

PEDAGOGIK FAOLIYATDA PSIXOLOGIK SALOMATLIK VA UNING MAZMUN MOHIYATI

Qodirjonova Gavxaroy Komiljon qizi,
Farg'ona Davlat Universiteti, 1 kurs magistranti

Annotatsiya

maqolada psixologik salomatlik uning o'qituvchi faoliyatidagi o'rni va ahamiyati, ruhiy salomatlikning mazmun mohiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar : maqola , ong , ruhiy , salomatlik , tartib , sog'liq , inson , omil , ijtimoiylashuv .

Salomatlik haqida so'z borar ekan, uning eng avvalo inson tani va vujudining betob bo'lmagan paytdagi holati hamda xastaliklar ro'y berganda kuzatiladigan ayrim og'riqlar, dard bilan bog'liq tarzda tasavvur qilishga o'rganib qolganmiz. Bu atama, eng avvalo, sog'liqni saqlash xodimlari faoliyati bilan bog'liq tarzda tushuntiriladi. Lekin tan va vujud, aql hamda idrok bevosita odamniki, unga bog'liq bo'lgani uchun ham inson ruhiyati qonuniyatlari va sirlarini o'rganuvchi fan bo'lmish psixologiyaning unga aloqasi bor. Psixologiya fanida salomatlik psixologiyasi bo'limi mavjudki, u salomatlikka eng avvalo, inson ongi va tafakkurining in'ikosi sifatida qaraydi. Demak, har birimiz uchun suv va havodek zarur bo'lgan sog'lig'imiz nafaqat tibbiyot fanining, balki psixologiyaning ham izlanish predmetini tashkil etadi . Xo'sh, psixologiya salomatlikni inson fe'li, xulq-atvori va turli psixologik holatlari nuqtai nazaridan o'rganganda asosan nimalarga e'tiborni qaratadi? Har birimiz uchun sirday tuyulgan ruhiyatimizning o'zimizni sog'-salomat, beshikast va tetik his qilishimizga aloqador qanday jihatlari bor? Uni boshqarish orqali o'z boyligimiz – salomatligimizni saqlash borasida qo'limizda qanday imkoniyatlar mavjud? Salomatlik psixologiyasi har birimizga o'z ruhiy holatimizni boshqarish, ongu-shuurimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarni vaqtida ilg'ash orqali uni mo'tadil tutish, o'zgaruvchan shart-sharoitlarga moslashish yo'llarini, bu boradagi profilaktika hamda gigiyenani o'rganadigan fan hamda foydali amaliyot sifatida tobora hayotimizga dadil kirib kelmoqda. U salomatligimizga aloqador jamiki sir-asrirlarni tushuntirishda eng avvalo falsafiy yondoshuvni afzal ko'radi, zero, bizning tushunchamizda, bu – tabiatga, jamiyatga, ruhitimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarga holis yondashishning bir usulidir.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, XXI asrga kelib salomatlik psixologiyasi shaxs salomatligini barqarorligini ta'minlashda ijtimoiy psixologik omillarga, shaxsning o'ziga, uni o'rab turgan o'ziga o'xshash insonlar, ular o'rtasidagi o'zaro muloqotga ko'proq e'tiborni qaratmoqda. Masalan, ana shunday ijtimoiy psixologik omillardan biri bo'lmish oila va undagi muhit, oilani tashkil etuvchilarning o'zaro muomala maromlari va shunga aloqador ko'nikmalari, bizning sharoitimizda oiladan tashqari, yaqin qarindosh-urug'larimiz, qo'ni-qo'shnilar bilan munosabatlarimiz ham bunda katta rol o'ynaganligi sababli, bu omilning ta'sirini biror on ham esdan chiqarmaslik kerak. Demak, salomatlikning ijtimoiy-psixologik mezonlari deganimizda avvalo o'zimiz, o'zimizning o'zimizga, boshqalarga, atrofdagi yaqinlarimiz, biz uchun ahamiyatli bo'lgan insonlar, yor-do'stlarimizga munosabatlarimiz, hamkasblarimiz, mehnat va o'qish faoliyatidagi hamkorlarimizning bizga, bizning salomatligimizga ko'rsatishi mumkin bo'lgan ham ijobiy hamda ba'zan salbiy ta'sirlari nazarda tutiladi. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy, ijtimoiy-siyosiy o'zgarishlarning tub maqsadi – inson manfaatlari, uning oilasi manfaatlariga qaratilgandir. Inson va uning qadr-qimmatini joyiga qo'yish, uning istiqboli uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish davlat siyosatining eng ustuvor

