - 15%; o'z-o'zini anglash - 15%; ijodiy o'zini namoyon qilish - 10%; ma'naviyat - 10%; intellektual rivojlanish - 10%; oilaviy farovonlik - 5%; balans - 5%; gumanistik pozitsiya - 15%; maqsadga yo'naltirilganlik - 5%; jismoniy farovonlik - 10%.

Psixologik salomatlik baholashda A.V.Kozlovning «Psixologik salomatlikning individual modeli» sohalarini «Ijtimoiy yo'nalish» shkalasi uchun 30 ta band ishlab chiqilgan; «O'z-o'zini anglash» shkalasi uchun - 30 ta band; «O'zini ijodiy ifodalash» shkalasi uchun - 20 ta vazifa; «Ma'naviyat» shkalasi uchun - 20 ta vazifa; «intelektual takomillashtirish» shkalasi uchun - 20 ta vazifa; «Oila farovonligi» shkalasi uchun - 10 ta vazifa; «balans» shkalasi uchun - 10 ta vazifa; «gumanistik pozitsiya» shkalasi uchun - 30 band; «maqsadga yo'naltirilganlik» shkalasi uchun - 10 ta band va «jismoniy farovonlik» shkalasi uchun - 20 band.

Psixologik salomatlikning sakkiz vektorining og'irligini aniqlashga imkon beradigan psixodiagnostika vositasi yaratilgan: «strategik vektor», «prosotsial vektor», «I-vektor», «ijodiy vektor», «ma'naviy vektor», «intelektual vektor» ,

A.V.Kozlovning texnikasi standartlashtirilgan bo'lib, bu mavzu natijalarini boshqa testlar bilan to'g'ridan-to'g'ri taqqoslash imkonini beradi. Ushbu metodika amaliy psixologlar tomonidan psixologik salomatlik aniqlash tadqiqotlarida foydalanish uchun tavsiya qilish imkonini beradi.

**Xulosa va takliflar.** Shaxslardagi psixologik salomatlik kelajakda millat salomatligining yetakchi tarkibiy qismi sifatida e'tirof qilinadi. Shunday qilib, giyohvandlik, ovqatlanish, ijtimoiy stressga reaksiyalar, mehnat va dam olish jadvali, jarohatlarning oldini olish sog'liqni saqlash manfaatlarini doirasida bo'lishi kerak. Psixologik salomatlikni bo'yicha yuqorida keltirilgan psixodiagnostik faoliyatni amalga oshirish asosida ilmiy tadqiqot ishlarini uchun tashxis natijalarini qo'lga kiritish mumkin.

Psixologik salomatlik bo'yicha ilmiy manbalarni tahlil qilish xulosalariga ko'ra ushbu quyidagi modelni taklif qilish o'rinlidir (1-rasm).



1-rasm. Psixologik salomatlikning asoslari

Har bir individual inson o'zini "psixologik salomatlik" tomonidan sog'lom shaxs sifatida tog'ri qabul qilishi uchun unda quyidagi sifatlarga bo'lishi maqsadga muvofiqdir;

- Salomatlik uchun xavf omillar bo'lmashligi;
- Maqsadlarga erishish uchun o'rta va yuqori motivatsiya;
- Yaxshi jismoniy va aqliy mehnat;
- Barqaror ug'un jismoniy va aqliy rivojlanish;
- Ijtimoiy yashash sharoitlari;
- Yaxshi ijtimoiy moslashish;
- Tashqi ogohlashtirishlarga adekvat reaksiyalar;
- Tana a'zolarining sog'lom ishlashi.

#### ADABIYOTLAR

1. Здоровье детей: биологические и социальные аспекты. Метод. пособие / Под ред. М.Г. Романцова. СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 1999. – 48 с.
2. Козлов А. В. Методика диагностики психологического здоровья // Перспективы науки и образования. – 2014. – № 6 (12). – С. 110–117.
3. Козлов А.В. Структура психологического здоровья: психосемантический подход // Вестник Харьковского национального университета. 2011. № 937. С. 130-133.
4. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности. /Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей. М., 1983. – 456 с.
5. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
6. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Руководство практического психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. 4-е изд. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.
7. Психология: Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
8. Энциклопедический словарь медицинских терминов. М.: Медицина, 2005. – 600 с.