

SHAXS SALOMATLIGI TUSHUNCHASI, OMILLARI VA KO'RSATKICHLARI

Parmonov Sardor Eshdavlat o'g'li

Samarqand davlat chet tillari instituti Narpay xorijiy tillar fakulteti umumiy fanlar kafedrası

So'nggi yillarda jahon aholisi salomatligi holati jamoatchilikni tashvishga solmoqda. Bizda deyarli barcha yosh guruhlarida jismoniy, ma'naviy va ruhiy salomatlik krizisi mavjud: juda yuqori kasallik, o'lim, hayot davomiyligi pasayishi, mehnatga layoqatli yoshdagi aholining ulushi kamayishi, jinoyatchilik, giyohvandlik, alkogolizm va o'z joniga qasd qilish holatlari ko'paygan. Reproduktiv salomatlik darajasi pasaydi, bu tug'ilishning keskin pasayishi, ajralishlar, to'liq bo'lmagan va ishdan chiqqan oilalar sonining ko'payishi bilan namoyon bo'ladi. Bunday vaziyatning sabablari turlicha. Qisman bu ijtimoiy-iqtisodiy tushkunlik, qisman zamonaviy odamning ritmi va turmush tarzining o'zgarishi: ovqatlanishning tabiati, past motorli faoliyat, axborot va psixoemotsional haddan tashqari salomatlikka ta'sir ko'rsatuvchi holatlardir. Sog'likka erishish uchun individual strategiyani yaratish uchun sog'liqqa nisbatan psixologik kompetentsiyani rivojlantirish o'z hayotining sifatini tubdan o'zgartirish kerak-bu sub'yektiv idrokdagi psixologik, jismoniy va hissiy farovonlikning ajralmas ko'rsatkichi hisoblanadi. Shaxs hayoti faoliyatining muhim ko'rsatkichi-bu shaxsning atrofidagi ijtimoiy vaziyatga nisbatan tajribasi, shuning uchun hayot sifati o'ziga xos global tizim bo'lib, u madaniyat, ekologiya, ta'lim sifati, jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy tashkil etilish sifati va shaxsning sifatini o'z ichiga oladi. Sog'likka erishish uchun individual strategiyani yaratish uchun sog'liqqa nisbatan psixologik kompetentsiyani rivojlantirish o'z hayotining sifatini tubdan o'zgartirish kerak-bu sub'yektiv idrokdagi psixologik, jismoniy va hissiy farovonlikning ajralmas ko'rsatkichidir. Shaxs salomatligining muhim ko'rsatkichi-shaxsning atrofidagi ijtimoiy vaziyatga nisbatan tajribasi, shuning uchun hayot sifati o'ziga xos global tizim bo'lib, u madaniyat, ekologiya, ta'lim sifati, jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy tashkil etilish sifati va shaxsning sifatini o'z ichiga oladi. So'nggi yillarda jahon aholisining salomatligi holati jamoatchilikni tashvishga solmoqda. Bizda deyarli barcha yosh guruhlarida jismoniy, ma'naviy va ruhiy salomatlik krizisi mavjud: juda yuqori kasallik, o'lim, hayot davomiyligi pasayishi, mehnatga layoqatli yoshdagi aholining ulushi kamayishi, jinoyatchilik, giyohvandlik, alkogolizm va o'z joniga qasd qilish holatlari ko'paygan. Reproduktiv salomatlik darajasi pasaydi, bu tug'ilishning keskin pasayishi, ajralishlar, to'liq bo'lmagan va ishdan chiqqan oilalar sonining ko'payishi bilan namoyon bo'ladi. Bunday vaziyatning sabablari turlicha. Qisman bu ijtimoiy-iqtisodiy tushkunlik, qisman zamonaviy odamning ritmi va turmush tarzining o'zgarishi: ovqatlanishning tabiati, past motorli faoliyat, axborot va psixoemotsional holatlarning ko'payishi hisoblanadi. Shaxs kasalliklarining birlamchi profilaktikasi faqat ularning sog'lig'iga ongli munosabatda bo'lish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari va odatlarini shakllantirish orqali amalga oshirilishi mumkin. Beqaror, o'zgaruvchan dunyoda, murakkab, ekstremal ijtimoiy-ekologik sharoitda yashaydigan odamning psixologik salomatligi muammosi hayotning oxirida XXI asrinsoniyat fanlari yangi asrining boshida paydo bo'ladi, ular orasida nafaqat bir qarashda, balki birlashtiruvchi o'rin ham bor. O'rganilayotgan mavzuning qiyinligi shundaki, "sog'liq" atamasi tibbiyot bilan bir xilligi bilan ajralib turadi va uning buzilishi shifokor, ruhiy, va boshqa an'anaviy va alternativ tibbiyotning majburiy davolashi bilan bog'liq. Psixologik salomatlik odatda psixiatriya va psixoterapiya sohasidagi mutaxassislar bilan bog'liq. Afsuski, mamlakatimiz aholisining deyarli barchasidan uzoq bo'lgan joyda shaxsning sotsializatsiyasi buzilishining boshqa shakllarini o'rganishga yetarlicha e'tibor