yo'nalishi hisoblanadi. "Sihat-salomatlik yili" deb nomlangan tarixiy yilda ham jamiyatimizda amalga oshirilayotgan barcha islohotlarni yanada chuqurlashtirish, erkin demokratik fuqarolik jamiyati qurish yo'lida o'ziga xos samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Mamlakatimizning birinchi rahbari I.A.Karimovning 2004 yilda Oliy Majlisning Qonunchilik palatasi va Senatining qo'shma majlisidagi "Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloh etishdir", 2005 yilda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi yangi tarkibi bilan o'tkazilgan yig'ilishdagi "Yangi hayotni eskicha qarash va yondoshuvlar bilan qurib bo'lmaydi" ¹deb nomlangan ma'ruzalarida olg'a surilgan g'oyalar va amaliy xulosalar "Kuchli davlatdan – kuchli fuqarolik jamiyati sari" o'tish shiorining naqadar hayotiy ekanligini isbotlaydi. Shu bilan birga yurtimizdagi har bir fuqaroning insoniy burchi shu Vatan ravnaqi va xalq farovonligi uchun birlashib, eng avvalo, yoshlarimiz ongida yuksak insoniy fazilatlarni kamol toptirish, ular ma'naviyatini yuksaltirish va eng muhimi – aholining ijtimoiy muhofazasini kuchaytirish, sog'lom turmush tarzini barqarorlashtirish, oilalarni mustahkamlash kabi ishlarimizning bardavomligiga xizmat qilishi bilan tavsiflanadi.

"Sihat-salomatlik yili" davlat dasturida belgilangan vazifalar eng avvalo yurtimizda yashayotgan har bir fuqaro o'zining salomatligini, oilasi va yaqinlari manfaatini davlat tomonidan yanada ishonchli himoya qilishga qaratilganligi bilan diqqatga sazovordir. Jumladan, "Odamlarda o'z sog'lig'ini saqlashga to'g'ri va mas'uliyatli munosabatda bo'lishga va sog'lom turmush madaniyatiga yo'naltirilgan hayotiy falsafani shakllantirish" deb nomlangan bo'limining tom ma'nosi va mohiyati O'zbekistondagi barcha davlat, nodavlat va jamoatchilik tashkilotlari, ilmiy muassasalarning faollarini birinchi navbatda yosh avlod, qolaversa, barcha fuqarolar ongiga o'z salomatligi uchun qayg'urish har bir insonning va barchaning muqaddas burchi ekanligi g'oyasini yetkazishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir. Bu o'z navbatida sog'lom turmush tarzi falsafasini omma orasida keng targ'ib etishni taqozo etadi. Lekin psixologiyada tushuntirishning vosita va uslublari mavjudki, ular orasida o'z-o'zini anglash va xulqini nazorat qilish samarali hisoblanadi. Buning uchun dastlab ruhiy salomatlik mezonlarini bilish kerak.

Insonning salomatligiga aloqador hayot faoliyati o'ziga xos jonli tizim bo'lib, u umri mobaynida turli o'zaro bog'liq davrlarni va bosqichlarni o'z ichiga oladi. Ular orasida biologik, psixologik, ijtimoiy bosqich va omillar tizimi alohida o'rin tutadi. Odamning sog'-salomatligi ana shu har bir bosqichda o'ziga xos tarzda namoyon bo'ladi.

Masalan, biologik bosqichdagi salomatlik asosan ichki organlar funksiyalarining o'zaro dinamik mutanosibli va ularning tashqi atrof-muhit ta'sirlariga nisbatan to'g'ri, adekvat javobi tarzida namoyon bo'ladi. Shuni e'tirof etish lozimki, bizning o'z salomatligimizni muhofaza qilishimiz, organizmimizning himoya imkoniyatlarini oshirib, betob bo'lib qolganimizda qanday yo'llar bilan xastalikdan qutulish bo'yicha fikrlar va tajriba umr davomida takomillashib boradi. Bu jarayonlarga aloqador psixologik – ruhiy omillar to'g'risidagi tasavvurlarimiz, afsuski, u qadar aniq va mukammal emas. Chunki odam tanida, ichki organlarida nimalar ro'y berayotganligini bevosita his qilishga qodir emas. Salomatlikning ruhiy-psixologik omillari haqida gap ketganda, eng avvalo uning inson shaxsi va uning yaxlit birlik tarzidagi xususiyatlari nazarda tutiladi. Bu o'rinda qo'lga kiritilajak har qanday yutuq yoki muammolarning yechimi eng avvalo, "sog'lom shaxs" o'zi nima degan savolga javob topishga imkon beradi. Taniqli rus psixiatri S.S.Korsakov yozganidek, sog'lom shaxsga aloqador barcha xossa va xususiyatlar qanchalik bir-biri bilan o'zaro mutanosib, bir-biriga bog'liq, muvozanatli va tashqi muhitdan unga tahdid soluvchi omillariga nisbatan chidamli bo'lsa, u shunchalik baquvvat va salomat