qaratilmayapti. Zamonaviy psixologiya texnika va texnologiyalarning butun arsenaliga ega psixologik maslahat, psixologik terapiya, psixologik tuzatish, psixologik diagnostika. Bu mening fikrimcha tibbiyotga emas, balki psixologiyaga taalluqli masalalarning ushbu doirasi bo'lib, uni ruhiy (tibbiy yondashuv) emas, balki psixologik salomatlik sifatida tasvirlash mumkin. Muammoning bunday bayonoti juda muhim, chunki u "bemorga" emas, balki yordam ko'rsatishga mutlaqo boshqacha munosabatda bo'lishni anglatadi (har xil davolanishi kerak bo'lgan kasalliklarni qidirishni anglatadi). So'nggi yillarda sog'liqni saqlash masalalariga e'tibor kuchaydi. Tabiiyki, o'quvchilar sog'lig'iga e'tibor kuchaytirildi. So'nggi yillarda paydo bo'lgan sog'liqni saqlash texnologiyalari kontseptsiyasi o'quvchilar sog'lig'ini saqlash, shakllantirish va mustahkamlashga qaratilgan barcha maktab harakatlarining birlashuvini anglatadi. Maktab o'qituvchilarining vazifasi-o'spirinni mustaqil hayotga to'liq tayyorlash, uning baxtli rivojlanishi uchun barcha shart-sharoitlarni yaratishdan iborat. Shu sababli maktab o'quvchilari sog'lig'ini himoya qilish, ularda tibbiy madaniyatini shakllantirish orqali maktab kelajak avlodlar farovonligi uchun asos yaratadi. "Psixologik salomatlik" atamasi hali keng tarqalmagan. Ammo odamni sog'lom va kasal deb atash mumkin bo'lmagan holatlarda, salomatlik holatini baholash uchun "psixologik salomatlik" atamasidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Psixologik salomatlik darajasi va sifati shaxsning ijtimoiy, ijtimoiy-psixologik va individual-psixologik moslashuv ko'rsatkichlari bilan tavsiflanadi. Salomatlik psixologiyasi sog'lom odamni, uning shaxsini e'tibor markaziga qo'yadi, psixologik xususiyatlar, uning psixikasining manbalari, unga patogen, atrof-muhit omillarining muqarrar ta'siri ostida sog'liqni saqlashga imkon beradi. Maktab o'quvchilari uchun bunday patogen omil turli xil davomiyligidagi psixo-emotsional stress holati sifatida noqulaylik hissi bilan birga keladigan maktab stressidir. Hissiy stressning muhim xususiyati bu xavotirning kuchayishi. Ko'pgina tadqiqotchilar va amaliy psixologlarning ta'kidlashicha, bu bolalikning bir qator psixologik qiyinchiliklari ostidagi tashvish. Bir tomondan, qattiq tashvishli bolalar eng "qulay" deb hisoblanadi: ular dars tayyorlaydi, o'qituvchilarning barcha talablarini bajaradi, xulq-atvor qoidalarini buzmaydi. Boshqa tomondan, ko'pincha bu eng qiyin "bolalar" bo'lib, ular beparvolik, nazokatsiz, nazoratsiz deb baholanadi. Bularning barchasi psixologga murojaat qilish uchun sabab bo'lib xizmat qiladi. Har qanday qiyin vaziyat faoliyatni, mavjud munosabatlarni buzilishiga olib keladi, shaxs va hissiyotlarni keltirib chiqaradi, noqulaylik tug'diradi. Bularning barchasi, ma'lum sharoitlarda, shaxsiyatning rivojlanishi uchun salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Xatti-harakatlar shakllanib, qiyinchiliklarga munosabat shakllanadigan qiyin vaziyatlar boshqacha tusga ega. Insonlarning ruhiy salomatligini saqlash va uning buzilishining oldini olish muammosi turli sohalar mutaxassislari: shifokorlar, o'qituvchilar, psixologlarning diqqat markazida. Biroq, uni hal qilishda hayotida bevosita ishtirok etadigan va ular bilan har kuni aloqada bo'lganlar yaqin do'stlari, hamkasblari va oila a'zolari ham muhim rol o'ynaydi. Hayot davomida inson xatti-harakatlarining ma'lum bir turining paydo bo'lishi va rivojlanishi ota-onaning o'spiringa bo'lgan munosabatiga, uning aqliy ehtiyojlarini qondirishga bog'liq. Shunday qilib, bolaning sog'lig'ining ichki manzarasi ko'p jihatdan uning oilaviy tarbiyasining xususiyatlari bilan belgilanadi. Bolaning yetarlicha nazorati, oqilona talablari o'smir, hissiy qabul va demokratik muloqot uslubi bilan birgalikda bolaning sog'lig'iga munosib munosabatda bo'lishiga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. Umumiy psixologiya (A.V.Petrovskiy tahriri ostida) T; "O'qituvchi" 1992 y

-
2. G'oziev E.G' Umumiy psixologiya 1-2 kitob T-2002 y
 3. Karimova V.M. Psixologiya T-2002 y 4.
 4. F.A. Akramova, G.O. Ochilova. Pedagogika. Psixologiya. T. 2007. 216b.