¹ I.A.Karimov "Xalq so'zi" gazetasi 2005 yil nutqidan

bo'ladi. Sof psixologik omillardan ijtimoiy omillarga o'tish, ularni bir-biridan keskin ajratish, ular o'rtasiga qandaydir chegaralar qo'yish biroz mushkul. Chunki shaxsning psixologik xususiyatlari uni o'rab turgan ijtimoiy munosabatlar tizimiga juda bog'liq. Bu bosqichda inson ijtimoiy munosabatlarning mahsuli, ijtimoiy mavjudot sifatida idrok etiladi. Shu bois ham ushbu bosqichda shaxsning salomatligi mezonini uni o'rab turgan ijtimoiy muhit tashkil etadi.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, shaxsning salomatligiga ta'sir etuvchi ijtimoiy omillarga eng avvalo oilani kiritish mumkin, undagi sog'lom muhit, oila a'zolarining bir-birlarini tushunishlari, har bir ishda bir-birlarini qo'llab-quvvatlashlari, ota-ona – farzandlar munosabatlaridagi iliqlik, samimiyat, bundan tashqari, do'stlar va yaqin qarindoshlar bilan o'rnatilgan muomala maromlari, ishda, dam olish paytida bo'ladigan muloqotlar, odamning u yoki bu ijtimoiy tashkilotlar – partiya, diniy tashkilot, uyushmalarga aloqadorligi kabilar nazarda tutiladi. Shuni aytish lozimki, ijtimoiy omillarning ayrimlari shaxs salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatsa, boshqalari – aksincha, salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ijtimoiy va psixologik nuqtai nazardan o'zlarini sog' va salomat his etgan odamlargina jamiyatning faol a'zolari bo'lib, ularning kundalik ishlari, yumushlarni bajarishlari samarali bo'lishi mumkin. Shu bois ham tarbiyadagi nuqsonlar va noma'qul ijtimoiy muhit ta'sirlari odamning jamiyatda noto'g'ri xulq andozalarini namoyon etishiga sabab bo'lishi, hattoki, jinoiy harakatlar, noto'g'ri, noo'rin, bema'ni ishlarni amalga oshirishiga olib kelishi mumkin. Biror kimsaning odamlarga, mehnatga yoki jamoaga munosabati buzilsa, uning shaxs sifatida ham tobora noto'g'ri va noo'rin harakatlarini odamlar seza boshlaydilar, "g'alati bo'lib qolibdimi?", "yurish-turishi bejomi?" kabi savollar paydo bo'lishi mumkin. Ya'ni, insonning doimiy, muqim faolligi, faol hayotiy mavqeyining mavjudligi hayotga ishonchini oshirish bilan birgalikda uning turli ta'sirotlariga chidamligini oshiradi, o'z oldiga yaxshi, istiqbolli mo'ljallar, rejalar, maqsadlar qo'yishi va unga erishish yo'lida sobit bo'lishini ta'minlaydiki, bu oxir oqibat salomatligining ham mustahkam, turli ta'sirotlarga chidamli bo'lishini ta'minlaydi.

Demak, atrof muhit bilan, insonlar bilan bo'ladigan ijobiy, samimiy munosabatlar shaxsning salomatligi borasidagi immunitetini kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun ham odam ruhiy salomatligining ijtimoiy bosqichini ta'minlash jamiyatdan, odamlarning o'zidan ular ruhiyiyatiga salbiy ta'sir etuvchi bid'atlar, an'analardan o'z vaqtida voz kechish, yaxshilarini saqlab qolish, ta'lim va tarbiya jarayonlaridagi muhosasizliklarni bartaraf etish, professional malakalarni muttasil oshirib borish, to'g'ri ovqatlanish, oqilona dam olishni tashkil etishni taqozo etadi.

Sog'lom turmush tarzi, uning qanchalik odam kundalik hayotining tarkibiy qismiga aylanganligini baholashning mezonlari masalasi amaliy ahamiyatga molik masaladir. Chunki sportchi har kuni yugurishi, jismoniy mashqlarning u yoki bu turlarini muntazam amalga oshirib borishi va shu tufayli o'zi tanlagan yo'nalishda muayyan yutuqlarga erishgan bo'lishi mumkin, lekin shunga qaramay, ayrim sportchilar shifoxonada u yoki bu surunkali kasallik bo'yicha doimiy ro'yxatda turishi ham mumkin. Yoki kundalik mashqlarni odatga aylantira olmaganlarni nosog'lom deyishga ham yetarli asos yo'q. Demak, salomatlikni baholashning qanday asoslari, mezonlari borligi to'g'risida fikrlash o'rinlidir. Psixik salomatlik masalasi ko'rilyotganda uni baholash mezonlari o'ta muhimdir, ya'ni, bu – ruhiy salomatlik qachon ko'ngildagiday bo'ladi, degan masala. Albatta, bu eng murakkab savollardan biri. Shunga qaramay, ilmiy manbalarda ruhiy salomatlikni baholash uchun uning ayrim namoyon bo'lish shartlari keltiriladi. Ular orasida psixologik muvozanat, o'zaro muvofiqlik mezonlari alohida ahamiyat kasb etadi. Bu mezon yordamida inson psixologik kechinmalaridagi, ya'ni, bilish, hissiy-emosional, irodaviy sohalaridagi o'zgarishlarning xususiyatlari borasida fikr yuritish mumkin.

Shaxs taraqqiyotidagi aksariyat nuqson, qusurlar, kamchilik va muammolar uning ijtimoiy muhit bilan bo'ladigan munosabatlardagi buzilishlar, og'ishlarga bog'liq bo'ladiki, u odamning tashqi muhitga moslashuvi qiyin kechishi yoki ziddiyatlarning ortib borayotganligida ko'rinadi. Ya'ni, odam hamma bilan ham til topisha olmasa, o'zini ayniqsa, yangi sharoitlarga ko'niktirolmasa, ruhiyati tushkun holatga kelib qolishi mumkin. Masalan, yangi kelinchakning yangi oila muhitiga moslashishi ayrimlarga juda oson va tez kechsa, ayrimlari yillar mobaynida ham o'zlarini diskomfort his qiladilar. Bu uning ruhiyatidagi muvozanatlanganlikning sifatiga bog'liq bo'ladi. Demak, amaliyotchi inson salomatligini muhofaza qilish borasida qayg'urganda, shaxsni o'rab turgan ijtimoiy muhitning xususiyatlariga e'tiborni qaratishi lozim. Ikkinchidan, psixik muvozanat masalasi odamning tashqi muhit o'zgarishlariga uning tez va to'g'ri moslashuvida o'z aksini topadi. Mutanosiblik va moslashuv aslida inson organizmidagi biologik o'zgarishlardan tortib, turli psixik jarayonlarning o'zgarishlariga odamning subyektiv munosabati tarzida ham kechadi. Taniqli psixolog olim V.N.Myasishevning fikricha, muvozanat va moslashuvchanlik xususiyatlari odam xulq-atvoridagi norma va patologiya o'rtasidagi aniq chegaralarning mavjudligini ta'minlaydi. Moslashuvchanlik past, muvozanati kuchsiz shaxslarda eng avvalo uning shaxsiy mavqyeda buzilishlar, beqarorlik, xatoliklar kuzatiladi, odam serzarda, asabiy va urushqoq bo'lib qoladi. Aksincha, tashqi muhitga moslashuvchan, psixik xususiyatlarida muvozanati mavjud shaxslar o'zgaruvchan muhitning ta'sirlariga o'zidagi barqarorlik, sabr-qanoat bilan javob berib, har qanday sharoitda ham o'zligini yo'qotmaydi, yangi tanishlar, kasbdoshlar, kursdoshlar, qo'ni-qo'shnilar bilan tez til topishib ketadi. O'zini har qanday sharoitda erkin his qilish, o'zini o'sha muhitning teng huquqli a'zosi sifatida idrok qilish, salomatligining ham mo'tadil bo'lishini ta'minlaydi. Olimlarning ta'kidlashlaricha, inson ruhiy salomatligiga kompleks yondoshuv istiqbolli hisoblanadi. Ilmiy manbalarda bu boradagi ayrim fikrlar umumlashtirilmoqda. Ular asosida ikkita muhim xulosa chiqarish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. E.G'oziyev "Umumiy psixologiya " 2014 y
2. E.G'oziyev "Ontogenez psixologiyasi "2014 yil
3. Jalolova M. SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE //Archive of Conferences. – 2021. – T. 25. – №. 1. – C. 153-157.
4. Jalolova, Mohinur. "SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE." Archive of Conferences. Vol. 25. No. 1. 2021.
5. Jalolova, M. (2021, May). SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE. In Archive of Conferences (Vol. 25, No. 1, pp. 153-157).
6. ИСАКОВА М. Т. СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) //СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) Учредители: Общество с ограниченной ответственностью " Центр инновационных технологий". – №. 8. – С. 45-52.
7. ИСАКОВА, МУЪАЗАМ ТУЛКИНОВНА. "СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН)." СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) Учредители: Общество с ограниченной ответственностью" Центр инновационных технологий" 8: 45-52.
8. 13.ИСАКОВА, М. Т. СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН). СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) Учредители: Общество с ограниченной ответственностью" Центр инновационных технологий", (8), 45-52.

9. Закирова М. С. РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА //ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. – 2021. – С. 325-331.
10. Закирова, Мухаббат Сабиловна. "РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА." ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. 2021.
11. Закирова, М. С. (2021). РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА. In ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ (pp. 325-331).